

上海闵行区民办德润学校
深化新时代学校体育工作高质量发展
工作方案

一、指导思想

为全面贯彻《教育强国建设规划纲要（2024-2035年）》和全国教育大会、上海教育大会精神，落实《深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施》文件要求，坚持“健康第一”的指导思想和“为了每一个孩子的终身发展”的核心理念，落实立德树人根本任务，促进青少年全面健康发展，现就上海闵行区民办德润学校深化新时代学校体育工作高质量发展，全面落实学生每天综合体育活动2小时工作制定工作方案如下。

二、工作目标

（一）总体目标

通过系统化、结构化的体育课程与课后活动安排，全面培养学生体育学科核心素养，帮助学生掌握1-2项运动技能，提升体质健康水平，并通过健康教育与运动干预，有效控制学生近视率、肥胖率，积极应对“四小”问题（小豆芽、小胖墩、小眼睛、小焦虑），促进学生身心全面发展。

（二）具体目标

- 1. 每日两小时运动目标**

确保每位学生每天不少于120分钟体育活动时间，通过体育课、大课间、午间活动及课后社团等形式实现“动起来、动得好”。
- 2. 结构化体育课程体系**

开设高质量体育课，贯穿各年级，进行体能训练，重点发展学生的基本运动技能、专项运动技能，提升运动能力与健康素养。
- 3. 课后社团与校队建设**

建设多样化运动社团与校队，包括足球、篮球、排球、舞蹈、游泳、田径、武术等项目，满足学生兴趣发展，提供多元运动体验与竞技平台。
- 4. 营造校园运动文化**

营造积极向上的校园体育氛围，倡导“参与第一、快乐运动”理念，鼓励学生设立个人运动目标，培养终身运动意识。
- 5. 体质健康监测与提升**

针对去年学生体质健康优良率不够理想的情况，2025-2026学年将通过科学训练与个性化干预，争取体质优良率达到区平均水平。
- 6. 健康教育与“四小”问题干预**

结合体育活动与健康教育课程，重点关注学生的视力发育、体重管理、体能保护与心理疏导，系统解决“小豆芽、小胖墩、小眼睛、小焦虑”问题，提升学生整体健康水平。

三、组织架构

（一）领导小组

- 校长 - 任富恒 先生

- 常务校长 - 许敏 女士
- 行政校长 - 张卓 女士
- 小学副校长 - 刘晶 女士
- 初中教学主任 - 李文倩 女士

(二) 工作小组

- Levi Ryan (小学体育与运动负责人)
- Paul Ifrim (中学体育与运动负责人)
- 敖翔 (中学体育教师-确保中学体育与活动达至国家课程要求)
- 王勇 (体育教师-确保小学体育与活动达至国家课程要求)

四、工作任务

(一) 保障运动时长

小学:

- 每周开设体育与健康课 5 节、体育活动课 2 节;
- 每日 8: 20-8: 40 晨练 (室内操);
- 每日 35 分钟大课间户外活动;
- 每日 40 分钟午间户外活动;
- 每日 14: 45-15: 10 体育活动 (快乐舞蹈);
- 周一至周四开展 40 分钟“启迪”课外活动项目;
- 学校组建足球、篮球、网球、游泳校队。

中学:

- 每周开设体育与健康课及体育活动课计 200 分钟;
- 每日 8: 00-8: 20 晨练 (室内操);
- 每日 30 分钟大课间户外活动;
- 每日 30 分钟午间户外活动;
- 周一至周四开展 40 分钟“启迪”课外活动项目;
- 学校组建 U13-15 足球、U13-15 篮球、网球、羽毛球、飞盘、U13-15 排球、游泳校队。

(二) 丰富项目设置

小学:

1. 体育课程涵盖足球、篮球、羽毛球、网球、游泳、体操/舞蹈、田径等项目/领域;
2. “启迪”课外项目包含足球、篮球、田径、羽毛球、乒乓球、游泳、排球、户外定向越野等项目/领域。
3. 体育社团 (竞技型、训练型) 建设:
 - 目标: 为有运动特长或发展潜力的学生提供系统训练与比赛平台。
 - 项目设置:
 - 足球社团 (含 U9、U11 足球校队)
 - 篮球社团 (含 U11 篮球校队)
 - 田径社团
 - 羽毛球社团
 - 乒乓球社团
 - 游泳社团 (含游泳校队)

- 排球社团
- 户外定向越野社团
- 网球社团（含网球校队）
- 发展措施：每周固定训练时间，配备专业教练。设立校内联赛与选拔机制，参与区级、市级比赛。与外部体育机构合作，提升训练质量。
- 4. 兴趣小组（体验型、普及型）建设
 - 目标：面向全体学生，提供多样化运动体验，激发运动兴趣与参与热情。
 - 项目设置：
 - 健身小组（功能性训练、瑜伽等）
 - 滑轮小组（轮滑、滑板等）
 - K-pop 舞蹈小组
 - 发展措施：每学期开放报名，鼓励自由选择。注重趣味性与参与度，弱化竞技性。结合心理健康教育，缓解学生焦虑，增强自信。

中学：

1. 体育课程涵盖足球、篮球、体能、手球、地板球、羽毛球、飞盘、垒球、排球等项目/领域。
2. “启迪”课外项目包含足球、篮球、田径、羽毛球、乒乓球、游泳、排球、网球、健身、滑轮、击剑、地板球、巴西柔术、空手道、拳击、K-pop 舞蹈等项目/领域。
3. 体育社团建设（竞技型、训练型）
 - 目标：为有运动特长或发展潜力的学生提供系统训练与比赛平台。
 - 项目设置：
 - 足球社团（含 U13-15 校队）
 - 篮球社团（含 U13-15 校队）
 - 羽毛球社团
 - 排球社团（含 U13-15 校队）
 - 游泳社团
 - 网球社团
 - 田径社团
 - 乒乓球社团
 - 地板球社团
 - 击剑社团
 - 巴西柔术社团
 - 空手道社团
 - 拳击社团
 - 发展措施：每周固定训练时间，配备专业教练。设立校内联赛与选拔机制，参与区级、市级比赛。与外部体育机构合作，提升训练质量。
4. 兴趣小组建设（体验型、普及型）
 - 目标：面向全体学生，提供多样化运动体验，激发运动兴趣与参与热情。
 - 项目设置：
 - 健身小组（功能性训练、瑜伽等）
 - 滑轮小组（轮滑、滑板等）
 - K-pop 舞蹈小组

- 发展措施：每学期开放报名，鼓励自由选择。注重趣味性与参与度，弱化竞技性。结合心理健康教育，缓解学生焦虑，增强自信。

(三) 开展赛事活动

1. 每学期举办一次学生运动会；
2. 每月定期举办半天乐动比赛日（学院制运动竞赛），与体育课程进度结合；
3. 举办“校园体育节”“社团展示日”等活动；
4. 举办德闰社区体育活动（如家长 vs 教师足球赛、运动嘉年华等）；
5. 校内体育荣誉墙及运动队合影展示于体育馆；
6. 暑期开展体育夏令营；
7. 开展视力保护、营养指导、心理疏导等专题讲座。

五、保障机制

(一) 场地设施保障

1. 室内大型体育馆（双篮球场）、室外大操场（双足球场）、50米6泳道泳池、3片室外网球场、2个舞蹈教室、1个健身房、屋顶环形跑道、其他户外活动场地；
2. 数字化设施：体育馆多媒体大屏、各场馆配备 Maxhub 互动屏及 iPad 等。

(二) 师资队伍保障

1. 小学及中学均配备专职体育老师、兼职体育老师及运动队教练等支持学生的体育课及运动项目。所有体育教师每周带领2个课外社团，并担任至少1支校队教练。同时聘请校外专业教练参与课外社团指导和校队训练。
2. 合理分配体育老师工作任务，共同协作支持学生体质健康发展
 - Levi Ryan（小学体育与运动负责人）
负责内容：小学体育课程设置，日常教学。篮球校队、篮球和田径启迪，校内外比赛沟通人，运动会每学期一次，学院活动每月1次。
 - 王勇（小学体育教师负责人）
负责内容：小学体育课程设置，日常教学，教育局比赛报名，体质测试和户外定向越野启迪。
 - 夏云（小学体育教师）
负责内容：日常教学，排球和女子足球启迪。
 - 傅艺璇（小学体育教师）
负责内容：日常教学，体质测试和田径启迪。
 - 蔡佳佳（小学体育教师）
负责内容：日常教学，足球和田径启迪。
 - Yaroslav Kislyak（小学体育教师）
负责内容：日常教学，篮球校队、启迪。
 - JP Oosthuizen（小学体育教师）
负责内容：日常教学，足球和田径启迪，女子足球校队。
 - Paul Ifrim（中学体育与运动负责人）

负责内容：中学体育课程设置，日常教学。足球校队、排球启迪，校内外比赛沟通人，运动会每学期一次，学院活动每月1次。

- Jabber 敖翔（中学体育教师负责人）
负责内容：中学体育课程设置，日常教学，教育局比赛报名，篮球校队、飞盘启迪。
- Mark Bissett（中学体育教师）
负责内容：日常教学，女子足球校队、启迪。
- Claudia Soalca（中学体育教师）
负责内容：日常教学，手球启迪。

学科教师具备运动专长的，参与指导社团和校队训练，并参与组织校内竞赛与运动会。

3. 体育教师绩效考核机制合理：实施体育学科发展计划，学期内进行目标观察与反馈。绩效考核内容分为五大维度：
 - 教学工作（40%）：教学计划执行情况，教学内容的科学性与规范性，学生技能掌握与体能提升效果，教学评价与反馈机制，教案、课件、教学反思等材料质量。
 - 课外活动组织（20%）：组织大课间、午间活动的质量与参与度，社团、校队训练计划与实施情况，学生参与率与满意度，校内外比赛组织与成绩。
 - 教育科研与专业发展（10%）：参与教研活动、课题研究、公开课等，教师培训、继续教育记录，教育论文、成果发表情况。
 - 师德师风表现（20%）：遵守教师职业道德规范，关爱学生、尊重差异、平等对待，无体罚、变相体罚等违规行为。与家长沟通合作情况，团队协作与校园文化建设参与度。
 - 学生健康促进与“四小”问题干预（10%）参与视力保护、体重管理、心理健康教育，个性化运动干预方案设计与实施，学生体质测试结果改进情况，健康教育课程或活动组织情况。
4. 教师培训：中教定期参加区级和市级教研活动和培训，中外教每周定期举行校内教研组活动和参加校内培训。

（三）及时提供干预指导

1. 学生在每个课程单元中进行形成性与总结性体育评价；每一学期开展体质测试，按《国家体质健康测试标准》统一评估。
2. 根据测试结果，为薄弱项目学生提供针对性训练，如加入相关社团或小组进行针对性提高辅导。
3. 使用数字化工具记录与分析数据。

（四）强化安全保障

- 体育教师每年进行急救培训，并接受健康与安全专项学习。
- 学生安全教育纳入体育课程和全校集会。
- 校园内配备4台AED，分别位于：两处校医室、体育馆入口、宿舍楼入口。

- 校园医疗响应流程：教师处理轻伤 → 校医诊治与记录 → 向班主任与家长报告 → 若有需要，校医联系医院并全程与家长沟通。
- 学校设立绿色通道：
 - 上海和睦家医院（长宁区浦西）
 - 上海闵行区中心医院
- 学生统一购买平安保险以保障运动意外伤害。

六、工作监督

公示校级、区级监督电话。

- 校级监督电话：23251285
- 区级监督电话：64929456

上海闵行区民办德闳学校

2026年3月12日