

# 徐汇实验小学深化新时代学校体育工作高质量发展 工作方案

## 一、总体目标

为深入贯彻《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）文件精神，我校坚持“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，现就徐汇实验小学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

贯彻落实教育部《义务教育课程方案和课程标准（2022年版）》和《上海市义务教育体育课程实施办法（2024版）》文件精神，秉持“乐动自强”育人理念，以素养为导向，培养学生自主参加的多项运动中掌握运动技能，感受到强身健体、自信向上、合作交流等多方面的运动乐趣，促进身心发展、体魄强健、人格健全。通过全面落实学生每天综合体育活动2小时工作，整体提升学生体育素养与体质健康水平，养成终身锻炼习惯，推动学校体育工作实现高质量发展。

### （二）具体目标

#### 1. 育人价值

坚持“健康第一”教育理念，以核心素养为引领，深度融合体育与健康教育，将健身与育人有机结合。通过精心设计的体育课程和丰富多彩的课外活动，培养学生健康与安全的意识及良好的生活方式，促进学生身心健康、体魄强健、全面发展。

## 2. 课程建设

根据学生运动技能形成规律和身心发展规律，整体设计体育与健康课程内容，刚性落实学生每天综合体育活动 2 小时。根据学校现有体育教师专业特长，设置“4+1”体育课程模式，不断提升学生体质健康水平。落实“教会、勤练、常赛”要求，立足“乐动自强”理念，实施分层教学与个性化指导，持续激发学生运动兴趣，提升身体素质，助力学生体质健康优良率稳步增长。

## 3. 协同育人

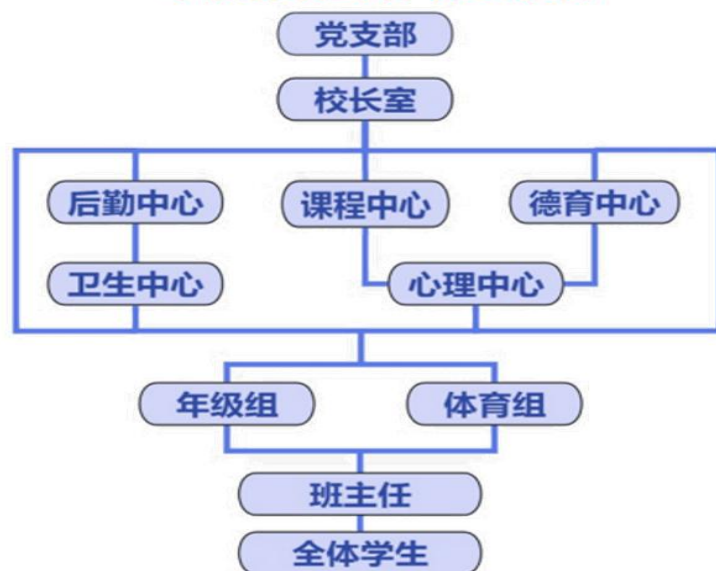
积极构建学校、家庭、社会协同共育机制，营造健康文化生态，助力学生健康成长。通过精心策划“乐动杯”篮球、足球班级联赛，形成紧密的家校互动模式，为孩子的体质健康全面发展筑牢根基。积极响应徐汇区“场地开放”政策，鼓励学生周末在校锻炼；积极举办校园足球“满天星”赛事和上海市篮球冠军联赛等各级联赛；通过联系体育俱乐部，聘请专业教练指导校队，提升学生运动水平。

## 4. 数智赋能

由 AI、智能物联网、大数据、可穿戴设备等技术赋能智慧体育，构建起“可量化、可记录、可监督、可分析、可评定”的智能化管理与监测手段，让数智技术全面赋能课堂教学、课后运动及赛事训练。借助学校“五乐”数字平台，收集学生日常在校运动时间及健康质量，通过数据捕捉及分析为学校落实每日运动 2 小时提供管理保障，为教师评价学生体质素养提供数据策略，为家长实时关注孩子健康提供可视数据。

# 三、组织架构

## 学校体育工作管理架构



### （一）领导小组

组长：焦轶萍

组员：陈霆婷 肖燕 王纪峰 张凌燕 慕思钰 周凯依

为了保证学生每天综合体育活动2小时工作的顺利开展，特成立学校体育促进工作领导小组。在校党支部的全面领导下，通过校长室牵头、体育组跟进组织、教导处等部门协调，形成“乐动自强 活力校园”品牌。课程中心针对体育活动协调人员安排和作息时间。德育中心负责学生安全、规范教育及协调年级组长和正副班主任老师深入活动。我校制定并发布了《徐汇实验小学体育大课间活动方案》、《徐汇实验小学自主早锻炼方案》，明确每天综合体育活动2小时的工作思想、目标及内容，并面向全校教师开展校本培训，落实各项体育活动的场地安排、活动要求、安全事项及育人价值等内容。

### （二）工作小组

组长：王纪峰

组员：体育教师 年级组长 班主任

体育组具体负责组织、设计、安排落实学生每天综合体育活动 2 小时的具体内容与场地；卫生、心理、后勤、年级组长和班主任老师则在各自相应的领域负责活动安全、有序、有效实施，做到全员联动，分工负责，目标明确，责任到人。

#### 四、工作任务

##### （一）保障运动时长

时间	内容	时长
学生入校后	乐动晨练	40 分钟
8：20-8：50	上午乐动大课间活动 (全覆盖)	30 分钟
13：35-13：55	下午乐动大课间活动 (全覆盖)	20 分钟
9：25-9：35 10：15-10：25 11：00-11：10 14：30-14：40 15：15-15：30	乐动课间游戏活动 (全覆盖)	55 分钟
按课表	体育课 (每天一节)	35 分钟

##### 2. 创新“30+20”分钟乐动大课间活动

30 分钟乐动大课间活动指根据夏令时、冬令时不同时段，不同天气开展。晴天固定进行“乐动”武术操/广播操后，分年级在操场轮换开展球类（足、篮、排）、民体（短绳、踢毽子）、趣味体能（绳梯、乐动智屏）等多样化活动，每周轮换区域；雨天转为室内方案，包含升旗、队列、室内操及利用室内场地自主

活动（乐乐健身房、乐动智屏、球类馆、短绳、踢毽子、棋类、桌游活动等），确保全员参与，保障 30 分钟大课间时长。

增设下午额外的一次 20 分钟乐动大课间活动（眼保健操、室内操后），鼓励学生进行分层自主锻炼或游戏，一楼班级可赴室外场地球类活动，其他楼层在室内使用“乐乐健身房”、“乐动智屏”、“乐动桌游”互动训练。教师全程巡视护导，参与活动，依托数字捕捉技术，采用乐动监控数据，实时评价学生课间活动情况，在有限时空内最大化保障学生运动量与趣味性。

3. 每天不少于 40 分钟的体育锻炼活动安排

为落实每天不少于 40 分钟的体育锻炼活动，我校利用场地及资源优势，开设乐动晨练以及乐动课间游戏活动时间，通过时段互补、形式多样，刚性落实全员每日运动量，培养终身运动习惯。为了使全员学生乐于参加到乐动晨练中来，学校通过乐动晨练班级打卡记录、月度评优、奖励等方式激发学生参与运动的热情，培养学生参与运动的持久力和意志品质。体育教师全程巡视，负责现场管理，指导学生有序、安全、高效开展，并根据体质测试项目制定针对性训练计划对学生进行提优+补差，让学生在原有的体育技能掌握和身体素质的基础上，进一步提升技能和体能。而其余教师则根据自身情况，与学生一同参与锻炼活动，促进师生互动，激发了学生参与乐动晨练的热情。

（1）乐动晨练安排表

开展时段	每周一至周五上午学生入校后	
活动内容	室外项目： 篮球、足球、排球、趣味民体、趣味跳跃、攀爬、滑滑梯等（学生自主选择）	室内项目： 走廊乐乐健身房、乐动智屏、乐动桌游、趣味民体；教室体能操、棋类游戏等（非当日室外

		活动年级及雨天内容)
年级安排	周一：五年级学生 周二：四年级学生 周三：三年级学生 周四：二年级学生 周五：一年级学生	

(2) 乐动课间游戏活动安排表

开展时段	每天上、下午共 5 个课间
室外活动	场地：室外篮球场、足球场、网球场、乐乐游乐场 器械与项目：篮球、足球、排球、网球、跳绳、踢毽子、滑梯、攀爬等
室内活动	信息化赋能锻炼区：乐乐健身房、乐动智屏、乐动桌游等互动游戏 自创课间小游戏：萝卜蹲、汉字飞行棋、奇幻跳数格、丢手绢等

#### 4. 其它覆盖全体学生的体育运动安排

我校全面贯彻落实国家课程，开足开齐每周两节体活课，以“我运动，我快乐”为主题，倡导每周锻炼不重样，培养学生对运动的兴趣，提高运动能力及团队合作精神。

各年级体活课安排结合我校每条年级掌握一项基本技能为宗旨，如一年级跳绳、二年级足球、三年级武术、四年级篮球、五年级排球。融合我校场地优势，增设乐乐游乐园，投掷类练习如投掷轻物，跳跃类练习如跳彩圈，民体项目如拍毽子、跳长绳、滚铁环以及跳房子等，以此来打造“人人参与、时时运动、生生健康”的活动体系，保障全体学生的体育运动时间。

### （二）丰富项目设置

#### 1. 体育课程实施国家课程“基础+专项”

开足国家课程，夯实体育基础，依托全国足球、篮球特色校优势，分年级推进专项技能课——一年级跳绳、二年级足球、三年级武术、四年级篮球/游泳、五年级排球，实现“一年一技能”阶梯式培养，既夯实运动基础，又发展专项特长，全员覆盖贯穿小学阶段。

年级	基础	专项
一年级	4 节	1 节跳绳课程
二年级	4 节	1 节足球课程
三年级	4 节	1 节武术课程
四年级	4 节	1 节篮球课程/ 1 节游泳课程
五年级	4 节	1 节排球课程

#### 2. 构建“普及+特长”体育“乐乐营”

以全员覆盖为基础，通过周五体育拓展课激发兴趣初体验，依托课后服务开展 9 个兴趣社团，确保学生掌握基础技能、养成

运动习惯。同时，面向有潜质学生，组建 14 个专业梯队，提供系统竞技训练，培养特长人才。通过课内外联动整合资源，提供超过 20 项运动项目，实现普惠兴趣培养与专业竞技提升并重，全面满足学生个性化体育发展需求。

专业 社团	项目	足球、篮球、排球、武术、啦啦操、棒球、冰壶、乒乓球、网球
	队伍	女足（3-5 年级）；男足（3-5 年级）；足球（2 年级）；足球（1 年级）；女篮（1-5 年级）；男篮（1-5 年级）；排球（2-5 年级）；武术（2-5 年级）；啦啦操（2-5 年级）；棒球（1-4 年级）；冰壶（2-5 年级）；乒乓球（2-5 年级）；网球小队（1-2 年级）；网球大队（3-5 年级）
兴趣 社团	项目	足球、武术、排球、啦啦操、跳踢、羽毛球、应急与救护
	队伍	足球（2-3 年级）；武术（1 年级）；排球（2-3 年级）；啦啦操（1 年级）；跳踢兴趣（1-2 年级）；跳踢兴趣（3-5 年级）；羽毛球（1 年级）；羽毛球（4 年级）；应急与救护（3-5 年级）
拓展 课	项目	足球、篮球、体育游戏、啦啦操、武术、排球

### 3. 实施“乐乐菜单式”课间锻炼模式

根据学生运动喜好、自身能力，大课间活动设计呈现“乐乐菜单式”：开设通修项目、选修项目、特色项目、个性项目等特色运动活动套餐供学生选择学习，以丰富的供给满足学生对大课间活动的需求。

#### 乐乐菜单式大课间模块安排表



模块	主要任务	活动方式	参与年级	主要内容	锻炼要求
通修项目 (基础通修)	主要任务是提升学生基本运动能力,让学生至少掌握一项运动技能,培养学生运动兴趣,塑造学生健康意识及团结合作精神。	班级集体组织	一至五年级	足球、篮球、排球、民体、自然地形跑、乐乐游乐场、乐动武术操等	1. 在基础通修模块,学生人人参与。 2. 通过月月轮换,学生至少要掌握一项运动技能。
选修项目 (自助选修)	主要任务是树立自主锻炼意识,提升学生独立自主锻炼能力,在活动中提升学生交往与合作能力,培养学生严谨、坚毅、遵规	学生自主练习	一至五年级	趣味游戏、花样跳绳、乐动智屏、自编体育游戏、地面游戏、桌游等	1 倡导自主、个性化锻炼、塑造个性化运动品格,学会尊重与合作。 2 在锻炼中能自主完成一项较好的技能

	守纪的优秀品质。				练习。
特色项目 (特色专修)	主要任务是打造学校体育特色品牌,保持学校体育传统项目优势,力争在市区级比赛中获得优异成绩。	体育教师专项指导	三-五年级	足球队、篮球队、排球队、啦啦操队、跳踢队、武术队、田径队、棒球队等	1. 学生具备较强专项技能基础。 2. 学生能在校内校外自主坚持锻炼活动。
个性项目 (体验乐修)	主要任务是满足学生多元化锻炼内容需求,让学生体验新时代体育项目,感受体育运动乐趣	外聘教师指导	二-五年级	旱地冰壶、棒球、网球、匹克球等	感受体验新时代体育项目。激发学生参与体育运动的兴趣。

### （三）开展赛事活动

#### 1. 贯穿全年的全员运动会+乐动杯比赛日+乐动智屏系列赛

两大全员运动会（趣味运动会普及参与、田径运动会竞技提升）奠定基础；一年级亲子运动会深化家校联动；立足学校特色开展“乐动杯”班级足球、篮球联赛结合课后服务时间和“乐动杯比赛日”常态化开展；结合四年级游泳课程，创设每月“乐动游泳小达人”比赛。分层设计兼顾趣味性与专业性，确保人人参与，实现“周周有活动、月月有比赛、人人能参与”的活力氛围，全面培育运动习惯与团队精神。

类别	赛事	参加范围
全员运动会	趣味运动会	全员参与
	田径运动会	全员参与
乐动智屏系列赛	每月“乐动班级”挑战	全员参与
	每月“乐动小达人”挑战	全员参与
乐动杯比赛日	亲子运动会	一年级
	“乐动杯”足球小达人赛	一、二年级
	“乐动杯”篮球小达人赛	一、二年级
	“乐动杯”班级篮球联赛	三-五年级
	“乐动杯”班级足球联赛	三-五年级
	每月“乐动游泳小达人”比赛	四年级

#### 2. 构建多元体育荣誉体系，赋能“社团、赛事、活动”评价

基于体育兴趣社团、专业社团队员的过程表现和参加各级赛事成果的评价，设立乐动足球、篮球荣誉墙彰显团队竞技成就；体育社团荣誉墙展示学校体育特色项目发展。在学校开设乐动智屏系列赛的基础上，以月为单位进行“乐动班级”、“乐动小达人”评选活动，并将每月评选结果同步至“乐动班级”、“乐动小达人”荣誉墙及各期校报，强化集体凝聚力、彰个人突破。针

对大小课间的室内乐动智屏运动开展，同步设置动态更新的乐动智屏校级纪录榜激励超越自我。以荣誉为载体，结合对“社团、赛事、活动”的评价，构建多元体育荣誉体系，营造“处处见榜样、人人争荣誉”的积极氛围，深度激活学生运动内驱力。

### 3. 整合校、家、社资源，用好场地开放政策

共建少体校专项（篮球、棒球、冰壶）引入专业资源；开展跨校足球交流促进区域互动；乐动杯赛事开放家长入校担任教练员、观众，深化亲子参与和校园开放；落实校园场地开放政策服务社区锻炼需求。在场地开放的政策基础上，周末常态化开展棒球、篮球、啦啦操、足球校队训练营；寒暑假增设棒球、足球专项集训营强化技能；协同区级资源牵头组建女子足球精英梯队深化竞技培养，参加市级赛事。

## （四）场地设施保障

1. 我校有室外体育场 1 块，其中 200 米田径场 1 块，8 人制足球场 1 块（约 1500 平方），篮球场 2 块（约 560 平方），网球场（匹克球场）1 块（约 280 平方），室外配套完整的广播音乐系统和 1 块室外 LED 电子显示屏；室内体育场 2 块，其中体育功能室 1 块（约 100 平方），体育馆 1 块（约 320 平方）室内配套看台 4 块，全息运动设备 1 套，室内音频系统和硬件 1 套，数字化智能体测系统 1 套。

2. 实施“空间重构”立体扩容，践行“空间魔术师”理念。在地面集约改造——校内道路彩绘体育游戏区、围栏增设网球场、搭建抽拉式棒球打击笼；创新自制道路绿化带球架适配多项目；同步升级体育馆数字化设备等专业空间。在各楼层嵌入乐动智屏 AI 体感运动设备（每层 2 块）实现碎片化运动；在非教学区增设乐动骑行（三、四楼每层 2 块）、桌游角（学校各楼层不同走廊）融合趣味与体能；借助乐动智屏系统，同步开发配套的居家

3. 打造数智体育矩阵。体育课堂推动运动手环实时监测心率数据；引入光电球、全息运动设备创新课堂互动，部署智慧跳绳系统精准量化训练；配置数字化体测仪自动生成体测报告，并通过数智化心率手环设备的介入，为未来形成“一人一档”的智慧体育评价和学生综合素质评价做好准备。学校还使用乐动智屏采集运动数据，云端进行分析处理，并实施闭环干预。根据学生的运动数据和锻炼特点进行个性化教学指导，从而动态管理学生体质，帮助实现精准教学、科学锻炼和家校共育的全过程。

### (五) 师资队伍配备

我校共有体育教师 9 人，其中有中学高级教师 1 人，一级教师 4 人，二级教师 4 人。在执行具体工作中，体育教师执行“一岗多能”制，指导体育社团和兴趣小组，组织校内日常体育锻炼及各类赛事，带队参加市区级赛事。

体育教师	性别	教龄	职称	专项	管理岗位	负责社团	组织赛事、带队比赛
王纪峰	男	29	中学高	篮球	安全中心主任	棒球	分管领导，指导体育组工作方向
							带队获得上海市阳光体育大联赛棒球项目二等奖

			级 教 师				
李倩茹	女	10	一 级 教 师	羽 毛 球	教 研 组 长	羽 毛 球	统筹管理，组织教研
							带队获得徐汇区“上中杯”中 小学生羽毛球比赛一等奖
殷暄诚	男	4	二 级 教 师	足 球	教 研 组 长	足 球	协助统筹，组织赛事、社团； 组织徐汇区“徐汇实验-华泾” 小学生女子足球比赛 组织校“乐动杯”班级足球联赛
							带队获得“徐汇实验-华泾”小 学生女子足球比赛三连冠
胡育芳	女	19	一 级 教 师	田 径		跳 踢	组织校田径运动会
							带队获得徐汇区“向阳育才杯” 小学生跳踢比赛一等奖
陆文君	女	9	一 级 教 师	田 径		田 径	组织校田径运动会
							带队获得徐汇区“上小杯”小学 生田径比赛一等奖
顾梦婷	女	8	一 级 教 师	啦 啦 操		啦 啦 操	组织校乐动比赛日
							带队获得徐汇区“湖南·世小-- 复旦徐汇杯”小学生健美操、啦 啦操比赛一等奖
刘慧君	女	6	二 级	武 术		武 术	组织校亲子运动会
							带队获得徐汇区“西南模范一

			教师				中国中学杯”中小學生武术比賽 一等獎
王冬燕	女	3	二級教師	排球		排球	組織校趣味運動會
							帶隊獲得徐匯區“建襄杯”小學生排球比賽二等獎
宋超	女	2	二級教師	籃球		籃球	組織校“樂動杯”班級籃球聯賽
							帶隊獲得徐匯區“東三杯”小學生女子籃球比賽一等獎

### 2. 搭建體育教師績效考核機制

剛性掛鉤學生體質優良率（納入績效考核機制）；量化教學成果（課堂教學、承擔公開教學任務）；競賽輸送實績（區級陽光體育大聯賽+市級賽事）；安全管理效能（課堂教學安全獎）；教研創新貢獻（承擔校、區級科研任務）。通過“數據驅動+過程評價+結果應用”，落實《新時代體育教師隊伍建設》要求，賦能教師專業發展與育人實效雙提升。

### 3. 形成師資培訓體系

基礎培訓（包括體育教師的學科培訓：新興項目、新課程標準等）；專項培訓（包括安全：應急救護；人工智能：AI 體育；運動技能類）；賽事培訓（包括組織賽事的老師向全體教師進行的培訓）。通過基礎、專項以及賽事培訓，教師同時具備課堂教學、社團指導、體育鍛煉組織與賽事運營的綜合能力，真正實現“一崗多能”，全面支撐體育課程高質量落地。

### 4. 構建制度引領、資源協同的創新服務機制

實行實行分級管理，將專業梯隊由外聘持證教練專職負責，興趣社團由本校教師主導，嚴格代課教師資質准入。完善制度保

障，建立教学-训练-赛事闭环的项目责任制，配套《徐汇实验小学体育教练员教学管理培训制度》、《徐汇实验小学体育社团运动员选拔制度》、《徐汇实验小学体育社团管理制度》，确保资质合规、流程规范、权责明确。进行多元化资源整合，市场化（购买足球、篮球俱乐部专业课程服务）；体制化（与少体校共建冰壶、棒球精英梯队）；家校化（吸纳家长资源开设乒乓球课程）。通过“制度引领+资源协同”的创新机制，实现专业人做专业事，保障体育教学的专业性和特色项目的可持续发展。

## （六）实施干预指导

1. 通过“测-评-导”的健康管理模式，分层实施测试（全员普测+薄弱学生强化训练后加测）；智能采集数据（数字化体质健康测试仪器直接同步云端）；动态生成报告（个体、班级、校级三维分析）；精准反馈干预（推送薄弱项目锻炼指南、调整课堂教学重点）。通过信息技术赋能体质健康测试工作，实现测试数据驱动教学优化与健康管理的个性化，赋能学生体质提升可持续发展。

2. 实施“监测-预警-干预”全流程管理。智能监测（数字化体质健康测试仪器直接同步云端，并形成相关报告）；分级预警（平台自动标识体质未达标学生）；积极干预（通过体育教师制定“个性化运动处方”），采用晨练、课后服务体能训练等方式，切实加强薄弱学生体质提升的刚性目标。

3. 搭建AI驱动的体育监测生态，在体育课堂运用运动手环+光电球、智慧跳绳等物联网设备，实时采集运动时长、强度、动作质量数据；云端平台AI分析生成个体、班级的运动心率、运动密度数据分析，通过图表色块自动标识未达标学生；在课间体育活动的乐动智屏终端实时反馈运动数据，给予学生可选的个性化训练任务。通过“终端采集-智能分析-精准干预”闭环，实现全



场景体育活动的常态化监测与科学管理。

4. 形成优秀苗子贯通培养链。校级梯队精准育苗（足球、篮球专业梯队训练）；区级赛事赋能（输送至区队参加市运会学运会、校园足球联盟联赛等赛事）。从专项培养到赛事淬炼，实现竞技人才可持续输送，近三年累计输送超 20 名队员至上级梯队，赋能体教融合纵深发展。

### **（七）强化安全保障**

为进一步加强学校体育安全管理，保障师生运动安全，徐汇实验小学制定了完善的安全保障机制，具体内容如下：

#### **1. 加强教师运动安全培训**

通过“理论考核+实操认证+年检复训”的机制，筑牢校园安全防线。根据《徐汇实验小学体育活动安全管理制度》，学校严格落实教师运动安全培训，要求全体教师必须参加红十字应急救护培训并取得认证资格。体育教师作为高危岗位，必须掌握心肺复苏、运动损伤临时处置、AED 设备使用等急救技能。

#### **2. 落实学生运动安全教育工作**

体育课堂严格执行《徐汇实验小学体育教师岗位职责》，通过“四检”，即课前检查器材、场地、热身活动和运动着装，确保运动环境安全，并每次体育运动前做好学生运动安全的教育工作。游泳课程通过专家专题讲座，强化游泳前、中、后期的安全注意事项。同时，推行“运动安全五不准”行为规范，制定《寒暑假家庭锻炼指南》，提供安全锻炼贴士，实现运动安全闭环管理。

#### **3. 实现 AED 设备全覆盖**

学校在卫生室门口配备一套 AED 自动体外除颤设备，由持证校医负责管理，每日巡检，确保设备随时可用。全体教师均持有急救证书，并定期组织应急演练，确保在突发情况下能够在“黄

金 4 分钟”内迅速响应。

#### 4. 建立“三级响应”应急机制

学校建立完善的运动伤害应急处置机制：第一级，教师现场实施急救；第二级，校医 5 分钟内携带 AED 设备到达现场；第三级，联动 120 急救中心，及时送医救治。

#### 5. 开通定点医院运动伤害救治绿色通道

学校与上海市第六人民医院合作，建立运动伤害救治绿色通道，确保运动伤害发生后能够快速、高效地进行专业救治。

#### 6. 全员投保学生运动意外伤害专项保险

学校为全体学生投保国寿“新绿洲”综合意外险及附加医疗补偿险，实现“事前预防—事中急救—事后保障”的全链条风险管控，全面保障学生运动安全。

### 五、工作监督

公示校级、区级监督电话（校级电话：021-34617565、区级电话：021-64410010）。