

# 上海市西南位育中学落实学生每天综合体育活动 2小时实施方案

## 一、指导思想

以“健康第一”为指导思想，落实立德树人根本任务，结合上海市西南位育中学办学特色，保障学生每天校内综合体育活动时间达到2小时，全面增强学生体质，锤炼学生意志品质，培养学生终身运动习惯。

## 二、时间安排与内容构成

### 1、时间安排：

初、高中每周开设4节体育与健康课和1节体育活动课，每节课40分钟，每天上午第一节课后30分钟大课间活动、午间锻炼30分钟、初中课后服务时段30分钟体育活动，高中下午放学后60分钟自主锻炼，足额保障每天校内2小时以上体育活动时间。

每月按照学期赛历表以年级为单位组织学生参加“乐动比赛日”活动。

### 2、内容构成：

(1) 体育与健康课与体育活动课（40分钟），初中学段侧重基础运动技能（球类、田径、体育游戏）、体能训练及健康知识普及；高中学段侧重专项技能提升（球类竞技、专项体能训练、健身方法）、体育素养培养，兼顾学生兴趣与体质提升。

(2) 大课间体育活动（30分钟），统一组织广播操、室内操，冬季长跑，班主任全程陪同，体育教师现场指导，规范动作，保障活动质量。

(3) 午间锻炼（30分钟），球类运动与趣味运动为主，如跳绳、踢毽子、小型球类（羽毛球、乒乓球、匹克球）、篮排、足球比赛，形式：以班级为单位，进行班级联赛，由学生会或团委组织，体育教师巡回指导，鼓励学生自主参与，培养运动兴趣。

(4) 下午课后锻炼（初中30分钟、高中60分钟），结合学生兴趣与学校各校区资源，开设球类运动项目（篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、匹克球、网球等）、轻器械活动（跳绳、踢毽子、飞盘、磁吸飞镖等）、田径训练、攀岩等特色活动，同时设置基础体能练习区域，满足不同学生需求。形式：社团训练、校队训练、班级联赛、自主锻炼相结合，体育教师全程值守，负责指导与安全保障，鼓励学生根据自身情况选择锻炼项目。

## 三、保障措施

### 1、组织保障

成立上海市西南位育中学体育活动工作领导小组，明确职责、统筹推进，确保各项工作落地见效。

## 2、师资保障

配齐配强体育教师，结合完中学段特点，保障初中、高中体育教师配比合理，满足各环节体育活动指导需求。

## 3、场地器材保障

(1) 全面开放学校操场、篮球场、足球场、排球场、乒乓房、体操房、体能训练等场地，实行错时使用制度，提高场地利用率，满足不同时段、不同活动的需求。

(2) 配齐跳绳、毽子、飞盘、各类球类、体能训练器材、急救器材等，定期对场地、器材进行维护、检修，确保安全可用，及时补充短缺器材。

(3) 后勤保障部门专人负责场地器材管理，提前做好活动前的准备工作，避免因场地器材问题影响活动开展。

## 4、安全保障

(1) 所有体育活动开展前，必须组织学生进行充分热身，活动后进行放松练习，体育教师现场指导，避免运动损伤；针对不同学段学生，设计适宜的运动强度，杜绝剧烈运动引发安全问题。

(2) 建立完善学生健康档案，全面摸排学生体质情况，对特殊体质（如心脏病、哮喘等）学生，实行免修、缓修或替代运动安排，提前告知相关教师与学生，做好个性化保障。

(3) 制定体育活动安全应急预案，配备充足的急救器材与药品，明确应急处置流程，及时处理运动中的突发安全问题；定期开展体育活动安全宣传，提高学生自我保护意识。