

徐汇区园南小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

深入贯彻落实《上海市促进中小学校体育工作高质量发展进一步提升学生体质健康水平行动方案》及《深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施》等文件精神，坚持“健康第一”的教育理念，以“为了每一个学生的终身发展”为核心理念，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。结合本校实际，通过深化体育教学改革，保障学生每天校内综合体育活动时间不少于 2 小时，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

二、工作目标

1. 保证体育活动时间：全面落实学生每天校内综合体育活动 2 小时，包括体育课、体育活动课、大课间及课后体育活动。
2. 提升体育教学质量：完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”教学模式，确保每位学生在基础教育阶段掌握 2-3 项运动技能。
3. 改善体质健康水平：通过系统干预，稳步提升学生体质健康水平，控制近视率和肥胖率。
4. 打造特色体育品牌：继续深化“一校一品”特色，发展游泳、棋类等特色项目，并探索“一校多品”建设。
5. 健全家校社协同机制：形成机制健全、联动紧密、科学高效的学校家庭社会协同育人平台。

三、学生校内每日 2 小时体育活动时间精准分配

为严格落实每天校内综合体育活动时间不少于 2 小时的要求，结合本校课程设置、校园活动安排实际，制定科学合理、可落地的时间分配方案，将体育活动融入校园日常教学与生活各环节，具体分配如下：

1. 体育基础课程：每天 1 节课，每节课 35 分钟，为学生系统传授体育健康知识、基础与专项运动技能。
2. 校园大课间活动：每天 35 分钟，以足球特色为核心开展分级专项训练与趣味体育项目，兼顾体能锻炼与特色技能培养。
3. 午间操场活动：每天 30 分钟，开放校园操场及运动区域，组织学生开展自主或集体性轻量体育活动，丰富课余运动体验。
4. 校园课间操：每天开展 2 套，共计 10 分钟，通过标准化体操练习，规范学生体态、

活动身体关节，缓解课堂学习疲劳。

5. 体育活动课程：每周开设 2 节，每节课 35 分钟，合计 70 分钟，以年级为单位进行柔韧、耐力、力量、灵敏民间传统体育项目的练习。

以上安排严格落实每天校内综合体育活动不少于 2 小时的工作要求。

四、具体措施

（一）强化组织保障，完善制度建设

1. 组织成员：

组长：宋霞峰（全面负责学校体育工作的规划、决策和监督）

副组长：周玲（协助校长开展工作，负责具体实施方案的制定和执行）

成员：孙卫国，王仁参，于皓杰，陈舒月，高维维，牛书妍，各年级组长（负责各自领域的具体工作落实和协调），负责全面领导、协调和监督学校体育工作，确保各项措施落到实处。

2. 完善管理制度：

- 制定并严格执行《园南小学学生体质健康管理制度》、《大课间活动安全预案》等规章。
- 将学生体质健康水平纳入班级及教师绩效考核体系，建立正向激励与问责机制。

（二）深化教学改革，实施“5+2”课程模式

1. 严格执行“5+2”课程模式：

- 5 节体育基础课程：按照国家课程标准，系统开展体育与健康知识、基本运动技能和专项运动技能教学。
- 2 节体育活动课程：安排在课后服务时段，重点开展体育社团、运动队训练、班级联赛和趣味体育活动。

2. 创新教学内容与方法：

- 基础课程：低年级侧重体育游戏和基本运动技能，高年级开展游泳（四年级）、篮球、棋类等专项活动。
- 活动课程：开设足球、篮球、游泳、棋类等多样化社团，满足学生个性化需求。
- 深化“学练赛评”一体化教学，每学年至少举办 2 次校级运动会或体育节。

3. 强化师资队伍建设：

- 配齐配强体育教师，确保“5+2”课程模式的师资需求。
- 鼓励体育教师参加专业培训和资质认证，提升教学水平。

- 挖掘非体育学科教师的体育特长，经培训后参与指导体育社团活动。

五、工作任务

（一）保障运动时长

- 体育课时安排：

确保每周体育课时不少于国家课程标准要求，一年级到五年级五课时。除此之外，确保每周每班两节体育活动课。

- 30 分钟大课间活动安排：

除了每班发放传统的体育器材，例如短绳、长绳、毽子、海绵球等之外，每个班级还负责一项较为大型的体育活动项目。这些项目可以供全校所有的学生分别参与。具体安排如下：

园南小学大课间活动实施方案（上午 8:55-9:30）

一、指导思想

作为上海市足球特色学校，我校深入贯彻落实《深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施》，坚持“健康第一”的教育理念，以足球特色为核心，结合篮球、棋类等特色项目，精心设计大课间活动。通过系统化、特色化的体育活动，全面提升学生体质健康水平，培养学生足球运动技能和团队精神，彰显足球特色学校风采。

二、活动目标

1. 强化足球特色：深化足球特色项目建设，巩固足球特色学校成果，提高学生足球运动技能
2. 保证活动质量：确保 35 分钟大课间活动高效开展，达到中等以上运动强度
3. 提升运动技能：通过系统性训练，使每个学生掌握足球基本技能和 1-2 项其他运动技能
4. 培养体育品德：在活动中培养学生团结协作、遵守规则、顽强拼搏的体育精神

三、活动组织与管理

（一）时间安排

- 8:55-8:58（3 分钟）：集合整队、准备活动
- 8:58-9:13（15 分钟）：分级项目训练(体能. 操类)
- 9:13-9:25（分钟）：专项练习（足球. 游戏. 长跑）
- 9:25-9:30（10 分钟）：放松整理、器材归还

（二）场地划分

1. 训练区：主操场划分几个训练区域

2. 辅助项目区：跑道周边设置各类辅助项目区域
3. 棋类活动区：教学楼底层开放棋类活动室
4. 休息观察区：设置休息长椅

（三）器材配置

根据当天活动内容确定器材

五、特色亮点

1. 分级科学合理：根据学生年龄特点和运动能力，设置递进式训练内容
2. 传统现代结合：将足球训练与传统体育项目有机结合，全面发展
3. 竞赛激励机制：定期开展班级足球联赛，激发学生参与热情

六、保障措施

1. 师资保障：配备专业足球教练，体育教师全员参与
2. 器材保障：足量配备各类训练器材，定期更新维护
3. 安全保障：完善安全预案，配备急救设备，购买意外保险
4. 评价激励：建立学生足球技能等级评价体系

本方案充分体现我校足球特色学校的特点，通过系统化的大课间活动设计，确保每个学生都能在足球运动中享受乐趣、增强体质、培养品格，为培养足球后备人才奠定基础。

（二）丰富项目设置

为深化足球特色学校建设，我校构建了“普及+提高+特长”三级项目设置体系，确保每个学生都能找到适合自己的运动项目，实现个性化发展。

一、普及性项目（面向全体学生）

1. 足球基础普及
 - 一、二年级：每周 1 节足球游戏课，由专业教练进行足球启蒙教育
 - 三至五年级：每周 1 节足球基础课，学习传接球、带球、射门等基本技术
2. 趣味体能项目
 - 障碍挑战：设置多种障碍组合训练
 - 体能游戏：融入足球元素的趣味体能活动
 - 协调性训练：通过器械训练提升身体协调性

二、提高性项目（面向有兴趣的学生）

1. 足球提高训练
 - 校级足球梯队：U8、U10、U12 三个年龄梯队

- 训练时间：每周 3 次课后训练，每次 90 分钟
 - 训练内容：技术细化、战术理解、比赛实践
2. 专项技能社团
 - 足球裁判社团：学习足球规则和裁判法
 - 足球战术研究社：通过视频分析学习战术
 - 足球装备管理社：学习器材维护管理知识
 3. 多元运动项目
 - 篮球社团：基础运球、投篮技术训练
 - 田径社团：跑、跳、投基础训练
 - 棋类社团：象棋、国际象棋、围棋等

三、特长发展项目（面向有天赋的学生）

1. 精英足球训练
 - 选拔机制：通过校级联赛选拔优秀苗子
 - 训练安排：每周 4 次专业训练+周末比赛
 - 培养目标：向区、市各级梯队输送人才
2. 专项能力提升
 - 个人技术特训：针对薄弱环节进行个性化训练
 - 体能专项训练：结合足球运动的专项体能训练
 - 心理素质培养：比赛心理调节和抗压能力训练
3. 竞赛体系构建
 - 校内联赛：班级联赛、年级挑战赛
 - 校际交流：与周边学校定期开展友谊赛
 - 参赛机会：组织参加区、市各级足球比赛

赛礼仪和运动精神

（三）开展赛事活动

1. 学生运动会安排：

每年春秋两季各举办一次全校性学生运动会，设置田径、踢毽子、跳绳等多个项目，鼓励全员参与，展现学生风采。

2. 组织“乐动比赛日”活动

为丰富校园体育文化生活，检验日常训练成果，我校每学期举办一次足球/篮球“乐动比

赛日”活动，通过竞赛激发学生运动热情，培养竞技精神和团队意识。

（一）活动目标

1. 提供展示平台，让每个学生都有参与比赛的机会
2. 检验日常训练效果，发现和培养体育后备人才
3. 营造浓厚的校园体育氛围，增强班级凝聚力
4. 培养学生遵守规则、尊重对手、顽强拼搏的体育精神

（二）时间安排

- 频率：每学期一次
- 时长：每次 2.5 小时

（三）分级比赛设置（以足球为例）

1. 一年级：趣味足球游戏赛
 - 项目设置：
 - 足球保龄球团体赛（每班 10 人）
 - 带球绕桩接力赛（每班 8 人）
 - 足球射门积分赛（每人 5 次机会）
 - 比赛规则：以完成时间和准确度计分
2. 二年级：足球技能挑战赛
 - 项目设置：
 - 一分钟颠球计数赛
 - 带球过障碍计时赛
 - 传球准确度挑战赛
 - 比赛规则：个人成绩计入班级总分
3. 三年级：三对三足球联赛
 - 赛制安排：
 - 班级内部分组，进行循环赛
 - 每场比赛 10 分钟
 - 执行简化版足球规则
 - 裁判工作：由四年级学生担任小裁判
4. 四年级：五对五足球锦标赛
 - 赛制安排：

- 年级锦标赛制
 - 每场比赛 15 分钟
 - 执行正式比赛规则
 - 特色环节：增设点球大战环节
5. 五年级：校园足球全明星赛
- 赛事组成：
 - 班级明星联队对抗赛
 - 足球技能全能挑战赛
 - 师生友谊表演赛
 - 特色安排：
 - 学生自主组织策划
 - 设立学生解说员
 - 邀请家长观赛

（四）组织实施

1. 组织架构

- 组委会：体育组教师+学生代表
- 裁判组：体育教师+高年级学生裁判
- 后勤组：总务处+家长志愿者
- 宣传组：少先队+校园小记者

2. 准备工作

- 提前两周：公布比赛方案，各班开始准备
- 提前一周：完成报名工作，编排赛程
- 提前三天：检查场地器材，召开协调会
- 比赛当日：上午进行最后准备，下午正式比赛

（五）评价与奖励

1. 竞赛奖项

- 团体奖：各级别冠亚季军
- 个人奖：最佳球员、最佳射手、最佳守门员
- 参与奖：完成所有项目的参与证书

2. 记录与展示

- 创纪录墙：展示各项比赛最佳成绩
- 精彩瞬间：拍摄比赛照片和视频并展示
- 媒体报道：校园网、公众号专题报道

通过“乐动比赛日”活动的常态化开展，不仅丰富了校园体育文化生活，更为学生提供了展示运动才华的舞台，有效促进了足球特色学校的深度发展，使校园足球运动焕发勃勃生机。

（四）改善条件保障，优化资源配置

1. 加强场地设施建设与利用：

- 定期维护和更新体育器材，根据需要购置新型器材。
- 充分利用操场、走廊、功能教室等空间，灵活打造“微操场”、“微球场”。
- 加强与区青少年体育中心、游泳馆等校外场馆的合作，拓展活动空间。

2. 推进数字化与智慧体育：

- 探索为学生配置运动手环，监测运动负荷，保障运动安全，提升锻炼实效。

3. 强化安全保障：

- 完善安全管理制度，各班活动必须在指定区域并有教师现场指导。
- 学校配备 AED 等应急救护设备，完善校园运动伤害快速响应机制和“绿色通道”。
- 为所有学生购买运动意外伤害专项保险。

（五）健全评价监测，科学引导发展

1. 完善学生体育素养评价：

- 将学生参加体育活动情况、比赛成绩、运动技能水平纳入综合素质评价体系。
- 定期开展《国家学生体质健康标准》测试上报工作，建立学生体质健康数字画像和个体档案。

• 对测试中发现体质健康不足或存在问题的学生，及时开具“运动处方”，并进行跟进指导。

2. 建立反馈与改进机制：

- 每学年向家长公告学生体质健康测试总体情况和个体结果，形成家校协同干预机制。
- 定期对学校体育工作的课程、师资、场地等情况进行评估，建立问题清单并落实整改。

（六）强化家校社协同，营造良好氛围

1. 加强宣传引导：

• 通过体育与健康课程、大课间、课外体育锻炼、体育竞赛、班队活动、校园网、《家校之桥》等多种形式，加强对学生和家长的体育健康教育宣传引导。

2. 推行体育家庭作业：

- 通过微信平台等渠道，布置“家庭健身作业”，提供内容、强度和时长指导，鼓励学生每日进行如“居家跳绳”等活动。

3. 开发整合社会资源：

- 创新家校互动模式，探索成立“家长运动团”等特色家长志愿团队，吸引家长参与和支持学校体育活动。

六、实施步骤

1. 动员部署阶段（2025年9月）：组织全校教师学习相关文件，成立工作领导小组，广泛宣传动员，制定并上报本校实施方案。

2. 全面实施阶段（2025年10月起）：全面启动各项措施，完善相关制度，配置必要设备和器材，开展各类体育活动。

3. 监测评估阶段（每学期末）：开展学生体质健康测试，进行工作总结和评估，根据实际情况调整和完善工作方案。

4. 持续深化阶段（长期）：不断总结经验，深化特色，巩固成果，形成长效机制。

七、监督与保障

1. 加强督导检查：学校领导小组将定期对各项措施的落实情况进行监督检查，确保活动时间、内容、效果落到实处。

2. 经费保障：学校保障体育工作的经费投入，优先满足体育场地设施维护、器材购置、教师培训、赛事开展、保险购买等需求。

3. 畅通反馈渠道：设立监督电话，听取学生、家长和教师对学校体育工作的意见和建议。

本方案自发布之日起实施，全校各部门及教职工应认真学习领会，切实贯彻执行，共同推动园南小学体育工作高质量发展，为学生的终身健康和全面发展奠定坚实基础。