

# 中国中学深化新时代学校体育工作高质量发展 工作方案

## 一、指导思想

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“为了每一个孩子的终身发展”的核心理念，落实立德树人根本任务，促进青少年全面健康发展，现就我校深化新时代学校体育工作高质量发展，全面落实学生每天综合体育活动2小时工作制定工作方案如下。

## 二、工作目标

### （一）总体目标

通过体育课、大课间、课间活动等模块化组合刚性保障学生每日综合体育活动时间严格达到2小时，显著提升学生体质健康水平，促进学生体质强健、全面发展，并形成常态化体育育人的长效机制。

### （二）具体目标

- 确保所有学生每日累计体育活动时间严格达到2小时
- 力争中小学生体质健康测试合格率98%、优良率50%，降低近视新发率、肥胖率
- 心肺功能（如肺活量和耐力跑）、速度（如50米）、力量（如引体向上/仰卧起坐）等关键指标逐年进步
- 推行周末/寒暑假体育家庭作业，家校协同保障锻炼的可持续性

## 三、组织架构

### （一）领导小组

郑敏芳 徐莉萍 黄勇

### （二）工作小组

徐莉萍 张连芳 余纓纓 年级组长 翁锦 汤仲娟

## 四、工作任务

### （一）保障运动时长

- 体育课时安排：**每天一节体育课40分钟（包含：体育课、专项课、特色课或活动课）（必做）

### 高中专项课课程情况：

年级	课时	时长	项目
高一	1	80分钟	足球、篮球、健美操、乒乓球、羽毛球、健身健美、武术
高二	1	80分钟	足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、啦啦操、武术

初中多样化课程安排情况：（结合学校优秀传统文化教育，课程设置3+1+1模式，3节常规课程、1节特色课程、1节选项课程）

年级	课时	时长	项目
六年级	1	40分钟	足球（特色课程）
七年级	1	40分钟	武术（特色课程）
八九年级	1	40分钟	男女分班、选项课程

### 2. 30分钟大课间活动安排（必做）

时间段	时长	活动内容（高中）	组织形式	安全事项
上午大课间 9:30-10:00	30分钟	进场+准备活动+广播操+体能+退场 （可组织乒乓球、羽毛球、篮球兴趣小组，但需参与2小时活动的志愿者）；雨天为跟做室内操（5选2）	全校	免修学生建议由德育处管理（尔雅轩简单运动-体育理论-体育作业）、病假学生操场随班后面站队
时间段	时长	活动内容（初中）	组织形式	安全事项
上午大课间 9:30-10:00	30分钟	广播操、自编操、体能、项目活动。如遇天气情况，进行室内课桌操、室内徒手操跟练；分批组织学生到运动智慧屏、室内篮球馆、武道龙翔馆活动。	全校	免修、病假学生根据身体实际情况进行选择练习。（可选择在队伍最后练习或到规定教室进行体育理论学习）

### 3. 每天体育锻炼活动：50分钟的体育锻炼活动安排（必做）

#### (1) 下午大课间 30分钟

时间段	时长	活动内容（高中）	组织形式	安全事项
下午大课间 15:25-15:55	30分钟	进场+准备活动+易筋经+体能+退场 （可组织乒乓球、羽毛球、篮球兴趣小组，但需参与2小时活动的志愿者）；雨天为跟做室内操（5选2）	全校	免修学生建议由德育处管理（尔雅轩简单运动-体育理论-体育作业）、病假学生操场随班后面站队

时间段	时长	活动内容（高中）	组织形式	安全事项
下午大课间 15:25-15:55	30 分钟	广播操、自编操、体能、项目活动。如遇天气情况，进行室内课桌操、室内徒手操跟练；分批组织学生到运动智慧屏、室内篮球馆、武道龙翔馆活动。	全校	免修学生建议由德育处管理（尔雅轩简单运动-体育理论-体育作业）、病假学生操场随班后面站队

(2) 课间体育活动 20 分钟

时间段	时长	活动内容（高中）	组织形式	安全事项
课间休息时间 时间段	20 分钟	1. 划船机 4 个（篮球馆） 2. 运动智慧屏 2 个（篮球馆） 3. 短绳、毽子（走廊、操场边） 4. 肋木架（篮球馆） 5. 战绳（篮球馆） 6. 台阶跳（篮球馆门口） 7. 跳格子（底楼大厅或电梯边） 8. 彩色综合跳跃步道（篮球馆门口过道） 9. 投壶（沙包）（底楼大厅或电梯旁空间） 10. 拳击沙袋（释放压力）（电梯旁空间等） 11. 摸高（走廊、篮球馆门口草坪空间） 12. 俯卧撑（不同支撑点难度的挑战） 13. 动感单车（篮球馆）	全校	1. 选择其中几项试点，逐步铺开拓展； 2. 活动区域标牌注明：锻炼方法、安全事项、管理要求等； 3. 发挥班集体、学生，形成运动打卡小组，并组织班级统计、排名和奖励机制。
时间段	时长	活动内容（初中）	组织形式	安全事项
课间休息时间 时间段	20 分钟	传统体育类： 跳绳 2. 跳房子 3. 踢毽子 4. 跳橡皮筋 5. 拍毽子 6. 投筛子选择运动项目 7. 投壶 8. 丢沙包 体能挑战类： 1. 摸高 2. 运动智慧屏 3. 拳击沙包 学生创设项目类：（学生自带简易器材）	全校	1. 活动区域标牌注明：锻炼方法、安全事项、管理要求等； 2. 发挥班集体、学生，形成运动打卡小组，并组织班级统计、排名和奖励机制。

## （二）丰富项目设置

1. 体育课程中的运动项目设置（其中三大球必须包括一项）（必做）
  - (1) 高一专项课设置足篮，常规课设置：足球（男生）、排球（女生）；
  - (2) 高二专项课设置足篮排，常规课设置：篮球（男生）、排球（女生）；
  - (3) 高三常规课设置包括：篮球（男生）、排球（女生）。
  - (4) 初中多样化课程设置足球（特色课程）、武术（特色课程）、男女分班、选项课程。
2. 体育社团、兴趣小组、课后服务及学校提供的其他课内外的运动项目设置（选做）
  - (1) 体育社团：  
高一：足球、篮球、武术、羽毛球、健身、龙舟、田径、健美操  
高二：足球、篮球、武术、羽毛球、健身、田径、健美操
  - (2) 新六艺体育项目：（课后服务）  
六年级：阳光足球、快乐篮球、青春排球、活力羽毛球、精英乒乓、跃动健身、飞扬健美操、跃动跳踢  
七年级：阳光足球、快乐篮球、青春排球、活力羽毛球、精英乒乓、跃动健身、飞扬健美操、武术  
八年级：足球、篮球、排球、羽毛球、乒乓球、健美操、武术、选项  
九年级：根据中考项目进行选项

## （三）开展赛事活动

1. 学生运动会安排（每年春秋各一次，鼓励全员参与）（必做）

### 中国中学运动会程序（初中）

1. 校运会参加护旗手、红旗方阵、班级展示学生必须在指定位置（跑道）集合。
2. 中国中学体育文化节开幕式（裁判员、运动员宣誓、校领导宣布开幕等）30分钟
3. 入场式开始及各班级方阵展示+特色展示。2小时
4. 升国旗、奏国歌、升校旗、奏校歌。10分钟
5. 各项田径比赛 3小时
6. 各项趣味比赛 1小时

参加比赛的运动员注意：★★：提前15分钟检录。

中国中学体育文化节（高中）			
活动板块	项目名称	组别	负责部门
开幕式	升旗仪式： “逐光前行 聚力绽放”	全校师生	德育处
文化类	传统文化号码布、秩序册封面设计	全校各班	
	体育故事演讲（微讲坛）	全校各班	

	体育摄影	全校师生	
	入场式展示	全校各班	
校园球类联赛	足球班班联赛	全校各班	体育组
田径类	100米	高中全体	体育组
	200米		
	800M(女)、1000M(男)		
	4*100接力		
	跳高		
	急行跳远		
	侧向推实心球		
趣味类	阳光伙伴(多人绑腿)	全校各班	

2. “乐动比赛日”安排(每月一次,每次至少半天,提前确定学年赛事活动安排情况);(必做)

乐动比赛日				
日期	时长	活动内容(高中)	组织形式	备注
9月底	下午半天	速度挑战月:60米(每班5男5女)、25米往返跑(5男5女);每人参加1项;可以复赛(效果好)	3段 每年级1小时/段	算团体成绩; 参与率统计
10月底	下午半天	耐力:1000米男子团体(10人成绩累计)800米女子团体(10人成绩累计);男女个人最佳;最佳啦啦队评选(各班申报:照片+故事文本)	3段 每年级1小时/段	成绩可用于体质上报;比赛班级啦啦队可在安全区域加油助威
11月底	下午半天	技能:足球:绕障往返运球(5男);可接力 篮球:运球绕障上篮(5男);可接力 排球:双人规定距离垫传数量(女生5对)	3段 每年级1小时/段	算团体成绩
12月底	下午半天	跳踢:1分钟短绳(2男2女)、30秒双飞(2男2女)、2分钟长绳(6男6女)、1分钟毽子(2男2女);每人参加1项	3段 每年级1小时/段	算团体成绩; 参与率统计

乐动比赛日				
日期	时长	活动内容（初中）	组织形式	备注
9月底	半天	体能挑战赛： 25米往返跑（6男6女） “极速60秒”障碍接力 趣味团体赛： 袋鼠跳、螃蟹运球、快乐呼啦圈、沙包投掷等项目	分时段进行团体赛	安全教育；团体积分；做到人人参与
10月底	半天	耐力挑战赛： 800米/1000米团体赛（10男10女）	分时段进行团体赛	安全教育；团体积分；做到人人参与
11月底	半天	足球技能赛： 定点射门、绕杆运球	分时段进行团体赛	安全教育；团体积分；做到人人参与
12月底	半天	跳踢比赛： 1分钟快速跳、30秒双飞、双人2分钟跳绳、8字跳绳、踢毽子、拍毽子	分时段进行团体赛	安全教育；团体积分；做到人人参与

### 3. 学校体育赛事“荣誉墙”“纪录榜”等荣誉体系建设；（选做）

- (1) 营造校园氛围：利用校园广播、宣传栏、电子班牌等宣传体育日活动信息、体育知识和运动明星故事，激发学生兴趣。在校园悬挂体育标语、展示运动风采照片，营造浓厚氛围。
- (2) 鼓励学生参与：设立班级积分制，根据参与度、比赛成绩等为班级积分，评选“体育活力班级”，激发集体荣誉感。对积极参与、表现优秀的学生进行表彰，如颁发“运动小健将”荣誉证书和奖品，树立榜样。

## （四）场地设施保障

### 1. 学校体育基础场馆信息（必做）

场地（高中）	大小	数量	场地（初中）	大小	数量
足球场	7人制（40*60）	1	足球场	7人制	1
篮球场	标准场地	2	篮球场	非标准场地	2
篮球场	非标准场地	1	篮球馆	911.08平方米	1
篮球馆	30*22平方米	1	室外排球场	标准场地	1
田径场	250米围圈5道	1	室外乒乓球	3张球桌	1
室外排球场	标准	1	室内乒乓球北校区	2张球桌	1
乒乓房	8张乒乓球桌	1			
健身房	50平方米	1			
多功能教室	60平方米	1			

## （五）师资队伍配备

### 1. 学校基础体育师资配备情况（必做）

根据师生比配备体育专职教师，确保田径、球类、体操等专项教学能力全覆盖。邀请体育专家来校为师生进行体育专项指导，聘请专业体育教师引导学生开展多彩体育社团。

### 2. 学科教师“一岗多能”指导体育社团或兴趣小组活动、组织体育锻炼及赛事活动等（必做）

- (1) 班主任教师团队在大课间时段带领学生进行课间操。
- (2) 艺体及青年教师团队参与开放戏曲体育校本课程。
- (3) 教师全员参与每学期体育文化节的各项活动，指导学生进行体育赛事或锻炼。

### 3. 体育教师绩效考评机制（必做）

考核指标如下：

- (1) 教学成果：学生体质健康达标率、优秀率等，双新内容在课程中的教学成果。
- (2) 课外贡献：社团指导、赛事组织、校队训练时长等。
- (3) 教研创新：开发特色课程、发表体育教学论文。
- (4) 学生评价：教学满意度测评。
- (5) 安全责任：教学/活动事故发生率。

## （六）实施干预指导

### 1. 体质健康测试工作开展安排与结果反馈机制（必做）

体质健康测试工作开展安排：

- (1) 制定测试计划、保障测试器材、场地、人员
- (2) 分批分组现场测试、记录现场测试数据
- (3) 数据记录与分析反馈

反馈对象	反馈内容	反馈形式
学生	个人等级/档次、薄弱项分析	纸质报告、电子档案
家长	学生测试结果、健康建议	公众号、家长学校
教师	班级达标率、重点干预学生名单	数据分析报告
校级	全校达标率、历年对比数据等	汇报会议

### 2. 体质健康全过程管理办法与对体质健康水平处于良好以下学生的指导方案（必做）

建立从监测、评估、干预到反馈的闭环管理体系，全面提升学生体质健康水平。

- (1) 数据建档：为该类学生建立动态电子档案，记录历史数据。
- (2) 定期复测：每学期中期进行阶段性测试，跟踪进步情况。
- (3) 预警机制：对持续下滑或未达标学生发送预警通知。
- (4) 解决方法：课程调整：体育课分层教学；课外锻炼：布置家庭体育作业，打卡监督；家校协同：向家长推送学生体质报告及锻炼建议。
- (5) 巩固激励：荣誉激励：设立“进步之星”“体能达人”等称号。

### 3. 通过配置运动手环等方式，以人工智能技术建立的体育活动常态化监测机制（必做）

学校常设运动智慧屏、体质监测软件等激发学生运动积极性、检测学生体质健康状况。在大型活动或体育文化节等活动中，对应开展相关主题的“智慧型运

动”板块。如，在端午节借助划船机进行模拟龙舟滑行。

## **（七）强化安全保障**

### **1. 教师运动安全培训（必做）**

定期开展红十字救护员培训活动。通过理论讲解、现场示范、模拟操作等多种形式，教师能够独立完成心肺复苏、自动体外除颤器（AED）的使用，掌握气道异物梗阻的救护以及创伤救护的止血包扎等常见急救技能。

### **2. 学生运动安全教育工作（必做）**

- (1) 校会课、午会时间教师进行运动安全教育的相关工作
- (2) 学生进行体育锻炼或运动前相关教师进行安全教育、运动前的针对性指导
- (3) 每周紧急疏散演练前、升旗仪式上进行相关运动安全知识讲解
- (4) 每学期结业式上进行假期居家运动的安全教育

### **3. 学校 AED 配备情况（必做）**

按照“3~5 分钟内获取 AED 并到达现场”的原则配备中小学校自动体外除颤仪（AED）设备初高中共计 7 台。

### **4. 学校运动伤害快速响应机制（必做）**

- (1) 学生运动受伤后，校卫生老师及时到场判断伤情做好基本的救护处理。
- (2) 需要进一步检查处理的，班主任及时通知家长送医。
- (3) 如遇情况紧急，受伤严重的，现场拨打 120 救护车及时送医。
- (4) 如有上述情况报备德育处与未保。

### **5. 定点医院运动伤害救治绿色通道（必做）**

联系学校附近医院就近治疗。

### **6. 学生运动意外伤害专项保险配置情况（必做）**

联系学校附近医院就近治疗。

## **五、工作监督**

校级监督电话：64513855