

灵“动”尚美 “篮”梦启航

——上海市青浦区尚美中学深化新时代学校体育工作高质量发展工作方案

一、总体要求

为贯彻《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》以及全国教育大会、上海市教育大会精神，遵循《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》（沪教卫党〔2025〕145号）的总体部署，尚美中学基于“为每一个学生的未来奠基”的办学目标，立足体育育人的根本任务，坚持“健康第一”的教育理念，特制定《尚美中学深化新时代学校体育工作高质量发展工作方案》。学校通过系统规划、制度保障和科学实施，在全面落实初中“多样化”体育教学的基础上，将重点发展篮球特色项目，以此引领校园体育文化建设，全面提升学生的体质健康水平与体育核心素养，确保学生每天综合体育活动时间达到两小时，助力推进尚美中学体育工作的内涵式发展，致力培养德智体美劳全面发展的时代新人。

二、工作目标

（一）总体目标

以构建全方位、多层次的体育教育体系为核心，形成“基础扎实、特色鲜明、文化浸润”的体育育人新格局。打造以篮球为引领的“一校多品”体育特色项目，确保学生每天校内综合体育活动时间稳定在120分钟以上，全面提升学生体质健康水平与体育核心素养，营造积极向上的校园体育文化氛围。

（二）具体目标

具体目标1——时间保障：100%落实学生每日校内综合体育活动时间 ≥ 120 分钟，实现时间、空间、人员的全面覆盖；鼓励学生参与校外体育锻炼，确保每日校外锻炼时间 ≥ 60 分钟。

具体目标2——体质健康：学生《国家学生体质健康标准》测试合格率稳定在98%以上，优良率逐年提升至70%以上；学生总体近视率、肥胖率年均下降不少于1个百分点，促进学生身心健康发展。

具体目标3——技能多样：确保体育课程项目供给丰富多样，涵盖篮球、足球、羽毛球、乒乓球等多个项目；力争90%以上的学生在初中毕业时熟练掌握至少2项运动技能，满足学生个性化选择需求。

具体目标 4——特色文化：在营造“人人有项目、班班有活动、月月有比赛”的普遍氛围基础上，重点培育和传承校园篮球文化。通过篮球赛事、篮球文化节等活动，使篮球成为尚美中学鲜明的体育标识和文化品牌。

具体目标 5——健康促进：通过体育教育和健康干预，全面提升学生的身体素质、心理素质和社会适应能力；力争 90%以上学生掌握篮球基本技能，逐年提升达到《上海市中小学生运动技能等级标准》相应等级的学生比例。

三、组织架构与职责

机构名称	人员组成	职责
领导小组	组 长：秦剑钧 副组长：陈凯 成 员：施臻、徐莲、王淑娟、周彩芳、顾菊珍、鞠春荣及家长代表	负责全校体育工作的总体规划、资源配置、政策制定与监督评估，每学期至少召开两次专题会议。
执行小组	组长：王天 成员：全体体育教师、班主任、卫生教师、心理健康教师及志愿者团队	具体执行体育教学、活动组织、赛事安排、安全保障等工作，定期向领导小组汇报进展。
监督小组	教导处、教师代表、学生代表、家长代表	过程监督、效果评估、收集意见、提出改进建议，确保方案落地公开透明。

四、主要任务与措施

（一）系统化时间设计，确保运动时长

学校对 120 分钟的时段进行了科学且系统的划分，运用“40+30×2+20”的模块化架构，为每个模块设定了清晰的功能定位和具体内容。具体安排如下：一节时长为 40 分钟的体育与健康课程（或体育活动课程）；在上午和下午，各安排一次 30 分钟由学校统一组织的大课间活动，该活动涵盖热身环节及特色体育项目；同时，还设有约 20 分钟的午间体育活动时段，鼓励学生参与趣味“微运动”。除此之外，学校还利用校本课程时间，每月组织一次年级组的体育小型竞赛；并在课后服务时段，开展丰富多彩的体育社团活动。

1. 科学规划体育课时。严格遵循国家课程方案，每周精心安排 4 节体育与健康课及 1 节体育活动课，每节均持续 40 分钟，由专职体育教师负责实施，全面推

行“多样化”教学。在田径、球类等国家规定内容的基础上，巧妙融入篮球特色项目，确保课堂教学质量。

2. 每日大课间活力四射。每日上、下午各安排 30 分钟大课间体育活动，上午（09:30—10:00）进行全校广播操（冬季调整为晨跑、跳绳），由班主任和体育教师共同组织管理。下午（14:15—14:45）则分年级开展特色体育活动，如篮球活动、素质练习、趣味游戏等，遵循“结构完整、强度适宜、趣味多样”原则。

周主题	前 10 分钟安排	后 20 分钟安排
活力体操周	广播操	球性练习、灵敏性训练
趣味游戏周	广播操	篮球运球接力、协调性训练
技能提升周	广播操	篮球基本功练习、跳绳
传统项目周	广播操	素质练习

3. 课间“阳光加油站”自由运动。学校将体育活动与全员导师制紧密结合起来。鼓励学生课间自行到游戏区或器材箱借用相关器材，进行趣味“微运动”的午间（12:20—12:40）体育活动，约 20 分钟时间，由导师组织、指导，帮助学生放松身心、消除疲劳，让体育切实成为一门能够滋养心灵的“润心”课程。

4. 课后服务“尚美能量站”。每天下午课后服务时段，系统开展“尚美能量站”体育活动，涵盖篮球、羽毛球、田径、跳绳等各类社团活动、分层训练与趣味比赛，由体育教师与外聘教练共同指导，满足学生个性化与专业化发展需求。

（二）多元化项目设置，满足个性需求

1. 篮球特色课程体系深度构建。作为全国篮球特色项目校与青浦区篮球传统项目特色学校，学校将篮球作为特色必修项目进行深度建设，分年级设置篮球兴趣启蒙、基本功训练、技战术提升、综合运用等课程，形成完整课程体系，具体安排如下：

年级	内容安排
六年级	篮球兴趣启蒙、球性练习、简单运球
七年级	篮球基本功训练（运球、传球、投篮）、简单战术配合
八年级	篮球技战术提升、半场对抗练习
九年级	篮球技能综合运用、全场对抗、裁判规则学习

2. 多样化运动，项目丰富选择。在保障篮球特色项目优先发展的同时，开设

田径、体操等基础必修项目，以及足球、羽毛球、乒乓球等特色选修项目，满足学生个性化需求。

项目类型	具体项目名称
基础必修项目	田径（短跑、跳远）、体操（广播操）
特色选修项目	篮球（特色必修）、足球、羽毛球、乒乓球
社团拓展项目	篮球社团、羽毛球社团、乒乓球社团

3. 校本课程创新开发。开发《尚美篮球》系列校本课程，涵盖篮球技能教学、篮球文化、裁判规则、赛事组织等内容，形成从兴趣启蒙到技能提升的完整课程体系。

（三）品牌化赛事活动，激发运动热情

1. 精彩纷呈的学生运动会。每学年举办两次全校运动会：春季“篮球嘉年华”体育节与秋季田径运动会，设置丰富多样的比赛项目，融合趣味性与竞技性。

运动会类型	时间	具体比赛项目
春季“篮球嘉年华”体育节	第二学期 (4月)	以篮球为主题的嘉年华活动，设置篮球技巧挑战赛、三人篮球赛、投篮之星比赛等融合趣味性与竞技性。
秋季田径运动会	第一学期 (10月)	传统田径项目比赛，涵盖短跑、中长跑、跳远、跳高、投掷等项目。

2. “乐动比赛日”全员参与。每月安排“乐动比赛日”，以年级或班级为单位组织开展各类运动项目趣味竞赛，确保全年有赛事、班班都参赛、人人能参与，每月累计时间至少半天，让学生在享受运动快乐的同时，增强体质、锤炼意志，加强团队意识和团队凝聚力。

日期	主题	内容
9月	广播操比赛	舞动青春广播操展示
10月	秋季田径运动会	田径项目比赛
11月	拔河比赛	班级拔河对抗赛
3月	班级篮球联赛	三人篮球班级赛
4月	篮球嘉年华	篮球技巧挑战、投篮之星
5月	接力班班赛	往返接力、混合接力

6月	体育学科节闭幕式	颁奖典礼
----	----------	------

3. **校园篮球联赛体系完善。**构建班级联赛、年级挑战赛等多层次的校园篮球联赛体系，以班级为单位全员参与，每学期举办一届，促进篮球技能的交流与提升。

（四）优化场地设施，保障运动安全

1. **基础场馆设施完善。**学校拥有 250 米田径运动场、标准室内篮球馆及室外篮球场，为篮球特色项目发展提供坚实保障。

2. **微运动空间创新打造。**面对场地使用高峰时段的紧张状况，向走廊、楼道、空地等“角角落落”要空间，设置“地面游戏区”、篮球文化墙、排球训练墙、技巧练习区等，在明确活动功能与安全规则的基础上让运动随时发生。

3. **校外资源有效整合。**主动对接青浦区优秀体育俱乐部、中小学体育协会，建立资源共享机制，在周末、寒暑假开设篮球夏令营等，丰富学生运动体验。

（五）强化师资队伍，提升教学质量

1. **基础师资配备充足。**学校拥有一支经验丰富的体育教师队伍，涉及专项涵盖篮球、田径等，为体育教育教学提供有力支持。

2. **“一岗多能”机制实施。**发挥学科教师特长优势，鼓励非体育学科教师参与课后体育社团指导及“乐动比赛日”的策划与组织，实现“全员体育育人”目标。

3. **绩效考评机制健全。**建立健全体育教师工作绩效考评机制，将体育活动组织、体育课堂教学质量、学生体质健康状况提升等纳入年度考核，考核结果与评优、职称晋升挂钩。

4. **师资培训与引进并重。**每学期组织体育教师开展业务学习和交流学习，积极参与市区级培训课程和优质课观摩，不断提升教师专业素养。

（六）精准干预指导，促进体质提升

1. **体质健康测试与反馈机制完善。**每年 9-12 月开展体质健康专项训练与测试，建立学生个人健康档案，测试结果通过汇总对比，结合学生实际情况提出个性化锻炼建议。

2. **全过程管理与干预机制建立。**对体质健康未达标学生建立“一人一档”，由体育教师、班主任、家长联合制定指导方案，帮助学生养成锻炼习惯，提高体育成绩。

3. **智能化监测机制探索。**探索以学生佩戴运动手环等方式建立体育活动常态

化监测机制，根据数据分析学生体育活动情况，动态调整运动强度和运动密度。

（七）全方位安全保障，守护运动健康

1. 教师安全培训强化。每学期开展体育教师及全体教师运动安全知识、运动损伤预防与急救技能培训，提升应急处理能力。

2. 学生安全教育普及。每班每学期开设至少 3 课次“体育安全知识课堂”，涵盖热身、防护、自我保护等内容，在每项赛事前对学生进行风险提示与安全演练。

3. AED 配备与维护到位。学校在体育馆、操场、教学楼一楼位置配备自动体外除颤器（AED），并定期维护检查，确保设备可用。

4. 运动伤害快速响应机制建立。学校建立清晰、高效的运动伤害应急处置流程，明确责任人，确保第一时间响应和处理，保障学生运动安全。

五、条件保障

1. 组织保障：加强对学校体育工作的重视，领导小组定期研究部署重点工作。

2. 经费保障：学校年度预算优先保障体育工作，设立篮球特色项目发展等专项资金。

3. 协同保障：构建校家社协同育人机制，成立体育工作协同发展委员会，共商体育发展大计。

六、附则

本方案自发布之日起施行，由尚美中学新时代学校体育高质量发展工作领导小组负责解释。学校将根据实际情况和上级最新要求，适时对本方案进行修订和完善。

上海市青浦区尚美中学

2026 年 2 月