# 上海市第五十四中学 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,现就上海市第五十四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) 总目标

坚持"健康第一"的指导思想,上海市第五十四中学将聚焦 当前学校体育工作的重点、难点,围绕课程、赛事、场地、师资、 保障等方面建立并深化学校体育高质量发展长效机制,更好地发 挥以体育人、以体育智、以体育心的独特够功能,推动青少年文 化学习和体育锻炼协调发展。

# (二) 具体目标

- 1.保证运动时长。开足开齐开好体育课,严格落实学校体育课程开设刚性要求。据作息安排每日开展晨间锻炼、阳光大课间、课间微运动、课后服务体育社团活动等。每月安排"乐动比赛日",每学期举办校园运动会。构建并完善"课程+活动+赛事"的全天候运动链,满足初高中年级不同学段的发展需求。
- 2. 提升体质健康。以《国家学生体质健康标准》为依据,结合学段身心发展特点,通过体育锻炼改善学生心肺耐力、力量速递、柔韧素质等关键项目表现。在往年体质健康测试基础上,合格率、优良率逐步提升,肥胖率和近视率得到有效控制。

- 3. 掌握运动技能。深化"多样化""专项化"体育专项课程建设,重点打造篮球、啦啦操等特色项目,激发学生运动兴趣,培养"一专多能"运动技能,养成良好运动习惯。
- 4. 强化师资队伍。加强体育学科建设,促进体育教师专业精进,打造高品质课堂,优化体育教师培训和考评机制,发挥体育教研组在区域内的示范引领与辐射作用。

### 三、组织架构

# (一) 领导小组

组长:徐卫文、成义忠

副组长: 周懿、陈莺、许敏

## (二) 工作小组

组长:周懿

副组长: 黄映、何婷婷、周剑敏、袁乐、叶丛啸、林允峰

# 四、工作任务

# (一) 保障运动时长

体育课程安排					
学段	课时		内容		
初中	4 节体育健康课		篮球、排球、羽毛球、乒乓	球、啦啦操等	
高中	1 节体育活动课		篮球、排球、羽毛球、乒乓	球、匹克球、	
			健美操等		
	日常体育锻炼安排				
项目	时间	时长	内容	组织	
晨间锻炼	7:40-7:55	15 分钟	广播操、自编操、长跑、室	初高中	
			内操	学校安排	
阳光大课间	9:30-10:00	30 分钟	篮球、排球、慢跑、匹克球	初高中	
				体育组安排	

午间活动	12:20-12:40	20 分钟	飞镖、毽子、棋类	初高中
				学教处安排
课后服务	16:00-16:50	50 分钟	篮球、飞镖、啦啦操	初中
体育社团			AI 棋类	体育组安排
自主体育	17:00 以后	40 分钟	骑行步行、体育作业、家务	初高中
锻炼			劳动、高中社团活动	自行安排
其他体育活动				
项目	日期	时长	内容	
乐动比赛日	每月选一天	半天	接力跑、篮球赛、维	<b>電赛等</b>
	周五			
秋季运动会	10月16日	半天	田径、广播操比赛、入	场式展示

# (二) 丰富项目设置

### 1. 丰富的运动项目设置

高中: 专项设置篮球、排球、羽毛球、乒乓球、健美操(街舞)、匹克球。

初中:多样设置篮球、排球、羽毛球、乒乓球、啦啦操、匹克球。

# 2. 丰富的体育社团创建及课后服务活动安排

高中: 篮球(含男、女篮)、羽毛球、乒乓球、街舞社团。

初中:篮球、啦啦操、乒乓球、飞镖、AI 棋类等。

# 3. 匹配"一条龙"建设的校运动队

高中: 男子篮球队(本校教练)、健美操队。

初中: 男子篮球队(少体校教练)、健美操队。

# (三) 开展赛事活动

# 1. 秋季学生运动会安排

阶段	日期	内容	
前期	7月31日前	体育场租借对接	

准备	8月25日前	制定并完成运动会方案初稿	
	8月29日	教研组会议商讨决定运动会相关安排	
	9月5日	年级组长会上布置相关通知	
	9月8日	午会课全校动员、启动运动会预报名工作	
	9月8日-10月15日	运动会方阵编排、广播操训练	
	9月10日	安全协议签订及应急预案制定	
	9月10日	运动会前期部门沟通	
	9月15日	运动会报名截止	
	9月24日	秩序册等资料制定编排及定稿	
	9月26日	秩序册等资料印刷及物品准备	
	10月10日	教工大会校运会布置	
	10月13日	午会课校运会布置及安全教育	
	10月14日	下发参赛相关物品	
	10月14日	教师裁判、学生裁判培训	
	10月15日	运动会场地布置及准备	
当天	10月16日	运动会开幕	
表彰	10月27日	升旗仪式获奖表彰	

# 2. "乐动比赛日"安排

月份	主题	内容安排
9月	跳踢挑战赛	1 分钟短绳(2 男 2 女)30 秒双飞(2 男 2 女)
		2 分钟长绳(2男2女)1分钟毽子(2男2女)
10 月	速度挑战赛	25 米折返跑 (5 男 5 女)
11 月	球类挑战赛	篮球(3对3、5对5)、乒乓球、羽毛球(2对2)
		排球(团体)赛
12 月	技能挑战赛	足球绕障往返运球(5 男)、篮球运球上篮(5 男)、
		排球双人垫传(10 女)
1月	合作挑战赛	拔河对抗赛(各班 15 人)

- 3. 校园氛围营造: 充分利用学校微信公众号、校园宣传栏、电子大屏、升旗仪式等载体进行广泛宣传; 在校史陈列室展示体育赛事奖杯, 张贴体育运动获奖荣誉榜; 评选校园"阳光体育之星", 宣传他们事迹; 结合运动会和其他体育赛事成绩进行评奖, 表彰优秀个体、团体, 颁发奖状和奖品, 营造浓厚的运动氛围。
- **4. 校园场地开放。**双休日及寒暑假复兴校区安排场地开放, 实现向社区、家长开放机制。
- 5. 其他赛事安排。校初高中篮球队定期开展训练,学校积极参与区阳光体育大联赛,承办"南模—五十四杯"徐汇区中学生男子初、高中篮球赛,发挥学校篮球特色项目优势,在区域内起到引领、辐射作用。

### (四) 场地设施保障

**校** 康平校区:室/

康平校区:室外篮球场、排球场、室内体操房等 1800 平方米,

内

完善"上天入地"项目,建设3个乒乓房供专项使用等。

复兴校区:室外篮球场、室内体质测试室等737.48平方米。

校

租借方:上海东亚体育文化中心有限公司,徐家汇体育公园"万体汇"场地

**外** | 羽毛球 (30 片)、乒乓球 (40 片) 3200 平方米左右

# (五) 师资队伍配备

- 1. 师资配备情况。根据学校师生比配备体育专职教师,现有 10 位在职体育教师,其中中级职称 6 人,初级职称 4 人,区骨 干教师 1 人、校骨干教师 1 人。外聘篮球教练 3 人。
- 2. "一岗多能"情况。教师利用课余时间带领学校特色运动队、体育社团开展训练。篮球队、啦啦操队伍、街舞队、飞镖社团在各级各类比赛中取得优异成绩。
- 3. 绩效考评情况。学校高度重视体育工作,注重日常体育工作管理,定期开展教研组研训、教师备课、运动训练、社团指导等工作的监督检查。根据《上海市第五十四中学绩效考评方案》

《上海市第五十四中学奖教金方案》,构建以教学成效(学生体质健康)、教研创新、训练赛事贡献、学生满意度、教研组考核、安全责任等维度的体育教研组及教师绩效奖励体系。针对考评结果,为教师制定个性化的职业发展规划建议,帮助教师提升专业能力,改进工作不足。

- 4. 分类培训情况。依托市级、区级及校级培训,加强教师队伍的专业发展。突出基于实际问题的组本培训,重点加强体育教师自身的健康、体能体型、教学技能、理论水平、信息技术水平的提升。部分教师参与区级及以上工作室活动,扩大专业影响力,增强教学自信。
- 5. 设置教练情况。学校相关专业教师团队与区域内少体校、高校专业教师团队合作,带好篮球、健美操等特色队伍等。对于具备多项能力的教师,鼓励承担兼项指导、班级赛事组织等职责,提升教师岗位价值与多维度成长。

### (六) 实施干预指导

- 1. 体质健康测试工作开展及问题干预。严格按照《标准》规定的全国统一测试项目执行,有计划、分层次地做好体育教师、学校数据管理人员等的培训工作,做好测试器材、场地的安全保障工作。协同年级组做好分批分组现场测试、记录现场数据工作。通过全面采集学生体质健康数据,建立动态档案,结合年级、性别、测试项目等维度开展数据分析。就数据结果与学生家长层面、教师年级组层面、校级层面进行反馈。对体质健康水平处于良好以下学生进行个性化指导,调整体能教学内容,加以干预,增强体质,安排专人跟踪指导并定期复查,确保干预措施有效落地与持续优化。
- 2. 学校创新体育健康管理手段。建立人工智能技术下的体育活动常态化监测机制,在预初、初一及高一年级配置运动手环等

方式实施监测,让学生学会自主锻炼自我评价,为教学评一体化提供精准数据支撑。

3. 对优秀体育苗子的跟踪培养。学校通过体质健康测试、校内赛事等多维度选拔篮球、啦啦操、飞镖等项目的优秀体育苗子,建立人才库并为其制定有针对性地训练计划,优先推荐参加区级、市级竞赛,对接专业资源为其提供更高竞技平台,并且设立专项经费、给予带队教师补贴以保障培养工作。

#### (七)强化安全保障

- 1. 教师运动安全培训。聚焦 2 小时活动中常见运动损伤预防、应急处理流程及场地器材安全检查要点,定期进行专题培训活动,同时开展心肺复苏、AED 使用、止血包扎等急救技能实操训练,并进行应急演练,确保活动中能及时规范应对突发状况。
- 2. 学生运动安全教育工作。加强课堂体育教学、校园体育比赛活动安全教育。结合校会课、午会课、升旗仪式等运动安全宣传,做好学期末假期居家运动的安全教育,增强学生安全意识与避险能力。
- 3. 学校 AED 配备情况。两校区均配备 AED 设备,放置于保安室、操场等活动集中区域,每台设备旁附简明操作指引。定期校验设备性能,确保 2 小时活动期间随时可用,全校教师培训普及,安排卫生教师和体育教师全员定期 AED 操作培训。
- 4. 学校运动伤害快速响应机制。建立"教师-校医-班主任-分管领导"四级响应链。活动中发生伤害时,现场教师立即暂停相关活动、实施初步处理,同步联系校医、班主任与分管领导。相关人员将根据标准处理流程迅速响应,实施科学处置并及时联络家长,确保伤情及时评估与干预。
- 5. 定点医院运动伤害救治绿色通道。中山医院是学校定点医院, 当遇到运动伤害会依照学校意外伤害处置流程进行操作, 视

伤(病)情紧急程度及家长意见,选择是否送医院、送哪个医院,或拨打120急救电话。如需送诊,送诊途中班主任和校医要跟随,即时了解伤(病)情。

**6. 学生运动意外伤害专项保险配置情况。**全体学生均已统一投保校园意外伤害保险,为学生在体育活动中可能发生的意外提供必要保障。

# 五、工作监督

区级监督电话: 021-64410010 校级监督电话: 021-64371427

上海市第五十四中学 2025 年 8 月