

上海市普陀区新普陀小学落实学生 每天综合体育活动2小时工作方案

(2026年2月修订)

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》文件要求，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，现就新普陀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。

一、工作目标

● 总目标：

全面落实“健康第一”理念，通过刚性保障每日校内体育活动120分钟、构建“一校多品”特色课程体系、深化AI赋能的科学管理机制，促进学生体质健康水平持续提升，培养终身锻炼习惯。

● 具体目标：

- 1. 运动时长：**每周5节体育课+2节体育活动课，每天2次大课间活动，1次午间活动，保障全体学生每日校内体育活动120分钟。
- 2. 体质健康：**保证体质健康合格率 $\geq 98\%$ ，优良率 $\geq 65\%$
- 3. 技能培养：**全体学生掌握足球+游泳2项必修技能，选修1项特色运动技能。
- 4. 特色建设：**建成“足球+网球+游泳+N”的“一校多品”体系。
(N为冰壶、羽毛球、篮球、桥牌、乒乓、田径等特色项目)

二、组织架构

(一) 领导小组

1. 组长：党支部书记、校长 高静

2. 副组长：冯丽萍、景璟

职责：统筹协调全校体育工作的方向制定、资源配置、制度保障等。

（二）工作小组

组长：周燕

副组长：赵萍、袁荣嵘、罗昕宇、张林虹、
陶瑾、谈宏、史昉元

成员：体育教师、正（副）班主任、心理教师、保健老师

职责：执行体育教学、大课间活动、社团建设、赛事安排、安全保障等任务，并定期向领导小组汇报进展。

三、工作任务

（一）保障运动时长

每周每班安排 5 节体育课（含 1 节足球专项课及 1 节冰壶/网球/游泳/篮球/羽毛球专项课），并设置 2 节体育活动课（1 节全校统一开展、1 节分年级分时段开展（20-40 分钟不等）），确保体育课程总量。

每日上午开展 35 分钟“趣玩”大课间（8：55-9：30），依据校本方案“1+7+X”组织活动，依托“蒲公英体育公园”七大主题区域，融合专项技能与体能锻炼，突出足球、网球及 AI 智能特色，实现多元评价。

每日下午另设 30 分钟大课间活动（14：35-15：55），供学生进行体能或技能训练。

安排午间活动（12：40-13：00），按年级组织专项活动。

以上安排可以充分保障学生每天锻炼 120 分钟。

另外设置晨间（7：40-8：10，30 分钟）与课间 10 分钟“碎片时间”的双时段自主锻炼，开放各类运动场馆及 AI 体育设备，配备护导老师和体育教练指导，鼓励学生自主开展锻炼和游戏，实现“AI+传统”双模式高效利用短时运动机会。提供每日不少

于 40 分钟的自主体育锻炼保障。

(二) 丰富项目设置

作为全国足球、网球特色学校和区冰雪运动项目校，学校分年级设置专项体育课程：

一年级：网球/基础滑冰+足球

二年级：网球+足球

三年级：羽毛球+足球

四年级：羽毛球/游泳+足球

五年级：篮球+足球

另开设 11 个体育社团与兴趣小组，包括足球、田径、网球、篮球、乒乓、冰壶等，并与普陀足校、少体校合作，每周一至五 15:30-18:00 开展专业训练。四年级将游泳纳入课程，助力“人人学会游泳”；二年级将基础滑冰纳入课程，助力“人人会上冰”。

(三) 开展赛事活动

学校每年系统组织“2+X”运动会，包括春秋两季运动品牌赛事及多项特色活动（如亲子趣味运动会、“蒲公英MINI 马拉松”）。每月设立“蒲公英乐动比赛日”（足球班班赛、AI 打卡赛、广播操比赛和绳彩飞扬赛），开展全员基础、专项挑战、校级擂台、家庭亲子及智慧云赛事五类活动，协同多部门保障，提供医疗、后勤及多元激励。

依托 AI 平台“蒲公英悦游记”，采集学生体育数据，实现多维度评价与个性化成长档案管理，动态展示荣誉榜单，定期向家长推送报告与建议，支持家校共育。

面向社区及家长开放大型体育活动，寒暑假持续开展校队训练，并组织参与市区竞赛，构建家校社协同、全程贯通的赛事与训练体系。

(四) 场地设施保障

学校现有运动场地总面积 6164.14 m²（室内体育馆 600 m²，室外 5564.14 m²）。通过优化空间布局，设置攀爬架、篮球架、地面益智游戏绘区和移动冰壶赛道等“微场地”，最大限度拓展学生活动空间。

积极推进 AI 与体育融合，升级场地建设方案，打造多层次智能运动场景，包括 AI 运动角、智慧操场及体育数据平台，并借助智能检测手段，实时监测运动负荷，提升锻炼科学性。室内体育馆增设休整与更衣空间，完善服务功能。

坚持场地对外开放，网球场持续合作供体校训练，部分设施面向社区共享。同时与国金冰上中心、中信泰富游泳馆、曹杨二中附校、丹巴路市民运动场等外部场馆建立协作机制，整合校内外资源，满足多样化运动需求。

所有体育活动区域均已安装高清监控设备，实现视频监控全覆盖，录像存储时长不少于 30 天，确保可回溯核查。

（五）师资队伍配备

学校现有 6 名在编体育教师，包括高级教师 1 人、一级教师 2 人、二级教师 3 人，团队含足球专项教师、区级高层次人才和学科带头人，曾获市级技能大赛一等奖、区优秀教研组等荣誉。推行“一岗多能”，鼓励学科教师承担社团指导，并要求全体教师参与赛事组织，实现大型活动“人人有岗位”。

建立绩效考评机制，从体质健康提升、运动技能达标率、赛事组织与安全零事故四个维度进行考核，达标者予以奖励，未达标者需培训并暂缓评优晋升。实施分类培训：新教师每月 1 次基础培训，骨干教师每年 1 次高阶研修，全员每学期完成 4 课时急救培训。另聘 4 名外聘教练，强化足球、网球等专项教学。

（六）实施干预指导

将体质健康测试与 AI 智慧运动系统相结合，引导学生利用

课余时间针对薄弱项目进行智能训练，系统自动生成个人运动档案并提供个性化建议。通过系统推送，家校协同制定科学锻炼计划，促进学生体质发展。

建立“基础测评-智能干预-家校协同-动态跟踪-活动促进”五维管理体系，利用智能设备自动记录运动量、生成报告并预警异常状态。教师依据数据优化教学，对运动不足学生开展针对性指导，定期向家长反馈运动情况。

完善体育苗子培养机制，通过数据选材、建档，提供每日2小时专业训练与寒暑假集训，并配套文化课辅导保障学业。构建从区少体校、市青训中心到职业梯队的三级输送通道，系统支持人才发展。

（七）强化安全保障

要求全体教师通过运动安全专项培训及考核，掌握CPR、创伤包扎与AED使用等急救技能，确保具备运动伤害应急处置能力。每学期面向学生开展2课时安全教育和急救课程，提升自护与应急能力。

校园配备1台AED设备，执行运动伤害快速响应机制，建立“现场急救-专业救援-医院处置”三级流程，实现分级上报与闭环管理。与上海市儿童医院建立绿色通道，并为全校学生投保运动意外险，全面保障运动安全。

四、动态管理与监督机制

为确保“每天综合体育活动2小时”工作刚性落实、常态长效，学校建立以下动态管理与监督机制：

1. **校内“周周盘”制度**：校长室和总护导每天对体育活动2小时情况进校后台考核，并将落实情况纳入每周行政例会固定议题，由工作小组汇报上周活动执行情况，包括各时段时长、学生参与度、监控记录抽查、安全问题等。对发现的问题建立台账，

明确责任人和整改时限，做到即知即改、周清周结。

2. 视频监控全覆盖与核查：学校所有体育活动场地均已安装高清监控设备，实现无死角全覆盖，录像存储时长不少于30天。指定领导小组成员每周随机抽取1-2个活动时段监控，对照作息安排表核查活动时长、参与人数、教师组织情况，确保实际执行与方案一致，杜绝“阴阳课表”和“缩水”现象。

3. 定期自查自纠：对照市教委通报的五大共性问题（计时不较真、课表不执行、频率不达标、体育锻炼不上场、运动不出汗），每月由工作小组牵头开展全面自查，通过学生访谈、问卷调查、课堂观察等方式，及时发现并整改问题，形成自查报告存档备查。

4. 接受区级督导与动态评估：积极配合区教育局“月月抽”、“季季议”、“年年评”机制，按要求提交作息安排表、课程表、运动会及乐动比赛日计划等材料。对督导反馈的问题，第一时间召开专题会议研究整改，并将整改情况纳入学校年终考核。

5. 家校社协同监督：通过家长会、学校公众号等渠道公示优化后的实施方案及作息安排（含《2025学年第二学期学校“每天综合体育活动2小时”作息安排表》），主动接受家长和社会监督。设立监督电话和邮箱，及时回应家长关切。定期邀请家长代表、社区人士参与体育活动观摩与评估，形成多元监督合力。

6. 结果运用与激励：将“2小时”落实情况纳入体育教师、班主任及相关人员的绩效考核，与评优评先挂钩。对在活动组织、学生体质提升等方面表现突出的个人和班级予以表彰奖励；对落实不力、问题反复的，进行约谈并限期整改。

五、工作监督

学校联系方式：021-52838188