

华东理工大学附属小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

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）精神，坚持“健康第一”指导思想和“为了每一个孩子的终身发展”核心理念，落实立德树人根本任务。通过系统化实施学生每天校内综合体育活动2小时，构建“基础+特色”体育课程体系，健全“教学-训练-竞赛”协同机制，强化师资、场地、安全保障，全面提升学生体质健康水平，培养至少掌握2项运动技能的终身运动者。到2026年，实现学生体质健康优良率达65%以上，近视率、肥胖率年均下降2%，打造排球、武术等特色品牌，形成“一校多品”高质量发展格局。

二、工作目标

（一）教学理念不断更新

1. 全面推行“体育与健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的教学模式，深化“学练赛评”一体化教学方式改革。
2. 根据学生年龄特点和个体差异，设计多样化的体育教学内容和教学方法，提高体育课堂趣味性和实效性。

（二）运动时长100%达标

1. 严格落实小学每周5节体育课+2节体育活动课。
2. 每日30分钟大课间活动、40分钟课外锻炼全覆盖。
3. 每月“乐动比赛日”半日全员赛事。

（三）体质健康显著提升

1. 2025学年学生体质健康优良率 $\geq 60\%$ ，合格率 $\geq 96\%$ 。
2. 2026学年学生优良率 $\geq 65\%$ ，合格率 $\geq 98\%$ 。
3. 近视率、肥胖率年均下降2%。

（四）运动技能全员掌握

1. 一到三年级学生熟练掌握至少 1 项运动技能。
2. 四到五年级学生掌握 2 项及以上运动技能。

（五）特色品牌逐渐形成

1. 打造排球、武术等特色项目。
2. 逐步形成“一校多品”的发展格局。

三、组织架构

（一）领导小组

组长：张黎敏

副组长：李卫强

组员：张玲、邹盛梅、毕韵莺、张琦、徐军、刘怡玲

（二）工作小组

组长：李卫强

副组长：张琦

组员：毕韵莺、徐军、黄洪辉、张娟、徐玉兴、郭怡、邹博文、屈世豪、富若宇

四、工作任务

（一）保障运动时长

1. 体育课时安排：

学校严格按照课程计划，合理设置体育课时，具体安排如下：

年级	科目 1	科目 2	科目 3	合计
一年级	体育与健身 4 节	五子棋 1 节	体育活动 2 节 (含武术 1 节)	7 节
二年级	体育与健身 5 节 (含武术 1 节)	啦啦操 1 节	体育活动 1 节	7 节
三年级	体育与健身 5 节	/	体育活动 2 节	7 节
四年级	体育与健身 5 节	/	体育活动 2 节	7 节

	(第一学期含游泳)			
五年级	体育与健身 5 节	/	体育活动 2 节	7 节
备注：灰色部分的课时安排在课后服务时段实施。				

2. 30 分钟大课间活动安排：（详见附件）

3. 每天不少于 40 分钟的体育锻炼活动安排：

学校利用课余时间灵活安排覆盖全体学生的体育锻炼活动，安排如下：

1) 课间游戏，让课间十分钟充满趣味。楼层设置“游戏角”，开发具备兼顾趣味性、安全性、游戏频率的项目，例如：摸高、跳远、坐卧体前屈，让学生在课余时间主动起来。

2) 项目化学习成果落地。前期学校体育教研组开发实施了项目化学习《四年级游戏设计师》，收到师生的广泛好评。该项目可利用一楼天井开展游戏活动。

（二）丰富项目设置

1. 体育课程中的运动项目设置：

以“健康第一、全面发展”为原则，结合学生身心特点，设置基础性、趣味性、多样性运动项目，确保每名同学掌握至少 2 项运动技能。通过多元项目设置，实现“课内打基础、课外展特长”，促进学生体质健康与运动技能双提升。

1) 必修项目

(1) 足球：一二年级以趣味游戏、基础控球为主；三-五年级开展传球、射门及小型比赛。

(2) 篮球：低年级学习原地运球、投篮；高年级进行团队配合与规则教学。

(3) 排球：低年级学习垫球、发球；高年级开展简易对抗赛。

2) 基础项目

(1) 田径：短跑、跳绳、立定跳远、接力跑（各年级分层教学）。

(2) 体操：韵律操、垫上翻滚、轻器械体操。

(3) 游泳：纳入四年级课程，通过场馆合作实现“人人学会游泳”。

3) 拓展项目

(1) 武术：低年级校本课程；中高年级拓展提升社团课程。

(2) 跳绳：低年级兴趣引导，夯实基础；高年级拓展提升。

2. 体育社团、兴趣小组、课后服务及学校提供的其它课内外的运动项目设置：

1) 体育社团（校级梯队培养）

(1) 竞技类：足球社团、篮球社团、排球。

(2) 特色类：啦啦操社团、武术社团、花样跳绳社团、五子棋社团。

2) 课后服务体育模块

体能游戏（如障碍跑、趣味接力）、武术基础班、体育社团等。

3) 其他课内外活动

(1) 校园体育节：每学期 1 次，设置全员参与的趣味运动会、单项挑战赛（如“一分钟跳绳王”）。

(2) 乐动比赛日：全员参与，以赛促练，激发学生参与体育运动的积极性。

(3) 家长开放日：家校联动，为学生和家长搭建亲子活动的平台。

（三）开展赛事活动

1. 每学年举办 2 次校运动会：

第一学期安排在 11 月底，为秋季排球、武术联赛运动会（方案另定）；第二学期安排在 4 月底，为春季趣味运动会（方案另定）。

2. 每月举行一次“乐动比赛日”安排：

时间安排在每周五 13：20 开始，第 1 周一二年级、第 2 周三年级、第 3 周四年级、第 4 周五年级。各年级每月比赛内容安排如下：

第一学期		第二学期	
月份	比赛内容	月份	比赛内容
9	跳绳达人赛	3	核心力量挑战赛
10	武术表演赛	4	肺活量 PK 赛
11	排球技能赛	5	接力跑团体赛
12	50 米短跑赛	6	障碍跑闯关赛
备注：以上各项比赛活动方案另定。			

3. 学校体育赛事“荣誉墙”安排：

借助门厅内的大屏幕进行体育荣誉展示，展示内容包括：

- 1) 每月乐动比赛成绩榜（各年级学生男女生前 8 名成绩）。
- 2) 比赛活动花絮照片和视频。

4. 双休日、寒暑假或其它时间等开展的体育训练营等其它学校体育赛事活动：

每周六上午 8：30-11：30，学校在操场上举行排球训练营活动。由校排球专项体育教师负责训练指导，参训对象为自愿参加排球训练的在校学生。

（四）场地设施保障

1. 学校体育基础场馆信息：

1) 田径场：占地面积 4734 m²，包括田径场和足球场。田径场中配备一块室外电子屏，供体育教学使用。田径场是学校举行

运动会、课间操和运动项目训练等的重要场所；足球场表面覆盖人工草坪，兼具运动安全性和舒适性的要求，主要为日常授课、课间操、体育锻炼、足球社团训练和比赛，还可开展一些小型的体育活动和游戏，如三人组足球，点球比赛等。

2) 篮球场：学校有一片室外篮球场地，采用塑胶地面，具有较好的弹性和防滑性，能减少学生运动伤害，主要用于课堂教学、篮球社团、训练和比赛。此外，还可用于开展一些小型的体育活动和游戏，如三人篮球赛、投篮比赛等，丰富学生课余生活。

3) 体操房：体操房面积 207.4 m²，配备两块运动魔镜、希沃大屏等信息化设备，主要用于课堂教学、体质测试和啦啦操训练等。

2. 利用学生身边的“角角落落”打造“微操场”“微球场”等小型运动场域、小型健身运动设备：

1) “微操场”：位于一楼天井，场地开阔，可供学生课余开展各类活动，如，广播操、啦啦操等操类运动；立定跳远、跳绳等跳跃类运动；“三打白骨精”、猜拳迈步等游戏类运动。

2) 小型运动场域：位于二、三楼楼面拐角处，拟配备原地跳高器材、体育运动游戏科普和游戏方法等供学生探索和游戏。

3. 数智化设备配备情况：

随着教育数字化的推进，体育学科数智化设备配备越来越受重视。常见的设备包括智能运动监测设备、体感交互设备、数字化教学辅助设备。学校具体配备如下：

1) 智能运动监测设备

(1) 心率手环：三年级学生全部配备心率手环。学生佩戴后，可实时将运动强度、心率曲线等数据同步到教师电脑终端设备，帮助教师了解学生运动负荷和身体状态，进一步实现对学生在校运动负荷的监测。

(2) 智能体测设备：学校配备部分智能体育设备，如电子计数跳绳、电子坐位体前屈、电子身高体重测试仪、电子握力器、肺活量测试仪等助力学校开展学生体质健康测试。

2) 体感交互设备

体操房内配备了两台电子运动魔镜。魔镜中包含高抬腿、小步跑、开合跳、登山跑等多项基础运动，还包含了运动小游戏。学生通过体感交互和“魔镜”进行互动游戏，其积分成绩能够记录在魔镜的积分榜中。

3) 数字化教学辅助设备

希沃白板赋能体育教学。体育教师运用希沃白板能够直观呈现教学内容，分解技术动作，方便学生学习和模仿，提高了课堂学习效率。

4. 与学校附近体校、公共体育场馆等的共享机制：

学校与华东理工大学体育学院签订了体育场地共建协议，为学生的运动和训练提供专业的场地保障；与上海游泳馆签订了合作培养协议，为四年级学生开展游泳训练提供师资和场地保障。

(五) 师资队伍配备

1. 学校基础体育师资配备情况：

姓名	性别	学历	职称	个人专长
黄洪辉	男	本科	一级教师	举重
张娟	女	本科	一级教师	田径
徐玉兴	男	专科	一级教师	柔道
郭怡	女	硕士	二级教师	体操
邹博文	女	本科	二级教师	排球
屈世豪	男	本科	二级教师	排球
富若宇	男	本科	未定级	篮球

2. 学科教师“一岗多能”指导体育社团或兴趣小组活动、组

织体育锻炼及赛事活动等：

教师姓名	指导体育社团	组织体育锻炼及赛事活动
黄洪辉	足球	是
张娟	花样跳绳	是
徐玉兴	武术	是
郭怡	啦啦操	是
邹博文	排球	是
屈世豪	排球	是
富若宇	篮球	是

3. 体育教师绩效考评机制：

1) 考评机制：学校建立“五维一体”绩效考核机制，重点考评以下方面：

考核维度	考核内容	评价方式
教学常规 (30%)	教学规范、教学质量、课堂安全管控	课堂巡视+学生问卷
活动组织 (25%)	大课间/课外锻炼出勤率、社团训练成效、赛事策划或执行	活动记录+成果佐证
体质健康 (20%)	所教班级体质健康达标率、优良率年度增幅	体质监测数据对比
赛事成果 (15%)	带队参赛获奖情况（区级奖+2分/项，市级+3分/项）、校级赛事创新+1分/项	获奖证书+活动方案
安全规范 (10%)	运动伤害发生率、应急处置流程掌握度、AED操作规范性	安全台账+实操考核

2) 激励措施：

(1) 每学年考核一次，考核结果与绩效工资、职称评聘等

挂钩，考核前 20%教师优先推荐评优评聘。

(2) 设立“体教融合创新奖”，对体育特色课程开发建设或带队训练成绩突出者给予额外奖励。

(3) 连续两年考核末位的教师需提交整改方案。

4. 通过购买服务等方式引进社会专业力量情况：

学校武术、啦啦操等课程是通过购买课程服务引进了社会专业力量，进一步充实了体育师资力量。其中，一年级武术课程进课表、进课后服务；二年级啦啦操进课后服务。

(六) 实施干预指导

1. 体质健康测试工作开展安排与结果反馈机制：

1) 分级反馈

(1) 学生层面：

①各项测试结果与国家标准对比。

②针对薄弱项给出建议（如运动处方、营养指导）。

(2) 家长层面：

①对体质不达标学生家长安排线上或线下沟通。（自愿）

(3) 学校层面：形成体质健康测试分析报告，呈报学校课程研修中心，用于调整体育课程与活动设计。

2) 干预措施

(1) 个性化提升（自愿参加）

①开设体质健康强化课（对于薄弱学生在第一节课前安排薄弱项锻炼安排并指导）。

②为肥胖/营养不良学生推荐合理的饮食要求（低油、低盐、少糖）。

(2) 跟踪评估

每个月复测关键指标，动态评估干预效果。

3) 结果公示

(1) 公布班级达标率（保护个人隐私）。

(2) 对进步显著班级或个人予以表彰。

2. 体质健康全过程管理办法与对体质健康水平处于良好以下学生的指导方案：

1) 体质健康管理办法

(1) 体质健康数据管理与分析

①数据录入：当日测试数据当日录入，确保准确性。

②数据分析：按班级、年级统计达标率、优良率、不合格率，形成校级报告。

③健康档案：建立学生个人体质健康档案，长期跟踪变化趋势。

(2) 体质健康结果反馈

①学生个人：课上将各项测试结果与国家标准对比，针对薄弱项提出建议。

②家长反馈：对体质不达标学生家长安排线上或线下沟通，告知测试结果，并提供家庭锻炼指导建议。（自愿）

③学校管理：根据全校数据分析，调整体育课程、大课间活动及课后体育作业。

(3) 体质健康动态监测与改进

①课堂抽查：每个月进行阶段性练习及复测。

②年度对比：分析学生体质变化趋势，优化干预措施。

2) 体质健康水平处于良好以下学生的指导方案

(1) 筛查与分类

①筛查标准：依据《国家学生体质健康标准》，将测试结果分为优秀、良好、及格和不及格四个等级，重点关注及格及以下学生；

②分类管理：及格但接近良好者，加强运动指导，提升至良

好水平；不及格者，制定个性化干预方案，重点跟踪。

（2）干预措施

①运动干预：

课内强化：体育课分层教学，对体质较弱学生增加基础体能训练（如柔韧性、耐力练习）；

设置“体能加油站”：利用大课间进行针对性训练（如跳绳、仰卧起坐等）；

课外锻炼：布置家庭体育作业，如每天跳绳 5 分钟、坐位体前屈练习等；

家校协同：鼓励家长陪同孩子进行户外运动（跑步、球类等）。

②营养与健康指导：

健康饮食建议：对超重/肥胖学生，建议减少高糖、高脂食物，增加蔬菜、优质蛋白摄入；对偏瘦/营养不良学生，建议提供均衡膳食建议，保证营养摄入。

生活习惯调整：保证每天睡眠 10 小时；减少久坐和电子屏幕时间。

③心理激励与家校协同：

心理激励：设立“进步之星”奖励机制，鼓励体质提升明显的学生；避免负面评价，采用鼓励式教育，增强学生运动信心。

家校协同：定期向家长反馈学生体质变化，提供家庭锻炼指南；对特殊体质学生（如哮喘、先天性疾病），与家长共同制定安全锻炼方案。

（3）跟踪评估

①月度复测：对干预学生进行关键指标（如 BMI、跳绳、跑步等）月度监测；

②学期总结：每学期末对比数据，评估干预效果，调整方案；

③长期档案：记录学生体质变化，形成成长报告，供升学参

考。

(4) 保障机制

①安全预案：测试前，排查健康风险，配备急救设备，避免运动损伤；

②师资培训：体育教师定期学习体质健康管理方法，提升指导能力；

③资源支持：学校提供运动器材（跳绳、瑜伽垫等），方便学生锻炼。

3. 通过配置运动手环等方式，以人工智能技术建立的体育活动常态化监测机制：

1) 监测机制框架

以运动手环为终端，构建“实时采集-智能分析-分级响应”的常态化监测体系。手环实时传输三年级学生的心率、运动时长、强度等数据至校园监测平台，AI 系统自动比对该年龄段标准阈值（运动心率 100-140 次/分钟，单次剧烈运动 $\leq$ 25 分钟），生成橙色（关节超限等）、蓝色（运动疲劳等）预警，同步推送至体育教师端。

2) 核心干预措施

(1) 日常监测

覆盖体育课、课间操、课外活动三大场景，手环每 5 分钟更新一次数据。教师通过平台实时查看班级整体运动状态，重点关注心率异常、运动时长超标的学生。

(2) 即时干预

当预警触发时，教师立即采取措施：心率超限时安排散步、放松操等低强度活动；动作不规范通过“手环震动提示+示范纠正”引导，如跳绳时提醒手脚协调。

3) 保障机制

（1）制度保障

实行“三查”制度——课前查手环电量，课中查数据传输，课后查干预记录，确保监测无间断。

（2）人员培训

每月开展教师培训，重点讲解平台数据分析、预警响应流程，考核合格方可上岗。

（3）设备维护

专人负责手环充电与校准，每周抽检 20% 设备，保障数据准确率 $\geq 95\%$ 。

（七）强化安全保障

1. 教师运动安全培训：

1) 培训基本信息

（1）培训目标

①充分认识运动安全在小学体育教学中的重要性，树立“安全第一”的教学理念。

②掌握小学体育教学中常见运动安全风险的识别方法，能够提前预判并规避潜在安全隐患。

③熟练掌握运动损伤的预防措施和常见运动伤害的应急处理方法，提高应对突发安全事件的能力。

④提升在体育活动（包括日常教学、体育赛事、训练营等）中的安全管理能力，确保学生在运动过程中的安全。

（2）培训对象

全体体育教师。

（3）培训时间

每周四上午（可根据学校实际教学安排调整，确保不影响正常教学工作），培训时长 1 节课。

（4）培训地点

会议室或操场。

2) 培训内容

(1) 运动安全基础知识

①小学体育教学中运动安全的重要性及相关法律法规依据（如《学校体育工作条例》《学生伤害事故处理办法》等），明确体育教师在运动安全方面的职责和义务。

②小学生生理和心理特点与运动安全的关系，如小学生骨骼、肌肉、心肺功能等生理特点对运动的影响，以及小学生注意力、情绪等心理特点在运动中可能引发的安全问题。

③不同体育项目（如田径、球类、体操、趣味运动等）的潜在安全风险特点，结合小学常见体育教学项目进行具体分析。

(2) 运动安全风险识别与预防

①场地与器材安全风险识别与预防：

场地：如何检查操场（塑胶跑道、草坪等）是否存在破损、积水、杂物等安全隐患；体育馆地面是否湿滑、平整；运动区域与非运动区域是否有明确隔离等。

器材：各类体育器材（如跳绳、篮球、足球、排球、跳高垫等）的安全检查方法，包括器材的牢固性、完整性、规格是否符合小学生使用标准等；器材使用前的调试和维护要点。

②教学过程安全风险识别与预防：

课前：如何根据学生年龄、体质状况合理设计教学内容和运动负荷；如何做好学生的安全教育和热身活动指导（如热身的内容、时长、强度等）。

课中：如何观察学生的身体状态和运动表现，及时发现学生的异常情况（如面色苍白、呼吸急促、动作变形等）；如何规范教学动作示范，引导学生正确掌握运动技能；如何合理安排运动分组和活动范围，避免学生碰撞、拥挤。

课后：如何指导学生进行整理活动，帮助学生恢复身体状态；如何总结本节课的安全情况，为后续教学积累经验。

③特殊学生群体运动安全风险识别与预防：

针对体质健康水平处于良好以下的学生（如及格、不及格学生）、有先天性疾病（如心脏病、哮喘等）的学生、身体有伤病的学生等特殊群体，制定个性化的运动安全预案，明确其可参与的运动项目和运动强度，以及需要特别注意的事项。

（3）常见运动损伤应急处理

①轻微运动损伤处理：如擦伤、挫伤、肌肉拉伤、关节扭伤等的应急处理方法，包括清洁伤口、止血、冷敷、加压包扎、制动等操作要点，强调在学校条件下的正确处理流程。

②较严重运动损伤处理：如骨折、脱臼、脑震荡等的初步判断和应急处理措施，重点强调及时送医的重要性，以及在等待专业医疗人员到来前的正确护理方法（如骨折的固定、保持患者呼吸道通畅等）。

③运动中突发疾病处理：如运动性昏厥、哮喘发作、中暑等的应急处理方法，包括判断病情、采取急救措施（如掐人中、使用急救药物、转移至阴凉处等）以及及时联系家长和医疗机构。

④急救技能实操：现场演示并让教师练习心肺复苏（针对小学生的操作要点）、海姆立克急救法等基本急救技能，确保教师能够熟练掌握。

（4）体育活动安全管理

①体育赛事活动安全管理：如运动会、“乐动比赛日”等赛事活动的安全预案制定，包括人员疏散路线、安全保障人员安排、医疗点设置等；赛事过程中的安全监督和应急响应机制。

②体育训练营安全管理：针对周六、寒暑假等时间开展的体育训练营，制定相应的安全管理规定，如考勤制度、活动纪律、

安全告知（向学生和家长）等。

③安全事故上报与处理流程：明确体育教学及相关活动中发生安全事故后的上报程序（向学校领导、家长、教育主管部门等），以及事故处理的基本原则和方法，包括事故原因调查、责任认定、后续跟进等。

2. 学生运动安全教育工作：

1) 工作目标

（1）帮助学生了解运动安全的基本常识，认识到运动安全在体育活动中的重要性，树立“安全运动，健康成长”的意识。

（2）使学生掌握常见体育活动中的安全注意事项和自我保护方法，能在运动中主动规避安全风险。

（3）培养学生对运动中常见危险情况的判断能力和初步应对能力，如轻微擦伤的简单处理、身体不适时及时停止运动并告知老师等。

（4）营造“人人讲安全，个个懂防护”的校园运动安全氛围，减少运动伤害事故的发生。

2) 教育对象

全体在校学生（按年级分层开展针对性教育）。

3) 教育内容

（1）基础安全常识

①运动前准备：强调运动前穿着合适的运动服和运动鞋（不穿皮鞋、凉鞋、紧身衣等）的重要性；说明热身运动的作用（如提高身体温度、活动关节、预防拉伤）及简单热身动作（如慢跑、关节绕环、动态拉伸等）。

②运动中规范：讲解运动时要遵守纪律，不追逐打闹、不推挤他人；按老师指导的动作要领进行练习，不盲目尝试高难度动作；感觉身体不适（如头晕、心慌、腹痛等）时，立即停止运动

并向老师报告。

③运动后注意：介绍运动后整理活动的意义（如缓解肌肉疲劳、促进身体恢复）及简单整理动作（如慢走、静态拉伸）；提醒运动后不宜立即大量饮水、进食或冲冷水澡。

（2）不同场景运动安全

①体育课安全：不同体育项目的专项安全要求，如跑步时不突然变道、不低头猛跑；球类运动时注意避让他人，避免用球砸人；使用体育器材（如单杠、跳绳）前检查器材是否安全，使用时按规范操作。

②体育赛事安全（如运动会、“乐动比赛日”）：赛前了解比赛规则和安全提示；赛中遵守赛场纪律，不闯入比赛区域；为他人加油时保持安全距离，不干扰比赛。

③体育训练营安全：遵守训练营纪律，按教练要求进行训练；离开训练场地需告知教练，不得擅自行动；携带个人物品时注意避免影响运动或造成安全隐患。

④课间及课外运动安全：在指定区域开展运动，不占用楼道、走廊等通道进行剧烈运动；选择适合自己年龄和体质的运动项目，不做危险游戏（如攀爬栏杆、从高处跳下）。

（3）特殊情况应对

①轻微运动损伤应对：如擦伤后如何用清水冲洗伤口、告知老师；肌肉酸痛时如何通过休息和轻度按摩缓解；关节轻微扭伤后及时停止运动并告知老师。

②突发天气应对：遇到雨天、大风、高温等天气时，知道在室内进行适宜运动，不冒雨、在大风中或高温暴晒下进行剧烈运动。

③特殊体质学生注意事项：体质健康水平处于良好以下、有先天性疾病或身体伤病的学生，要清楚自己的身体状况，不勉强

参与不适合的运动，主动告知老师自己的特殊情况。

3. 学校 AED 配备情况：

1) AED 配备现状

(1) 配备标准依据：

参照《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》及地方教育/卫生部门要求、建议，每所中小学至少配备 1 台 AED，优先放置于体育馆、操场、校医室等高风险区域。学生人数超过 1000 人的学校，每增加 500 人增配 1 台。

(2) 当前配备情况：

学校类型	应配数量	实配数量	覆盖率	主要放置位置
小学	1 台/校	2	100%	校医室门口（另一台新学期后到位）

4. 校运动伤害快速响应机制：

1) 目标

建立科学、高效的校园运动伤害应急处理流程，确保学生在体育课、大课间及课外活动中发生意外伤害时，能够快速响应、规范处置，最大限度保障学生安全。

2) 组织架构与职责分工

(1) 应急领导小组

组长：校长

副组长：分管安全副书记

组员：中层领导、体育教师、班主任、卫生老师

(2) 具体职责

体育教师：第一时间现场处置，启动应急流程。

班主任：联系家长、安抚学生、跟进后续事宜。

校医：专业急救，判断送医必要性。

3) 响应流程

（1）预防阶段

①运动前检查：体育课前检查场地器材安全性（如跑道是否湿滑、器械是否稳固）。

②学期初：了解学生健康状况（如有无心脏病、哮喘等病史）。

（2）安全教育

每学期开展 1-2 次运动安全主题课，教授自我保护方法（如摔倒时如何缓冲）。

（3）应急响应

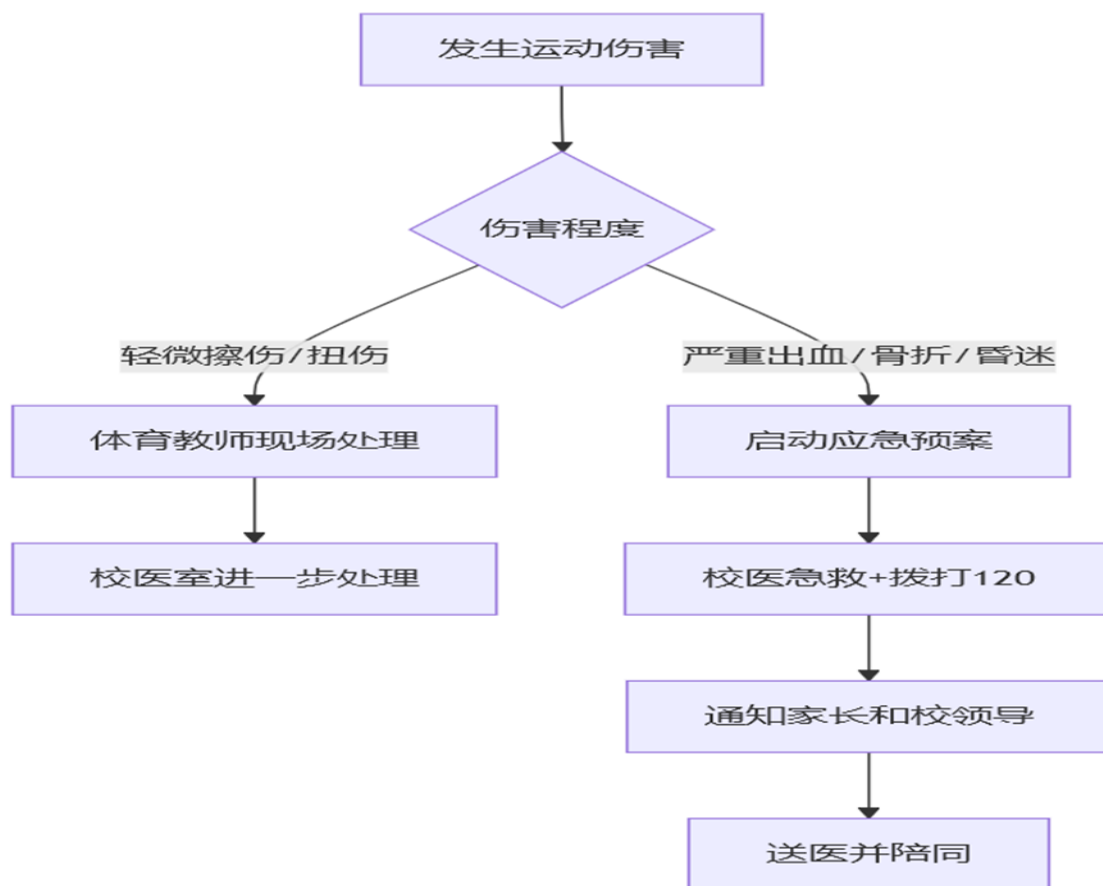
①分级处理标准：

一级（轻微）：擦伤、轻微扭伤→由体育教师清洗伤口、冰敷，校医复查。

二级（中度）：关节脱臼、流血不止→校医止血固定，联系家长送医。

三级（重度）：骨折、昏迷、心脏骤停→立即拨打 120，同步实施 CPR 或 AED 除颤。

②处置流程图：



③事后跟进：

24 小时内填写《校园意外伤害记录表》，上报教育局备案。
班主任与家长保持沟通，协助保险理赔（如校方责任险）。

4) 保障措施

（1）物资准备

①急救箱配置：内含冰袋、止血绷带、消毒液等。

②AED 设备：医务室必配，每月检查电量。

（2）人员培训

①每学期组织 1 次教职工急救培训（涵盖 CPR、AED 使用、骨折固定等）；

②体育教师须持《红十字急救证》上岗。

（3）应急演练

每学期模拟 1 次“运动伤害突发事件”演练，测试响应速度。

5) 家校协同机制

(1) 家长告知

开学前签订《体育活动安全知情书》，明确特殊体质学生情况。

(2) 保险保障

购买“学生意外险”，学校投保校方责任险。

6) 监督与改进

(1) 定期复盘

每学期末分析伤害案例，优化预防措施（如调整高风险运动项目）。

(2) 责任追究

对因管理疏忽导致的伤害事故，依规追责。

5. 定点医院运动伤害救治绿色通道：

1) 事故上报：发生意外伤害后，立即报备卫生室、未保老师及学生发展中心；伤情严重时，直接上报校长室。

2) 就医安排：由卫生老师与班主任协同护送就医。已联系家长的，按家长指定医院就诊；未联系到家长的，根据伤情部位分流：面部创伤（需缝合等）送第九人民医院，四肢损伤（含骨折等）送第六人民医院。

3) 现场处置：轻微伤情由卫生室初步处理后送医；严重伤情立即实施紧急救护（如人工呼吸），同步拨打“120”。

4) 家校沟通：班主任或副班主任第一时间联系家长，实时通报伤情及救治情况。

6. 学生运动意外伤害专项保险配置情况：

1) 专项保障：学校统一为全体学生投保上海市学生体育运动伤害专项保障基金，运动伤害医疗费用可按规定申请赔付。

2) 自愿保险：学生可自愿参保《学生平安保险》，运动受伤

产生的合规医疗费用，可依据保险条款向承保机构申请理赔。

五、工作监督

公示校级、区级监督电话（校级电话：64105396；区级电话：021-64410010）。

华东理工大学附属小学

2025.8.20

附件 1：2025 学年第一学期华理附小体育大课间活动方案

2025 学年第一学期华东理工大学附属小学体育大课间活动方案

一. 指导思想

为深入贯彻《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》、《教育部关于印发〈切实保证中小學生每天一小时校园体育活动的规定〉的通知》以及根据《上海市小学体育兴趣化、初中体育多样化课程改革指导意见（试行）》等文件相关要求，在“五项管理”和“双减”背景下，在“新课程标准”的指导下，结合我校实际进行实践与探索，从促进学生健康全面发展出发，保证学生每天一小时体育锻炼时间，增强学生的体质，培养学生参与体育活动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯和终身体育意识。结合学校特色，组织学校大课间体育活动，进一步提高我校大课间活动的成效。

二. 活动主题

活力课间，健康成长

三. 活动目标

1. 通过大课间活动，促进学生健康成长，并形成健康意识和终身体育观。
2. 让学生在体育活动中学会合作，学会锻炼，学会欣赏，享受运动带来的快乐。

四. 组织领导

1. 组建专班

（1）领导小组

组长：张黎敏 副组长：李卫强

组员：毕韵莺 张琦 张玲 徐军 刘怡玲

（2）工作小组

组长：张娟 副组长：黄洪辉

组员：徐玉兴 郭怡 邹博文 屈世豪 富若宇 年级组长 班主任

2. 明确职责

（1）领导小组负责活动的组织、领导、协调和监督。工作小组负责制定行动计划，明确工作职责。体育老师负责技术指导和活动安排。年级组长负责年级组内统筹、协调。各正、副班主任负责组织本班学生按时、有序参加活动。

（2）体育组对大课间活动的时间、路线、场地、空间和内容等方面作出具体、细致、周密的计划，明确落实责任人，建立健全工作责任制和保障机制，做到活

动内容有安排、场地器材有设计、师生安全有保障，确保大课间活动有效落实。

五、活动安排

1. 活动时间：周一至周五上午 9:45-10:15。

2. 活动地点：操场、天井、体操房等适合开展运动的场地。

3. 活动内容：

（1）入场、队列、升旗；

（2）集体操

广播体操：全体学生认真完成广播体操，锻炼身体的协调性和节奏感。

（3）分年级活动。

- 民体活动：跳房子，培养学生团队协作和竞争意识。
- 信息化游戏：魔镜、跑酷等游戏，丰富学生运动形式，适应信息化发展的需求，渗透信息化进课堂的理念。
- 其他体能项目：原地项目（平板支撑、波比跳、后踢腿、小步跑、高抬腿、开合跳）、往返接力项目（鸭子步、兔子跳、螃蟹走、侧滑步）等，提高学生心肺耐力。

七、活动方法

1. 眼保健操结束后，各班立刻整队出发，排两路纵队踏步入场。进场后，在各自班级的做操区域列队，由体育委员负责整队。整队完成后，根据广播操音乐集体做操。

2. 做操完毕后，各班在正、副班主任老师的指导下，由体育委员领队快速移动到指定活动位置，小组组长布置器材，然后按照分组和预定内容进行练习。

3. 练习时，按序交替进行，每小组由组长负责维持秩序。班主任和体育老师注意巡视、指导。

4. 练习结束后，由体育教师和班主任指导小组长收拢器材，交至指定的器材回收点。

八、安全保障

1. 以上活动需全员参与，需体育老师、班主任、年级组长及分管领导的协同合作，以落实好日常检查、反馈和工作总结。

2. 班主任老师做好班级学生的考勤，对班级内不适宜参加练习的学生做好排摸，

并组织其在活动区域见习。

3. 学校卫生保健老师、班主任、体育老师等负责突发事件的初步处理。

九、活动评价

1. 设立专门的评价指标，对大课间活动的组织、实施情况进行专项评价。

2. 定期对学生的参与度、运动技能掌握情况进行评估，及时调整活动内容和方式。

十、注意事项

1. 如遇恶劣天气，大课间活动将改为室内活动，如室内操、棋类活动等。

2. 活动器材由学校统一配备和管理，各班要爱护器材，如有损坏及时报修。

华东理工大学附属小学

2025 年 9 月

附件 1.1：华东理工大学附属小学体育大课间活动锻炼流程

华东理工大学附属小学体育大课间活动锻炼流程

时间	信号	学生	班主任 / 教师
9:45	出操铃声	快速离位，外出排队	立即下课
9:46	出发信号	体委带班、到达操场	伴随出操
9:53	集结完毕	体委整队、到位跨立	共做指导
9:54	队列升旗	口令响亮、动作到位	共做指导
9:55	集体操	态度端正、动作到位	共做指导
9:59	训练准备	准备器材、快速到位	参与指导
10:00	自主活动	积极参与、训练投入	参与锻炼
10:12	集合整队	收回器材，快速归位	调整队伍
10:13	退场	规定线路，快速回班	伴随班级

附件 1.2：自主活动安排建议

自主活动安排建议

活动内容	年级	地点	教师	活动建议
民体活动	一年级 1.2 班	天井	正副班主任 邹博文	每班分成 4 路纵队。 跳房子：轮流跳房子，击掌后下一个学生出发。
信息化游戏	一年级 4.5 班	体操房	正副班主任 富若宇	每班排成 4 路纵队。 武术操、跑酷、律动等媒体视频。
其它体能	二年级	篮球场	正副班主任 张娟、徐玉兴	全班排成 4 路纵队。 1. 跟着大屏幕做原地练习：高抬腿、开合跳、单脚跳、后踢腿、小步跑、深蹲等。 2. 跟着音乐提示进行往返接力项目：鸭子步、兔子跳、螃蟹走、侧滑步
	三年级	篮球场 (1.2.3 班) 足球场 (4.5 班)	正副班主任 郭怡	
	四年级	足球场	正副班主任 黄洪辉	
	五年级	足球场	正副班主任 屈世豪	

说明：

1. 各年级体育老师按项负责分发、收归活动器材，巡视、指导学生完成练习内容，并与班主任一起维持秩序。
2. 大课间先完成集体操练习，然后各年级按照分组踏步至练习区域，布置器材后练习。
3. 除集体操以外，具体活动见安排表。

一年级安排表				
班级	周二	周三	周四	周五
1 班	天井	体操房	天井	体操房
2 班	天井	体操房	天井	天井
3 班	天井	天井	体操房	天井
4 班	体操房	天井	体操房	天井

二一五年级安排表			
周二	周三	周四	周五
高抬腿、开合跳、单 脚跳、后踢腿、小步 跑、深蹲	鸭子步、兔子跳	高抬腿、开合跳、单 脚跳、后踢腿、小步 跑、深蹲	螃蟹走、侧滑步