

华东理工大学附属中学 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，现就华理附中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

（一）总体目标（2025年-2027年）

构建“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”一体化培养体系，通过每日2小时综合体育活动，实现2027年学生体质健康优良率达60%以上、肥胖率低于市平均水平的目标。学生体育兴趣与运动技能显著提升，100%学生掌握2项运动技能。打造足球、羽毛球、冰壶、啦啦操特色项目。

（二）分年度具体目标

第一年：完善“课程+活动+保障”基础体系，实现每天2小时体育活动全覆盖；体质健康优良率达55%，肥胖率下降1%。

第二年：建立“教会-勤练-常赛”常态化机制；体质健康优良率达58%，近视率、肥胖率再降1%。

第三年：形成成熟的体育工作评价体系，学生运动技能达标率100%（至少掌握2项运动技能）；体质健康优良率 $\geq 60\%$ ，近视率、肥胖率稳定达标。

三、组织架构

（一）领导小组

组长：诸秋萍

副组长：石岩、张宇

成员：官燕超、余晓俊、韩杰、陈芳、钱海芸、黄子文、卫颖、杜健、王政

（二）工作小组

组长：石岩

副组长：官燕超、余晓俊

成员：年级组长、班主任、全体体育教师、体育社团指导教师、后勤保障人员

四、工作任务

（一）保障运动时长

1. 40 分钟体育课

初中：每周 4 节体育课+1 节体育活动课。

高一、高二：每周 2 节基础课+2 节走班制专项课（足球、篮球、排球、羽毛球、武术、啦啦操等）+1 节体育活动课。

高三：每周 3 节体育课+2 节体育活动课。

2. 大课间活动

（1）上午第一节课后安排 30 分钟大课间，内容包括广播操、武术操、跑步等，确保全员参与。

（2）下午第七节课后安排 20 分钟大课间，内容包括室内自编操及自主锻炼活动。

3. 午间不少于 20 分钟的体育自主锻炼活动

开放体育馆、操场，各班配备长短绳、毽子等运动器材。

4. 每月不少于 220 分钟的“华理乐动比赛”

年级	时段	负责人
6 年级	每周二 16:30-17:30	孙雷东、仇在国、年级组
7 年级	每周三 16:30-17:30	徐超、伍泽澈、年级组
8/9 年级	每月第一周周五	王玉超、沈灵灵、黄鑫、

	14: 00-17: 40	年级组
高一/高二年级	每月第二周周五 14: 00-17: 40	王政、霍伟、沈岳君、年级组
高三年级	每月第三周周五 14: 00-17: 40	卫颢、杜健、年级组

（二）丰富项目设置

1. 体育课程中的运动项目设置

初中：足球、篮球、排球、田径、武术、体操、飞盘、滚铁圈。

高中：足球、篮球、排球、羽毛球、武术、啦啦操、田径、体操、飞盘。

2. 开设足球社、篮球社、啦啦操社、武术社、羽毛球社、冰壶社等体育社团和兴趣小组，利用课后服务及课后安排时间开展体育活动。

（三）开展赛事活动

1. 每年春、秋季各举办 1 次全校运动会：

3 月（春季运动会）：设置趣味项目（跳绳、拔河、接力赛等）

10 月（秋季运动会）：设置竞技项目（田径比赛；足球、篮球班级联赛）

2. 合理设置各年级“乐动比赛”：

6、7 年级分别在周二或周三的课后服务时段开展乐动比赛；

8 年级至高三年级利用每月的一个周五下午开展乐动比赛。

乐动比赛的内容：包括班级对抗赛，个人挑战赛等多种形式。

3. 在学校大厅设置“体育荣誉墙”，展示校队获奖证书、学生破纪录成绩。

4. 运动会和“乐动比赛”邀请家长代表参与、组织和管理；

5. 寒暑假等开展足球、冰壶等体育训练营活动。

（四）场地设施保障

1. 学校体育基础场馆信息：

现有场馆：7 人制足球场 1 个（含 250 米跑道），体育馆 1 个、乒乓球室 1 间（5 张球台）、篮球场 6 片、排球场 1 片、棒球场 1 个。

2. 在校园内特别是教学楼内合理规划体育运动微场地，包括心肺热身区、力量对抗区、柔韧协调区、趣味挑战区等功能性运动微场地，进一步拓展体育运动空间。

3. 积极与华东理工大学体育学院沟通，借助其体育场地等资源开展体育夏令营和赛事活动。

（五）师资队伍配备

1. 学校基础体育师资配备情况：现有体育教师 12 名，基本满足开足课时需求。

2. 通过项目化学习和跨学科学习等方式，开展五育融合的教学活动，依托年级组和班主任开展啦啦操相关评比活动，与音乐教师共同编创体育舞蹈，协同美术教师共同设计运动海报等。

3. 将课时量、社团指导、赛事组织纳入体育教师绩效考评，优秀者优先评优。

4. 全体体育教师每学期参加区体育教师专项培训、参与主题式校本研修、青年教师成长和发展型带教。

5. 外聘 1 名足球教练，负责校足球队的训练。

（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：每年下半年开展全覆盖体质健康测试（含 BMI、肺活量、50 米跑等 6 项），结果同步家长并推送《运动建议报告》。

2. 体质健康全过程管理办法与对体质健康水平处于良好以

下学生的指导方案：建立“一生一档”体质健康电子档案，动态跟踪分析；对体质健康良好以下学生，落实分层教学，制定“个性化干预方案”。

3. 积极开展市区级体育“一条龙”工作，并对优秀体育苗子积极对接区少体校进行定向培养。

（七）强化安全保障

1. 面向全体教师定期开展运动安全与急救培训。

2. 每月利用班会课开展“运动安全微课堂”（如热身方法、器械使用规范等）。

3. 操场配置 1 台 AED，校医为管理员，面向全体教师开展 AED 使用培训。

4. 制定学校《运动伤害应急预案》，明确“现场急救-联系校医-送医救治”流程，确保 10 分钟内启动响应。

5. 与徐汇区中心医院紧密联系，确保学生运动伤害优先接诊、优先检查。

6. 为全体学生购买“学生意外伤害险”，覆盖全部运动场景。

五、工作监督

区级监督电话：021-64410010

校级监督电话：021-64530830

华东理工大学附属中学

2025. 10. 31