

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

(2026年9月)

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》、《新学期学校体育2小时工作提示》等文件要求，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全面落实学生每天综合体育活动2小时工作，修订制定本方案如下。

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，严格落实初高中“4+1”课时，落实“关键70分钟+50分钟”综合体育活动要求，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展。

(二) 具体目标

1. 深化思想认识

(1) 校领导班子对本项工作开展专题研究，充分认识青少年身心健康关乎民族未来，体育是落实立德树人根本任务的“关键一环”，学生体质是衡量教育质量的“硬指标”，体育高质量发展是教育强区建设的“必由之路”。校长室牵头完成工作方案的制定，教导处、学教处、总务处配合落实相关工作。

(2) 强化家校协同。利用家长学校、微信公众号等方式加强家校沟通，有效宣导运动理念，宣传户外运动对近视防控、体重管理、心理健康的作用，引导家长支持并参与学生校外体育锻炼。

(3) 营造社会共识。做好区级“一条龙”优秀体育学生的招收工作，发挥特色项目示范引领作用，打造校园体育文化品牌；落实本方案校内公示，完成“一案三表”编制，按区级要求做好材料上报。

2. 落实关键要求

(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，初高中4节体育课+1节体活课。据作息安排每日开展晨间锻炼、阳光大课间、午间微活动等。结合校园运动会，安排好每个月半天的“乐动比赛日”，拓展学生运动员、裁判员、志愿者多元参与

渠道。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。建立阴雨、雾霾、高温、严寒、传染病等特殊天气室内体育活动应急预案。引导学生课间走出教室开展微运动，严禁拖堂、限制学生离开教室；科学统筹初三、高三毕业班学习与体育锻炼，做好特殊体质学生的关心关爱。

(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。推动校园体育从“出操”向“出汗”转变。

(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，高中深化80分钟专项化连排体育课，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。广泛开展班班赛，积极参与阳光体育大联赛、“一季一赛”赛事。

(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，发挥体育教研组在学校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

(二) 工作小组

组 长：周懿

副组长：黄映、周剑敏、叶丛啸、袁乐、诸懿凡、何婷婷、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、武术等	
高中	1 节体育活动课 (每节课40分钟)		篮球、排球、羽毛球、乒乓球、匹克球、武术、健美操（啦啦操）等	
日常体育锻炼安排				
项目	时间	时长	内容	组织
晨间锻炼	7:35-7:55	20分钟	晨练	自主活动

阳光大课间	9:35-10:05	30分钟	篮球、排球、羽毛球、三毛球、跳绳、慢跑、益智类项目	体育组安排
午间微活动	12:00-12:30	30分钟	篮球、排球、羽毛球、乒乓球、排球、健美操、啦啦操、匹克球、益智类项目	学教处安排
课后服务 兴趣社团	周五 16:00-18:00	120分钟	篮球、健美操（街舞）	体育组安排
自主体育 锻炼	放学后	30分钟	自主锻炼	自行安排
其他体育活动				
项目	日期	时长	内容	
乐动比赛日	9/20、10/23、11/12、12/11、1/30	半天	（趣味）运动会、班赛 广播操比赛	

（二）丰富项目设置

高中课程设置：篮球、排球、羽毛球、乒乓球、健美操、匹克球。

初中课程设置：篮球、排球、羽毛球、乒乓球、啦啦操、匹克球。

高中体育社团：篮球（含男、女篮）、羽毛球、乒乓球、街舞社团。

初中课后服务体育活动社团：篮球、啦啦操、飞镖、AI 棋类等。

高中校运动队：男子篮球队（本校教练）、健美操队。

初中校运动会：男子篮球队（少体校教练）、啦啦操队。

（三）综合体育活动

1. 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。在校史陈列室展示育赛事奖杯，张贴体育运动获奖荣誉榜。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。

2. 承办区级比赛

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“南模一五十四杯”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

校内	- 康平校区：室外篮球场、排球场、室内体操房等 1800平方米，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，两校区大课间严格按照体育运动区域示意图划分活动场地，规划活动动线，规避拥挤风险。
----	---

校外	➤ 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”场地羽毛球（30片）、乒乓球（40片）3200 平方米左右。 ➤ 青少年活动中心篮球场地：700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，其中高级职称1人，中级职称6人，初级职称3人，区骨干教师1人、校骨干教师1人，1人还承担了徐汇区篮球协会副秘书长工作，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、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。根据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。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. 对优秀体育苗子的跟踪培养。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。上海第六人民医院是学校定点医院，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。如需送诊途中班主任和校医要跟随，即时了解伤情。

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

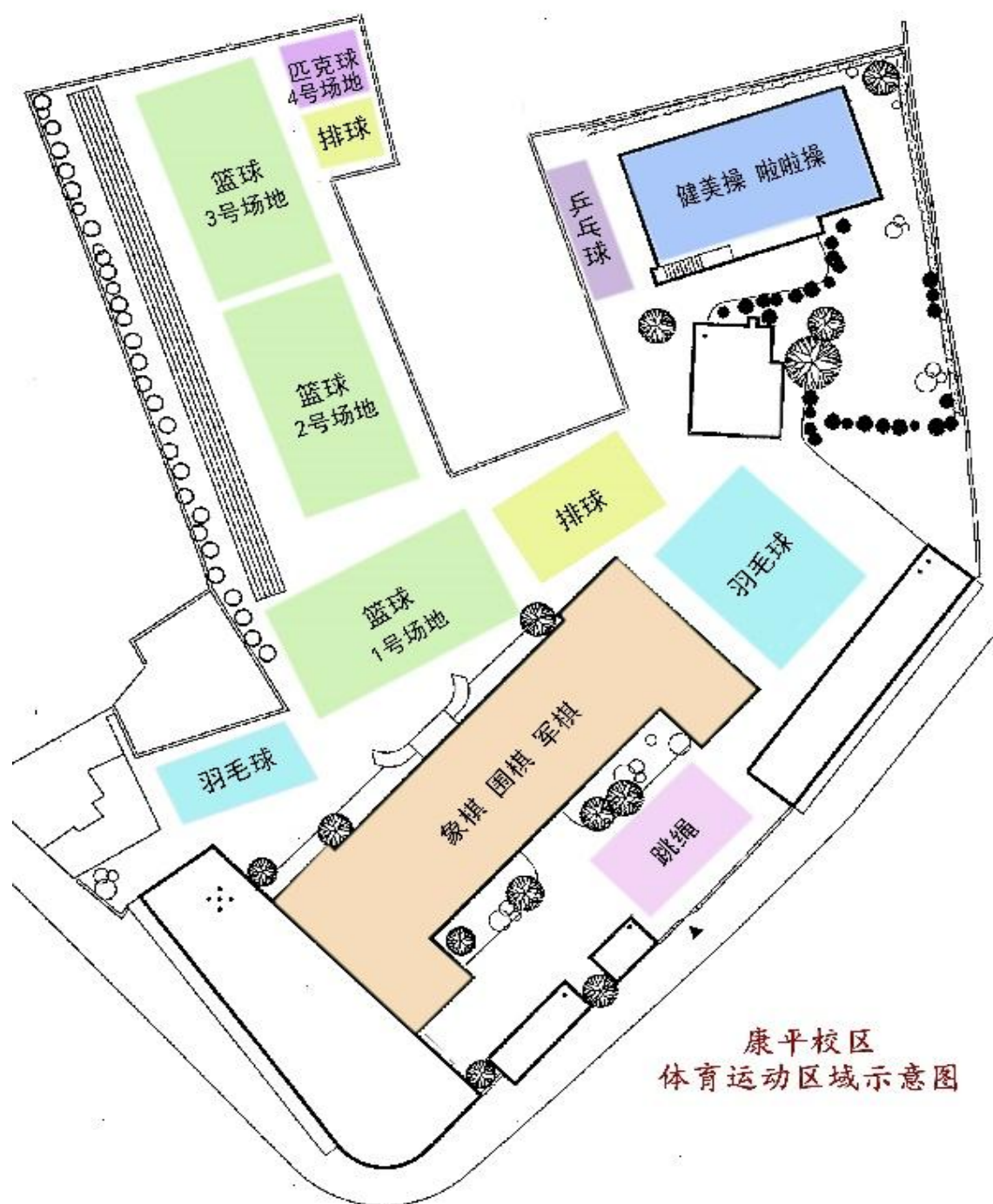
区级监督电话：021-64410010

校级监督电话：021-64371427

上海市第五十四中学

2026年9月

附：上海市第五十四中学康平校区体育运动区域示意图



附：上海市第五十四中学复兴校区体育运动区域示意图

