

2026 学年第一学期位育小学体育活动方案

为全面贯彻落实《深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施》文件精神，位育小学致力于构建“健康第一”的校园体育文化氛围，秉承“为了每一个孩子的终身发展”的核心理念，通过深化学校体育工作改革，全面落实学生每天综合体育活动 2 小时的工作要求，促进学生体质健康水平和运动意识全面提升，特制定以下工作方案。

一、工作目标

学校重新审视新时代学校体育工作高质量发展新方向，梳理位育基因，深化“位育-向阳”课程共建、师资交流、资源共享，力图确保学校体质健康优秀率在 20%以上，良好率在 40%以上，合格率突破 99%，培养具有位育特质的新时代好少年。

- 课程教学高质量——改革传统体育课教学模式，校本化高质量实施体育课和体活课。
- 运动项目多样化——建立多样化的体育项目设置，满足不同学生的个性化兴趣和需求。
- 足球特色鲜明化——深入实施体育课程改革，以“足球”运动为圆心，不断加强学校体育特色探索。
- 赛事活动常态化——定期举办体育赛事活动，增强校园体育文化氛围，提高学生积极性和主动性。

二、组织架构

（一）领导小组

1、组长刘宇宁（学校党支部书记、常务副校长），全面负责学校体育工作的规划决策、制度设计、岗位定责和工作监督。

2、副组长沈莉、蔡玲华，协助校长开展工作，审议体育课程改革方案、特色项目建设等重大事项，以及制定管理、教学、评价等相关制度，规范岗位职责）。

（二）工作小组

1、组长沈莉（分管副校长），负责制定工作方案，以及各项体育工作的日常管理和执行。

2、副组长李东、张爱国、孙嘉伟、王晓东、各年级组长，协助组长开展工作，负责各自领域的具体工作落实和协调。

3、成员包括全体班主任、各年级体育教师等，负责班级的组织和协调。

三、工作任务

（一）保障运动时长

1. 体育课时安排：确保每周体育课时不少于国家课程标准要求，保证每周每班开设好五节体育课和两节体育活动课。

2. 大课间活动安排：提供短绳、长绳、毽子、海绵球等传统的体育器材分年级供每班活动；每个班级负责一项较大型的可供全校学生选择参与的体育活项目，全校总共 20 项。

3. “50 分钟”综合体育活动：每节课下课后，不同年级自选一段桌面操或者手势舞的练习（约 10 分钟），在学校的走廊以及连廊也会组织不同室内体育游戏内容，供学生们选择参与。

表 1 常规体育运动时间统计

活动安排	活动时长
体育与健康	每周 5 课时，每课时 35 分钟
体育活动课	每周 2 课时，每课时 35 分钟
大课间	每天 1 次，上午 30 分钟
其他课间活动	每天 4 次，每次约 10 分钟
午间劳动	每天 1 次，每次 5 分钟
午休时间外出运动	每天 1 次，每次 5 分钟
室内操	每天 1 次，每次 5 分钟
体育社团	每周开设 11 门体育拓展社团，每周总时长约 720 分钟
总计	每天至少 120 分钟

（二）丰富项目设置

1. 体育课程

学校严格按照国家规定的课程标准开足开齐体育课，每班每周有 5 课时的体育课，其中 1 课时为足球课。除此之外，还有 2 课时的体育活动课，其中一课时为足球课。一年级的足球课确保由专业的足球教练来进行足球推广普及。

2. 大课间活动

各年级开展丰富多样的活动组织和实施，简单说明如下。

（1）一年级

- 足球保龄球：用足球踢倒 5 米外摆放的保龄球
- 平衡踏板脚踏车：使用平衡踏板脚踏车绕过 5 米标志同返回计时
- 投篮：一定时间内用投篮机投篮
- 两人三足，2~4 人脚踝固定好 多人前进 5 米后返回

（2）二年级

- 足球保卫战：5~9 人一组围圈保护足球移动 10 米，最快小组获胜
- 踩高跷 20 对：体验踩高桥、并自己设计行经路线
- 模石过河：2~4 人一组 通过小组协作快速抵达对岸
- 网格飞盘，通过飞盘投中相对应的分数

（3）三年级

- 足球九宫格：通过足球射门的得到相对应的分数
- 羊角球：体验羊角球的使用
- 袋鼠跳：套在袋中袋鼠跳完成 10 米的距离
- 丢沙包：2 人比赛投三次 谁率先把沙包投进洞中

（4）四年级

- 足球绕桩+井字棋：带球绕转射门成功后放置“棋子”
- 滚铁环：体验直线、曲线滚铁环
- 空竹：体验空竹、挑战高难度
- 同心鼓击：多人拉绳 将鼓对准球发出声音

（5）五年级

- 足球接力：直线带球，球从栏架下过人跃过栏架，绕标志桶返回
- 旋风跑：5~6 人手持一根木棒完成 10 米的绕桩

- 多向拔河：7 人 1 组向外拉绳 把呼啦圈套在标志桶
- 同心协力，4~5 人在穿戴上木板脚步固定、齐心协力前进

3. 体育社团、课后服务及其他项目

学校根据学情、师资、场地情况等多种情况，设计“普及”、“提优”两级运动项目，达到分层教学、因材施教的目标要求。

（1）普及活动：一年级每班每周有一课时由专业的足球教练来进行足球推广普及；四年级本学期每周一节游泳课；课后服务时间根据乐动比赛日的项目，进行针对性的普及课程，以班级赛、迷你赛的形式，使每一个小朋友都参与各项运动项目中；下课 15 分钟、2 分钟预备铃，以年级组为单位，进行桌面操、手势舞等形式丰富内容，以不同的运动项目融入课余课中的方方面面。

（2）提优活动：根据现有的师资力量，结合外聘专业教练，设置不同的体育社团，来进行专业的提高性教学。其中足球社团分梯队设置男、女足共 5 个梯队，每周 2-3 次课程；篮球社团、武术社团、啦啦操社团，由外聘专业教练上课，每周 1 次课程；排球社团、乒乓社团、羽毛球社团、跳绳社团、匹克球社团由学校特长教师执教，每周 1 次课程。

（三）开展赛事活动

1. 学生运动会

每年春秋两季各举办一次全校性学生运动会，设置田径、踢毽子、跳绳等多个项目，鼓励全员参与，展现学生风采，推动学校基础教育体育活动常态化建设。

2. 乐动比赛日

每月安排一次“乐动比赛日”，每次至少半天时间，提前制定学年赛事活动安排表，确保活动有序进行。比赛日详细安排见附件 1。

3. 荣誉墙和广播宣传

学校每年运动会都会向获奖者颁发荣誉证书，激励学生挑战自我，强化荣誉感与榜样作用。学校通过微信公众号实时发布市区级赛事喜报，展示获奖团队与个人风采，在校园体育荣誉墙进行展示，进一步营造校园体育文化。

4. 家长社会参与

学校春季、秋季运动会都会招募家长志愿者提供服务活动，同时也会通过

校级和年级家委会组织部分有时间且感兴趣的家长到校现场观摩，切实感受小运动员的活动热情和昂扬斗志。

（四）场地设施保障

1. 基础场馆

位育小学占地面积约为 17000 平方米，其中，教学楼建筑面积约为 8650 平方米（包含体育馆近 900 平方米），拥有标准 200 米塑胶跑道，整个操场约为 3000 平方米（包含一座标准 8 人制足球场、两块完整篮球场）。这些运动场为学校开展各项体育运动提供了强有力的保障。



图 1 学校基础场馆布局

2. 场地建设完善工作方案

规划“立体扩容”方案，充分利用校园空地建设符合小学生身心健康的体育健身场地。同时，对现有场馆进行升级改造，提升设施品质和使用效率。

此外，学校还利用学生身边的“角角落落”例如班级走廊、南北大楼连廊等打造各种“微操场”“微球场”等小型运动场域、小型健身运动设备，旨在利用宝贵的大课间和课间 15 分钟，为学生们构建一个自主选择、自由结伴的活力空间，激发学生自主锻炼兴趣，培养坚持运动好习惯。

3. 数智化设备配备情况

引进数智化设备如智能计时器等详见附件 3，用于体育教学和训练的精准监测和评估。同时，建立校园体育信息化平台，实现活动安排、成绩统计、健康管理等功能的智能化管理。

4. 与学校附近体校、公共体育场馆等的共享机制

学校与上海游泳馆形成合作机制，每年四年级学生都会前往该馆接受游泳专项指导学习，很好地弥补了学校缺乏游泳设施的天然困难。

（五）师资队伍配备

1. 基础体育师资配备

学校现有专职体育教师 5 名，能够满足日常体育教学和训练需求。同时，学校仍在不断加强对体育教师的培养和引进工作，提升教师队伍整体素质和教学水平。

2. 学科教师“一岗多能”指导

学校鼓励其他学科教师参与体育社团和兴趣小组的指导工作，利用课余时间组织学生开展体育锻炼和赛事活动。通过培训和交流活动提升学科教师的体育素养和指导能力。当前学校不仅有体育以外的其他学科教师担任每年两次运动会的裁判工作，更有不少教师担任了学校班级联赛的主教练工作。除此之外，全体教师体育健身习惯日益浓厚，不少教师参与到羽毛球、飞镖等比赛中。

3. 体育教师绩效考评机制

建立体育教师绩效考评机制，将教学质量、训练成果、活动组织等方面纳入考核范围，通过定期考核和奖励措施有效激励全体体育教师积极投身学校体育工作。

4. 校内体育教师分类培训开展情况

学校定期组织体育教师参加各类培训活动如教学研讨会、技能培训班等提升专业素养和教学能力。学校现有两名教师通过培训获得中国足协 D 级教练员证书，一名教师获得羽毛球教练证书。除此之外，学校还定期邀请校外专家来校进行讲座和指导交流经验心得，引领校内教师持续发展。

5. 设置教练员岗位或兼职教师制度等情况

作为全国青少年足球特色校，学校两名体育教师兼职位育小学足球校队训

练工作。除此之外，三名体育教师分别承担学校乒乓球队、排球队以及花样跳绳队训练比赛工作。

6. 引进社会专业力量

学校在足球、篮球、游泳、啦啦操、武术等项目与校外社会专业力量深入合作，携手共同促进学校体育工作高质量发展和青少年健康成长。学校还与南洋初级中学结对为“足球一条龙”项目合作校。

（六）实施干预指导

1. 体质健康测试工作

学校定期组织学生进行体质健康测试包括身高、体重、肺活量、50 米跑、立定跳远等项目，及时收集和分析测试数据建立学生体质健康档案并根据测试结果提出针对性的改进建议。在此基础上，向学生和家长反馈测试结果，引导家庭关注孩子体质健康状况并采取积极措施优化家庭照顾和教育。

2. 体质健康全过程管理办法与学生指导方案

建立体质健康全过程管理办法，实施个性化干预，包括定制运动处方、匹配练习搭档和动态调整训练周期，从饮食、睡眠、锻炼等方面入手制定个性化的指导方案。同时，加强对这部分学生的关注和跟踪管理，定期进行评估和调整指导方案，帮助其提升身体素质。

3. 对优秀体育苗子的跟踪培养

学校建立优秀体育苗子跟踪培养机制，通过定期测试和评估筛选出具有潜力和天赋的学生进行重点培养和关注，为其提供更多训练机会和资源。例如参加专业训练营、校际联赛等提升竞技水平和运动素养的训练。同时，加强学生心理辅导和学业指导，确保其在全面发展的基础上，取得更加优异的成绩。

（七）强化安全保障

1. 教师运动安全培训

定期组织体育教师参加运动安全培训活动提升安全意识和应急处理能力。培训内容涵盖运动伤害预防、急救技能、心理疏导、心肺复苏、损伤包扎等，确保教师在遇到紧急情况时，能够迅速有效地应对和处理。

2. 学生运动安全教育工作

学校加强对学生运动安全的教育和引导，提高其自我保护能力。通过开设

安全教育课程、举办专题讲座、开展应急演练等方式，让学生了解运动安全的重要性 and 基本常识，掌握正确的运动方法和技巧避免运动伤害的发生。

3. 学校 AED 配备情况

学校在体育馆和教学大楼靠近操场处分别配备了 AED 设备并定期进行维护和检查确保设备完好可用。同时，完成了全体教师对 AED 设备的使用培训，并宣传提高师生对 AED 设备的认识和利用率。

4. 学校运动伤害快速响应机制

学校建立运动伤害快速响应机制明确责任分工和处置流程。确保在各项体育活动中，一旦发生伤害事故，当场教师为第一责任人，及时察看学生伤害情况，迅速送至卫生室紧急处置，同时通知校方和班主任。卫生室根据伤害程度采取相应措施，一般伤害事故及时医治并随访观察。如学生伤情较重需立刻报备，同时联系家长，确定医院，拨打 120 救护车或由学校派车，由卫生教师陪同家长前往指定医院作检查和医治。班主任协助做好善后事宜，定期家访并参照《上海市中小学生伤害事故处理条例》处理。

5. 定点医院运动伤害救治绿色通道

学校针对学生运动伤害，有专门定点医院建立合作关系并开通运动伤害救治绿色通道。确保一旦发生严重运动伤害事件，能够迅速将受伤学生送往医院进行救治并享受优先就诊、优先治疗等便利条件，确保学生得到及时有效的治疗。

6. 学生运动意外伤害专项保险配置情况

学校为每位学生购买运动意外伤害专项保险，提供必要的经济保障。确保一旦发生运动伤害事件，能够减轻学生和家长的经济负担，让学生能够更加安心地参与体育活动。

四、工作监督

以下是位育小学的区域校两级监督电话，欢迎各界监督和建议。

校级监督电话：021-54823445

区级监督电话：021-64410010

上海市徐汇区位育小学

2026.8 修订

附件 1:

2026 学年位育小学“乐动比赛日”方案

活动目的:

通过“乐动比赛日”组织丰富多彩，涵盖多种小型体育比赛和趣味游戏，旨在提高学生的参与度与体验感，为学生们提供了展示自我、锻炼能力的舞台，同时丰富校园文化生活，培养学生们的团队合作精神和顽强拼搏的意志。

时间安排:

每月最后一个周三下午，每次活动至少持续半天

比赛日内容安排:

序号	月份	“乐动比赛日”每月主题内容
1	9 月	队列、小学生广播操比赛
2	10 月	足球技能比赛
3	11 月	跳绳比赛
4	12 月	接力跑比赛
5	1 月	拔河比赛
6	3 月	班级篮球联赛
7	4 月	田径运动会
8	5 月	班级足球比赛
9	6 月	班级足球决赛，“乐动比赛日”总结

附件 2

位育小学室内体育活动组织应急预案

一、总则

（一）编制目的

为规范阴雨天、雾霾天气、传染病防控等特殊情况下，我校体育课、体育活动课无法在室外开展时的室内教学组织工作，确保教学秩序正常、学生活动安全、健康教学落实，特制定本预案。

（二）适用范围

全校所有班级体育课、体育活动课，遇阴雨、雷电、雾霾等恶劣天气，或传染病防控、隔离班管理等不能室外活动时，均执行本预案。

（三）工作原则

安全有序、错峰分流、定点定岗、劳逸结合、防控优先。

二、组织机构及职责

1. 组长：刘宇宁
2. 副组长：蔡玲华、冯琳、孙嘉伟
3. 成员：全体体育教师、班主任、校医

主要职责：

1. 统一指挥室内体育活动安排；
2. 负责体育馆班级调度、教室健康课组织；
3. 落实安全管理、通风消毒、应急处置。

三、启动条件

出现以下任一情况，立即停止所有室外体育课与体育活动课，启动本预案：

1. 阴雨、暴雨、雷电、大风等无法室外活动；
2. 雾霾、空气质量差不适宜室外运动；
3. 传染病高发、疫情防控要求，或存在隔离班级。

四、分流安排与组织实施

（一）总体分流方案

1. 优先安排 4 个班级到体育馆开展室内体育活动；
2. 其余班级在本班教室上体育与健康课；
3. 隔离班、传染病相关班级：一律不进入体育馆，只在本班教室开展体育健康课，不串班、不聚集。

（二）情况一：阴雨天、雾霾天气组织

1. 体育馆活动班级（4 个班）

由体育教师和班主任有序带队进入体育馆；班级之间分区活动，不交叉、不串班；开展内容：室内热身操、队列练习、律动游戏、低强度体能练习、放松拉伸等；做到不追逐、不推挤、不剧烈碰撞。

2. 教室体育健康课班级

因体育馆容纳量有限，其余班级在教室上体育与健康课；内容：健康知识学习、用眼卫生、科学锻炼、室内微运动、桌面拉伸、手指操、眼保健操等。

（三）情况二：传染病防控、有隔离班级时组织

隔离班一律不进入体育馆，在本班教室开展体育健康课；重点学习：传染病预防、手卫生、咳嗽礼仪、合理作息、营养与健康；配合室内简易拉伸、坐姿体能、呼吸放松等练习。

五、课堂要求

（一）体育馆活动要求

1. 整队进出、分批入场，保持安全距离；
2. 划定班级活动区域，严禁跨班聚集；
3. 以无接触、低强度活动为主，确保安全。

（二）教室体育健康课要求

1. 保持教室开窗通风；
2. 学生在座位周边活动，不追逐打闹；
3. 以健康知识学习为主，配合轻度室内运动；
4. 隔离班严格在本班教室进行，不与其他班级接触。

六、安全与防控措施

1. 活动前检查场地、清除隐患；
2. 学生如出现不适，立即停止活动并报告校医；
3. 传染病期间做好通风、消毒、健康监测；
4. 严格落实隔离班不串班、不聚集、不进体育馆要求。

七、应急处置

1. 学生摔伤、扭伤：立即停止活动，校医处置，及时通知家长；
2. 学生发热、咳嗽等不适：立即转移至临时观察点，按学校疫情防控流程处理；
3. 场地拥挤、秩序混乱：立即暂停活动，教师疏导管控，确保安全。

位育小学 AI 智慧体育设备管理和应用办法 (试运行)

一、指导思想

以 AI 技术全面赋能体育教育，依托动作捕捉、数据智能分析、个性化训练推荐等核心功能，精准监测学生运动状态、科学纠正动作姿势，提升体育教学与自主锻炼的安全性、针对性与趣味性。通过虚拟互动场景、趣味运动任务，激发学生主动锻炼热情，让体育课堂与课间活动更生动高效。学校规范体育课、体活课、课间时段 AI 智慧体育设备使用，保障安全、有序、高效运行，落实“随时随地、科学运动”理念，助力“健康第一”教育目标落地，持续提升学生体质健康水平与体育核心素养，培养学生终身运动习惯。

二、室内运动镜管理办法

(一) 使用时段

上午第二、三节课后课间；下午第二节课后课间；雨天大课间活动。

(二) 场地部署

一楼大厅 1 台；二楼连廊 2 台；三楼连廊 2 台；四楼连廊南侧 1 台。

(三) 锻炼秩序

各班级分别使用自己楼层的运动镜，每块运动镜前 4—8 人，自觉排队、不拥挤、不插队。

(四) 使用内容

开展 AI 动作捕捉与姿势纠正、体能自测训练、天天挑战任务、趣味互动运动；基于学生体测数据生成个性化练习方案，开展课间科学微运动。

(五) 工作安排

总护导教师、楼层护导教师负责监督常规课间期间室内运动镜的使用安全和秩序问题。雨天大课间期间，由当天在班级内的正或副班主任负责组织学生使用运动镜，并做好安全监督工作。发现拥挤、违规操作、设备异常等情况，立即暂停使用并妥善处置。

三、室外运动屏管理办法

（一）使用时段

体活课教学时段、课间自主锻炼时段。

（二）场地部署

南侧场地：AI 跳绳运动屏；北侧场地：AI 立定跳远运动屏、AI 仰卧起坐运动屏；全校共室外 AI 智慧体育设备 7 台。

（三）使用秩序

1. 体活课按年级、班级按排片表轮换使用，跳绳项目可 2 个班级同时开展，50 米跑、立定跳远、仰卧起坐按班级依次进行。
2. 课间锻炼每块屏幕 4—8 人，自觉排队、不拥挤、不插队。

（四）使用内容

开展 AI 跳绳、立定跳远、仰卧起坐项目练习；AI 动作实时捕捉与姿势纠错；体能自测与数据记录；趣味运动挑战；基于体测数据提供个性化训练指导。

（五）工作安排

体活课在热身完成后由体活课教师全程负责组织、秩序维护与安全监护；试运行期间由体育教师示范指导。课间由当天总护导、场地护导教师负责巡查管理。发现拥挤、违规操作或设备异常，立即暂停使用。

四、智慧跑道管理办法

（一）使用范围与时段

全校师生使用，主要用于体活课、体育课。开展 50 米快速跑等项目。

（二）使用规范

50 米快速跑以班级为单位依次进行，不抢跑、不串道、不逆行，服从教师指挥。跑步前充分热身，穿着合适运动装备，保持安全间距，避免碰撞。

爱护 AI 监测设备，不踩踏、不破坏感应装置与数据采集设备。

（三）数据应用

跑步成绩、运动频次、速度等数据自动上传智慧体育平台，纳入个人体质健康档案，为精准教学与个性化指导提供数据支撑。

（四）工作安排

体育课或者体活课体活课在热身完成后由任课教师操作手机 APP。全程负责组织、秩序维护与安全监护。

五、组织与保障

（一）组织架构

1. AI 智慧体育设备运营领导小组成员

组长：毛坚琼

副组长：刘宇宁、沈莉、蔡玲华

2. AI 智慧体育设备运营工作小组成员

全体体育教师、总务主任、班主任、体活课任课教师

（二）数据与评价

1. 锻炼数据自动上传平台，建立班级与个人体质档案。

2. 体育教师每学期对学生锻炼成绩、趋势、薄弱项等分析进行采集并导出学生个人报告并打印张贴于手册中。

六、工作时间节点

5 月 22 日	宣讲工作方案
5 月 25 日—5 月 29 日	体育教师活动课进年级示范带教、全员培训；根据教务处、体育组联合作出体活课排片表。
6 月 1 日—学期末	设备常态化试运行，体活课教师按排片表独立组织，负责秩序、监护与管理。
试运行全程	数据监测、班级评比；优化流程完善制度。 形成总结报告，建立常态化管理机制。

徐汇区位育小学
2026 年 8 月

位育小学体活课运动屏排片表

篮球场运动屏：立定跳远、仰卧起坐（一二年级跳绳）(5月25日---5月29日)

运动屏编号	周一	周二	周三	周四	周五
4	二 4	一 1	一 3	一 4	
5	二 4	一 1	一 3	一 4	
6	二 4	一 1	一 3	一 4	
4	四 1	三 1	五 1		
5	四 1	三 1	五 1		
6	四 1	三 1	五 1		

田径场运动屏：（跳绳 5月25日---5月29日）

运动屏编号	周一	周二	周三	周四	周五
1	一 2	二 3	二 1	二 2	
2	一 2	二 3	二 1、	二 2	
3	一 2	二 3	二 1	二 2	
1	四 2	三 2	五 2		
2	四 3	三 3	五 3		
3	四 4	三 4	五 4		

备注：1、一、二年级体活课为下午第三节课、三到五年级活动时间为第三节下课后到放学。

2、三到五年级各个班级每周向后轮，如：4班倒3班的位置、3班到2班、2班到1班、1班到4班。

3、一二年级每隔一周位置互换。