

中共上海市普陀区教育工作委员会 上海市普陀区教育局 文件

普教委〔2025〕35号



关于印发《普陀区深化新时代中小学体育工作 高质量发展的工作方案》的通知

区内各中小学、中职校，区教育学院、区青少年教育活动中心，
区教育事业服务中心：

《普陀区深化新时代中小学体育工作高质量发展的工作方案》
已经区委教育工作领导小组第14次会议同意，现印发给你们，请
认真贯彻落实。

附件：普陀区深化新时代中小学体育工作高质量发展的工作方案

中共上海市普陀区教育工作委员会 上海市普陀区教育局

2025 年 9 月 5 日

附件

普陀区深化新时代中小学体育工作高质量发展的工作方案

为贯彻全国教育大会精神和上海市教育大会部署，根据《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》《上海市人民政府关于贯彻〈教育强国建设规划纲要（2024—2035年）〉的实施意见》《中共上海市委教育工作领导小组关于印发〈加快建设教育强市三年行动计划（2025—2027年）〉的通知》《中共上海市教育卫生工作委员会 上海市教育委员会关于印发〈深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施〉的通知》，坚持“健康第一”指导思想和“适合教育”核心理念，落实立德树人根本任务，充分发挥以体育人的综合价值，促进青少年全面健康发展，现就我区深化新时代中小学体育工作高质量发展制定如下工作方案。

一、保障运动时长

严格执行国家和本市对学校体育课程开设要求，统筹用好体育课、体育活动课、大课间、课后服务等教育教学时间，多途径保障“中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”并基本在校内完成。

开足开齐体育课。小学每周开设5节体育课、2节体育活动课，初、高中每周开设4节体育课、1节体育活动课，中等职业

学校每周开设 3 节体育课、2 节体育活动课，不得以任何形式占用体育课、体育活动课时间，杜绝“阴阳课表”。每天安排 30 分钟大课间体育活动，鼓励有条件的学校上、下午各安排一次大课间体育活动。

统筹用好课余时间。学校优化课后服务安排，以兴趣小组、体育社团等形式，灵活安排每天不少于 40 分钟且覆盖所有学生的丰富多样的体育锻炼活动。

增加赛事活动时间。学校每月安排“乐动比赛日”，以全校或分年级方式组织学生参与，每次至少半天，形成“人人都参与、班班有队伍、校内有联赛”的良好局面。

二、提升课程质量

深化课程改革。不断改进体育课教学，持续深化小学“兴趣化”、初中“多样化”和高中“专项化”体育课程改革，进一步提升育人效果，探索走班制等教学模式，促进学生在基础教育阶段至少掌握 2 项运动技能。鼓励高中开设 80 分钟的专项运动课。每节体育课安排不少于 10 分钟体能练习，促进学生肌肉力量、骨骼强健和心肺功能等发展。杜绝“说教课”和“不出汗”的体育课，防止教学内容碎片化、随意性。

开展阳光体育活动。开展“活力大课间”体育活动，精心设计、动出强度、玩出花样，鼓励开展集体跑、体能操、武术操等全员参与且有一定运动强度的体育活动，强健学生体魄。不得以任何理由、各种方式限制学生课间休息和活动。推广课间“微运

动”，鼓励户外体育活动，吸引学生走出教室、走向操场、走入阳光。

科学设置运动负荷。落实国家课程标准关于平均运动负荷心率、全课运动密度等要求，积极运用人工智能、大数据等数智化手段赋能体育课教学，使运动达到一定强度和效果，提升锻炼实效。鼓励学校建设校园体育运动智慧场景，让更多学生动起来跑起来，多出力流汗，喜爱体育运动。

三、丰富项目供给

学校要不断丰富体育运动项目，强化体育特色，结合“一条龙”项目布局，按照青少年生长发育特点和体育教育规律，因校制宜推进“一校多品”建设并逐步形成品牌特色。小学和初中均应开设7种以上、高中开展8种以上的体育运动项目。其中，三大球至少开设1项，大力发展田径、体操类、球类及武术等传统项目；因地制宜开展跳绳、踢毽及攀岩、滑板等项目；加强与专业社会力量的合作，丰富体育课程资源，鼓励引入冰雪、击剑、棒球、垒球等其他项目，满足学生多样化的学习需求，逐步提升运动技能，养成坚持体育锻炼的好习惯。开展小学“人人学会游泳”普及课程，每年组织游泳专项赛；深化体教融合，携手推进“人人上冰”计划，做好冰上项目推广；加大篮球运动的校园普及，让普陀学子“人人喜欢篮球”。

四、完善赛事体系

扩大赛事活动参与。学校组织学生积极参加市、区体育赛事，

并参照市、区级体育赛事活动安排制定学校体育赛事计划，每年春、秋两季举办全员参与的学生运动会，用好“乐动比赛日”，开展“班级赛”“年级赛”“校际赛”等赛事活动，突出赛事育人和普及性，丰富校园体育文化生活；根据体育特色、学校传统、场地条件等，打造校园体育品牌赛事。校级运动会应设置适宜的体育项目并动员所有学生参加，出台“普陀区中小学校组织校内体育赛事指导意见”。每年寒、暑假期间组织开展以体育技能训练为主的冬令营、夏令营系列活动。完善本区青少年体育运动地图，为家庭亲子体育活动提供便利条件。

强化学生激励引导。学校建立“荣誉墙”“纪录榜”等体育赛事荣誉体系并加大宣传力度，培养全面发展的校园体育运动“明星”。建立学校体育赛事向社区、家长开放机制，营造积极向上的校园文化环境，引导树立科学的教育观。开展优秀运动员进校园活动，鼓励学校结合实际组织观摩高水平的体育赛事活动，传播体育文化。

提升赛事专业水平。完善市、区、校三级学生体育赛事体系，为青少年学生搭建运动技能水平展示平台，进一步激发运动兴趣爱好。丰富区青少年体育系列赛项目，设置各学段普及、发展、特色三类体育项目，每年发布赛事历并根据参赛情况、影响力、区域发展需求等进行动态调整；完善区级赛事规则，做好赛事报名、组织、承办等工作，完善安全方案、应急预案等赛事管理制度，规范办赛，组织文明观赛，不断提升赛事活动品质；加强宣

传发动，引导青少年诚信参赛，增强规则意识，遵守赛风赛纪，积极培育中华体育精神。鼓励学校结合发展特色承办区级及以上体育赛事。区级比赛参赛人次不少于本区学生的 30%。

五、优化场馆资源供给

合理安排体育活动空间。学校要根据每天综合体育活动 2 小时要求，按照体育课优先排课的原则，因校制宜，精心规划、拓展校内外体育场地使用安排，确保落实到位。

挖掘校内场地资源。提高新建学校体育场地建设标准。已建成学校要加强场地的综合利用和现有设施的升级改造，灵活运用“上天入地”“立体扩容”等措施挖掘潜力，建设“屋顶运动场”“地下乒乓房”“攀岩墙”等。完善室内健身设施，开发室内场地潜力，做好特殊天气等情况下的运动安排。加强“一场多能”，充分利用跨学科学习空间、走廊、楼道等学生身边的“角角落落”，划定小型运动场域，配置简易多用的力量训练支架、多功能墙、倒立椅等小型健身运动设备，打造“微操场”“微球场”。学校要盘整资源，科学制定体育场地使用方案，不断提高场馆场地的使用效能。鼓励引入数智化设备，打造新运动场景，吸引学生主动锻炼。

用好校外体育场地。指导学校建立与校园周边体育场馆的共享机制，错时错峰用好市民健身中心等体育场地资源，与专业体育场馆联动开发适合青少年的体育特色课程。倡导公共体育场馆为中小學生设置免费或低价公益开放时段，扩大“青少年健身公

益开放日”范围，吸引更多青少年走向运动场。

六、加强教师队伍建设

配足配强体育教师。学校要根据体育课、体育活动课、课余训练及赛事组织等实际需要，进一步加强学校体育教师配备。鼓励各教育集团探索建立集团内体育教师资源共享机制，推动体育教师定期交流、跨校兼课、跨学段任教。建立学科教师“一岗多能”带练体育活动等培训和认证体系，让有一定专长或基础的学科教师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，形成“人人都是体育工作者”的良好氛围。

发挥专业人才作用。推进学校设置教练员岗位。推进兼职教师制度，吸引优秀退役运动员、体育运动专业大学生实习带训。联动区体育局，每年选派不少于50名专业教练员进校园带训，充分发挥专业教练员的优势，促进学校特色体育建设和优秀体育人才培养。鼓励有条件的学校通过购买服务等方式与专业机构合作，提供高水平的体育课后服务和教练服务，满足学生多样化体育教育活动需要。

加强师资队伍保障。区教育学院要结合本区体育教师专业发展需求，制定培训方案，分类分层实施周期性全员培训，提升教师专业知识、教育教学能力、运动技能水平等。依托区教师专业发展团队建设，推进体育学科骨干教师和名师培育。探索与高校、教育科研机构等合作，建立体育教师培训基地。加强田径、足球、篮球、游泳、武术等体育项目的教师培训。强化体育教师人工智

能技术应用和数字素养提升。积极组织教师参加市级及国家级教练员、裁判员培训，培养优秀竞赛骨干。科学合理确定体育教师课时量，根据学校体育工作特点和实际，优化体育教师绩效考评机制，将教师组织开展大课间、课外活动、课后服务、课后训练、体质健康监测、指导参赛等计入工作量，并根据学生体质健康状况和比赛成绩，在绩效工资分配时给予倾斜。开展优秀体育教师宣传展示活动，选树一批以体育人的先进典型。

七、强化体质健康监测

优化体质健康管理。各学校要严格按照《国家学生体质健康标准》要求，做好学生体质健康的全面监测、评估、干预和评价。将学生体质健康水平纳入综合素质评价。区体质健康监测中心每年对不低于 20% 的学生进行体质健康水平抽测，并形成“一校一报告”。完善区级学生体质健康监测服务平台，探索将学生体育活动数据与学生体质健康水平相关联，建立学生运动与健康画像。

科学精准提升学生体质。区教研室要对本区中小學生体质健康水平抽测居于后 1/3 的学校进校指导，因校制宜指导学校制定改进和提升方案；同时对面上薄弱项目和共性问题，强化体育教学和项目训练指导。关注学生个体差异，学校要对体质健康水平处于良好以下或相关指标存在不足的学生，开具运动处方并予以跟进指导，有针对性地提升学生体质健康水平。加强对特殊体质学生的关心关爱。

八、防范运动风险

加强学生运动安全教育，开展教师运动安全知识和技能专题培训。加强设施维护管理，强化应急保障体系建设。学校应全覆盖配备 AED 急救设备，建立健全校园运动伤害快速响应机制，在附近医院定点开辟运动伤害救治“绿色通道”。不断推进学校教职员工应急救护技能培训，切实提高意外伤害施救能力。为所有学生配置运动意外伤害专项保险。加强赛事保障，参赛运动员、教练员必须提供有效的医疗保险和人身意外伤害保险证明。整合运动安全、保险及司法等方面力量，建立学生运动风险评估和运动意外极端情况综合处理机制。

九、完善多方联动

形成家校社协同共育。加强健康教育，举办健康知识讲座和科普活动，引导学生树立“健康第一责任人”观念，提升健康管理能力。学校发挥协同育人主导作用，整合卫生健康、体育及社会等各方资源，通过微信公众号、家长学校等，不断增强家长的健康意识，支持学生体育锻炼、家校合作科学指导学生有效开展体育锻炼。学校根据学生体质健康实际情况，布置有针对性的体育家庭作业。鼓励学校通过大数据、人工智能等手段，帮助家长动态了解学生的体质健康状况。

推进体教融合。发挥体育部门在竞赛组织、场馆使用、教练员选派等方面的专业优势和资源，支持中小学体育发展。体教联动增加学校体育项目供给，增强学校体育发展活力，合力做好优秀体育生的挖掘与跟踪培养工作，稳步推进项目运动梯队建设。

开展“星耀普陀”体教融合先进典型展示交流，宣传学校体育改革成效，激励更多学校重视体育。在每年区体育精品赛事中安排青少年运动员参加，让更多青少年学生有机会感受高水平赛事的氛围与魅力。

十、健全评价督导

落实学校主体责任。学校要落实好深化体育高质量发展主体责任，按照“一校一案”要求，制定学生每天综合体育活动2小时实施方案并向社会公示，畅通意见反馈渠道，接受社会监督。要建立学校体育工作评估机制并作为重要事项纳入议事日程。

完善监测评价机制。区教育局将学生体质健康监测区级抽测情况以及“每天综合体育活动2小时”落实情况纳入对学校绩效考核评价；对体育工作落实不力的学校主要责任人进行约谈。学校要将学生体质健康状况纳入对分管领导、中层干部、体育教师、班主任和卫生保健教师等人员考核内容。学校每年至少在教学质量分析会、教职工大会、主题班会上各研究通报1次学生体质健康状况。

建立健全督导机制。区教育督导部门将学校“每天综合体育活动2小时”落实情况纳入对学校督导，责任督学根据本方案和学校公示的“一校一案”进行核查，适时组织飞行督导，对落实不力的学校紧盯问题整改，并视情况开展督导问责。

十一、落实组织保障

区委教育工作领导小组加强组织领导，按照政府主导、学校

主体、社会协同的要求，加强多部门统筹协调推进，以身心健康为突破点强化“五育”并举，充分发挥以体育人的价值。区教育局具体抓落实，层层压实责任，确保任务落实到位，不断提升学生体质健康水平，有效控制近视率和肥胖率。体育部门要在场地、资源、师资队伍建设方面给予指导和支持。财政部门要在体育场地设施、师资队伍建设、体育运动日常监测及保险体系升级等方面落实经费保障。区教育局联动宣传部门，加强经验总结交流和宣传推广，营造全社会共同关心、支持学校体育工作的良好氛围。

学校要以深化新时代学校体育工作高质量发展为契机，成立包括主要领导在内的决策小组，加强学校体育工作的总体谋划和投入保障，发挥体育在促进学生全面发展中的基础性作用，进一步形成学生为本、学校牵头、家庭支持、全员参与的学校体育工作高质量发展机制。

抄送：区体育局、区财政局

中共上海市普陀区教育工作委员会办公室 2025年9月5日印发
