

上海市康健外国语实验中学推进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，现就上海市康健外国语实验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

（一）总体目标：全面提升学生体质健康水平，实现“健康成长、全面发展”的育人目标。

（二）具体目标：

1. 全面落实学生每天体育锻炼时间不少于2小时，课内外体育活动合计不少于120分钟；
2. 每年学生国家学生体质健康标准达标率达到95%以上，优良率力争达到60%以上；
3. 开齐开足体育课程，同时充分利用课后服务时间丰富课外体育活动项目。

三、组织架构

（一）领导小组

组长：赵蕾

副组长：余琦、郑英杰

成员：教导主任、教务主任、政教主任、体育教研组组长等

（二）工作小组

组长：体育教研组长

成员：全体体育教师、年级组长、各班班主任等

四、工作任务

以下为关键任务列表，将分条陈述具体措施及执行方式

（一）保障运动时长

为确保学生每天锻炼时间不少于两小时，学校制定科学合理的作息安排，强化日常监督与教师协同。每周体育课时严格落实国家标准，开展形式多样的大课间活动，并结合打卡机制与年级特色锻炼活动，提高学生体能水平与参与热情。

1. 体育课时安排：每周每班 4 节体育课和 1 节体育活动课，均衡覆盖基本体能、专项技能与健康知识；
2. 30 分钟大课间活动安排：每日上午第二节课后开展大课间跑操+广播体操，确保全员参与；
3. 确保每天的课外体育锻炼时间：体育教师与班主任联合监管，鼓励晨间锻炼、课后体育社团与锻炼打卡结合；
4. 其它安排：周一安排年级体育活动日，设置专项练习与趣味比赛相结合活动。周五 16：05—16：45 学生自主体育活动，体育组提供器材。

（二）丰富项目设置

在体育课程内容设置上，学校不仅涵盖基本体能、球类和技能训练项目，还设立多样化体育社团和兴趣小组。通过“选课+社团+课后服务”三位一体模式，全面满足学生差异化运动需求，提升终身体育意识。

1. 体育课程中的运动项目设置

学校严格落实《国家体育学科课程标准》要求，科学设置体育课程内容，确保各年级体育课开齐开足、内容全面覆盖。体育课程项目涵盖：基本体能训练（如耐

力跑、柔韧训练等)；技术类项目(如立定跳远、跳绳、实心球)；球类项目(每学期安排不少于一项三大球：篮球、足球、排球)；特色拓展项目(如棒球、旱地冰球等)。三大球中，学校至少在每学期安排一项，保障学生掌握至少一种球类运动基本技能。

2. 体育社团、兴趣小组、课后服务及学校提供的其它课内外运动项目设置

(1) 晨间锻炼：操场 7:15—7:35 开放，倡导自主锻炼。

(2) 兴趣小组拓展课程

在校拓展课程安排中设置体育兴趣类课程，供学生选择性参与，内容包括：羽毛球兴趣小组；篮球兴趣小组；排球兴趣小组；足球兴趣小组。兴趣课程在学期初通过选课平台由学生自主报名，课程内容以兴趣启蒙与基本技能学习为主。

(3) 学生体育社团建设

学校高度重视社团育人功能，依托师资和设施资源，设立以下体育社团，定期开展训练和展示：棒球社团；旱地冰球社团；篮球、足球、排球社团。社团活动每周开展至少一次，吸纳学生自主报名，鼓励学生长期参与、提升运动素养、培养特长。

(4) 课后服务体育、阳光体育安排

学校坚持“体育每天都有、每周有主题”的原则，在课后服务中安排年级分层体育特色项目：

表 1 课后服务分年级安排 (15:25 - 16:05) 阳光体育 (16: 20 - 16: 50)

年级	内容
六年级	趣味与基础(跳绳、体操)为主，建立课堂常规；棒球为特色项目。
七年级	在基础上开展武术(少年连环拳)、排球双人对

	垫等，发展速度、灵敏、协调。
八年级	重点推进篮球/排球战术配合和团队对抗，强化体能并嵌入运动健康知识。
九年级	紧扣中考项目，开展体能与专项技能强化，培养自主锻炼能力。

表 2 体育活动场地与日程安排（学生体育社团）

时间（17:00-18:00）	周一	周二	周三	周四
室内场地	篮球	排球	旱地冰球	篮球
室外场地		田径	足球	棒球

（三）开展赛事活动

1. 学生运动会安排

学校每学年开展两次全校性学生运动会，分别于春季（5月）和秋季（10月）举行，设短跑、跳远、实心球、接力赛、趣味运动项目等多个组别，确保全体学生均有项目参与。运动会实行年级分项组织、全员参与、赛训结合、积分激励，推动学生竞技与合作素养双提升。

2. “乐动比赛日”安排

落实“每月一次、每次半天”要求，设立“康外乐动日”常态化赛事机制。每月组织一个主题比赛（如足球技能赛、校园三人篮球赛、排球技巧赛等），结合节日或特色教育周（如“心理健康周”“阳光体育节”）开展，形成“月月有活动、班班有参与”的校园体育文化。

3. 学校体育赛事“荣誉墙”“纪录榜”等荣誉体系建设

在室内体育馆和教学楼显著位置设立“康外体育荣誉榜”，长期展示各年级优秀运动员、赛事冠军团队、破校纪录者等信息。通过学生体育档案记录学生运动能力进步曲线，增强体育活动的荣誉感和持续参与动能。

4. 学校体育赛事活动向社区、家长开放机制

建立“家校体育共育机制”，在春秋运动会、年级体育专项比赛和“康外乐动日”中设置“亲子趣味赛”“家庭接力跑”等部分家长参与项目。邀请专业运动员或专业裁判担任裁判等职能岗位，推动校园体育资源与社区互动共享。

5. 假期体育拓展训练营

利用寒暑假开展学生体育拓展训练营，如篮球精英营、体能拓展营、阳光健康营等，鼓励学生在假期持续锻炼，形成体育兴趣延续链条。同时支持优秀苗子在假期参加区级及市级青少年训练计划，配合教育局“体教融合”实施方案，推动学生体育素养与专业潜能协同发展。

（四）场地设施保障

1. 学校体育基础场馆信息

学校拥有200米环形跑道田径场1个，室内体育馆1座，可满足篮球、排球、羽毛球等项目教学与训练需求；另设室外篮球场2个、足球场1块、排球场1块、室内乒乓房及器械区若干，满足学生多样化运动项目需求。

2. 场地建设完善工作方案

学校持续推进体育设施“立体扩容”与功能优化工作，积极规划建设运动休整室、功能健身房、更衣更鞋区，简易拉伸训练器材等，以增强体育教学与锻炼的科学性与舒适性。计划将楼顶平台等区域改造为“空中操场”或室内多功能活动区，解决场地使用高峰期不足问题。

3. 打造“微操场”“微球场”

充分利用校园内“边角地带”，布设若干“微运动空间”，如楼前羽毛球区、操场周边健步走道、健身器械角等，使学生在课间、午休及课后可就近参与运动，提升空间使用率，打造“处处皆运动”的育人环境。

4. 数智化设备配备情况

学校引入部分智能体育装备与技术，如运动手环、体育课堂 AI 录像分析系统等，用于体育教学中的体能监测与动作捕捉。设立智慧体育信息平台，用于学生运动数据统计、课后锻炼打卡、教师教学反馈等，实现“人—课—练—评”一体化体育管理。

5. 体育场地资源共享机制

学校将与康健街道建立合作，协议共享部分体育场馆资源，供校内体育社团或竞赛队训练使用。同时，建立与徐汇区青少年活动中心加强合作，推进“体教融合”“资源共育”，为有专业潜质的学生提供进阶支持通道。

（五）师资队伍配备

学校注重教师结构优化与队伍建设，实施“双师带教”、校本培训和外聘融合机制，打造一支专业化、多元化、高素养的体育教师队伍，同时引进社会资源，提升教学和活动质量。

1、学校基础体育师资配备情况

学校现有体育教师 8 人（男教师 4 人，女教师 4 人），中级职称教师 3 人、初级职称教师 5 人，男女搭配、结构合理、专业多样，能够胜任日常体育教学与课后服务任务。

2、“一岗多能”教师指导机制

充分发挥体育教师与其他学科教师的协同作用，鼓励班主任、科技、艺术以及有体育特长的教师担任体育社团指导员，承担兴趣小组管理、赛事组织、活动评价等职能，构建“人人都是体育工作者”的机制。

3、体育教师绩效考评机制

学校在绩效评估中明确体育教学质量、学生体质提升率、教学反思记录、赛事活动组织等均纳入体育教师年度绩效评价体系，注重激励机制与教学成果挂钩，激发教师工作积极性。为激发体育教师工作积极性与专业发展动力，推动体育教学高质量运行，学校建立科学、全面、可操作的体育教师绩效考核机制，具体内容如下：

(1) 考核维度设置

绩效考核坚持“德能并重、素养导向、公平公正”的原则，采用多元评价模式，主要考核以下五个方面：

维度	考核内容	比重
教学质量	教学态度、课堂组织、教案编写、教学内容设计、课后反思等	25%
学生发展	学生体质达标率、参与度、满意度、技能掌握情况	25%
教育科研	公开课展示、课题研究、教学成果发表、资源开发情况	15%
活动组织	社团指导、赛事组织、活动安全管理、家校沟通	20%
职业素养	团队合作、遵守纪律、教学常规执行、出勤情况	15%

(2) 考核方式与周期

- 实行学期考核制，每学期结束时组织一次绩效评价；
- 考核形式包括：教学视导听课评分、学生体质测试数据、校级竞赛组织评价、教研组互评、学生问卷调查等；

- 成绩采用“优秀、良好、合格、不合格”四级等级评价；

(3) 数据支撑与过程管理

- 尝试引入数字体育平台记录教师授课、学生体测、课后打卡、社团活动等情况，确保量化指标可视可查；
- 要求体育教师每月提交教案和阶段性小结，便于过程监控与质量改进；
- 由校长室、教导处、政教处及体育组联合组成“体育教学督导组”，对照绩效标准进行审核评分。

(4) 考核结果应用

- 绩效结果将作为教师职称评审、年度评优评先、岗位晋升的重要依据；
- 对连续两次“优秀”者优先推荐参加市区级骨干评选或课题申报；
- 对连续两次“合格以下”者，将安排专项指导、限期整改。

4. 分类培训机制建设

根据教师年级段、教学任务和专业方向，积极参加区级以上培训且组织校内培训，开展“双师带教”“教学展示”“课例研修”等形式，持续提高体育教师教学能力与素养水平。

5. 教练员岗位与兼职教师制度

针对校内特殊项目需求（如棒球、旱地冰球等），聘请具备相关资质的校外教练员作为兼职指导教师，弥补校内专业资源不足，保障课后服务与社团项目的高质量实施。

6. 引进社会专业服务力量

通过购买服务方式，邀请社会体育机构进校授课，如六年级多样化：棒球项目，拓展学生运动参与渠道和专业发展路径。

（六）实施干预指导

实施全过程体质健康干预机制，依托智能穿戴设备和平台数据监测，实现运动处方精准制定与动态调整。对体质偏弱学生进行重点指导，对优秀苗子强化培养支持。

1、体质健康测试机制与反馈

严格按照国家学生体质健康标准执行测试任务，组织学生每学年进行2次标准测试。测试后由体育教师汇总数据，形成《个人体质成长报告》，反馈至学生、家长及班主任，确保“测有数据、评有依据”。

2、全过程健康管理机制

学校建立体质健康全过程干预机制，对测试结果“良好以下”的学生开展分层分类指导：包括个性化运动处方、晨跑干预小组、家庭运动建议卡等，配合定期跟踪评估，提升干预效果。

3、智能化体育监测系统建设

为部分年级学生配置运动手环并联通“智慧校园平台”，实时监测学生运动步数、心率等核心数据，记录日常体育活动时长与强度，实现个体运动数据可视化、班级锻炼强度统计、教师教学精准干预。

4、优秀体育苗子跟踪培养机制

联合徐汇区体校建立体育后备人才双向推荐机制，对篮球、田径、棒球等领域表现突出学生设立“苗子库”，提供课后专项训练与寒暑假拓展训练营，支持参加各级青少年竞赛，为体教融合探索路径。

（七）强化安全保障

学校建立完善运动安全管理制度，常态化开展教师与学生安全培训，设立应急小组，配备 AED 设备与保险机制，联动医院开通绿色通道，确保突发情况高效处置。

1、教师运动安全培训

学校定期组织体育教师和课后服务指导员参加“校园运动安全专题培训”，强化应急处置、创伤预防、急救操作（如心肺复苏术）等知识与技能，每学年完成不少于 2 次培训并形成档案记录。

2、学生运动安全教育

在体育课、班会课中加强对学生的安全行为教育，如正确热身、运动礼仪、场地器材使用规范等。设置“体育安全月”专题宣传活动，提升学生运动风险意识与自我防护能力。

3、学校 AED 配备情况

学校已在两栋教学楼等关键位置配置 AED（自动体外除颤仪）设备，定期检查与更新电池、电极片，并在教师培训中纳入 AED 实操演练内容，确保关键时刻设备“能用、会用”。

4、运动伤害快速响应机制

设立校内“运动伤害响应小组”，建立体育教学与卫生老师、班主任、家长三方联动机制。每学年组织一次模拟急救演练，明确突发伤害时的“预警—联动—转诊”闭环流程。

5、定点医院绿色通道机制

与上海市第六人民医院建立“运动创伤绿色通道”协议，确保学生运动中出现意外时能获得优先、及时、专业的医疗服务。家长知情同意书中明确转诊机制。

6、专项保险配置情况

为全体学生购买涵盖运动意外伤害的学生平安保险，确保学生在体育课、课后活动、赛事活动等场景下的风险保障。每学年完成保单更新并统一存档，提供家长查询机制。

（八）工作监督

学校与区级主管部门建立双向监督机制，定期召开体育工作评估会议，公开监督电话与邮箱，邀请家长代表与社区监督员参与反馈，实现全过程公开透明监管。

1. 校级监督机制

由校长室、教导处、政教处、总务处、家委会代表组成“体育工作质量督导组”，对体育课程开设、项目覆盖、教师教学、学生参与度等开展过程性评价，并及时反馈。

2. 区级监督渠道公示

本方案接受徐汇区教育局等领导小组的全面指导与监督，接受社会公众和家长监督，设立监督电话与反馈邮箱，并于校园官网与公告栏公示：

区级监督电话：021-64410010，校级监督电话：021-54199507

上海市康健外国语实验中学

2026.2

附：康外实中学生综合体育活动 2 小时时间明细表

时间段	时长	内容
7:15 起	20 分钟	开放操场-晨间锻炼, 自主锻炼
9:30—10:00	30 分钟	大课间
11:55—12:25	30 分钟	午间锻炼, 学生自主活动时间 (体育组提供器材)
见课表	40 分钟	体育 (体活) 课
16:20—16:50	30 分钟	阳光体育 (各年级每周一次)
每周五	40 分钟	学生自主活动时间 (体育组提供器材)
16:05—16:45		
17:00—18:00	60 分钟	体育社团活动时间