

# 新城实验小学落实学生每天综合体育活动 2 小时实施方案

为全面贯彻《教育强国建设规划纲要（2024—2035 年）》和全国教育大会、上海教育大会精神，落实《深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施》文件要求，坚持“健康第一”的指导思想和“让每一个儿童在运动中预见最阳光的自己”的体育教育理念，依托全国校园冰雪运动特色校、上海市棒垒球协会、嘉定区射击布点校、排球特色项目，落实立德树人根本任务，确保学生每天综合体育活动 2 小时，促进学生在体育锻炼中增强体质、锤炼意志、健全人格，打造具有本校特色的体育教育品牌。

## 一、工作目标：

### （一）总体目标

1. 严格落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，实现 100%全覆盖。
2. 构建“年级项目赋能、多社团协同”的特色体育体系，确保学生至少掌握 2 项运动技能。
3. 形成“人人有项目、班班有团队、月月有赛事”的校园体育文化，打造区域内小学体育特色标杆。

## 二、组织架构

### （一）领导小组

组长：顾剑（全面统筹体育工作，审批经费与重大方案）

副组长：李绿萍、周燕华（协调各部门资源、监督方案落实）

成员：戴丽莉、李萍、周晓东、谢茑萝、陈怡隽、赵逸青、曹丽娟、郑文强、李莉、诸晓玮、王术一、张琛妮、家长委员会代表（参与政策研讨，反馈执行情况）

### （二）工作小组（执行层）

组长：郑文强（直接负责日常执行）

核心成员：体育教研组长（制定课程与训练计划，牵头赛事组织）、外聘教练（负责特色项目课程、梯队训练与赛事）、全体体育教师（日常体育教学比赛以及社团活动组织）、各班班主任（落实班级体育活动，动员学生参与）、校医（负责健康监测与运动安全保障）、后勤主任（保障场地、器材与经费到位）。

### 三、工作任务

#### （一）全面保障运动时长

认真落实“五课、两操、两活动”（体育与健康课程每天1节，体育活动2次，大课间体育活动30分钟；广播操1次；上、下午各一次眼操）。大力发展体育自主选择性课程，从时间安排，内容选择，场地、器材落实，组织管理保障等方面做好精心安排。

表1 新城实验小学校内两小时体育活动安排

时间	用时	形式
每天 9:40——10:20	每日 40 分钟	广播操、阳光体育活动
第三、第六节课前	每日 10 分钟	眼保健操
每天一节	每节 35 分钟	体育与健康课程
每周两节	每节 35 分钟	体育活动
每天一次	35 分钟	室外综合体育活动（见表2）
每周选修 X 课	每节课 1 小时	课后服务体育社团

#### （二）丰富项目设置

##### 1. 体育健康与活动课时安排、内容

除覆盖基本运动技能、健康教育、跨学科主题学习的教学内容，每周实行4+1+2体育课堂设置模式。“4”节体育课，“1”专项课，“2”2节一年级组为单位开始体育活动课。专项课有侧重，贴合学段特点，以兴趣化课程为主，开设棒球、射击、冰壶、篮球、田径为主。

##### 2. 30 分钟大课间活动

①相关责任人：由全体体育老师、各班班主任及搭班老师负责组织与工作落实。

②时间安排：上午 9:40-10:20

③实施流程：体育教师组织集合整队抵达操场→8分钟课间跑（绕操场慢跑不少于600米）→5分钟广播操（第三套全国小学生广播体操《希望风帆》）→10分钟“棒球操+体能操”组合→5分钟“放松操”。

##### 3. 每天不少于 50 分钟的体育锻炼

①相关责任人：由全体体育老师、各班级该时段的相关任课老师负责组织与工作落实，以传统体育游戏“十个一”为主，做到，有趣，器材简单，便于开展。

②时间安排：一、二年级（14:45-15:20）；

三一五年级（16:55-17:30）根据季节调整

③实施内容及地点：

表 2 新城实验小学室外综合体育活动内容安排

年级	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级
内容	跳绳 手帕	海绵球 毽子	跳绳 绳梯	沙包 跳橡筋	长绳 飞盘



图 1 新城实验小学室外综合体育活动地点

4. 社团与课后服务项目

①核心社团：田径、跳踢、射击、冰壶、棒垒球、篮球（分预备队、校队）、啦啦操（分基础班、表演队）。

②辅助社团：足球、排球、武术、乒乓球、体适能（弱势生的体能提高）。

（三）开展赛事活动

1. 学生运动会

①体育节：每年春季（4—5月）：设“田径竞技运动会”“体育社团展示等

项目，要求全员参与。

②体育文化节：每年秋季（10—11月），设“趣味运动会”“校园体育特色项目体验活动”等项目，要求全员参与。

## 2. “乐动比赛日”（根据教学进度调整）

每月最后一周（半天），分年级主题，1-2 年级周三下午：“排球+棒垒球小组合”趣味赛；3-5 年级周五下午：“拔河+跳踢”挑战赛。

## 3. 荣誉体系与开放机制

①建设“体育荣誉墙”：展示区级以上荣誉等，每月更新“运动达人榜”、班级冠军榜。

②赛事开放：邀请家长观赛（如篮球、啦啦操汇报演出），设置“家长裁判”“亲子志愿者”岗位。

## 4. 假期体育活动

寒暑假开设“棒垒球、射击、篮球集训班”（与专业机构合作），田径，啦啦操，跳踢集训，每天 2.5 小时。

# （四）场地设施保障

## 1. 基础场馆信息

①现有场地：2 个室内体育馆、2 块室外篮球场、2 块排球场、1 条 200 米塑胶跑道、1 个学生体质测试室。

②器材配备：相关体育器材均按照《上海市中小学体育工作管理办法》相关要求配足配全配齐，体育课教学、课余训练、体育竞赛、学校运动会等工作所涉及的有关体育器材、场地的内容，均与《中小学体育器材和场地》国家标准规定的体育器材、场地标准相一致。

## 2. 场地扩容与微改造

①“微操场”建设：利用教学楼各楼层空地、走廊等改造“迷你运动场”，在走廊设计如“跳房子”等民俗游戏场地、立定跳远测量刻度表等。

②功能室升级：室内体育馆调整为，集合羽毛球，乒乓球，网球，篮球，冰壶综合馆；室外排球场，排球，网球综合使用。

## 3. 数智化与共享机制

①数智化设备：为三年级部分学生配备运动手环（监测心率、步数），

②资源共享：购买了数字运动监控系统，学生课间可进行跳远，摸高，跳绳的使用测试等功能。

### **（五）师资队伍配备**

#### **1. 基础师资与“一岗多能”**

①专职体育教师：12名（研究生6人、本科6人，涵盖足球、篮球、田径、乒乓球、网球、体育舞蹈、民族传统、体适能项目等8类专项）。

②学科教师参与：其他学科中选拔出1名科学教师（围棋特长），培训后担任校围棋社团指导教师。

### **（六）实施干预指导**

#### **1. 体质监测与薄弱生指导**

①监测频率：每学期3次（开学初、期中、期末），其中开学初进行全校测试，项目包括身高、体重、视力、50米跑、肺活量、坐位体前屈、1分钟跳绳、50\*8折返跑（仅5年级）。

②“运动处方”：为体质不达标学生建立档案，并到体适能社团进行提高。近视学生：课间远眺结合眼球运动操），由班主任跟踪记录。

③特长生培养：通过体育课，体能监测等，制定“一对一”社团训练计划，推荐参加市区级大联赛。

### **（七）强化安全保障**

1. 教师运动安全培训：每学期开展1次“运动安全急救课”（AED使用、扭伤处理），体育教师100%持证（急救证书）。

2. 学生运动安全教育工作：体育课首课为“安全须知”，赛前进行专项安全教育（如足球、篮球防冲撞、啦啦操、田径保护）。

3. 学校AED配置情况：校内配备1台AED

4. 学生意外伤害专项保险覆盖：为全体学生购买“运动意外伤害险”（保费纳入学校公用经费），赛事期间额外购买“临时赛事险”。

## **五、监督渠道**

1. 校级监督电话：59156308-8026（工作日8:00-16:30），由分管领导负责接听反馈。

2. 区级监督电话：（按区教委公示信息填写）。

本方案自 2025 年 9 月 1 日起实施，每学期末由领导小组组织评估，根据执行情况动态调整。