

学校体育工作方案

康宁科技实验小学

2026 年 9 月

一、总体目标

为全面贯彻《深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施》（沪教卫党〔2025〕145 号）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，康宁科技实验小学以促进学生全面健康发展为目标，深化体育工作改革，全面落实学生每天综合体育活动 2 小时要求，构建“教会、勤练、常赛”一体化体育教育体系，推动学校体育工作高质量发展。

二、工作目标

总体目标：以学校办学目标“康体宁心创智敦行”为根本理念，构建“全员参与、多元发展、科学保障”的学生体育活动体系，实现学生体质健康水平显著提升、体育文化氛围全面优化、体育育人功能深度融合，为培养德智体美劳全面发展的新时代建设者奠定坚实基础。

1、实现每学年学生体质健康优良率和合格率达到区中上水平，近视率不超过 9%红线指标。

2、构建“基础课程+特色项目+赛事活动”三位一体体育活动方案，形成可复制、可推广的学校体育工作经验。

具体目标：

（一）保障运动时长：实现“每天 2 小时”全覆盖

确保学生每日校内体育活动时间 ≥ 2 小时，解决“体育课被占用”“大课间流于形式”等问题，学生运动参与率达 100%，确保学生体质健康水平逐步提高。

量化指标：

体育课：全校各年级每周五节

活动课：全校各年级每周两节

大课间活动：每日上下午共两次，共计 60 分钟（不含眼保健操），出勤率 100%；

晨间活动：每日 25 分钟；

课间活动：每次 15 分钟，开放运动场地，学生参与率 100%；

课后服务：开设足球、健美操、击剑、田径、武术、象棋、五子棋、国际跳棋、街舞、啦啦操等体育特色项目社团活动。

（二）丰富项目设置：构建“基础+特色+创新”课程体系

形成丰富的体育课程结构，满足学生个性化需求。打造 2-3 项具有区域影响力的体育特色项目，形成“一校多品”格局。

量化指标：

必修课：足球、田径、踢毽子、跳绳覆盖率 100%；

社团与校队（选修课）：开设 10 个体育社团，校队成员占学生总数 $\geq$ 20%；

（三）开展赛事活动：形成“周周有活动、月月有比赛”的体育生态文化

实现“人人有项目、班班有队伍、学校有品牌”。通过赛事激发全体学生的运动兴趣，培养团队协作与竞争意识。

量化指标：

校级赛事：举办秋季综合性运动会，学生参与率 100%（活动时间为一天）；

年级赛事：每月举办一次“乐动比赛日活动”参与班级 100%（活动时间为 3 个小时）；

班级赛事：通过每天的课间大活动，开展以班级为单位的小型多样的体育比赛（活动时间 20 分钟）。

荣誉激励：设立体育之星、校运纪录保持者等称号，期末进行全校表彰。

三、组织架构

领导小组

组长：张深

副组长：管惟

成员：教导处、大队部、总务处

职责：统筹规划、政策制定、资源协调、监督评估

工作小组

组长：姜天明

成员：体育教师、班主任、家委会

职责：具体执行方案，落实课程、活动、赛事、安全等任务。

四、工作任务

（一）保障运动时长

任务 1：落实每日 2 小时体育活动时间

责任部门	教导处、体育组、班主任	
具体措施	晨间锻炼	每天早晨安排 25 分钟晨间锻炼活动（7:55-8:20），体育老师指导锻炼，学生自主选择活动内容。
	体育课和体活课	体育课：各年级每周 5 节、 体活课：各年级每周 2 节
	大课间	每天上下午两次大课间活动，共计 60 分钟（不含眼保健操），体育教师每日巡查记录
	课间休息	体育游戏活动
	课后锻炼	课后服务时段开放田径场，开展体育社团

		活动，体育教师轮值指导
--	--	-------------

任务 2：优化课程结构

责任部门	教导处、体育组	
具体措施	必修课	足球、田径、踢毽子、跳绳纳入各年级体育课程计划
	社团与校队	在每天的课后服务时段开设足球、健美操、击剑、田径、武术、象棋、五子棋、国际跳棋、啦啦操、街舞等 10 项体育特色社团活动，并且学校聘用专业教师，指导学生开展活动。

（二）丰富项目设置

任务 3：构建多元化体育课程体系

责任部门	教导处、体育组	
具体措施	社团活动	体育教师每人负责一项社团活动
	特色项目	与徐汇区第二少体校、上师大学区、上海纷课教育科技有限公司合作，开设武术、象棋、五子棋、国际跳棋、街舞、啦啦操等特色活动供全校学生选修。

任务 4：打造学校体育“一校多品”特色

责任部门	体育组	
具体措施	校队建设	足球队覆盖全校各年级，每周开展训练，参加区、市级比赛，力争区领先水平。
		广播操、健美操队每周训练，保持全市领

		先水平。
		田径队每周训练，力争在全区小学生田径运动会中取得金牌。
	成果形式	比赛成绩单

（三）开展赛事活动

任务 5：构建学校体育运动“三级”赛事体系

责任部门	教导处、体育组	
具体措施	校级赛事	秋季运动会(每个学生至少参加1项比赛)
	年级赛事	每月 1 次“乐动比赛日”（每个学生至少参加 1 项比赛）
	班级赛事	每日的课间大活动开展班级体育小型化比赛

任务 6：完善学校体育活动荣誉激励机制

责任部门	教导处、大队部、体育组、总务处	
具体措施	荣誉墙	展示校队合影、参加市区级比赛照片
	纪录榜	实时更新校运会纪录、体质监测满分学生名单
	学生感言	学生进行体育锻炼活动的体会

（四）场地设施保障

目前学校操场面积 2324 平方米、跑道长度 170 米，无室内体育馆，学校现有学生 900 余名，为此必须优化现有场地资源保障每天学生体育运动的开展。

任务 7：优化现有体育活动场地

责任部门	体育组、总务处
------	---------

具体措施	拓展田径场功能	操场两端增加简易体育活动设施。
	“微操场”建设	在室内天井设置“微操场”，增设简易投篮区域，引导学生课间 15 分钟体育游戏活动。
	统计学校体育基础信息	统计学校能够开展体育活动的所有场地，引导学生安全的开展体育锻炼活动。

（五）师资队伍配备

学校基础体育师资配备情况；目前学校共有 6 名专职体育教师，外聘教练若干名。

任务 8：教师实施“一岗多能”培训

责任部门	教导处、体育组	
具体措施	体育教师、班主任、卫生老师	通过考核获取急救人员证书
	全体教师	学校秋季运动会裁判员培训、大课间活动技能培训。

任务 9：运动队教练员岗位设置

责任部门	教导处、体育组	
具体措施	校内专职体育教师	足球：姜天明、彭鹰、朱伟民 健美操、广播操：徐莹、黄琛晨 田径：黄琛晨 击剑：陈子音

	社会专业力量	徐汇区第二少体校：国际跳棋、中国象棋、五子棋 上师大：武术 上海纷课教育科技有限公司：街舞、啦啦操
--	--------	---

任务 10：完善绩效考评机制

责任部门	教导处、体育组	
具体措施	考核指标	学生体质健康优良率、指导运动队获奖情况、学生和家长满意度
	激励措施	优秀体育教师优先评优、评先

（六）实施干预指导

任务 11：优化学校学生体质健康测试工作制度

责任部门	体育组、卫生老师	
具体措施	学生体质健康测试工作具体安排	测试周期：每学期利用体育课开展一次全面的体质健康自测，日常体育课强化力量、速度、耐力、柔韧等多个维度的练习。
		测试项目：根据国家学生体质健康标准，设定具体的测试项目，如 50 米跑、立定跳远、仰卧起坐、跳绳等。
		人员组织：成立学校体质健康测试小组，由体育教师、卫生老师组成，确保测试过程的专业性和安全性。
		场地器材准备：开学前检查并准备好测试所需的器材，确保测试顺利进行。

	结果反馈机制	即时反馈：测试结束，现场提供初步成绩反馈，让学生即时了解自己的成绩。
		详细报告：一个月内，为每位学生生成详细的体质健康报告，包括各项测试成绩、综合评价及改进建议。
		家校沟通：通过家校联系平台，向家长反馈学生的体质健康状况，共同关注孩子的健康成长。
		数据存档：建立学生体质健康档案，长期跟踪，为后续的干预指导提供依据。

任务 12：制定学校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

责任部门	体育组	
具体措施	制定学校体质健康全过程管理办法	日常监测：结合体育课、活动课，定期监测学生的体质健康状况。
		个性化计划：根据学生的体质测试结果，制定学生个性化的体育锻炼计划，明确锻炼目标、内容和频率。
		动态调整：根据学生进步情况和身体状况，适时调整锻炼计划，确保锻炼效果。
		激励机制：设立体质健康进步奖，对表现突出的学生给予表彰和奖励，激发学生参与体育锻炼的积极性。
	制定体质健康水平处于良好以下学	一对一辅导：为体质健康水平较低的学生提供一对一的课后体育锻炼指导，针对其薄弱环节进行强化训练。

	生的指导方案	小组训练：组织体质健康水平相近的学生成立小组，进行集体训练，相互鼓励，共同进步。
		家校合作：与家长密切沟通，共同监督学生的锻炼情况，鼓励家长参与孩子的体育锻炼，形成良好的家庭锻炼氛围。
		心理辅导：关注学生心理健康，对因体质健康问题产生自卑、焦虑等情绪的学生进行心理疏导，帮助他们建立自信。

（七）强化安全保障

任务 13：优化完善学校体育活动安全应急体系

责任部门	教导处、体育组、班主任、卫生老师	
	学生运动安全教育工作	通过体育课、卫生广播、主题班会普及运动安全知识
	学校 AED 配备	在学校一楼配置 AED，卫生老师定期检查设备，并做好使用记录
	制定学校运动伤害快速响应制度	发生学生运动伤害事件，能够迅速、有序、高效地开展救援与处理工作，最大程度降低伤害程度，保障学生的生命安全和身体健康，同时妥善处理后续事宜，维护学校的正常教学秩序。
	建立定点医院运动伤害救治绿色通道机制	与学校最近的八院签订协议，运动伤害学生免排队、优先检查
	学生运动意	学校每年从公用经费支出，为全校每一

	外伤害专项 保险配置	个学生购买“上海市学校体育运动伤害 专项保障基金”，进一步完善学校体育 活动安全应急体系。
--	---------------	---

五、工作监督

校级监督电话：021-64820816

区级监督电话：021-64410010

康宁科技实验小学2026学年第一学期体育课程安排表

班级	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨间锻炼	7: 55-8:20	学生自愿参加				
第一节	8:20-8: 55		体育与健康：一3、二4、三4、四4、五5			
大课间活动	8: 55-9:30	大课间活动（含升旗、早操）				
第二节	9: 30-10: 05		体育与健康：一4、二2、三1、四3、五3	体育与健康：一2、		体育与健康：二1、四4、五5
课间	10:05-10:20	课间休息（含眼保健操）				
第三节	10: 20-10: 55	体育与健康：一2、二1、三4 体育活动：一3	体育与健康：一2、二3、三2、四2、五2	体育与健康：二4、四4	体育与健康：一1、二3、五1	体育与健康：一3、二2、三3、五2
课间	10: 55-11: 10	课间休息				
第四节	11:10-11:45	体育与健康：一3、二3、三3、四3、五2	体育与健康：一1、二1、三3、四1、五1、五4	体育活动：一4 体育与健康：一1、二3、三4、五5	体育与健康：一4、二1、三1、四4、五5	体育与健康：一1、二4、三2、四2、五3
第五节	13: 00-13: 35	体育与健康：一1、二4、四4、五1、五4		体育与健康：一4、二1、三2、四3、五3	体育与健康：一3、二2、三2、四1、五2 体育活动：一2	体育与健康：一2、二3、三1、四1、五1、五4
大课间	13: 35-14: 05	大课间活动（含眼保健操）				
第六节	14: 05-14: 40	体育与健康：一4、二2、三1、四2、五5		体育与健康：一3、二2、三1、四1、五1、五2	体育与健康：一2、二4、三3、四2、五3	体育与健康：一4、三4、四3 体育活动：一1
课间	14: 40-14: 55	课间休息				
第七节	14: 55-15: 30	体育与健康：三2、四1、五3		体育与健康：三3、四2、五4	体育与健康：三4、四3、五4	
一二年级课后服务		体育活动（课后服务）：一1、一2、一3、一4	体育活动（课后服务）：二1、二2、二3、二4		体育活动（课后服务）：二1、二2、二3、二4	
课间	15: 30-15: 40	课间休息				
课后服务	15: 40:-16:30	体育活动（课后服务）：三1、三2、三3、三4、五1、五2、五3、五4、五5	体育活动（课后服务）：四1、四2、四3、四4	体育活动（课后服务）：三1、三2、三3、三4、五1、五2、五3、五4、五5	体育活动（课后服务）：四1、四2、四3、四4	

2026 学年第一学期学校体育比赛赛历表

康宁科技实验小学

活动日期	活动内容	活动时间	活动对象
9 月 30 日 (周三)	9 月乐动比赛日	12:30-15:30	全校学生
10 月 22 日 (周四)	10 月乐动比赛日	12:30-15:30	全校学生
11 月 20 日 (周五)	秋季综合运动会	8:20-15:30	全校学生
12 月 21 日 (周一)	12 月乐动比赛日	12:30-15:30	全校学生
1 月 19 日 (周二)	1 月乐动比赛日	8:20-11:20	全校学生

2026 学年康宁科技实验小学作息时间表

上午	7:55-8:20		晨间锻炼（自愿参加）		
	8:20-8:55		第一节课		
	8:55-9:30		大课间活动（含升旗、早操）		
	9:30-10:05		第二节课		
	10: 05-10: 20		课间休息（含眼保健操）		
	10: 20-10: 55		第三节课		
	10: 55-11: 10		课间休息		
	11: 10-11: 45		第四节课		
中午	11: 45-12: 15		午餐		
	12:15-12:45		午间休息		
下午	12: 45-13: 00		午会		
	13:00-13:35		第五节课		
	13:35-14:05		大课间活动（含眼保健操）		
	14:05-14:40		第六节课		
	14:40-14:55		课间休息		
	14:55-15:30		第七节课		
课 后 服 务					
校内 课外 活动	周一至周四	课后-17:30	延时	周一至周四	17: 30-18: 00
	周五	课后-16: 30	晚托 服务	周五	16: 30-18: 00