

“乐动自强、活力校园”

上海市徐汇区徐汇实验小学关于全  
面落实学生每天综合体育活动 2 小时

# 工 作 方 案

上海市徐汇区徐汇实验小学体育组

2026 年 9 月

## 主要特色

### 1. 系统化课程设计

采用“基础+专项”课程模式。基础课采用模块化教学，融合体能、技能与健康知识，分年级递进培养；专项课则按年级设置跳绳、足球、武术、篮球\游泳、排球等项目，实现“一年一技能”的阶梯式培养目标，并将专项内容纳入学期评价，系统提升学生体育素养。

### 2. 晨练机制常态化

每日40分钟晨练，学生自选项目，结合希沃班牌打卡与积分激励，每月评选“晨练之星”，纳入五育评价，有效培养运动习惯与坚持精神。

### 3. 菜单式课间锻炼

提供普修、选修、特色、个性四类课间项目，兼顾基础技能与个性发展，实现从普及到特长的全阶覆盖。

### 4. 常态化赛事体系

构建“全员运动会+乐动杯赛事+智屏系列赛”三级赛事网络，做到“周周有活动、月月有比赛”，以班级挑战、年级联赛与区级赛事推动“以赛促练、以赛育人”。

### 5. 数智赋能体育管理

依托运动手环、智屏与体质平台，构建“采集—分析—干预”闭环，实时监测学生运动负荷与运动时长等数据，同步至云端。基于数据分析优化教学，自动标识体质薄弱生并推送个性化运动处方，形成“测—评—导”机制，实现精准干预，为构建“一人一档”智慧体育评价体系提供数据支撑。

## 目录

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 一、 总体目标 .....                    | 1  |
| 二、 具体目标 .....                    | 1  |
| （一） 落实育人价值 .....                 | 1  |
| （二） 优化课程建设 .....                 | 1  |
| （三） 强化协同育人 .....                 | 2  |
| （四） 推进数智赋能 .....                 | 2  |
| 三、 组织架构 .....                    | 2  |
| （一） 领导小组 .....                   | 3  |
| （二） 工作小组 .....                   | 3  |
| 四、 工作任务 .....                    | 4  |
| （一） 保障运动时长 .....                 | 4  |
| 1. 体育课时安排 .....                  | 5  |
| 2. 乐动大课间 .....                   | 5  |
| 3. 灵活落实“50 分钟”综合体育活动 .....       | 5  |
| 4. 全覆盖体育活动 .....                 | 8  |
| （二） 丰富项目设置 .....                 | 8  |
| 1. 国家课程“基础+专项” .....             | 8  |
| 2. “普及+特长”乐乐营 .....              | 9  |
| 3. “乐乐菜单式”课间锻炼 .....             | 10 |
| （三） 开展赛事活动 .....                 | 12 |
| 1. 全员运动会+乐动杯赛事+乐动智屏系列赛 .....     | 12 |
| 2. 构建多元荣誉体系，赋能“社团、赛事、活动”评价 ..... | 13 |
| 3. 整合校、家、社资源，用好场地开放政策 .....      | 14 |
| （四） 完善场地设施 .....                 | 14 |
| （五） 加强师资建设 .....                 | 15 |
| 1. 体育师资配备与“一岗多能” .....           | 15 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 2. 建立体育教师绩效考评机制 .....       | 17 |
| 3. 形成师资培训体系 .....           | 17 |
| 4. 构建制度引领、资源协同的创新服务机制 ..... | 18 |
| (六) 实施干预指导 .....            | 18 |
| (七) 强化安全保障 .....            | 19 |
| 1. 加强教师运动安全培训 .....         | 20 |
| 2. 落实学生运动安全教育工作 .....       | 20 |
| 3. 实现 AED 设备全覆盖 .....       | 20 |
| 4. 建立“三级响应”应急机制 .....       | 20 |
| 5. 开通定点医院运动伤害救治绿色通道 .....   | 21 |
| 6. 全员投保学生运动意外伤害专项保险 .....   | 21 |
| 五、工作监督 .....                | 21 |

# 上海市徐汇区徐汇实验小学关于全面落实学生每天 综合体育活动 2 小时的工作方案

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，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，我校特制定本方案，系统推进学生每天综合体育活动 2 小时工作，全面提升学生体育素养与身心健康。

## 一、总体目标

以“乐动自强”为育人理念，以素养为导向，通过系统化、多样化的体育活动，全面落实学生每天综合体育活动 2 小时工作，提升学生体育素养与体质健康水平，培养终身体育锻炼习惯，实现学校体育工作实现高质量发展。

## 二、具体目标

### （一）落实育人价值

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。每学期至少开展两次体育主题教育活动，如“运动与健康”、“体育精神”等强化体育意识。

### （二）优化课程建设

严格执行国家课程方案，根据学校现有体育教师专业特长，实施“基础+专项”（4 节基础体育课+1 节专项技能课）。推动分层教学与个性指导，建立学生体育素养成长档案，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。

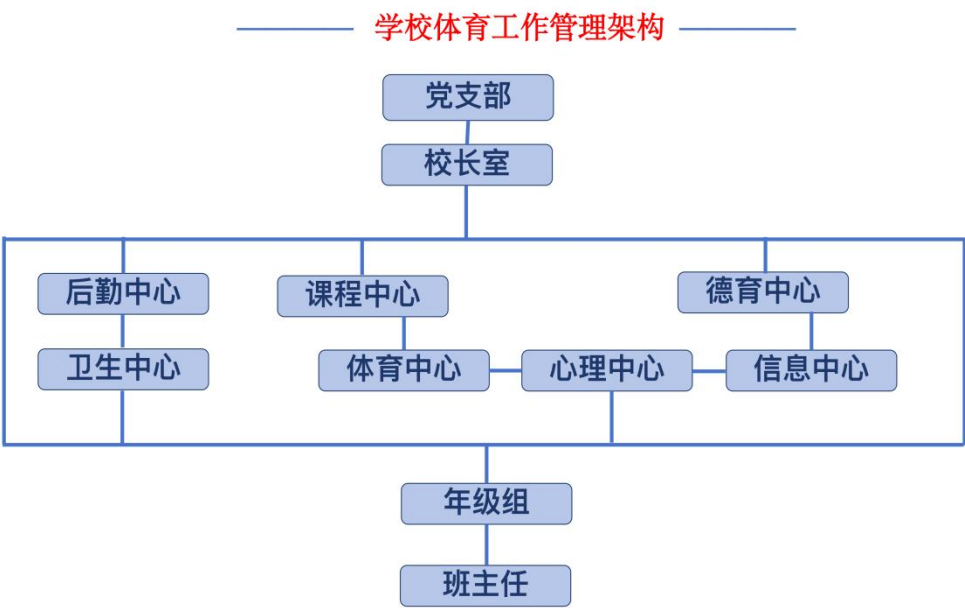
（三）强化协同育人

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。策划并实施“乐动杯”系列联赛、亲子运动会等活动。与社区、徐汇区少体校、体育俱乐部合作，引入专业资源，拓展学生体育活动空间与内容。

（四）推进数智赋能

依托学校“五乐”数字平台，整合运动手环、乐动智屏、智慧跳绳等设备，构建“采集—分析—反馈—干预”的数据闭环。实现学生运动数据实时可视化，为教师教学决策与家长关注提供科学依据。

三、组织架构



## （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，协调人员的安排和作息时间的问题。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

| 上海市徐汇区徐汇实验小学 2 小时校园体育工作<br>(刚性落实“关键 70 分钟”)    |        |             |            |                      |
|------------------------------------------------|--------|-------------|------------|----------------------|
| 时间段                                            |        |             | 时长<br>(分钟) | 体育活动                 |
| 1                                              | 大课间    | 8:55-9:30   | 35 分钟      | 乐动大课间活动              |
| 2                                              | 体育课    | 按课表时间       | 35 分钟      | 每天 1 节体育课            |
| 3                                              | 体活课    | 按课表时间       | 35 分钟      | 每周 2 节体活课            |
| 上海市徐汇区徐汇实验小学 2 小时校园体育工作<br>(灵活落实“50 分钟”综合体育活动) |        |             |            |                      |
| 时间段                                            |        |             | 时长<br>(分钟) | 体育活动                 |
| 1                                              | 学生入校   | 7:40-8:20   | 40 分钟      | 乐动晨练                 |
| 2                                              | 第二节课间  | 10:05-10:20 | 15 分钟      | 乐动课间游戏活动             |
| 3                                              | 第三节课间  | 10:55-11:10 | 15 分钟      | 乐动课间游戏活动             |
| 4                                              | 午休     | 12:15-12:35 | 20 分钟      | 校园 city 午休汇<br>(漫运动) |
| 5                                              | 第五节课间  | 13:45-14:00 | 15 分钟      | 乐动课间游戏活动             |
| 6                                              | 第六节课间  | 14:35-14:50 | 15 分钟      | 乐动课间游戏活动             |
| 7                                              | 校内课后服务 | 15:45-17:30 | 105 分钟     | 体育社团                 |
| 备注：红色为学校特色体育活动时间，黑色为全员参与体育活动时间。                |        |             |            |                      |

## 1. 体育课时安排

学校严格按照国家规定开足国家课程，1-5 年级每周安排 5 节体育课。基础型体育课教学内容丰富多样，包括田径（跑、跳、投）、球类、武术等项目。课堂内容采取“基础体能训练+专项技能练习+健康知识普及”模块化教学，低、中、高年级分别侧重基础技能、团队竞技及专项训练。根据不同年级学生的年龄特点和身体素质，制定科学合理的教学计划，注重运动技能的传授和训练，培养学生的体育兴趣和运动习惯。采用多样化的教学方法，如讲解示范法、练习法、比赛法等，激发学生学习的积极性和主动性。

## 2. 乐动大课间

每天上午 35 分钟乐动大课间活动根据夏令时、冬令时不同时段开展。根据不同天气，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，每月轮换区域；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。

## 3. 灵活落实“50 分钟”综合体育活动

我校利用场地及资源优势，开设乐动晨练、乐动课间游戏活动以及校园 city 午休汇（漫运动）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，学校通过四块体育希沃班牌让学生进行打卡评优，每月一颁“班级晨练之星”，每月累加“健身运动积分”，融入学校五育评价体系，可兑换橱

窗奖品、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。

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：<br>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：<br>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<br>周二：四年级学生<br>周三：三年级学生<br>周四：二年级学生<br>周五：一年级学生 |                                                             |

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 | <p>场地：室外篮球场、足球场、网球场、乐乐游乐场</p> <p>器械与项目：篮球、足球、排球、网球、跳绳、踢毽子、滑滑梯、攀爬等</p>    |
| 室内活动 | <p>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</p> <p>自创课间小游戏：萝卜蹲、汉字飞行棋、奇幻跳数格、丢手绢等</p> |

学校在中午时段的午餐和午会课后安排了 20 分钟的学生体育自主锻炼时间。各年级轮换在室外操场进行体育锻炼，开展投壶、木射、抽陀螺、捡石子等多样化民间游戏活动。

| 校园 city 午休汇室外体育活动安排表 |      |
|----------------------|------|
| 活动时间                 | 活动年级 |
| 周一 12: 15-12: 35     | 一年级  |
| 周二 12: 15-12: 35     | 二年级  |
| 周三 12: 15-12: 35     | 三年级  |
| 周四 12: 15-12: 35     | 四年级  |
| 周五 12: 15-12: 35     | 五年级  |

同时，未轮到室外活动的年级则在教室内开展漫运动，如五禽戏、八段锦、拉伸操等，确保全员参与、动静结合。学校还配备体育教师巡回指导，实时调整活动强度与形式，兼顾安全与趣味。午休汇既传承传统文化，又融入现代健康理念，真正实

现“两小时”的育人目标。

| 校园 city 午休汇室内体育活动安排表 |           |
|----------------------|-----------|
| 活动时间                 | 活动年级      |
| 周一 12:15-12:35       | 五、四、三、二年级 |
| 周二 12:15-12:35       | 五、四、三、一年级 |
| 周三 12:15-12:35       | 五、四、二、一年级 |
| 周四 12:15-12:35       | 五、三、二、一年级 |
| 周五 12:15-12:35       | 四、三、二、一年级 |

#### 4. 全覆盖体育活动

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，提高运动能力及培养团队合作精神。

各年级体活课安排结合我校每年级掌握一项基本技能的宗旨，各年级依据学生身心发展特点与运动能力提升规律，循序渐进地安排不同的运动项目学习，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. 国家课程“基础+专项”

学校不仅严格开足国家课程，为学生体育素养筑牢根基，还依托全国足球、篮球特色校优势，在设计过程中充分考虑学生身心发展规律与兴趣点，结合体育教师专业特长，精心设计了分年级专项技能课：一年级学跳绳、二年级踢足球、三年级练武术、四年级打篮球或游泳、五年级打排球，达成“一年一技能”的阶梯式培养目标。专项技能内容贯穿学期评价，检验学习成果，让

每位学生在夯实运动基础的同时，发展专项特长，实现小学阶段体育素养的全员提升。

课程安排表

| 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/<br>1 节游泳课程 |
| 五年级 | 4 节 | 1 节排球课程             |

## 2. “普及+特长” 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<br>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<br>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<br>课  | 项目 | 足球、篮球、体育游戏、啦啦操、武术、排球                                                                                                                                        |

### 3. “乐乐菜单式”课间锻炼

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<br>动<br>方 | 参<br>与<br>年 | 主要内容 | 锻炼要求 |
|----|------|-------------|-------------|------|------|
|----|------|-------------|-------------|------|------|

|                |                                                                 | 式      | 级     |                                |                                                          |
|----------------|-----------------------------------------------------------------|--------|-------|--------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 通修项目<br>(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。<br>2. 通过月月轮换,学生至少要掌握一项运动技能。           |
| 选修项目<br>(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、遵规守纪的优秀品质。 | 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。<br>2 在锻炼中能自主完成一项较好的技能练习。 |

|                |                                               |          |               |                                   |                                          |
|----------------|-----------------------------------------------|----------|---------------|-----------------------------------|------------------------------------------|
| 特色项目<br>(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 | 三一五<br>年<br>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。<br>2. 学生能在校内校外自主坚持锻炼活动。 |
| 个性项目<br>(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   | 二一五<br>年<br>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. 全员运动会+乐动杯赛事+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。

赛事分布表

| 类别         | 赛事            | 参加范围  |
|------------|---------------|-------|
| 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  |
| 运动会及乐动杯比赛日 | 体质健康专项赛       | 全员参与  |
|            | 跳踢运动会         | 全员参与  |
|            | 趣味运动会         | 全员参与  |
|            | 田径运动会         | 全员参与  |
|            | 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；在寒暑假增设棒球、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）完善场地设施

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 777 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运动模式,并融入乐动小达人评价体系,落实积分兑换模式。

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,在云端进行分析处理,并实施闭环干预。

4.形成体校、场馆协同共享。引进少体校共建棒球、篮球、冰壶校队,专业教练入校训练;协同西岸游泳馆实施四年级“人人学会游泳”区本课程,保障教学专业化;同步共享公共场馆资源拓展训练空间。通过把专业资源和学校场地进行共享,打破校园资源的限制,实现“课程共融、人才共育、设施共用”的模式,助力学生全面发展。

(五)加强师资建设

1. 体育师资配备与“一岗多能”

我校共有体育教师 9 人,其中中学高级教师 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  | 30 | 中  | 篮  | 安全   | 棒球   | 分管领导,指导体育组工作方向 |

|     |   |    |                       |             |                  |     |                                                     |
|-----|---|----|-----------------------|-------------|------------------|-----|-----------------------------------------------------|
|     |   |    | 学<br>高<br>级<br>教<br>师 | 球           | 中心<br>主任         |     | 带队获得上海市阳光体育大联<br>赛棒球项目二等奖                           |
| 李倩茹 | 女 | 11 | 一<br>级<br>教<br>师      | 羽<br>毛<br>球 | 教<br>研<br>组<br>长 | 羽毛球 | 统筹管理，组织教研                                           |
|     |   |    |                       |             |                  |     | 带队获得徐汇区 “上中杯” 中<br>小学生羽毛球比赛一等奖                      |
| 殷暄诚 | 男 | 5  | 一<br>级<br>教<br>师      | 足<br>球      | 教<br>研<br>组<br>长 | 足球  | 协助统筹，组织赛事、社团；<br>组织徐汇区 “徐汇实验-华泾”<br>小学生女子足球比赛       |
|     |   |    |                       |             |                  |     | 组织校 “乐动杯” 班级足球联赛<br>带队获得 “徐汇实验-华泾” 小<br>学生女子足球比赛三连冠 |
| 胡育芳 | 女 | 20 | 一<br>级<br>教<br>师      | 田<br>径      |                  | 跳踢  | 组织校田径运动会                                            |
|     |   |    |                       |             |                  |     | 带队获得徐汇区 “向阳育才杯”<br>小学生跳踢比赛一等奖                       |
| 陆文君 | 女 | 10 | 一<br>级<br>教<br>师      | 田<br>径      |                  | 田径  | 组织校田径运动会                                            |
|     |   |    |                       |             |                  |     | 带队获得徐汇区 “上小杯” 小学<br>生田径比赛一等奖                        |
| 顾梦婷 | 女 | 9  | 一                     | 啦           |                  | 啦啦操 | 组织校乐动比赛日                                            |

|     |   |   |                  |        |  |    |                                              |
|-----|---|---|------------------|--------|--|----|----------------------------------------------|
|     |   |   | 级<br>教<br>师      | 啦<br>操 |  |    | 带队获得徐汇区“湖南·世小-<br>一复旦徐汇杯”小学生健美操、<br>啦啦操比赛一等奖 |
| 刘慧君 | 女 | 7 | 二<br>级<br>教<br>师 | 武<br>术 |  | 武术 | 组织校亲子运动会                                     |
|     |   |   |                  |        |  |    | 带队获得徐汇区“西南模范—<br>中国中学杯”中小学生武术比赛<br>一等奖       |
| 王冬燕 | 女 | 4 | 二<br>级<br>教<br>师 | 排<br>球 |  | 排球 | 组织校趣味运动会                                     |
|     |   |   |                  |        |  |    | 带队获得徐汇区“建襄杯”小学<br>生排球比赛二等奖                   |
| 宋超  | 女 | 3 | 二<br>级<br>教<br>师 | 篮<br>球 |  | 篮球 | 组织校“乐动杯”班级篮球联赛                               |
|     |   |   |                  |        |  |    | 带队获得徐汇区“东三杯”小<br>学生女子篮球比赛一等奖                 |

## 2. 建立体育教师绩效考评机制

刚性挂钩学生体质优良率（纳入绩效考核机制）；量化教学成果（课堂教学、承担公开教学任务）；竞赛输送实绩（区级阳光体育大联赛+市级赛事）；安全管理效能（课堂教学安全奖）；教研创新贡献（承担校、区级科研任务）。通过“数据驱动+过程评价+结果应用”，落实《新时代体育教师队伍建设》要求，赋能教师专业发展与育人实效双提升。

## 3. 形成师资培训体系

基础培训（包括体育教师的学科培训、每学期定期开展的体育主题研修活动，组织体育教师深入研究课堂共性问题，建立优

秀课堂教学案例资源库，积累丰富多样的教学样例，提升基础型课程的实施效果）；专项培训（包括安全：应急救护；人工智能：AI 体育；运动技能类）；赛事培训（包括组织赛事的老师向全体教师进行的培训）。通过基础、专项以及赛事培训，教师同时具备课堂教学、社团指导、体育锻炼组织与赛事运营的综合能力，真正实现“一岗多能”，为教师专业发展和教学质量提升奠定基础，全面支撑体育课程高质量落地。

#### 4. 构建制度引领、资源协同的创新服务机制

实行分级管理，将专业梯队由外聘持证教练专职负责，兴趣社团由本校教师主导，严格代课教师资格准入。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，作为上海市运动手环试点校，全天候覆盖试点班级学生在校时段监测两小时运动相关数据。学生及家长也可通过学校数字平台查看个人的运动数据报告；在体育课堂运用运动手环+光电球、智慧跳绳等物联设备，实时采集运动时长、强度、动作质量数据，实现运动负荷、心率、活动时长等数据的实时监测与云端同步。通过数据驱动，优化体育课堂教学，提升运动效益与课堂教学有效性；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运动心率情况，为未来构建“一人一档”智慧体育评价体系与学生综合素质评价提供数据支撑；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