

上海市位育中学关于落实学生每天综合体育活动 2 小时工作方案

一、指导思想

为全面贯彻《教育强国建设规划纲要（2024-2035 年）》及上级教育主管部门关于“确保中小学生每天综合体育活动时间不低于 2 小时”的通知精神，坚持“健康第一”的教育理念，我校特制定本方案。

通过系统化的时间安排、多元化的项目供给和全员化的竞赛体系，让学生在体育锻炼中“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”，杜绝“不出汗”的体育课，切实提升学生体质健康优良率，培养身心两健的时代新人。

二、工作目标

时间目标：确保学生每天在校内综合体育活动时间不少于 120 分钟（含体育课、大课间、午间微运动、课后活动）

技能目标：落实高中“专项化”教学，让每位学生至少熟练掌握 1-3 项运动技能

体质目标：力争学生体质健康测试优良率逐步提升，不合格率、近视率、肥胖率实现稳中有降

文化目标：建立“周周有活动、月月有赛事、人人都参与”的校园体育文化格局

三、实施架构：“4+1+N”模式

我校依托“4 节体育课+1 节体锻课”的课时基础，构建“核心课程 + 集体锻炼 + 午间微动 + 课后拓展”四位一体的活动体系，确保 2 小时落地见效。

四、实施内容与时间分配

1. 核心课程：每天一节高质量体育课（40 分钟/80 分钟）

课时保障：严格执行每周 4 节体育课 + 1 节体锻课，确保平均每天有一节形式多样的体育课。每班每周有 1 节足球课，足球课时不低于体育总课时的三分之一。确保无体育课、体育活动课被挤占。

专项化教学：依据文件精神，根据学校实际情况，开设 80 分钟体育专项课，涵盖篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、匹克球、定向越野、健美操、飞盘、K-pop 等 11 个专项项目，充分满足学生兴趣与个性发展需求。

质量要求：实施“1+1”教学模式（常规项目+专项项目）。每节课安排 10 分钟以上体能练习，全课运动密度不低于 75%，学生平均心率达到 140-160 次/分，杜绝“说教课”。

2. 大课间：活力 30 分钟（09：30-10：00）

组织形式：班主任全程跟班，体育教师分区指导，确保全员参与、负荷达标。确保大课间时长不缩水，基本覆盖全体学生。

内容安排：

冬季：集体跑操 + 特色体育社团活动（轮换）

春夏秋季：广播操 + 特色体育社团活动（分项轮换）

3. 午间微运动：身心调节 10 分钟（12：40-12：50）

特色项目：根据中华传统养生功法《八段锦》，创编“位育中学室内拉伸操”。

实施方式：课前 10 分钟在教室内统一进行，帮助学生舒展身体、调节状态，以更好的精神面貌投入下午的学习。

4. 课后活动：活力 60 分钟（16：05-17：05）

四大板块开展，确保每天内容丰富、质量高。

集体运动：冬季集体跑操+拉伸操；春夏秋季广播操+体能操/拉伸操

体育社团：篮球、足球、排球、羽毛球、匹克球、飞盘、飞镖等多样化社团活动

体育比赛：“位育杯”三大球联赛（以赛代练、以赛促学、以赛培素养），在各年级轮换展开

自主锻炼：体质健康弱项补强（引体向上、中长跑）+ 趣味项目（踢毽子、三毛球、呼啦圈、智慧体育运动游戏等）

田径场	艺体楼	艺体楼外侧道路	篮球场	理育楼及草坪
2 人	1 人	1 人	1 人	1 人

五、重点任务与特色举措

1. 构建“全时段”赛事体系

每月“乐动比赛日”：利用周五下午开展小型联赛，形成“月月有赛事”的节奏：

3 月：班级接力跑、4 月：篮球 3v3（复决赛）、5 月：足球 3v3（复决赛）、6 月：趣味运动会、9 月：广播操比赛、10 月：田径运动会、11 月：跳踢争霸赛

班级联赛积分制：开展“位育杯”三大球班级联赛，实行积分制，确保每班每学期参赛不少于 2 次，高质量保障学生运动参与。

荣誉激励：设立校园“体育荣誉墙”和“纪录榜”，记录校运会破纪录者，通过公众号推送“校园体育明星”事迹，树立榜样力量。

足球特色学校：建立班级、年级代表队，每班全年参赛不少于 10 场。

2. 实施“智慧化”监测与干预

体质健康档案：运用我校智慧体育设施，每学期初进行体质健康测试，建立学生运动档案。

运动处方：由智慧体育系统根据测试结果开具个性化“运动处方”，精准指导学生运动能力提升。

3. 挖掘“立体化”场地资源

空间拓展：针对场地受限问题，开发微运动空间，充分利用校园角落，增设匹克球、踢毽子、飞盘、三毛球等新型运动场地。

器材共享：在校园公共区域设置“器材共享柜”，摆放跳绳、毽子、三毛球等器材，方便学生随时取用。

4. 强化“全员化”保障

值班巡视：年级组、体育组、后勤保障中心全力配合，在运动场地进行值班巡视，保障学生运动安全。无拖堂、提前上课等情况。

师资赋能：挖掘有运动特长的教师，鼓励其参与学生运动指导，形成“全员体育”氛围。

急救培训：全校班主任、体育教师必须通过急救培训，熟练掌握 AED 使用。

绿色通道：与附近医院建立运动伤害救治绿色通道，为全体学生购买意外伤害保险。

校园交通：因“活力 60 分钟”使用场地涉及校园各处，下午 16:05-17:05 “活力 60 分钟”进行期间，校园内车辆禁驶。

5. 阴雨、雾霾及传染病等情况下室内体育活动组织预案

相关时间若无法安排室外体育活动的，体育课转入室内场馆开展。大课间和“活力 60 分钟”在教室内安排室内操，同时由体育组根据相应乐活体育节安排预赛等活动，转入室内场馆有序开展。后勤保障中心通过铺设吸水防雨垫等措施，保持相应场馆场地安全。

六、保障机制

1. 组织保障

成立由校长任组长，学生发展中心、年级组、体育组共同参与的工作领导小组，定期召开联席会议，研究解决实施中的问题。

2. 师资保障

配齐配强体育教师，鼓励有特长的文化课教师参与社团指导，将组织活动计入工作量并

纳入绩效考评。

3. 经费保障

设立体育专项经费，用于器材更新、场地维护、赛事组织及师生奖励。

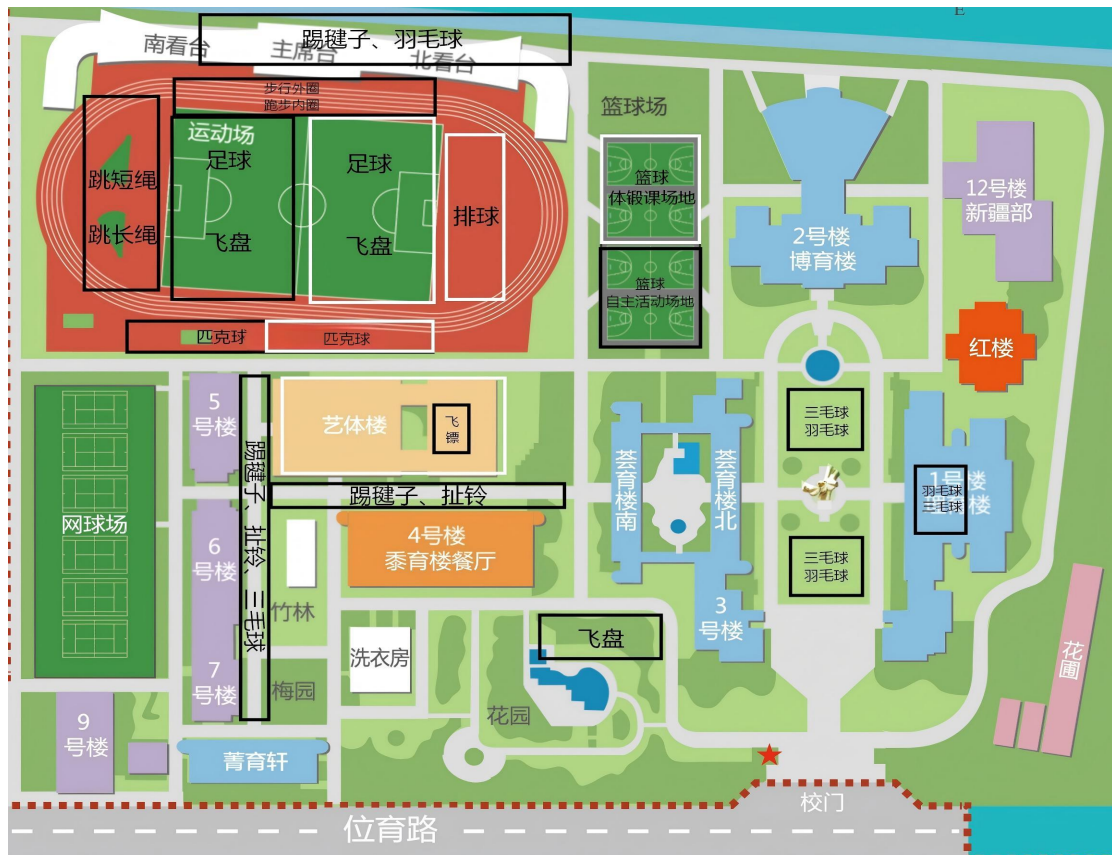
七、每日时间安排表

时段	活动安排	时长	备注
09: 30 - 10: 00	大课间	30 分钟	集体跑操/广播操 + 分项练习
12: 40 - 12: 50	午间微运动	10 分钟	《位育中学室内拉伸操》
依据课表	体育与健康课	40 分钟	国家课程/专项课程/体锻课
16: 05 - 17: 05	课后活动	60 分钟	集体活动/社团/比赛/体质补强/自主活动

八、乐动比赛安排表

3月	周三下午 16:05-17:05	周四下午 16:05-17:05	3月末下午
主题	“位育杯”班级篮球三对三联赛	“位育杯”班级篮球三对三联赛	“位育杯”班级篮球三对三复赛
4月	周三下午 16:15-17:30	周四下午 16:15-17:30	4月末下午
主题	“位育杯”班级足球三对三联赛	“位育杯”班级足球三对三联赛	“位育杯”班级足球三对三复赛
5月	周三下午 16:15-17:30	周三下午 16:15-17:30	5月末下午
主题	“位育杯”班级排球联赛	“位育杯”班级排球联赛	“位育杯”班级排球复赛
6月			6月末下午
主题			“位育杯”趣味运动会

九、课后活动场地示意图



说明：黑色区域为自主活动区域；白色区域为当天体育课年级活动区域。请同学们按活动区域开展活动。