

上海市田林第三中学深化新时代学校体育工作高质量发展工作方案

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，现就我校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时间2小时工作，制定工作方案如下。

一、总体目标

以增强学生体质、提升体育素养为核心，通过科学规划体育活动时间、丰富运动项目、完善赛事体系、优化场地设施、强化师资队伍等举措，确保学生每天综合体育活动时间不少于2小时，提升学生体质健康优良率，培养终身运动的习惯和能力。

二、工作目标

1. 运动时长目标：

确保学生每天校内综合体育活动时间不少于2小时（包括体育课、大课间、午间活动、课后活动等）。

2. 体质健康目标：

学生体质健康测试优良率逐年提升，2025年达到60%，2026年达到65%。

3. 运动技能目标：

四年内，90%以上学生熟练掌握1-2项运动技能，其中三大球（篮球、足球、排球）至少一项。

4. 赛事安排目标：

每学年组织春秋两季全员运动会，春季趣味运动会，秋季田径运动会。每月开展“乐动比赛日”活动，做到学生人人参与。

三、组织架构

（一）领导小组

组长：李慧清

副组长：郑伟君、朱炯

成员：孙琦、周冬妮、胡长征、徐明清、倪东萍

（二）工作小组

组长：郑伟君

副组长：周冬妮

成员：全体体育教师、班主任、卫生老师

四、工作任务

（一）保障运动时长

年级（周）	六年级	七年级	八年级	九年级
体育课时 (40 分钟/天)	4	4	4	4
课后体育活动 (40 分钟/天)	6	6	6	6
大课间 (30 分钟/天)	5	5	5	5

午间活动 (15 分钟/天)			5	5
-------------------	--	--	---	---

1. 体育课时安排：每周 4 课时。

2. 课后体育活动安排：各年级在课后服务时间段安排每周 6 课时。

3. 30 分钟大课间活动：

每天 9：30—10：00 安排 30 分钟大课间，内容涵盖广播操、跳操、跑步、自由活动等。

4. 午间体育活动安排：

八、九年级每天 12:00—12:15 安排 15 分钟体育小项目活动。

5. 其他运动安排：

寒暑假布置体育家庭作业。

（二）丰富项目设置

1. 体育课程项目：

开设篮球、足球、排球（必选一项）、羽毛球、武术、健美操、棒球等课程。

2. 由家校社共同组织体育社团活动。

（三）开展赛事活动

1. 学生运动会：

每年春季举办趣味运动会，秋季举办田径运动会，全员参与。

2. “乐动比赛日”：

每月最后一个周五下午定为比赛日，开展班级联赛等。

3.“田三·田二杯”赛事：

每两年秋季承办办区级赛事“田三·田二杯”中学生五人制足球比赛。

（四）场地设施保障

1. 基础场馆信息：

两个校区现共有田径场 2 个、篮球场 2 个（室内室外各 1 个）、室内多功能体育馆 1 个、乒乓房 2 个、健美操房 2 个、健身教室 1 个等。

2. 共享机制：

与上海市体育场馆设施管理中心签订协议，租赁离学校 200 米的田林体育俱乐部的场地作为学生运动场所。漕东校区向社区居民场地开放。

（五）师资队伍配备

1. 基础师资：我校共 11 名专职体育教师，师生比 1:165。

2. “一岗多能”：鼓励学科教师兼任社团指导，纳入绩效考核。

3. 购买服务：通过购买服务引进棒球课程专业师资。

（六）实施干预指导

1. 体质健康测试：每年 9 月开展测试，结果录入系统并向家长反馈。

2. 分层指导：对体质未达标学生制定个性化锻炼方案。

3. 智能监测：课上配备运动手环、敏捷灯、光电球等，实时监测活动数据。另配置身高体重测试仪对学生体质健康的基础数据进行跟踪。

（七）强化安全保障

1. 安全培训：每学期开展 1 次教师急救培训。
2. AED 配置：两个校区在体育馆、教学楼共配备 5 台 AED。
3. 应急机制：与上海市第六人民医院建立绿色通道。
4. 保险配置：学生全员参加运动意外伤害专项保险。

五、工作监督

公示监督电话：校级监督：021-54640014 区级监督：021-64410010

上海市田林第三中学

2025 年 9 月 1 日