

上海市南洋模范初级中学 深化新时代学校体育工作高质量发展工作方案

一、总体目标

为全面贯彻《深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施》（沪教卫党〔2025〕145号）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，现就上海市南洋模范初级中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。

二、工作目标

1、总体目标

①增强全体学生体质：通过锻炼提高学生身体机能（如肌肉力量、速度与心肺耐力、灵敏性、柔韧性等），降低肥胖、近视等健康风险。

②培养运动习惯：推动全体学生参与体育锻炼，形成终身运动的意识和生活方式。

2、具体目标

①保障每天运动量不低于2小时，掌握多种运动技能。

②确保90%以上学生达到合格标准，优良率逐年提高。

③肥胖率、近视率控制：通过运动干预降低学生肥胖和近视比例。

三、组织架构

（一）领导小组

李啸瑜 朱翠凤 陈悦 卞国华 黄奇美 徐萍 周佳琦 曹俊

（二）工作小组

陈悦 卞国华 黄奇美 周佳琦 郑强 朱晓琪 张旭晖 黄智慧

高叶 富琳 冯宇栋 杨婕 刘易成

四、工作任务

(一) 保障运动时长

1. 体育课时安排：体育教学全面实行 4+1 上课模式。八、九年级为男女分班上课；六、七年级为自然班上课。

2. 30 分钟大课间活动安排：采用广播操+晨跑相结合模式，确保学生利用大课间进行适当体育活动。

3. 每天中午（12:10—12:50）安排 40 分钟的体育锻炼活动时间，学生可根据自己兴趣借取运动器材进行锻炼。

4. 每月各年级利用体锻课进行各种比赛，如广播操评比、跳长绳比赛、拔河比赛、篮球系列赛、排球技能赛等。

(二) 丰富项目设置

1. 体育课程中的运动项目设置(其中三大球必须包括一项)：

每学期初，根据教学任务和学校实际情况，各备课组制定教学计划，完成教学进度表。包括跑、跳、投内容的田径基本内容；单双杠、跳绳、垫上练习等的力量、灵敏内容；篮球、排球、乒乓球、羽毛球等球类练习；以及跨学科课程和体能课。通过丰富多彩的教学内容，采用学练赛的教学方式，使学生不仅学会多种体育技能，同时通过主动锻炼不断提高自身身体素质发展。

2. 积极开展体育拓展课、组建体育社团：

体育拓展课有男子篮球、女子篮球、乒乓球、排球、花样跳绳、健美操、智力类项目等内容。

体育社团有女子篮球、花样跳绳、健美操、剑道社（校外教练）。

训练队：校男子篮球队。

(三) 开展赛事活动

1. 学生运动会安排：每学期进行学校田径运动会，有全校学

生参加的广播操评比，以及跑跳投三大类 17 个小项的比赛。

2. “乐动比赛日”安排：学年初，体育组根据实际情况，提前确定学年赛事活动安排。做到每月一次，每次至少半天。组织全体学生参加，在练中赛、赛中乐。

3. 体育训练营：作为篮球特色校，学校为篮球队训练场地和时间提供保障。上课阶段训练时间为 17:15--18:55；周六为 9:00--12:00；假期训练时间为 9:00--12:00。每学年校篮球队会参加市、区级多项篮球比赛，获得各种荣誉。

（四）场地设施保障

学校体育基础场馆信息：

室外运动场地面积 5907 平方米；篮球馆 877 平方米；风雨操场 877 平方米。

（五）师资队伍配备

1. 学校基础体育师资配备情况：

学校现有体育教师 10 人，其中硕士学历 3 人。

2. 学科教师“一岗多能”，在保证学校男子篮球队正常训练外，积极组织学生参加丰富的体育拓展课和体育社团。

每周二开设体育拓展课有男子篮球、女子篮球、乒乓球、排球、花样跳绳、健美操、智力类项目等内容；每周五开设女子篮球、花样跳绳、健美操、剑道社（校外教练）等体育社团；同时积极组织学生参加市区各项赛事活动，如篮球、乒乓球、跳绳、羽毛球、游泳、区学生运动会、智力类比赛、健美操等；

3. 体育教师绩效考评机制：

学校对于体育教师指导学生参加教育部门认定的各级各类比赛获奖情况给予相应绩效奖励。

4. 通过购买服务等方式引进社会专业力量情况。学校剑道、棋类等课程通过引进社会力量进行开设。

(六) 实施干预指导

1. 体质健康测试工作开展安排与结果反馈机制：

认真完成体质健康测试工作：第一学期初制定体质测试方案，对测试仪器进行检查、维修和填补；对测试环境合理性和安全性进行评估；对测试教师进行培训，统一测试要求和标准。同时对各年级测试时间和测试内容进行统一安排和调控，务必保证体质测试工作按时保质保量完成。

收到体质测试结果后，第一时间汇报上级主管领导。在体育组内对结果进行研讨，分析原因、寻找薄弱点，对后续教学提供方向。

2. 建立健全体质健康管理办法：

①制定年级备课组计划，根据各年级教学任务和学生的实际情况，制定适合年龄特点的锻炼内容和计划，以及要达到的预定目标。

②健全学生体质健康档案，定期进行测试记录，及时了解学生的薄弱点并有针对性的进行锻炼，不断促进学生体质健康发展。

③分层教学，制定不同练习内容满足不同层次学生的需求。尤其对于体质健康水平处于良好以下的学生，要有针对性的锻炼建议，采用循序渐进、由易到难，鼓励加督促的方式方法，不断提高体质健康全面进步。

3. 利用信息技术化，不断提高教学效果：在课堂上利用运动手环等人工智能技术，及时监控学生的运动情况，对运动量及时进行调整，建立体育活动常态化监测机制，不断提高体育课堂的锻炼效果，提高运动效率。

(七) 强化安全保障

1. 教师运动安全培训：运动安全是体育课的第一要点，重中之重。所以每学期开学初，全体体育教师要进行运动安全教育培

训。对于课堂安全要求进行明确；对于伤害事故应急流程进行学习。对于各年级所授内容的安全措施和防护（保护）要点，备课组集体讨论并做到掌握，减少伤害事故的发生率。

2. 学生运动安全教育工作：

①渗透准备活动的重要性：时刻提醒学生运动安全的重要性，培养学生形成做准备活动的良好意识。无论是正常上课、还是学生自我锻炼、亦或者是各种比赛前，都养成做好准备活动的习惯。

②伤害事故的处理：利用理论课教授学生伤害事故的基本判断和如何处理，使学生能基本知晓伤害事故的类型和不同的处理方法。知晓在校内发生伤害事故后的应急处理方法。

3. 学校 AED 配备情况：

学校配备 5 个 AED 设备，敬信楼、红楼底楼，风雨操场、门卫室、卫生室各配备 1 个。

4. 学校运动伤害快速响应机制：当学生受到运动伤害时，第一时间启动快速应急程序。体育老师第一时间观察、询问伤害情况并同时通知卫生老师和班主任；卫生老师询问、检查学生伤害情况并判断如何处理；经卫生老师判断如需送医院做进一步检查，班主任第一时间通知家长，说明情况并尊重家长意愿送医院检查。对伤害事故经过进行了解，做好记录。

5. 定点医院运动伤害救治绿色通道：

学校制定了学生运动伤害救治转运流程。通过各部门协作，在征得家长同意的前提下，将学生送至最近的二级及以上公立医院进行救治。必要时在和家长沟通的同时，立即呼叫 120 救护人员到校共同参与急救。

6. 学生运动意外伤害专项保险配置情况。

学校为全体在册学生购买了《上海市学生体育运动伤害保障

基金》。收费标准每人 2 元/学年，经费由学校公用经费支出。

五、工作监督

公示校级、区级监督电话（区级电话：021-64410010）。

上海市南洋模范初级中学

2026 年 3 月

每日作息表参考模板

上海市南模初级中学 学校 2025 学年第二学期每日作息表

六年级 1 班

星期 运动安排	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8: 00—8: 40	校本课程 (体活)	校本课程	数学	校本课程	语文
8: 40—8: 50	课间休息				
第二节 8: 50—9: 30	信息科技	语文	科学	语文	数学
9: 30—10: 10	大课间				
第三节 10: 10—10: 50	校本课程	外语	校本课程	数学	外语

10: 50--11: 00	课间休息				
第四节 11: 00--11: 40	地理	数学	校本课程	美术	体育与健康
11: 40--12: 10	午餐				
12: 10--12: 50	午间体育活动（学生自选项目）				
第五节 13: 00--13: 40	道德与法治	科学	语文	外语	音乐
13: 40--13: 50	课间休息				
第六节 13: 50--14: 30	语文	劳动	地理	体育与健康	道德与法治
14: 30--14: 45	课间休息				
第七节 14: 45--15: 25	数学	体育与健康	体育与健康	综合实践	课后服务
15: 25--15: 35	课间休息				
第八节 15: 35--16: 15	课后服务	音乐	语文	课后服务	
16: 15--17: 30	课后服务				

附件 5

学期赛历表参考模板

上海市南洋模范初级中学 学校 2025 学年第二学期体育赛历表

星期 周次	日	一	二	三	四	五	六
1	3月1日	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23 (乐动比)	24	25	26	27	28
5	29	30	31	4月1日	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20 (乐动比)	21	22	23	24	25
9	26	27	28	29	30	5月1日	2
10	3	4	5	6	7	8	9
11	10	11	12	13	14	15	16
12	17	18 (乐动比)	19	20	21	22	23
13	24	25	26	27	28	29	30
14	31	6月1日	2	3	4	5	6
15	7	8	9	10	11	12	13
16	14	15 (乐动比)	16	17	18	19	20
17	21	22	23	24	25	26	27
18	28	29	30				

南模初 2025 学年第二学期 2 小时运动课表					
八年级(1)					
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	体育与健康				体育与健康

第二节 8:50-9:30					
9:30-10:10	大课间				
第三节 10:10-10:50		体育与健康			
第四节 11:00-11:40					
12:10-12:50	午间体育活动				
第五节 13:00-13:40				体育与健康	
第六节 13:50-14:30					
第七节 14:40-15:25					
第八节 15:35-16:15					
第九节 16:25-17:05			校本课程 (体活)		

南模初 2025 学年第二学期 2 小时运动课表					
八年级(2)					
	周一	周二	周三	周四	周五

第一节 8:00-8:40					
第二节 8:50-9:30	体育与健康				体育与健康
9:30-10:10	大课间				
第三节 10:10-10:50					
第四节 11:00-11:40				体育与健康	
12:10-12:50	午间体育活动				
第五节 13:00-13:40					
第六节 13:50-14:30		体育与健康			
第七节 14:40-15:25					
第八节 15:35-16:15					
第九节 16:25-17:05			校本课程 (体活)		

南模初 2025 学年第二学期 2 小时运动课表

八年级(3)					
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40					
第二节 8:50-9:30		体育与健康			
9:30-10:10	大课间				
第三节 10:10-10:50	体育与健康			体育与健康	
第四节 11:00-11:40					体育与健康
12:10-12:50	午间体育活动				
第五节 13:00-13:40					
第六节 13:50-14:30					
第七节 14:40-15:25					
第八节 15:35-16:15					
第九节 16:25-17:05			校本课程 (体活)		

南模初 2025 学年第二学期 2 小时运动课表					
八年级(4)					
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	体育与健康				体育与健康
第二节 8:50-9:30					
9:30-10:10	大课间				
第三节 10:10-10:50		体育与健康			
第四节 11:00-11:40					
12:10-12:50	午间体育活动				
第五节 13:00-13:40				体育与健康	
第六节 13:50-14:30					
第七节 14:40-15:25					
第八节 15:35-16:15					

第九节			校本课程		
16:25-17:05			(体活)		

南模初 2025 学年第二学期 2 小时运动课表					
八年级(5)					
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40					
第二节 8:50-9:30	体育与健康				体育与健康
9:30-10:10	大课间				
第三节 10:10-10:50					
第四节 11:00-11:40				体育与健康	
12:10-12:50	午间体育活动				
第五节 13:00-13:40					
第六节 13:50-14:30		体育与健康			
第七节 14:40-15:25					

第八节 15:35-16:15					
第九节 16:25-17:05			校本课程 (体活)		

南模初 2025 学年第二学期 2 小时运动课表					
八年级(6)					
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40					
第二节 8:50-9:30		体育与健康			
9:30-10:10	大课间				
第三节 10:10-10:50	体育与健康			体育与健康	
第四节 11:00-11:40					体育与健康
12:10-12:50	午间体育活动				
第五节 13:00-13:40					
第六节 13:50-14:30					

第七节 14:40-15:25					
第八节 15:35-16:15					
第九节 16:25-17:05			校本课程 (体活)		

南模初 2025 学年第二学期 2 小时运动课表					
八年级(7)					
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	体育与健康	体育与健康			体育与健康
第二节 8:50-9:30					
9:30-10:10	大课间				
第三节 10:10-10:50					
第四节 11:00-11:40				体育与健康	
12:10-12:50	午间体育活动				
第五节 13:00-13:40					

第六节 13:50-14:30					
第七节 14:40-15:25					
第八节 15:35-16:15					
第九节 16:25-17:05			校本课程 (体活)		

南模初 2025 学年第二学期 2 小时运动课表					
八年级(8)					
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40	体育与健康	体育与健康			体育与健康
第二节 8:50-9:30					
9:30-10:10	大课间				
第三节 10:10-10:50					
第四节 11:00-11:40				体育与健康	
12:10-12:50	午间体育活动				

第五节 13:00-13:40					
第六节 13:50-14:30					
第七节 14:40-15:25					
第八节 15:35-16:15					
第九节 16:25-17:05			校本课程 (体活)		

南模初 2025 学年第二学期 2 小时运动课表					
八年级(9)					
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40					
第二节 8:50-9:30	体育与健康				
12:10-12:50	午间体育活动				
第三节 10:10-10:50		体育与健康			

第四节 11:00-11:40					
午餐、午休					
第五节 13:00-13:40					体育与健康
第六节 13:50-14:30					
第七节 14:40-15:25				体育与健康	
第八节 15:35-16:15					
第九节 16:25-17:05			校本课程 (体活)		

南模初 2025 学年第二学期 2 小时运动课表					
八年级(10)					
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40					
第二节 8:50-9:30					
9:30-10:10	大课间				

第三节 10:10-10:50					
第四节 11:00-11:40	体育与健康				体育与健康
12:10-12:50	午间体育活动				
第五节 13:00-13:40					
第六节 13:50-14:30				体育与健康	
第七节 14:40-15:25		体育与健康			
第八节 15:35-16:15					
第九节 16:25-17:05			校本课程 (体活)		

南模初 2025 学年第二学期 2 小时运动课表					
八年级(11)					
	周一	周二	周三	周四	周五
第一节 8:00-8:40					

第二节 8:50-9:30	体育与健康				
9:30-10:10	大课间				
第三节 10:10-10:50		体育与健康			
第四节 11:00-11:40					
12:10-12:50	午间体育活动				
第五节 13:00-13:40					体育与健康
第六节 13:50-14:30					
第七节 14:40-15:25				体育与健康	
第八节 15:35-16:15					
第九节 16:25-17:05			校本课程 (体活)		

南模初 2025 学年第二学期 2 小时运动课表					
八年级(12)					
	周一	周二	周三	周四	周五

第一节 8:00-8:40					
第二节 8:50-9:30					
9:30-10:10	大课间				
第三节 10:10-10:50					
第四节 11:00-11:40	体育与健康				体育与健康
12:10-12:50	午间体育活动				
第五节 13:00-13:40					
第六节 13:50-14:30				体育与健康	
第七节 14:40-15:25		体育与健康			
第八节 15:35-16:15					
第九节 16:25-17:05			校本课程 (体活)		