

上海市位育附属徐汇科技实验中学

关于落实学生每天综合体育活动 2 小时的工作方案

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，秉持“健康第一”理念，落实初中每周 4 节体育课加 1 节体育活动课要求。规划学生在校体育活动时间，构建校园体育活动体系，确保学生每天在校综合体育活动时长达标，提升学生体质健康水平，特制定本方案。

杜绝“不出汗、重说教”的体育活动形式，落实“学练赛融合”的课程理念，打造“周周有活动、月月有赛事、人人都参与”的校园体育文化，让每位学生至少熟练掌握 1-2 项运动技能，推动学生体质健康测试优良率稳步提升，近视率、肥胖率、不合格率稳中有降。

二、工作目标

时间达标：精准规划校内体育活动时段，确保学生每天在校综合体育活动累计时长不少于 120 分钟，每周叠加社团拓展、月度“乐动比赛日”，实现体育活动的常态化、全覆盖。

技能提升：依托多样化体育课教学和体育活动，让学生夯实基础体能，熟练掌握田径、体操等基础运动技能，自主习得 1-2 项球类、特色运动技能，具备初步的运动技战术运用能力。

体质改善：通过针对性、中高强度的体育锻炼，全面提升学生心肺耐力、肌肉力量、柔韧性、灵敏性等身体素质，力争学生体质健康测试优良率逐年提升，各项不良指标持续下降。

文化培育：构建“全员参与、乐于运动、勇于拼搏、团结协作”的校园体育文化，培养学生良好的锻炼习惯、规则意识、抗挫折能力和集体荣誉感，落实“以体育人”的教育要求。

三、实施原则

依标施策，校情适配：严格遵循徐汇区初中体育课时安排要求，结合我校师资、场地、学情特点，设计符合初中学生身心发展规律的活动内容，兼顾基础性与趣味性。

科技赋能，精准锻炼：融入智慧体育手段，根据学生体质数据制定个性化锻炼计划，确保体育活动的科学性和有效性。

学练赛融，以赛促学：将课堂教学、日常锻炼、校园赛事有机结合，从基础技能练习到趣味游戏，再到班级、年级比赛，层层推进，让学生在比赛中运用技能、提升能力。

全员参与，分层指导：面向全体学生设计体育活动，兼顾学生个体差异，对体能薄弱、技能不足的学生进行针对性补强，让不同水平的学生都能获得提升和成功体验。

安全为先，保障到位：健全体育活动安全保障机制，落实场地器材检查、运动安全指导、应急处置措施，为学生体育活动保驾护航，消除师生、家长的后顾之忧。

四、核心实施架构：“基础课时+全时段活动+分层赛事”

依托初中每周4节体育课（40分钟/节）+1节体育活动课的核心课时基础，整合大课间、午间微运动、课间休息、下午长课间等碎片化时段，叠加每周社团课、拓展课、每月“乐动比赛日”，构建“课内外结合、校内外联动、学练赛一体”的体育活动体系，确保每天、每周、每月体育活动层层递进、落地见效。

五、每日体育活动时间与内容规划

精准拆分校内各体育活动时间段，总时长130分钟，涵盖体育课、大课间、午间微运动、课间休息、下午长课间、课后服务等，各时段内容兼顾体能锻炼、技能练习、身心调节，做到动静结合、张弛有度。

（一）体育课：40分钟

教学内容：落实“必修必学+必修选学”模式，必修必学涵盖体能、健康教育、田径、基本体操、体操等基础内容；必修选学开设篮球、排球、羽毛球、乒乓球、匹克球5个项目，学生自主选择。

质量要求：实施“常规项目”教学，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；融入智慧体育手段，通过视频回放、动作纠错提升教学质量，杜绝“说教课”“休闲课”。

教学目标：夯实基础体能和运动技能，传授科学锻炼方法和运动安全知识，培养学生的运动兴趣和基本的体育品德。

（二）大课间：30分钟（9:30-10:00）

1. 组织形式：班主任全程跟班，体育教师分区包干指导，确保全员参与、无缺席，保障运动负荷达标；分年级、分区域开展活动，避免场地拥挤。

2. 内容安排：根据季节特点轮换设计，兼顾集体锻炼和特色练习，每学期更新 1-2 项特色内容，提升学生参与积极性。

冬季：集体跑操（绕校园规范跑操，提升心肺耐力）+ 特色技能练习（跳绳、踢毽子、匹克球等，分班轮换）

春夏秋季：广播操（《舞动青春》）/校本操+特色项目体验（呼啦圈、躲避球、三毛球等分项轮换）

3. 配套要求：安排体育委员带队，统一口令、统一节奏，培养学生的纪律意识和集体荣誉感。

（三） 午间微运动：15 分钟（12:05-12:20）

1. 活动定位：以特色室内操为主，缓解上午学习疲劳，为下午学习蓄力，兼顾趣味性和参与性。

2. 特色内容：结合初中学生身体特点，开展趣味室内操、校本室内操、《八段锦》等操化类项目。

3. 实施方式：由体育委员带领开展，鼓励学生全员参与，注重营造轻松的运动氛围。

（四） 下午长课间：15 分钟（14:20-14:35）

1. 活动定位：承接下午教学节奏，以“体能补强+技能趣味练习”为主，兼顾针对性和互动性，提升学生下午学习的专注力。

2. 内容安排：分年级、分项目开展，结合体质健康测试项目和学生技能短板设计，做到“精准补强、趣味提升”。

体能补强：针对引体向上（男生）、仰卧起坐（女生）、中长跑、立定跳远等体质测试薄弱项目，进行分组针对性练习；

技能趣味练习：课间趣味小游戏（走廊跳房子、摸高挑战赛、室内沙包投掷等）等；

3. 组织形式：体育教师统筹指导，各班体育委员组织实施，以班级为单位开展活动，鼓励学生相互比拼、互帮互助。

（五）晚间活动：30分钟（17:30-18:00）

1. **活动定位：**作为一天学习生活的收尾，注重学生身心放松与体能调节，以轻松愉悦的活动为主，帮助学生缓解疲劳，同时巩固日间体育锻炼效果。

2. **内容安排：**全面开放校内体育场馆（含篮球场、羽毛球场、乒乓球室等）及运动器材室，提供篮球、足球、羽毛球、跳绳、毽子等多样化器材，学生可凭校园卡自主登记拿取，自由选择活动项目与场地。

3. **组织形式：**采用“自主管理+教师巡查”模式，学生需在器材借用登记表填写姓名、班级及器材信息，活动结束后按规定归还。值班教师负责场地安全巡查与器材使用指导，确保活动有序开展。

六、每周/月度体育活动拓展规划

在每日130分钟体育活动基础上，叠加每周社团/拓展课、每月乐动比赛日，丰富体育活动形式，实现“学练赛融合”，进一步提升学生的运动技能和体育素养。

（一）每周社团/拓展课

1. **开设项目：**依托我校体育师资和场地资源，开设排球、羽毛球、健美操啦啦操3个体育社团，学生自主报名、跨班组队。

2. **教学目标：**深化运动技能教学，提升学生的技战术运用能力，培养体育骨干；开展社团内部小型比赛，为校级赛事储备人才。

3. **指导要求：**由专职体育教师担任社团指导老师，制定系统化的社团教学计划，做到有教案、有练习、有考核、有比赛，确保社团活动质量。

（二）每月“乐动比赛日”

1. **活动依据：**严格落实徐汇区“初中须安排每月至少半天的乐动比赛日”要求，以全校或分年级方式组织，确保人人参与。

2. **赛事设计：**遵循“周周有小赛、月月有大赛”的原则，结合学生运动技能水平和兴趣特点，设计多样化的赛事项目，每学期制定赛事计划表，提前公布。

3月：班级跳绳/踢毽子争霸赛、4月：定向越野、5月：排球3v3（复决赛）6月：篮

球 3v3（复决赛）、9月：广播操比赛、10月：田径运动会、11月：乒乓球、羽毛球比赛

3. 组织形式：采用“班级联赛积分制”，每班每学期参赛不少于3次，积分纳入班级评优；鼓励学生担任赛事裁判、志愿者，培养学生的组织能力和规则意识。

4. 荣誉激励：设立“体育优胜班级”“运动小明星”等荣誉，颁发奖状和奖品；打造校园“体育荣誉墙”，记录赛事成绩和破纪录者，通过校园公众号推送优秀事迹，树立榜样力量。

七、重点特色举措

（一）智慧体育赋能，精准监测与干预

1. 运用心率手环、运动数据采集仪等智慧体育设备，监测学生体育课、大课间的运动强度和密度，确保达到既定要求；

2. 根据学生体质测试结果，由体育教师开具个性化运动处方，针对体能薄弱项设计专属锻炼计划，安排下午长课间进行针对性补强。

（二）挖潜场地资源，实现空间高效利用

1. **微空间开发：**针对校园场地有限问题，充分利用操场边角、走廊、教室门口等区域，设置匹克球、踢毽子、跳绳等微运动场地；

2. **器材共享机制：**在校园公共区域设置体育器材共享柜，摆放跳绳、毽子、三毛球、短柄羽毛球拍等简易器材，方便学生课间、中午随时取用、及时归还；

3. **场地错时使用：**合理规划体育课、大课间、社团活动的场地使用，分年级、分项目错时开展，避免场地冲突，提升场地使用效率。

（三）健全安全保障，消除运动后顾之忧

1. **场地器材检查：**每日课前、活动前由体育教师和后勤人员对场地、器材进行安全检查，及时维修、更换破损器材，消除安全隐患；

2. **安全知识教育：**将运动安全、常见运动损伤预防与简易处理知识纳入体育课、健康教育内容，让学生掌握基本的自我保护和应急处置方法；

3. **师资急救培训：**要求全体体育教师、班主任参加急救培训，熟练掌握 AED 使用、扭伤、骨折等常见运动损伤的应急处置方法；

4. 应急保障机制：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；体育活动期间安排校医现场值守，及时处置突发情况；

5. 室内活动预案：针对阴雨、雾霾等恶劣天气，开发室内体育活动内容，确保体育活动不间断。

（四）全员参与联动，营造校园体育文化

1. 师资全员参与：挖掘有运动特长的文化课教师，鼓励其参与学生体育活动指导、赛事组织，将体育活动指导工作计入工作量，纳入绩效考评；

2. 家校协同联动：通过家长会、体育告家长书、班级群等渠道，向家长宣传体育活动的重要性，引导家长重视孩子的体育锻炼，配合学校完成课外体育作业，鼓励家长与孩子开展亲子体育活动；

3. 体育文化营造：利用校园宣传栏、广播站、公众号等平台，宣传体育知识、赛事信息、优秀运动员事迹；开展“体育节”“运动打卡”等活动，营造“人人爱运动、个个善运动”的校园氛围。

八、保障机制

（一）组织保障

成立由校长任组长，副校长任副组长，学生发展中心、年级组、体育组、后勤保障中心、校医室共同参与的体育活动 2 小时工作领导小组，研究解决活动实施中的场地、师资、安全等问题。

（二）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。

（三）经费保障

设立体育专项经费，纳入学校年度预算，用于体育器材更新、场地维护、赛事组织、师资培训、荣誉奖励等工作。

九、每日时间安排表

时段	活动安排	时长	备注
9:30-10:00	大课间	30 分钟	集体跑操/广播操 +

时段	活动安排	时长	备注
			分项练习
12:05-12:20	午间微运动	15 分钟	集体活动/按项目活动
依据课表	体育与健康课	40 分钟	国家课程/体活课
14:20-14:35	长课间	15 分钟	按项目活动/自主活动
17:30-18:00	课后活动	30 分钟	集体活动/自主活动

上海市位育附属徐汇科技实验中学

2026 年 3 月

