

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，贯彻党组织全面领导学生健康体质工作，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：张勇

副组长：郑蓉、张宇、石岩

成员：官燕超、余晓俊、韩杰、陈芳、钱海芸、黄子文、卫颢、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 4 节体育课+1 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，内容包含广播操、武术操、跑步等，确保全员参与。

（2）下午第七节课后安排 30 分钟大课间，内容包含自编操及自主锻炼活动。

3. 25 分钟午间体育活动

开放体育馆、操场，集中组织与自主运动相结合，各班配备长短绳、毽子等运动器材。

（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”：

年级	时段	负责人
6 年级	每周二 16:40-17:30	孙雷东、仇在国、年级组
7 年级	每周三 16:40-17:30	徐超、伍泽澈、年级组
8/9 年级	每月第一周周五 14:20-17:30	王玉超、沈灵灵、黄鑫、 年级组
高一/高二年级	每月第二周周五 14:20-17:30	王政、霍伟、沈岳君、年 级组
高三年级	每月第三周周五 14:20-17:30	卫颢、杜健、年级组

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徐汇区青少年体育运动中心进行定向培养。

（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. 教学楼各楼层、操场、体育馆各配置 1 台 AED，校医为管理员，面向全体教师开展 AED 使用培训，并成立 AED 志愿服务队。

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

2026.03.04