



上海闵行区诺达双语学校 2026 学年体育工作实施方案

一、指导思想

为深入贯彻《深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施》，进一步推动每天综合体育活动 2 小时工作落到实处，充分认识增强学生体质对落实立德树人根本任务的重要意义，充分认识保障充足户外运动时间与学生心理健康、近视防控、体重管理等重点健康指标之间的密切关联。持续加强运动健康理念宣传，强化以体育人的社会导向。坚持“健康第一、立德树人”根本任务，通过构建“课内+课外”、“校内+校外”联动的体育锻炼体系，全面落实学生每天综合体育活动 2 小时要求，提升学生体质健康水平，推动体美融合、体教融合深度发展，特制定工作方案如下：

二、工作目标

（一）总目标

- 1、体育锻炼时间保障：确保每名学生每日在校内实现不少于 2 小时的体育活动，并鼓励在条件允许的情况下开展校外体育锻炼。
- 2、体质健康提升：努力使体质健康合格率达到 90%以上，降低近视率和肥胖风险，提升学生整体体能水平和运动技能。

（二）具体目标

- 1、严格落实学生平均每天综合体育活动 2 小时，及“70 分钟”统一要求：执行初高中“4+1”（每周 4 节体育与健康+1 节体育活动）排课标准；每天一次 30 分钟大课间活动（保障有效运动时间不少于 20 分钟）；通过午间锻炼、课后 ECA 活动课程、课间微运动等形式灵活落实“50 分钟”综合体育活动。体育课全部在周课时内由具备相应资格的专任教师承担。

- 2、每年《国家学生体质健康标准》达标率 90%以上，优良率力争达到 30%，有效改善学生脊柱健康、肌肉劳损等专属健康问题。

- 3、开齐开足体育课程，丰富课内外体育项目，实现体美协同发展，培养学生终身体育意识和运动特长。

- 4、构建常态化、特色化体育赛事体系，营造“人人运动、时时可动、以体融美”的校园体育文化氛围。

三、组织架构

（一）领导小组

成立体育工作专项领导小组，由校长担任组长，分管学部校长、体育教师、班主任、校医、家委会代表及学生代表组成。主要职责包括：

统筹协调：制订细化实施方案，调整课表安排，整合校内外资源。

监督落实：定期召开工作会议，每学期召开两次专题推进会，检查各项措施的落实情况，并及时反馈调整。

资源整合：协调师资、场地、器材采购及维护工作，并推动与社会、家长的联动合作。

（二）领导小组主要成员

组长：戴绚

副组长：李栋、陶宗勤负责方案细化与部门沟通

执行组长：谢湘渝负责活动设计和现场指导

其他成员：各班班主任、体育组、卫生室负责人、家委会代表及学生

（三）部门分工

体育组：制订详细教案、分层活动安排，指导社团及校内竞赛组织。

班主任：负责班级活动秩序、学生安全监管和家长沟通。

学部校长：统筹调整课程表，确保体育课、大课间不被挤占。

卫生室：定期监测学生健康状况，开展急救与安全培训，落实应急预案。

家委会：协助校外锻炼监督，组织家长座谈并反馈意见。

学生代表：收集同学意见，组织学生志愿者协助组织校内外体育竞赛及互助活动。

四、核心工作任务

（一）严格落实运动时长，规范时段安排

紧扣闵行区“关键 70 分钟+灵活 50 分钟”每天综合体育活动 2 小时总体框架，结合学校作息制定科学合理的体育活动安排，强化教师协同监管，确保每天 2 小时运动时长落到实处。

1、课时安排：严格执行初高中“4+1”标准，每周每班开设 4 节体育与健康、1 节体育活
动。其中体育与健康涵盖基本体能、专项技能、健康知识 with 运动防护。开设 90 分钟“专项
化”体育课，更好满足学生运动兴趣培养和运动技能提升需求，专项化教学实行 2 节课连
排。

2、固定时段活动。每天 2 小时由“刚性 70 分钟”与“灵活 50 分钟”两部分构成，具体安
排如下：

上海闵行区诺达双语学校每天校内 2 小时综合体育活动时间安排表				
时间段		时长	内容 与要求	
上午	大课间	小学 30 分钟 中学 30 分钟	全员参与，含体能训练，开放小球项目，有效运动时间≥20 分钟（刚性 70 分钟	
中午	午间锻炼	30-40 分钟	开放室内体育场馆，计入“50 分钟”“综合体育活动。	
其他	课间 15 分钟微运动	5-10 分钟	进行小范围、小强度的拉伸练习，下肢柔韧、力量练习等	
	体育课	课表时间	小学 35 分钟 中学 40 分钟	体育课内容多样化
	体育活动	课表时间	小学 35 分钟 中学 40 分钟	活动内容多样化
	乐动比赛日	每月一次	不低于 3 小时	活动内容多样化
	春秋季运动会	每学期一次	不低于 6 小时	活动内容多样化
	课后体育锻炼 ECA 体育社团	每周三次	约 50 分钟	学生自选体育竞赛训练或自选体育自由锻炼，记入“50 分钟”“综合体育活动
学生每天校内综合体育活动时间不低于 120 分钟 小学每周安排 5 节体育课、2 节体活课； 初高中每周安排 4 节体育课、1 节体活课。当天没有安排体育课的班级，下午放学后开展校内课后体育社团活动。每月开展一次乐动比赛日活动				

3、课间安排。课间 15 分钟主要用于学生饮水、如厕或自由活动；鼓励学生课间进行小范围、小强度的拉伸练习（肩关节拉伸；上下肢拉伸）；下肢柔韧、力量练习等（如原地高抬腿外展、靠墙半蹲），注意运动安全.

4、其他安排：每月安排一次年级“乐动日”，融合专项练习与趣味比赛，落实常态化赛事要求。

（二）确保课程与项目设置，丰富教育资源。

结合学校特点，兼顾学生差异化运动需求，构建“基础+特色”的体育课程与活动体系，实现体育锻炼与育人协同。

1、体育课程项目：严格落实国家课程标准，涵盖基本体能训练、技术类项目、球类项目；增设飞盘、水上运动等特色拓展项目。

2、ECA 体育社团：开设羽毛球、篮球、足球、排球、飞镖、水上运动等体育社团，每周至少开展三次活动，鼓励学生根据自身特长报名参与，学校配备专业教师长期指导。

3、社会资源联动：联合专业团体开展公益训练营。组织校队参加诺德安达教育集团、上海市国际双语学校联盟体育赛事。

（三）构建常态化赛事体系，打造校园体育文化

学校建立“校级运动会+乐动日+特色赛事”的三级赛事体系，推动全员参与，增强学生运动荣誉感。

1. 全校性运动会：设置短跑、跳远、实心球、接力赛、趣味运动等项目，分年级组织，实现全员参与、赛训结合。

2. “乐动日”赛事：紧扣区级要求，每月确定一个主题，结合节日、特色教育周开展，覆盖全体学生，每次至少半天，可与秋季运动会、当日体育课及体育活动课整合，具体安排如下：

月份	主题	活动内容
2026 年 9 月	体能筑基月	小学：50 米接力跑+一分钟跳绳挑战赛 中学：50 米+一分钟仰卧起坐&一分钟引体向上挑战赛
2026 年 10 月	体质健康达标月	小学：一分钟跳绳+迎面接力跑挑战赛 中学：男生引体向上+1000 米；女生一分钟仰卧起坐+800 米
2026 年 11 月	团队协作月	小学：班级拔河（以班级为单位） 中学：飞盘班赛（以班级为单位）
2026 年 12 月	运动技巧比拼月	小学：足球颠球挑战赛（以学院为单位） 中学：羽毛球学院赛（单打、双打）
2027 年 3 月	春日体能竞技月	小学：50*8 学院竞技赛 中学：800&1000 米学院竞技赛
2027 年 4 月	篮球挑战月	小学：学院篮球技巧挑战赛 中学：男生 3V3 半场；女生技巧投篮学院挑战赛
2027 年 5 月	排球对抗月	小学：气排球班级联赛 中学：排球学院挑战赛
2027 年 6 月	学院对抗·总结月	小学：班级跳长绳+拔河对抗赛 中学：全明星学院对抗赛（篮球、羽毛球、飞盘综合）

3、特色赛事活动：学校成立运动校队联合专业团体开展公益训练营。组织校队参加诺德安达教育集团、上海市国际双语学校联盟体育赛事活动，确保训赛结合。

五、保障措施

- 1、师资与培训保障：按要求配备专职/兼职体育教师，外聘专业教练充实体育活动师资力量。定期开展校内外培训、经验交流，鼓励教学改革试点并推广优秀案例。
- 2、场地与设备保障：制定“运动场地错峰使用计划”，合力调度操场、体育馆、足球场、游泳馆等资源。定期检查、维护并及时添置各种器材（球类、创意装置等），确保规范化管理。
- 3、安全与应急保障：定期开展全校运动安全及急救技能培训，邀请专业机构开展专题讲座，制定《校内外体育活动安全应急预案》，明确事故报告、现场处置、后续救治及家长通知流程。校卫生室常备急救药品、冰袋、绷带等应急物资，并定期进行安全检查。
- 4、购买意外险：为全体参加校内外体育活动的学生统一购买意外伤害保险，并定期检查理赔流程，确保在突发事件时能迅速提供保障。

六、激励机制

评价与激励层面	评价指标及实施方式	奖励措施及反馈方式
学生层面	数据记录与评比：每日、每周记录锻炼时长、任务完成情况 及体能测试数据，形成综合统计	将锻炼数据记入个人成长平台，设立专项个人档案。对优秀者在年级集会及家长信中进行表彰。
教师层面	活动落实与创新：将体育活动组织、班级管理、活动成效纳入教师绩效管理	对优秀教师给与校内表彰及推荐参加集团培训及交流集会。组织经验交流会，推广优秀案例，增强团队凝聚力
家校协同	家校协同与创新：共建温暖教育社区，组建家长体育社团，邀请家长参与学校活动。意见反馈：通过家委会及线上平台定期征集家长意见，鼓励家长参与学校管理	在家长会及家长信中展示学生锻炼成果，定期公布家长反馈报告，并将优秀建议转化为活动或改进措施，提升整体实施效果。

