

## 交大附中附属嘉定德富中学“阳光体育，健康成长”体育大锻炼实施方案(2.0)

### 一、指导思想

为全面贯彻党的教育方针，认真落实《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》《关于实施学生体质强健计划的意见》《关于全面推进健康学校建设的指导意见》市教委发布《深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施》，牢固树立“健康第一”的指导思想，本方案旨在通过科学化、结构化、趣味化的体育活动安排，切实保证学生每天在校体育锻炼时间不少于两小时。方案旨在通过“基础运动+分层竞赛+多元评价”的模式，遵循青少年身心发展规律，以提升学生身体素养和健康水平为核心，以培养学生运动兴趣、养成锻炼习惯、掌握运动技能、锤炼意志品质为目标。通过构建内容丰富、形式多样、特色鲜明的校园体育活动体系，促进学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志，实现德智体美劳全面发展，为学生的终身健康和幸福生活奠定坚实基础。

### 二、工作目标

**1. 时间保障目标：**无缝整合学生在校时间，确保每位学生每日累计参与有组织、有指导的体育锻炼活动时间达到 120 分钟。

**2. 体质健康目标：**有效提升学生速度、力量、耐力、柔韧、灵敏等身体素质，学生国家体质健康标准测试合格率、优良率逐年稳步提升。

**3. 技能掌握目标：**使每位学生至少掌握 2 项以上终身受益的体育技能，熟练掌握本年级规定的重点锻炼项目技术动作。

**4. 兴趣培养目标：**通过多样化的项目设置，激发学生运动兴趣，变“被动参与”为“主动锻炼”，课外自主锻炼意识显著增强。

**5. 文化建设目标：**营造生机勃勃、充满活力的校园体育文化氛围，形成“我运动、我健康、我快乐”的校园新风尚。

**6. 竞赛目标：**构建“班级月月有比赛、年级学期有联赛、学校年度有盛会”的三级竞赛体系。

**7. 评价目标：**形成过程性与终结性相结合的综合评价体系，激励学生持续参与。

### 三、组织架构

为确保方案有效实施，成立学校“每天锻炼两小时”工作领导小组。

- **组长：**王冰（负责全面统筹与决策）
- **副组长：**须纯佳、王煜、张猛、王萍（负责具体协调与督导）
- **成员：**
  - 瞿美娜：负责课程安排与时间协调。
  - 王世浩：负责场地器材的保障与维护。
  - 体育教研组全体教师：负责方案的具体设计、教学实施、活动组织与安全指导。
  - 各年级组长、班主任：负责本年级、本班级学生的动员、组织、考勤与安全教育。
  - 陈晓慧：负责健康咨询、应急救护及运动风险评估。
- 领导小组下设办公室于体育教研组，负责日常工作的执行、记录与反馈。

### 四、工作任务与内容安排

本方案将每日 120 分钟锻炼时间科学分解为四个时段，并结合各年级身心特点和场地设施，实行“分年级、分项目、分场地”的精细化安排。

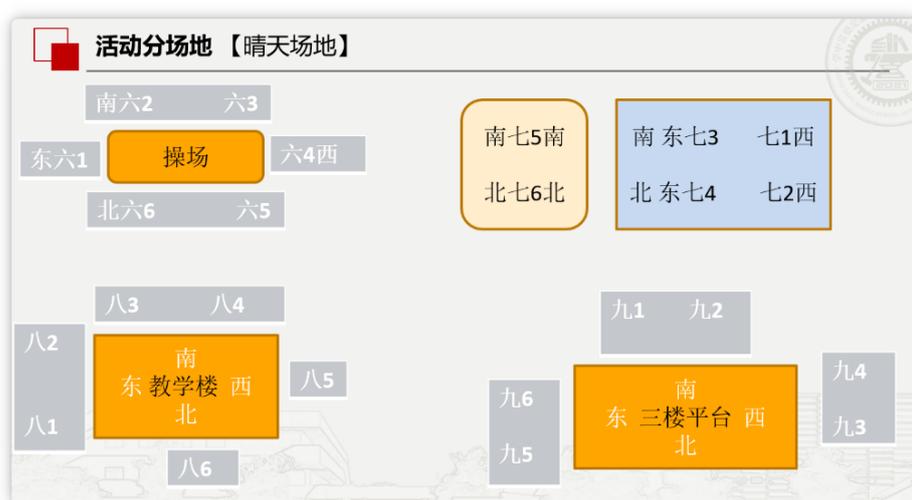
#### （一）每日时间模块构成，总计 120 分钟（有运动）

1. **体育与健康课（40 分钟）：**作为主阵地，进行系统性技能教学、理论知识传授和专项素质练习。【体育教师负责】
2. **晨曦加油站（35 分钟 8:40-9:15）：**以广播操、特色操、集体跑操为主，结合分项目练习，达到热身和全面锻炼效果。【体育组、年级组、导师】
3. **午后轻时光（30 分钟 12:00-12:30/12:20-12:50）：**开展“微运动”，以班级为单位组织低强度、趣味性的体育游戏或放松性练习。【班级导师】
4. **活力心飞扬（15 分钟，16:15-16:30）：**进行短时间的运动拉伸的体育活动，各班学生参加室内操运动锻炼/校内 AI 运动系统挑战等，消除一天室内学习的困倦。【班级导师+体育委员】

#### （二）分年级具体实施方案

年级	锻炼场地	核心锻炼项目	每日各时段内容安排（示例）
六年级	学校操场跑道	立定跳远、沙包、踢	体健课（40'）：正常教学，学生正常锻炼。

		毽子	<b>加油站</b> (35') : 街舞操、广播操、课间跑、体能操、放松操。 <b>轻时光</b> (30') : 长绳、沙包、踢毽子 <b>心飞扬</b> (15') : 室内操+AI 运动
七年级	室外篮球场、排球 场	沙包、踢毽子、绳梯、 排球	<b>体健课</b> (40') : 正常教学, 学生正常锻炼。 <b>加油站</b> (35') : 街舞操、广播操、课间跑、体能操、放松操。 <b>轻时光</b> (30') : 长绳、沙包、踢毽子、排球。 <b>心飞扬</b> (15') : 室内操
八年级	学校蓝色跑道	体育中考项目、短 绳、长绳	<b>体健课</b> (40') : 正常教学, 学生正常锻炼。 <b>加油站</b> (35') : 街舞操、广播操、课间跑、体能操、放松操。 <b>轻时光</b> (30') : 长绳、短绳。 <b>心飞扬</b> (15') : 室内操+AI 运动
九年级	三楼平台	体育中考项目、绳 梯、踢毽子等等	<b>体健课</b> (40') : 针对中考项目进行强化训练和模拟测试, 穿插球类项目教学。 <b>加油站</b> (35') : 街舞操、广播操、课间跑、体能操、放松操。 <b>轻时光</b> (30') : 绳梯活动、跳绳 <b>心飞扬</b> (15') : 室内操



**机动场地:** 室内体育馆根据各年级课程和活动需求, 由体育组统一调度使用, 主要用于班级联赛、社团活动及项目拓展训练。

### (三) 雨天、雾霾天的一日活动方案

1. **体育与健康课（40分钟）**：作为主阵地，进行系统性技能教学、理论知识传授和专项素质练习。**【体育教师负责】**
2. **晨曦加油站（35分钟 8:40-9:15）**：改为室内操\*2的相关运动。**【体育组、年级组、导师】**
3. **午后轻时光（30分钟 12:00-12:30/12:20-12:50）**：开展“微运动”，桌上游戏为主，每班有序组织挑棒和棋类等智力游戏活动。**【班级导师】**
4. **活力心飞扬（15分钟，16:15-16:30）**：进行短时间的运动拉伸的体育活动，各班学生参加室内操运动锻炼，消除一天学习困倦。**【班级导师+体育委员】**

### 五、 核心亮点：三级竞赛体系（“有比赛”）

竞赛级别	举办频率	组织主体	内容举例	功能定位
每月一赛	每月1次 <b>【每月第4周的周四】</b>	各班级（体育教师、班主任）	跳绳王、投篮大赛、班级接力赛、立定跳远、趣味运动会等	普及性、趣味性。面向全体，人人参与，是校级赛的选拔基础。
年级赛	每学期1-2次	各年级组（体育老师、年级组长）	篮球联赛、足球联赛、拔河比赛、长短绳比赛等	提高性、竞争性。以班级为单位参赛，检验月度练习成果。
校级赛	每学期1次	学校（体育组、学工部，文教部）	秋季/春季田径运动会、校园体育节、校级冠军杯、校级三操比赛（广播操、街舞操、室内操）等	展示性、荣誉性。是学校的体育盛会，颁发最高荣誉。

### 六、 融合位置建议：每月一赛的具体安排

**最佳融合板块**：第三板块 —— “午后轻时光”时段。

时间充裕灵活，利用30分钟的时间组织一场小型的班级内部比赛。

**内容自然衔接**：学生在“午后轻时光”时段进行的就是专项练习，顺势组织比赛，是练习成果的最佳检验和展示平台，实现了“学、练、赛”一体化。

**组织便利**：以班级为单位，由班主任和体育委员即可组织，无需大规模调动学校

资源。

**氛围营造：**将比赛融入日常，使体育锻炼不再枯燥，而是充满期待和挑战，极大提升参与感。

**【具体操作示例】**如：9月份“每月一赛”定为跳绳挑战赛。

在整个9月的“午后轻时光”时段，各班学生都在练习跳绳。在最后一周的某天“午后活力”时间，各班在操场划定区域，举行班级预赛，选出“班级跳绳王”并记录排名。此排名即为参加10月份“嘉定区阳光体育大联赛跳踢比赛”的选拔依据。

**七、实施步骤与时间表** 本方案计划分三个阶段推进实施：

**第一阶段：启动与准备阶段（每年9月和2月）**

- 1、成立工作领导小组，明确分工职责。
- 2、全校教工工作会上，召开动员部署会，统一思想；召开班主任和体育教师协调会，细化流程。
- 3、体育组完成各年级详细活动计划编制和场地器材规划。
- 4、后保部对全校体育设施进行安全排查，采购补充必要器材。
- 5、对学生进行体质健康基线测试和运动兴趣调查。

**第二阶段：全面实施阶段（每年9月-12月；3月-5月）**

**10月初：**结合校体育节，举行“阳光体育”启动仪式，正式全面推行每日锻炼计划。

**日常运行：**各年级严格按照方案规定的时间、地点、内容开展活动。体育教师分区指导，班主任跟班管理，领导小组不定期巡视。

**月度监测：**每月进行一次小型单项挑战赛或班级展示，检验锻炼效果，激发学生兴趣。

**中期调整：**每学期中段（11月、4月），通过问卷调查和体能抽测，评估方案效果，进行动态微调。

**第三阶段：总结与提升阶段（1月、6月）**

**1月：**进行期末体质健康测试，与基线数据进行对比分析。召开工作总结会，表彰先进集体和个人（如“阳光班级”、“运动之星”）。

**6月初：**组织全校性体育活动，展示锻炼成果。体育组撰写学年度评估报告，总结经验，发现问题，为下一学年的方案优化提供依据。

## 八、综合评价体系（“有评价”）

### 个人评价：

**过程性评价：**记录学生每日出勤、锻炼表现、技能进步、“每月一赛”参与度及成绩。

**终结性评价：**在《国家学生体质健康标准》测试中获得优良成绩，或在“年级赛”、“校级赛”中获得名次。

**奖励：**评选“运动之星”、“进步之星”、“单项王”等，在升旗仪式或班会上表彰。

集体评价：

**班级评价：**根据“每月一赛”累计积分、“年级赛”名次、每日锻炼出勤率等，评选“阳光体育先进班级”。

**年级评价：**根据各班级综合表现，评选“优秀组织奖”。

**结果运用：**将体育评价纳入学生综合素质评价档案。

通过设计，“每月一赛”不再是孤立的、额外的活动，而是每日锻炼方案中水到渠成、必不可少的一环。它像一颗颗珍珠，被“每日两小时”这条主线串联起来，最终与“年级赛”、“校级赛”共同构成一条完整的体育竞赛链，真正让校园“活”起来、“动”起来，充满生机与活力。

## 九、安全保障措施

安全是一切体育活动的前提，必须筑牢安全防线。

- 1. 安全教育常态化：**利用体育课、班会、晨会等时间，反复对学生进行运动安全、自我保护教育，强调准备活动和整理活动的重要性。
- 2. 健康筛查前置化：**建立学生健康档案，班主任和体育教师需掌握学生特殊体质（如心脑血管疾病、哮喘等）情况，对此类学生安排适宜的运动或免修内容。
- 3. 场地器材管理精细化：**总务处和体育组建立定期检查和即时维护制度，确保场地无安全隐患，器材性能完好。划定清晰的活动区域，避免项目间干

扰。

4. **活动过程监管全程化**：所有活动时段必须保证有教师在场指导与监护。体育教师负责技术指导和运动负荷监控，班主任负责秩序管理和学生考勤。
5. **应急预案科学化**：制定详细的运动伤害应急处理预案，明确流程和责任人。确保校医室在活动时段值守，畅通与附近医院的“绿色通道”。常用急救药品和器材定点存放，便于取用。
6. **保险保障全覆盖**：建议家长为学生购买意外伤害保险，构建家校协同的风险防范体系。

本方案是在 2025 年 8 月第 1 稿方案的基础上，结合学校实际情况和学生身心诉求以及上级文件精神的一次调整和修正。学生的身心健康是我校各项工作推进过程中的重中之重，是推动学校体育工作高质量发展、促进学生全面成长的系统性工程。全校上下将统一思想，通力合作，确保各项措施落到实处，让每一位学生都能在阳光下尽情奔跑、快乐锻炼，成长为身心健康、体魄强健、充满活力的新时代好少年。

交大附中附属嘉定德富中学

2026 年 2 月 28 日