

上海市西南位育中学落实《深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施》的实施方案

一、指导思想

全面贯彻全国教育大会、上海市教育大会精神和《教育强国建设规划纲要（2024-2035 年）》，秉持“健康第一”的指导思想与“为了每一个学生的终身发展”核心理念，落实立德树人根本任务，依据《深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施》及《上海市中小学体育工作管理办法》，推动我校体育工作高质量发展，促进学生全面健康成长。

二、学校现状分析

西南位育中学作为一所民办完全中学，在体育工作方面已取得一定成果，荣获“教育部第一批全国学校体育工作示范学校”“上海市学生阳光体育运动先进学校”等称号。学校具备较为完善的体育设施，拥有专业的体育教师队伍，但在体育课程特色化、体育活动的普及与深度开展、体育资源的整合利用等方面仍有提升空间。

三、具体落实措施

（一）优化体育课程设置

严格落实课时要求：每周开设 4 节体育课、1 节体育活动课，确保开齐开足课程。每天安排 30 分钟大课间体育活动，保证学生每天综合体育活动 2 小时基本在校内完成，其中包括 70 分钟左右的体育课、体育活动课、大课间体育活动，以及不少于 40 分钟的体育锻炼活动。

推进课程改革：持续深入实施初中多样化、高中专项化体育课程改革。初中阶段，开设篮球、排球、乒乓球、匹克球等多样化课程，满足学生不同兴趣需求；高中阶段，开始篮球、足球、排球、羽毛球、乒乓球、攀岩、飞盘、网球等专项化课程，帮助学生在基础教育阶段至少掌握 2 项运动技能。同时，融合体育理论知识、运动健康知识等内容，提升学生体育素养。

（二）强化课余训练与赛事活动

完善课余训练制度：建立校运动队选拔机制，为有体育运动兴趣爱好和发展潜力的学生提供锻炼机会。根据不同运动项目特点和学生实际情况，科学制定训练计划，利用放学后、双休日及寒暑假等时间组织训练，提升学生运动技能。定期组织体育教师相关培训，提升训练的科学化、专业化水平。

构建三级赛事体系：完善普及与提高相结合的校、区、市三级赛事活动体系。学校每年 10 月为体育月，每年举办一次校级运动会，每月安排“乐动比赛日”，以全校或分年级方式组织学生参与，每次至少半天，开展班级赛、年级赛、校际赛等活动，如校园排球班级联赛、篮球年级对抗赛等，营造浓郁的校园体育文化氛围。积极组织学生参加区、市级阳光体育联赛等赛事活动，挖掘和发挥育人效益。

（三）加强体育师资队伍建设

配足配强体育教师：根据学校体育教学和活动需求，合理引进专业体育教师，充实师资队伍。提升教师专业能力：开展体育教师分类培训，包括教学技能培训、运动训练培训、新兴体

育项目培训等。运用智能化手段辅助教学与训练，提高专兼职体育教师综合能力。鼓励体育教师参加教学研讨、观摩学习等活动，提升教学水平。

（四）优化体育场地资源利用

挖掘校内场地资源：充分利用校内现有场地，加强“一场多能”。如将部分闲置空地改造成小型健身运动区域，配置小型健身器材，打造“微操场”“微球场”。对学校体育场地设施进行定期维护与更新，确保场地安全与设施完好。

建立共享机制：积极与附近公共体育场馆、体校等建立共享机制，建设“15 分钟运动圈”。与周边场馆协商错峰开放时间，组织学生前往参加体育课程、训练及赛事活动。

（五）完善学生体育综合评价

1、实施体育素养评价：

开展学生体育素养评价工作，通过学生运动等级技能测试、体质健康监测、体育学习态度与参与度评价等多维度指标，全面评估学生体育素养水平。

2、建立分层干预指导体系：

（1）针对体质健康水平处于“良好”以下或单一指标（如耐力、上肢力量）不足的学生，由体育教师制定“1 对 1”个性化运动处方，明确训练目标（如 3 个月内耐力指标提升 10%）、训练内容（如每周 3 次、每次 20 分钟的慢跑 + 跳绳组合训练）、训练强度及注意事项，每学期开展 1 次阶段性评估，动态调整训练方案。

（2）针对有哮喘、心脏病等慢性疾病或运动损伤康复期的学生，建立“一生一档”健康档案，联合家长、校外专业医疗机构（如儿童医院运动医学科、康复医院）制定“医疗 + 体育”联合干预方案，明确适宜运动项目（如低强度的瑜伽、太极）、运动时长及禁忌事项，体育教师跟踪训练过程，积极与家长沟通，确保干预安全有效。

3、搭建监测服务平台：

搭建校、区两级学生体育活动与体质健康监测服务平台，对学生体育活动参与情况、体质健康数据、干预指导进度及效果进行全过程、动态化管理。设置干预预警功能，当学生连续 2 次评估未达到预期目标或出现健康异常时，自动提醒干预小组及时介入。及时将学生体育评价结果、干预指导情况及改进建议反馈给学生和家长，邀请家长参与干预方案研讨，形成家校协同干预合力。

（六）强化体育安全保障

配备急救设备与完善机制：学校全覆盖配备 AED（自动体外除颤器）急救设备，完善校园运动伤害快速响应机制。与附近医院建立合作关系，定点开辟运动伤害救治“绿色通道”，确保学生在运动中受伤能得到及时救治。

（七）构建家校社协同格局

加强家校合作：通过家长会、家长学校等形式，向家长宣传学校体育工作理念与重要性，引导家长关注孩子体育锻炼与健康成长。布置寒暑假体育作业并在开学两周内组织相应测试，结果纳入体育日常成绩，鼓励家长督促孩子完成体育作业，参与家庭体育活动。

整合社会资源：积极与社区、体育机构、企业等合作，邀请专业体育人士到校开展讲座、指导训练等活动；组织学生参与社区体育活动，拓展学生体育活动空间与资源，形成家校社协

同、校内外一体化的体育工作格局。

四、实施步骤

（一）第一阶段（近期：2025 年下半年）

组织学校领导、体育教师等相关人员深入学习《深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施》及《上海市中小学体育工作管理办法》，明确工作目标与任务。

启动体育课程优化工作，调整课程设置，引入部分新兴体育项目作为选修课程；开展体育教师培训需求调研，制定培训计划。

（二）第二阶段（中期：2026 年全年）

按照课程优化方案，全面推进初中多样化、高中专项化体育课程改革，加强课程实施过程管理与监督，确保课程质量。

完善课余训练制度，组建班级、年级及校运动队，开展常态化训练工作；举办校级运动会及各类体育赛事活动，落实“乐动比赛日”。

加强体育师资队伍建设和组织体育教师参加各类培训活动；推进与附近公共体育场馆共享机制建设，开展合作交流。

搭建学生体育活动与体质健康监测服务平台，启动学生体育素养评价工作，建立学生体育档案。

（三）第三阶段（远期：2027 年及以后）

持续优化体育课程与教学，形成具有西南位育中学特色的体育课程体系；不断提升课余训练与赛事活动水平，打造学校体育品牌项目与赛事。

巩固与完善家校社协同体育工作格局，形成长效合作机制；加强体育安全保障体系建设，确保体育活动安全有序开展。

总结学校体育工作落实成果与经验，不断改进与提升工作质量，持续促进学生体质健康水平提升与全面发展。

五、保障措施

（一）组织保障

成立以校长为组长的学校体育工作领导小组，成员包括分管副校长、体育教研组长、教导主任、教师发展处主任等。领导小组负责统筹规划学校体育工作，制定政策措施，协调解决工作中的重大问题，定期对学校体育工作进行检查与评估。

（二）经费保障

设立学校体育工作专项经费，确保体育教师培训、体育器材购置与更新、场地设施维护与建设、体育赛事活动组织等方面的经费投入。加强经费管理，提高经费使用效益。

（三）制度保障

建立健全学校体育工作各项规章制度，包括体育课程管理制度、课余训练制度、赛事活动制度、体育教师考核评价制度、体育安全管理制度等，确保学校体育工作有章可循、规范开展。

监督电话：64758374