

牛娃乐动 强体润行

——青浦瀚文小学深化新时代学校体育工作高质量发展工作方案

（修订版）

为全面贯彻《教育强国建设规划纲要（2024- 2035年）》和全国教育大会、上海教育大会精神，落实《深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施》（简称《沪九条》）文件要求，坚持“健康第一”的指导思想，立足我校“文化惠泽童心、活动促进发展”的办学理念，践行“赋予童心最美的光泽——求真、向善、至美”的育人目标，落实立德树人根本任务，以体育人促进青少年全面健康发展，按照2026新学年作息时间安排要求，现就学校全面落实学生每天综合体育活动2小时工作修订工作方案如下。

一、工作目标

（一）总目标

学校充分保障课堂内外运动时间，高效利用校内有限场域，创意打造全新体育运动场景和模式，构建“课内外联动、家校社协同、体教融合育人”的体育工作机制，激发学生参与体育运动的积极性和主动性，确保学生每天综合体育活动时间不少于2小时，全面提升学生身体素质、心理品质与体育素养，培养终身运动的良好习惯，打造瀚文“乐动童心”体育育人品牌，实现“人人会运动、班班有项目、月月有比赛”。

（二）具体目标

1.学生每日在校综合体育锻炼时间不少于120分钟，落地乐动童心“1+2+X”体育活动保障体系；

2.严格落实每周5节体育与健康课+2节体育活动课，开齐开足国家课程，完善“基础+特色+趣味”三级校本体育课程，形成以篮球为核心，足球、网球、踢跳多项目协同的“一校多品”格局；

3.学生体质健康测试全过程跟踪管理，建立一生一档，落实薄弱学生个性化干预，体质健康优良率达到65%以上；

4.依托牛娃乐动比赛日、双大课间、校园运动会等载体，形成“人人有项目、班班有团队、月月有比赛”的校园体育氛围。

二、组织架构

（一）领导小组

组 长：李韵

副 组 长：杨益兰、刘艳萍

成 员：教导处、德育处、总务处、体育教研组长

职 责：统筹全校体育工作顶层设计、资源调配、制度保障与督导评估，每学期至少召开2次体育工作专题会议，审定方案执行情况与优化调整方向。

（二）工作小组

组 长：沈芳珠

成 员：诸羿渊、华俊豪、翁佳祎、汪梦芸、体育组全体教师、全体班主任和配班老师、保健老师、心理健康教师

三、工作任务

（一）保障运动时长

1.体育课时安排：按国家课程标准，严格按照体育课、活动课课时要求落实教学课时与教学内容，每班每周5节体育课+2节活动课。

2.每日基础活动安排框架

周一——周四综合体育活动2小时安排

序号	活动内容	时长	组织形式
1	体育与健康课	35分钟	按课表实施国家课程，实现“4+1”模式：4节基础课+1节篮球专项课
2	上午大课间活动	35分钟	8:55- 9:35，全校统一；趣味热身体能操+广播操《希望风帆》+韵律操，冬季替换为晨跑；雨天改为室内韵律
3	牛娃乐动（微运动）	15分钟	12：30-12：45自主开展运动：地面游戏、室内活动、室内午间律动操等
4	体育活动课	35分钟	按课表实施，分年级轮换项目；一二年级游戏化项目，三—五年级技能拓展项目
5	下午大课间	35分钟	14：10- 14：45，全校统一；趣味体能操+各韵律操（或球类、绳毽类活动）；雨天改为室内韵律操或棋类活动
6	课间AI趣动自主运动	碎片化累计	开放校园AI互动训练屏、运动器材箱，学生自主开展篮球、足球、踢跳等课间微运动，计入综合体育时长
合计时长		≥120分钟	

周五综合体育活动2小时安排

序号	活动内容	时长	组织形式
1	体育与健康课	35分钟	按课表实施国家课程，实现“4+1”模式：4节基础课+1节篮球专项课
2	上午大课间活动	35分钟	8:55- 9:35，全校统一；趣味热身体能操+广播操《希望风帆》+韵律操，冬季替换为晨跑；雨天改为室内韵律
3	牛娃乐动（微运动）	15分钟	12：30-12：45自主开展运动：地面游戏、室内活动、室内午间律动操等
4	体育活动课	35分钟	按课表实施，分年级轮换项目；一二年级游戏化项目，三—五年级技能拓展项目
5	课间AI趣动自主运动	碎片化累计	开放校园AI互动训练屏、运动器材箱，学生自主开展篮球、足球、踢跳等课间微运动，计入综合体育时长

合计时长	≥85分钟
------	-------

（二）丰富项目设置

1.体育课程项目设置：落实国家课程标准，构建“基础必修+特色校本+兴趣拓展”三级课程体系。一二年级侧重基础运动能力、运动兴趣培养；三- 五年级强化专项技能与体能提升。以篮球为核心特色，推行体育课“4+1”授课模式。

体育活动课项目：设置体活器材箱，定期更换活动器材，如短绳、皮球、接力、长绳、滚铁环、羽毛球、沙包等各种趣味化器材。

大课间活动：趣味体能热身操、广播操、韵律操，集体球类、绳毽类活动等；冬季替换为晨跑和韵律操；雨天改为室内律动和棋类活动。

2.体育校队、依托课后服务推行“课后服务+体育素养提升”模式，开设篮球社团、足球社团、网球社团、田径等社团，每周开展训练；开放AI趣动训练，学生利用AI智能屏开展趣味体能训练。

（三）开展赛事活动

1.学生运动会：每学年举办秋、春季运动会各一次，鼓励全员参与。

季节	主题	活动内容
秋季	童心向未来田径运动	10 月秋季田径运动会（1.5 天），设置田径赛、团队赛、趣味项目
春季	牛娃趣运动	4- 5 月春季趣味运动会（1 天），设置趣味集体项目、技能闯关、亲子互动项目

2. “乐动比赛日 ”：每月设定主题赛事（赛事日程等可能因天气等原因相应调整）

3.开放与联动：邀请家长、社区代表等参与赛事活动，增强

月份	赛事名称	活动内容
9	牛娃队列大比拼	队列展评
10	童心向未来田径运动	田径专项竞赛
11	牛娃嘉年华	体质健康专项比拼
12	牛娃 “跳” 起来	跳绳专场比赛
3	牛娃趣运动	春季趣味运动会
4	牛娃 “追风” 长跑	校园迎春长跑活动
5	牛娃乐动足球赛	足球技能赛
6	牛娃乐动篮球赛	篮球技能比拼

家校社互动。

（四）场地设施保障

1.基础场地：250米田径场1片、标准足球场1片、室外篮球场2片、室内球馆1座；计划推进塑胶地面修整，完善单杠、双杠器材，增设2号器材室，保障器材充足安全。

2.微运动空间：利用校园楼间空地，打造趣味地面游戏运动区，绘制跳跃、投掷、反应类地面运动图案，实现处处可运动、时时能锻炼。

3.数智设备：室外2个AI智能运动屏幕、室内4个AI智能运动会屏，1个50米自动测试杆；依托AI设备实现运动数据采集、趣味训练、体质数据动态监测。

4.共享机制：与青浦区少体校、盈浦街道文体中心建立长期合作；周末、节假日开放校内体育场馆；联动周边社区，引导学生就近开展校外体育锻炼。

（五）实施干预指导

1.体质健康测试

(1) 每年9- 12月开展全校学生体质健康专项训练与测试，测试项目包含BMI、肺活量、1分钟跳绳、50米跑、仰卧起坐等，及时将结果反馈家长。

(2) 建立“一生一档”学生体育健康成长档案，动态跟踪学生体质变化；推送个性化体育家庭作业与锻炼建议。

2.分级干预机制：对体质未达良好的学生制定个性化运动处方；发掘学生中有潜力的优秀苗子，提供专业训练与竞赛机会。

(六) 强化安全保障

1.防护体系

防护内容	防护措施
预防	急救培训（CPR+AED）
监控	课间安全巡护
应急	与社区或定点医院共建绿色通道（15分钟响应）
保险	学校为学生购买运动意外伤害专项保险

2.教师运动安全培训：全体体育教师参与红十字会急救培训，具备急救证书。

3.学生运动安全教育工作：体育课中根据不同学段学生的认知水平、运动能力及常见风险开展运动安全理论知识学习；校园广播“安全运动小知识”等。

4.学校AED配备情况：配置1台AED。

5.学校运动伤害快速响应机制：组织成立学生伤害事故处理领导小组，任何在校园内发生的学生伤害事故均要求以“及时救助，妥善处理”为原则进行。

6.建立定点医院运动伤害救治绿色通道：盈浦卫生院。

7.学生运动意外伤害专项保险配置情况：学校为学生代为办理上海市中小學生婴幼儿住院医疗互助金、学生平安保险、上海市城镇居民医疗保险和运动意外伤害专项保险基金四项保险。

（七）应急预案：细化雨天、雾霾、高温等情况下的室内体育活动预案，可根据原制定的应急预案执行。

四、工作监督

- 1.本方案于2026年秋季学期起实施，并通过校园公示栏向社会公示。
- 2.设立校级监督电话：021- 69200610，接受家长和社会监督。
- 3.接受区教育局专项督导，确保政策落地见效。

