

上海兰田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

为全面落实国家“双减”政策和“五项管理”要求，结合《上海市初中课程计划及说明》精神，上海兰田中学将“每天综合体育活动不少于2小时”作为学校体育工作的核心目标。学校将构建“课内外联动、家校社协同、体教深度融合”的体育工作体系，逐步形成长效机制。

二、工作目标

通过科学化、系统化的体育教学与活动安排，实现以下目标：

1. 学生人人掌握2-3项基本运动技能，并能够在日常生活中主动锻炼；
2. 班级普遍形成“班班有项目”的体育氛围，增强班级凝聚力；
3. 校园体育文化逐步完善，形成“一校一特色”的体育品牌效应；
4. 学生体质健康水平显著提升，体质达标率逐年提高；
5. 学生心理素质增强，养成积极向上的生活态度和良好的人际交往能力。

三、组织架构

（一）领导小组

组 长：党支部书记兼校长吴叶红

副组长：副校长汪琦

成 员：教务主任、政教主任、总务主任、体育教研组长

职 责：制定全校体育工作顶层设计和发展规划；统筹资源配置，保障资金、场地和人力；定期听取工作小组汇报并提出改进意见；协调校内各部门，形成合力，共同推进方案落实。

（二）工作小组

组 长：汪琦（分管副校长）

副组长：方磊（教务主任）、冯俐（政教副主任）、张继军（体育教研组长）

成 员：全体体育教师、各年级部主任、各班班主任、心理健康教师、校医

职 责：

具体执行体育教学与活动方案；组织赛事、社团和兴趣小组；建立体质健康数据台账，开展个性化干预；定期总结经验并向领导小组汇报。

四、工作安排

（一）保障运动时长

1. 体育课程：每周 4 节体育与健康课+1 节体育活动课，每节体育与健康课（体育活动课）40 分钟，保证课堂教学基础性和系统性。

2. 早间活动：8:00-8:15 开展广播体操及升旗仪式，冬季改为晨跑，增强学生体质与集体荣誉感。

3. 大课间活动：9:45-10:15，组织六年级：软式排球、跳绳、趣味运动（跳橡皮筋、踢毽子、打地鼠）七年级：软式排球、跳长短绳、足球、趣味运动（跳橡皮筋、踢毽子、掷沙包）；八年级：篮球、排球；九年级：篮球、排球等项目，既活跃身心，又增强团队协作。

4. “阳光加油站”大课间活动：15:15-15:50，六年级：软式排球、跳绳、跳橡皮筋、踢毽子、打地鼠；七年级：软式排球、跳长短绳、足球、跳橡皮筋、踢毽子、掷沙包；八年级：篮球、排球；九年级：篮球、排球等项目供学生选择。

（二）丰富项目设置

1. 体育课程：注重因材施教。

2. 体育社团：成立篮球社、足球社、乒羽社等，满足不同层次学生的兴趣需要。

3. 班班有项目：形成“一班一特色”，推动校园体育文化建设。

(三) 赛事活动

1. 校级运动会：秋季（田径类）+春季（趣味类），注重竞技与参与相结合，做到“人人参与、人人收获”。

2. 乐动比赛日：每月一次，激发学生运动热情。

3. 荣誉体系：增强学生自豪感。

4. 家校社联动：促进学校体育与社区文化的融合。

(四) 场地设施保障

学校目前拥有 250 米跑道、标准 8 人制足球场、4 个篮球场；室内体操房 1 个、乒乓球房 1 个。

(五) 师资队伍建设

1. 体育教师 6 名，均具备中学体育教学资质，教学经验丰富。

2. 鼓励学科教师利用特长参与体育社团指导，促进跨学科育人。

3. 建立绩效考核机制，将赛事组织、学生体质提升纳入考核。

4. 开展师资培训，每学期选派教师赴兄弟学校观摩学习，积极参加市区级教研培训。

(六) 学生体质健康干预

1. 体质监测：每学年 9-12 月进行专项测试（BMI、肺活量、耐力跑等）。

2. 个性化指导：对体质不达标学生，由体育教师、班主任和家长共同督促。

3. 智能化监测：实时掌握学生运动情况，提升科学性。

4. 苗子培养：建立“体育特长生培养计划”，对足球、游泳、田径等项目有突出表现的学生进行重点培养。

(七) 安全保障措施

1. 教师安全培训：所有体育教师参加急救培训，都有红十字救护员证，并要求熟练掌握 AED 操作，确保应急能力。

2. 学生安全教育：每学期至少三次体育安全课程，涵盖热身、防护、运动损伤处理等。

3. 应急机制：建立运动伤害快速响应机制（现场处置+家校联络+就医保障），形成闭环管理。

4. 保险保障：全体学生统一购买运动意外险，降低运动风险。

五、实施路径与阶段推进

1. 启动阶段（2025年9月-12月）：完善作息表，固定每日体育锻炼环节；深化阶段（2026年1月-6月）：推进“班班有项目”，形成初步体育特色；提升阶段（2026年9月-2027年6月）：优化赛事体系，打造品牌活动；推动家校社协同，形成区域体育影响力；逐步推广智能化监测，提升科学运动水平。

2. 实行三个“全覆盖”。时段全覆盖、学生全覆盖、监控全覆盖。

3. 活动形式为网格化管理。固定场地，固定内容，班主任到场管理，协同体育老师指导，巡视。任课老师配合时间管理，到点下课不拖堂。

4. 年级部汇总落实“大课间”出勤记录表，体育组落实活动情况统计表，教导处统筹，体育组存档。

5. 轮换场地频次：每周“大课间”以年级为单位轮换一次。

6. 特殊情况处置：遇雨雪、雾霾等异常天气，做室内操、课桌舞、适当辅以棋类活动，班主任协助体育老师管理班级学生。

7. 每月开展“乐动比赛”日活动，主题以3月校园长绳比赛、4月趣味运动会比赛、5月班班有足球比赛、6月足球友谊赛、9月秋季运动会、10月班班有足球比赛、11月射门大赛、12月踢毽子比赛，全面检验大课间活动的开展质量。

六、保障措施

1. 制度保障：将“每天2小时体育活动”纳入学校工作考核。

2. 经费保障：设立专项体育经费，用于购置器材、改善场地、

奖励优秀学生，确保资金使用高效透明。

3. 宣传保障：通过校刊、公众号、荣誉栏等平台，展示学生风采，增强体育自豪感，营造良好氛围。

4. 协同保障：加强与社区、家长、政府部门合作，拓宽运动场地和资源渠道，探索“校社共建”的模式。

七、预期成效

1. 提升学生体质健康优秀率、良好率。
2. 每位学生都能基本掌握2项及以上运动技能；
3. 班级体育特色初步形成，校园文化更具活力；
4. 家校社协同机制健全，学校体育活动辐射社区，形成品牌效应。

八、意见反馈渠道

学校电话：52900536

学生可在“校长意见箱”提出改进建议。

上海兰田中学
2025年8月制定
2026年6月修订