

上海现代化工职业学院

落实每天综合体育活动 2 小时“一案一案”（修订版）

根据《深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施》及《上海市中小学体育工作管理办法》要求，中等职业学校要充分每周开设 3 节体育课、2 节体育活动课；每天安排 30 分钟大课间体育活动；灵活落实“50 分钟”综合体育活动，达到每天综合体育活动 2 小时的目标。现结合我校办学实际，制定本方案。

一、工作目标

1. 总体目标

全面落实“每天综合体育活动 2 小时”，校内完成率达学生体质健康优良率稳步提升，近视率、肥胖率逐年下降。实现“人人有项目、班班有团队、月月有赛事”。

2. 具体目标

运动时长：课内体育 3 节/周+体育活动课 2 节/周+早操（20 分钟）/天+上午大课间活动（30 分钟）/天+下午小课间活动（15 分钟）/天+活力午间运动（25 分钟）/天，共计 130 分钟。

技能掌握：确保学生掌握至少两项运动技能，通过系统教学与定期测评，提升运动能力与兴趣，促进学生全面发展。

赛事覆盖：年度全员运动会 2 次（春季体测运动会/趣味运动会+秋季田径运动会）+月度“乐动比赛日/球类专项赛”8 次。

二、组织架构

（一）领导小组

组长：党委书记、校长

副组长：分管体育工作副校长、分管教学工作副校长

成员：教务处处长、学生处主任、后勤保障处长、安全保卫处处长、团委书记、各二级学院院长、质量管理办公室主任

职责：方案审定、资源协调、督导考核

（二）工作小组

组长：分管体育工作副校长



副组长:教务处主任、学生处主任、各二级学院院长、团委书记

成员:各二级学院分管学生副院长、体育教研室主任、各班班主任、校医务室负责人、安全保卫处安全专员

职责:方案执行、活动组织、安全保障

三、工作任务

(一)保障运动时长

1. 3节体育课安排(40分钟/节)

每周开展3节体育课。3节体育课聚焦基础体能+专项技能+职业体能适配训练,作为每日体育活动的核心载体,每节40分钟,覆盖力量、耐力、柔韧性等核心素质,同时融入专项技能进阶,确保学生掌握2项可持续的运动技能。

2. 2节体育活动课安排(40分钟/节)

2节体育活动课定位自主拓展+赛事体验。安排如下:

时间	内容	负责老师
周一第2节课 (9:10—9:50)	校园跑、赛事体验	薛依旻、王子恒
周三第8节课 (15:40—16:20)	校园跑、赛事体验	陈超、王慧

晴天正常开展室外体育活动。雨天或高温天气利用数智大屏辅助开展室内操,确保活动课不间断。

3. 早操20分钟活动安排

周一至周五早上8:00—8:20面向全体学生安排早操出操,春夏秋三季为出操内容为广播操,冬季出操内容为冬季长跑。

4. 上午30分钟大课间活动安排

每日第3、4节课课间(9:50—10:20)安排30分钟大课间体育活动。内容为学练武术操《功夫青春》,在强身健体的过程中,感受和传承中华优秀传统文化。针对阴雨、高温天气设置室内大课间方案,如课桌操、室内体能素质练习,让每个学生在锻炼的同时享受运动的乐趣。

5. 下午15分钟小课间活动安排

每日第6、7节课课间(14:40—14:55)安排15分钟小课间体育活动。内容为室内课间操。通过韵律操、坐姿和站姿素质练习、拉伸放松等部分,在学习间隙强健学生体魄、改善不良体态、舒缓身心,有效提振学生精神状态。



6. 活力午间运动（25 分钟）

时间：每周一至周五 中午 12:15——12:40

地点：学校北区操场、南区运动场、各二级学院自选场地

项目：跳踢、摸高、俯卧撑、引体向上、立定跳远、团队接力跑、板鞋竞速等体测项目+趣味体育项目

（二）丰富项目设置

1. 基础项目

三大球：足球、篮球、班级联赛、排球

2. 拓展项目

因地制宜开展跳绳、踢毽子、武术操等项目，尝试开设匹克球等新兴项目

（三）开展赛事活动

1. 学生运动会安排

春季体测运动会/趣味运动会+秋季田径运动会

2. “乐动比赛日”安排

学期	月份	内容
第一学期	10 月	乐动比赛日/田径运动会
	11 月	乐动比赛日/跳踢赛
	12 月	乐动比赛日/羽毛球专项赛
	1 月	乐动比赛日/体测专项赛
第二学期	3 月	乐动比赛日/篮球专项赛
	4 月	乐动比赛日/足球专项赛
	5 月	乐动比赛日/体测专项赛
	6 月	乐动比赛日/趣味运动会

3. 开设体育社团

根据学生兴趣与运动基础，发挥教师特长，开展丰富多样的体育社团，包括足球、篮球（女篮和男篮）、排球、田径、羽毛球、啦啦操、乒乓球等常规体育社团，同步开展龙舟、龙狮、运动风筝等传统文化类体育社团。

4. 开展体育训练队

根据区级和市级阳光体育大联赛的时间节点，利用课后时间有计划地安排各项目校运动队集训，做好梯队队伍建设。



（四）场地设施保障

1.学校体育基础场馆信息

足球场、室外篮球场、室内体育馆（兼羽毛球球场）等。

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

（五）师资队伍配备

1.主责团队

专职体育教师 8 人，涵盖田径、足球、篮球、啦啦操等专项，满足各类社团和兴趣小组开设。

2.创新机制

一岗多能：根据学校拓展课和社团课开设情况，严格按照优化教师绩效考评机制的要求，将学生的体质健康水平、赛事成果以及安全保障作为刚性指标。积极响应一岗多能导向，对教师开展的相关工作按实按量计入工作量或考评范围，激励教师积极参与校园体育文化建设。

3.校内体育教师分类培训开展情况

学科教师一岗多能参与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。鼓励体育教师参加各类市区级培训，同时制定校本培训计划。

4.全员联动，协同配合

倡导人人都是体育工作者，全校体育活动的开展秉持“体育教师专业指导 + 班主任/非体育学科教师协同”的原则，体育活动课和大课间管理以体育教师组织和专业指导为主，日常的活力午间趣味活动则以二级学院自行组织开展为主，体育教研室提供运动器材、项目指引、安全指导和每月的乐动比赛日安排。同时，通过日常锻炼、定期比赛等方式，通过多层次、多元化的正向激励机制，覆盖学生个人、班级、二级学院三个维度，带动常态化体育工作落地见效。

（六）体质健康监测与干预体系

建立学生体质健康档案，针对薄弱生实施干预方案，通过评估定位短板，定制运动处方，加强教师动态督训，合力提升体质薄弱的运动水平与能力。

（七）强化安全保障

1.教师运动安全培训

每学期初和期中各安排 1 次安全培训，内容涉及心肺复苏（CPR）、AED 操作、运动伤害应急处置等，均获得区红十字会认证通过。



2. 学生运动安全教育工作

课程化：体育课首周安全必修课（案例警示）

场景化：大课间演练运动拉伤/扭伤的自救互救

3. 学校 AED 配备情况

学校在北区操场和南区体育馆衔接区域安装 AED 设备，学期末专业人员维护记录。

4. 学校运动伤害快速响应机制

建立运动伤害快速响应流程，确保发生运动伤害时能够第一时间处置。

5. 定点医院运动伤害救治绿色通道

与就近医院建立合作关系，为运动伤害救治提供绿色通道。

6. 学生运动意外伤害专项保险配置情况

学校医务室和学生发展处做好学生意外险的参保宣传工作，同时，对外出比赛和校队统一购买运动意外伤害专项保险。

四、监督渠道

1. 院级监督电话：021-31153576

2. 校级监督电话：021-31583337

