

上海市青浦高级中学深化新时代学校体育工作高质量发展 工作方案

一、总体要求：锚定育人根本，擘画高质量发展蓝图

为深入贯彻落实全国教育大会、上海市教育大会精神，依据《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》和《中共上海市教育卫生工作委员会上海市教育委员会关于印发〈深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施〉的通知》（沪教卫党〔2025〕145号）的总体部署，立足学校体育育人本质，以服务学生全面发展、增强综合素质为目标，坚持健康第一的教育理念，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，特制定《上海市青浦高级中学深化新时代学校体育工作高质量发展行动方案》。

以《普通高中体育与健康课程标准》为指导，秉持“健康第一、素养为重、全员参与、特色发展”的核心理念，将体育教学、课间活动与赛事活动深度融合，构建“课程+活动+竞赛”三位一体的体育育人体系。通过科学规划两小时体育活动时间，兼顾学生体质提升、运动技能培养与团队精神塑造，让学生在运动中强健体魄、锤炼意志，助力全面发展，打造具有青浦高中特色的体育文化品牌。

二、工作目标：聚焦全面发展，构建三维进阶指标体系

（一）总体目标

以课堂为抓手、活动为载体、竞赛促提升，构建“课程普及、竞赛提升、文化浸润”的体育育人实践模式；打造民族与现代体育相融、传统与创新结合，一校多品、项项精品的特色学校体育体系，确保全体学生爱运动（在校每日综合体育活动时间稳定达120分钟以上），兴趣学生能发展、特长学生有竞赛（体育一条龙项目）。全面形成理念先进、体系健全、保障有力、成效显著的新时代学校体育工作新格局。

（二）具体目标

全体学生健康目标：

(1) 100%落实学生每日校内综合体育活动时间长 \geq 120分钟，课外锻炼 \geq 60分钟。

(2) 学生《国家学生体质健康标准》测试合格率稳定在98%以上，优良率达到并保持在60%以上。

(3) 掌握至少2项运动技能（龙舟+1），确保课程项目供给丰富，满足学生个性化选择。

特色文化目标：

(1) 以龙舟为必修专项，深化项目建设，实现人人划龙舟、人人懂传统，提升学生民族文化认同感与自豪感。

(2) 推动个性化与集体化融合渗透，落实班班有活动、月月有比赛，以各类活动赛事培养学生个性化发展能力与集体主义精神。

(3) 构建新时代学校体育“一条龙”项目发展体系，以篮球、赛艇市级一条龙项目为抓手，力争各级赛事新突破，辐射带动学校体育整体发展。

三、组织架构：健全协同机制，压实分级管理责任链条

（一）领导小组

- 组长：蒋伟勇校长、分管副校长
- 副组长：德育处主任、体育教研组长
- 成员：各年级组长、班主任、全体体育教师

职责：统筹方案制定、资源协调、安全监管与成效评估，确保体育活动有序开展。

（二）执行小组

- 牵头部门：德育处
- 协作部门：体育教研组、年级组、后勤保障部
- 具体分工：
 - ①体育教师：负责课程教学、赛事策划组织、技术指导与裁判工作；
 - ②班主任：负责班级学生组织、安全管理、纪律维护与参赛动员；
 - ③后勤保障部：负责场地器材准备、安全设施检查、赛事物资供应；
 - ④德育处：负责活动宣传、学生德育渗透与综合素质评价记录。

四、实施路径：贯通课程活动，打造“三位一体”育人生态

每天 2 小时构成：固定时长 120 分钟：体育课或活动课 40 分钟+两次大课间 60 分钟+午间舒展 20 分钟；不固定增加部分：周五比赛日+部分学生的社团课、拓展课。具体安排如下：

（一）夯实课程基础

根据不同年级学生特点，优化体育课程结构，保障基础运动时长与技能培养：

①体育课：高一、高二年级：每周开设 4 节体育专项课（两节连上 80 分钟专项课）高三年级：每周开设 4 节体育小课（每节 40 分钟），总计 160 分钟/周，开设 12 个学生喜爱的体育项目。包括：篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、啦啦操、健美操、赛艇等项目，民族传统体育有：龙舟、武术。基础类：体能和田径项目，供学生选择。课程内容以体能模块、健康教育模块和体育专项 10 个模块。高三增加减压运动、调节性体能为主内容，兼顾学生备考期间的身心调节需求。

②体育活动课（每周一节，40 分钟）：活动课以运动嘉年华的形式开展，侧重趣味运动与团队协作项目，即：开设多种体育项目的打卡形式，鼓励非体育学科教师共同参与，丰富学校活动，学期末统计活动成效。

③课外体育社团和拓展课：开设乒乓球、羽毛球、篮球、足球、排球、啦啦操、龙舟等社团和拓展性课程，每周开展一次。

④学校运动队：利用课后和假日开展系统性、科学性的训练。完善学校运动队的梯队建设，扩大运动队的选材范围，利用校队的影响力和模范作用，培养学生竞技体育精神。校运动队包括：校篮球队、田径队、赛艇队、足球队、啦啦操队。

（二）规范大课间活动

每日设置两次大课间活动，保障学生日间运动时长，提升身体活力：

①上午大课间：时间为 9:30-10:00（30 分钟）

流程：集合整队（5 分钟）→ 特色运动（20 分钟，如：广播操、体能科目、

太极简化动作) → 有序解散 (5 分钟);

要求: 全员参与, 班主任跟班监督, 体育教师现场指导动作规范。

②下午大课间: 时间为 15:00-15:30 (30 分钟)

流程: 主题运动结合, 设置: 有氧跑 (冬季)、武术操 (自编) 等项目;

特色: 结合季节变化特点, 因地制宜的开展学生喜闻乐见的锻炼形式。

(三) 创新午间微运动

在紧张的上午学习之后, 利用午间休息时间 (配合错峰吃饭分年级执行), 组织学生在教室里进行坐姿八段锦、活力拉伸操、椅子瑜伽、室内游戏 (坐姿传物、手指 pk 赛) 等活动, 每月更换内容。

时间安排: 高一年级 11: 35—11: 55

高二年级 12: 20—12: 40

高三年级 12: 20—12: 40

(四) 打造“每月一赛”特色赛事体系

围绕全年运动规划, 打造主题鲜明、覆盖广泛的系列赛事, 激发学生参赛热情:

序号	时间	主题	形式	亮点
1	3 月	“青春篮不住”校园篮球联赛	以年级为单位, 采用小组赛+淘汰赛制, 高一、高二年级组队参赛, 高三年级可组建友谊队参与表演赛;	设置“最佳射手”“最有价值球员”评选, 赛后举办颁奖仪式, 同步展示赛事精彩瞬间展板。
2	4 月	“龙腾青中”校园龙舟文化节	联合校外专业资源, 以班级为单位组建“龙舟队”, 开展龙舟竞渡、龙舟知识竞赛、龙舟文化评比等活动;	融入传统文化教育, 邀请专业教练进行技术指导, 打造沉浸式龙舟体验活动。
3	5 月	“绿茵逐梦”校园足球联赛	采用 11 人制或 7 人制比赛, 分年级角逐冠军, 设置“最佳门将”“金靴奖”等特色奖项;	结合足球文化宣传, 举办赛前开幕式、中场趣味互动游戏, 提升赛事观赏性与参与度。
4	9 月	“青春跃动”秋季田径运动会	全校性综合赛事, 设置短跑、长跑、跳远、跳高、铅球等常规项目, 增设趣味集体项目 (如家校互动项目、拓展项目);	开幕式设置班级方阵展示, 融入体育精神主题创意表演, 赛后评选“精神文明班级”“优秀运动员”。

5	10月	“羽动青春”校园羽毛球挑战赛	设置男单、女单、男双、女双、混双五个项目，面向全体学生开放报名，采用单败淘汰制；	决赛阶段设置观赛席，同步开展羽毛球技术公益讲座，提升学生运动水平。
6	11月	“绳舞飞扬”校园踢跳大赛	分个人项目（跳绳、踢毽子）与集体项目（集体长绳、双人跳），按年级分组竞赛；	强调全员参与，设置“达标奖”“优胜奖”，鼓励体质较弱学生参与，注重运动普及性。
7	12月	“凝心聚力”校园拔河锦标赛	以班级为单位组队，采用三局两胜制，分年级组晋级角逐；	突出班级凝聚力培养，赛场设置加油助威区，营造热烈氛围，赛后举办跨年体育嘉年华闭幕式。

比赛将在每月最后一个周五进行决赛，具体时间为 13:30—15:30

五、评价督导：坚持数据驱动，建立闭环反馈改进机制

为确保“每天两小时”体育活动高质量落地，并形成持续改进的闭环，构建科学、多维的评价与督导体系。

（一）构建学生体育素养综合评价体系

建立涵盖“运动习惯、体质健康、运动技能、体育品德”四个维度的学生体育素养评价模型。为每位学生建立电子化“体育健康成长档案”，整合历年《国家学生体质健康标准》测试数据、重要赛事成绩、运动技能等级认定（尝试对接市、区相关标准）、课堂参与度及“每月一赛”表现等数据。将学生体育素养评价结果正式纳入高中学段学生综合素质评价体系，并作为评优评先、奖学金评定的重要参考依据。对于在市级“一条龙”项目（篮球、赛艇）及特色项目（龙舟）竞赛中获得优异成绩的学生，在综合评价中予以充分体现。

（二）优化体育工作与教师绩效考核

建立体育教师专项绩效考评机制。将“每天两小时”活动的组织落实质量、特色课程开发成效、运动队训练竞赛成绩、学生体质健康水平提升率、体育科研与教学创新等纳入年度考核核心指标，考核结果与绩效分配、评优评先、职称晋升直接挂钩。对在“一校多品”体系建设和市级赛事中做出突出贡献的教师给予专项奖励。

将班级体育活动（如大课间、午间舒展、参赛组织）的开展情况、学生参与度及安全管理等工作，纳入班主任工作考核。对积极参与体育活动组织的非体育学科教师，在评优中予以倾斜。

（三）强化内部督导与问责机制

由领导小组牵头，吸纳教导处、教师代表、学生会体育部成员及家长委员会代表组成评估督导小组。将“学生每日校内综合体育活动 120 分钟落实情况”“《国家学生体质健康标准》合格率与优良率”“学生掌握 2 项运动技能的达成率”以及“近视率、肥胖率年均变化”作为校内督导的核心刚性指标。评估督导小组通过随机抽查、数据监测、师生访谈等方式，每学期至少开展一次专项督导，建立问题反馈与整改台账，确保各项工作责任到人、整改到位。

六、条件保障：强化多元支撑，筑牢安全优质发展根基

（一）强化组织与协同保障

坚持和加强学校党组织对体育工作的全面领导，领导小组每学期至少召开两次专题会议，研究解决体育工作中的重大问题，每学年专题审议“一条龙”项目及龙舟特色发展情况。成立“青中体育工作协同发展委员会”，由学校主导，邀请家委会代表、合作场馆负责人、社区代表参与，每学期召开一次联席会议，共商资源整合与发展规划。

（二）加大经费与资源保障

学校年度经费预算优先保障体育工作，设立“体育特色发展专项资金”，确保龙舟、篮球、赛艇等重点项目的器材购置、场地维护、师资培训、竞赛组织及外出交流所需费用。系统整合校外优质体育资源，建立与青浦区体育局、少体校及高校体育院系的稳定合作关系，通过购买服务、共建基地等方式，引入高水平教练指导校队训练、开设特色课程。

（三）升级场地与设施管理

在保障龙舟训练水域、篮球场、田径场等主场地高标准维护的同时，向校园“边角空间”要效益。在连廊、架空层等区域设置“活力角”“体能加油站”，配备智能化体测与趣味健身设施。结合“校园运动地图”，实现分区化、精细化活动管理。

（四）健全运动安全风险防控体系

建立学生体育活动前健康问询与风险评估机制。对参与剧烈运动、水上项目（龙舟、赛艇）及有特殊体质的学生进行备案，并制定个性化活动方案。严格落实安全管理制度，在体育馆、操场等重点区域配置 AED，并确保管理人员

熟练使用。制定详细的《学生体育运动意外伤害应急处置流程》，明确从现场急救、送医治疗到保险报案、事后评估的全链条责任人及操作规范，并定期组织演练。

七、附则

本方案自发布之日起施行，适时对本方案进行修订和完善，由学校体育工作领导小组负责解释。学校将根据实际情况和上级最新要求。

上海市青浦高级中学

2026年2月



学校名称（公章）：上海市青浦高级中学

校 长（签名）：

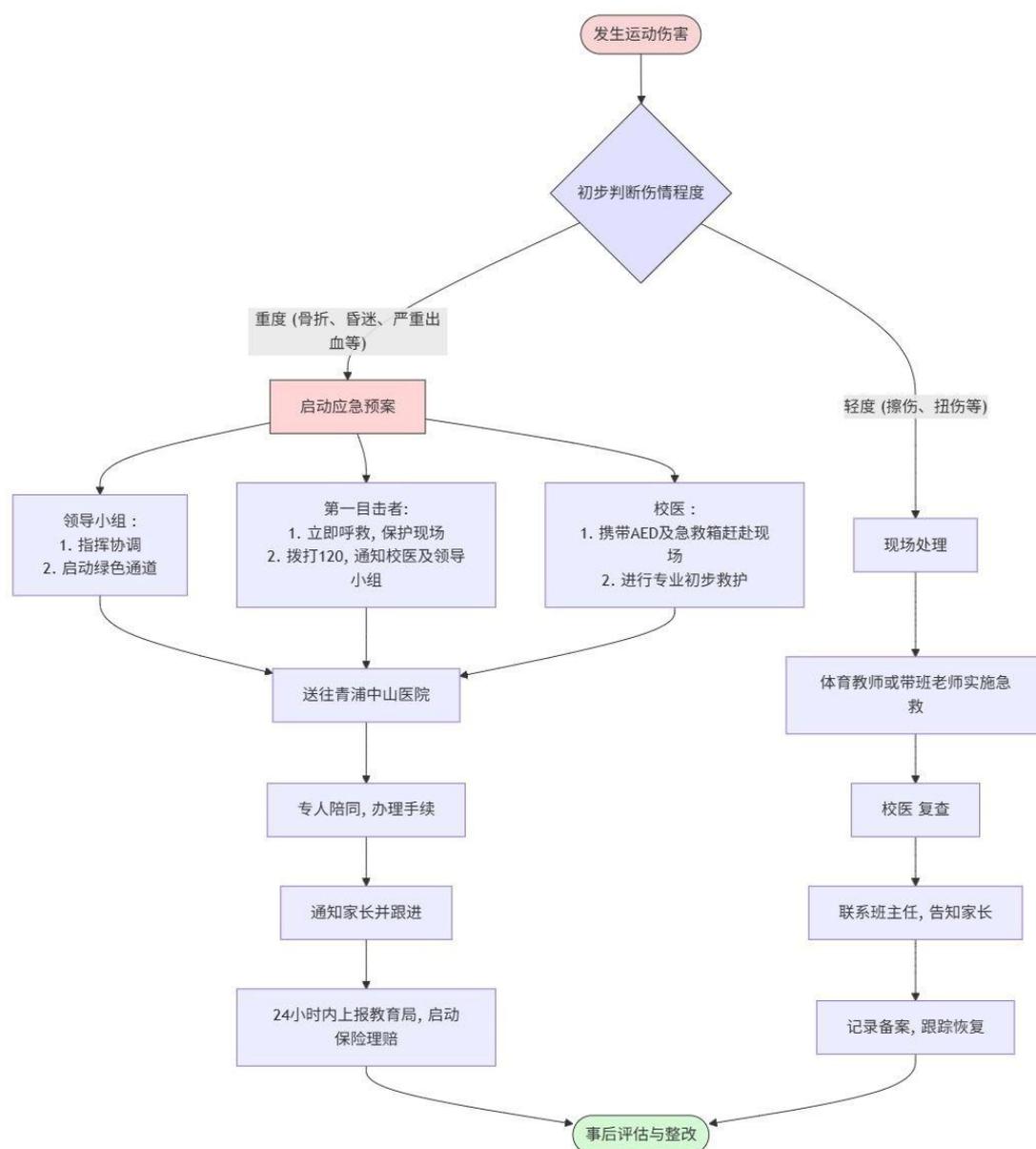
蒋伟良

责任督学（签名）：

钱海珍 陆京伟

日 期：2026年2月24日

附件：上海市青浦高级中学学生体育运动意外伤害应急处置流程



流程关键点说明：

绿色通道：与青浦中山医院急诊科预先建立联络机制，重伤学生直送医院急诊科；

AED 取用点：学校医务室门口固定设置 AED，管理员每月检查电量与电极片有效期并签字记录；

保险报案：发生需就医的伤害事故后，学校须在 24 小时内拨打保险公司专线报案，并同步短信告知教育局安全科；

记录与归档：所有伤害事件（含擦伤、扭伤等轻伤），均由校医在《学校安全事故记录本》如实填写时间、地点、伤情、处置人、处置结果，并由卫生室存档。