

# 上海市上南中学落实学生每天综合体育活动 2 小时工作方案

2025 年 9 月开始试行

## 一、工作目标

(一) 构建科学、系统、高效的学校体育工作体系，实现体育教学、活动、赛事、保障一体化发展，为学生提供全面的体育教育服务。

(二) 确保学生每天校内校外综合体育活动时间不少于 2 小时，因校制宜开展多元体育活动，持续提升体育活动质量，培育学生终身运动的良好习惯。

(三) 培养学生至少掌握 2 项运动技能，营造“人人爱运动、班班有特色”的浓厚校园体育文化氛围，让运动成为学生成长的重要部分。

## 二、组织架构

### (一) 领导小组

组 长：许伟、刘茂盾

副组长：朱小华

成员：张正国、王如海、闵振宇、李智

职责：统筹规划学校体育工作，制定发展战略，协调解决重大问题，监督方案落实。

### (二) 工作小组

组 长：张正国

副组长：吴佳雯、黄卫平

成员：黄艳嫵、袁甲、倪莎、王卫、查志开、刘登武、徐亚、钟萍、刘敏（家委会代表）、体育教师、班主任、卫生老师

职责：具体实施体育教学、活动组织、赛事开展、安全保障等工作，定期向领导小组汇报进展。

## 三、工作任务

### (一) 保障运动时长

每天体育活动安排如下：

序号	活动内容	时段	时长
1	大课间活动	9:30-10:00	30 分钟
2	4 节体育与健康课 1 节体育活动课	课表安排	40 分钟/天
3	午间体育活动	12:40-13:30	50 分钟

### (二) 丰富项目设置

#### 1. 体育课程项目

以篮球、足球为核心，开设田径、武术、游泳、飞镖、乒乓、啦啦操、羽毛球等课程；高一重点开展基础技能教学，高二深化专项技能，高三聚焦体质健康测试项目。

#### 2. 课外项目设置

体育社团及兴趣小组：开设飞镖社、足球社、篮球社、武术社、羽毛球社、啦啦操社等社团，每周活动 1 次，每次至少 40-80 分钟。

### (三) 开展赛事活动

#### 1. 学生运动会

春季举办师生协作运动会，设置师生趣味比赛、师生拔河等项目，增强师生互动；秋季举办田径运动会，覆盖短跑、长跑、跳远、投掷、跳高等常规项目，鼓励全员参与。

## 2. “乐动比赛日”安排

每月抽半天设为“乐动比赛日”，主题为“乐动比赛，悦动你我”，赛事日程等可能因天气等原因调整。具体安排如下：

月份	内 容
9 月	篮球（男女篮）游戏、身体素质、
10 月	握力赛、冰壶对抗赛、沙包赛
11 月	篮球 3v3/5v5、武术
12 月	拔河、冬季长跑、班级接力赛、校园趣味跑
1 月	跳绳王、投篮王、乒羽单项赛
2 月	寒假
3 月	飞镖比赛、乒乓球比赛、跳绳比赛
4 月	上海市上南中学第 28 届师生协作趣味运动会
5 月	乒乓球单打比赛、立定跳远比赛、趣味羽毛球比赛
6 月	乒乓球对墙颠球比赛、定点投篮接力赛、足球荡球比赛、引体向上比赛

## 3. 荣誉体系建设

设立“体育荣誉墙”，展示赛事冠军、纪录保持者、运动达人等；每学期评选“体育之星”、“活力班级”等。

## 4. 训练营活动

开设飞镖运动队训练、武术运动队训练、乒乓球运动队训练、啦啦操运动队训练、羽毛球运动队训练、男女篮运动队训练、游泳运动队训练。

### （四）场地设施保障

#### 1. 基础场馆信息

现有场地：300 米操场 1 个、篮球场地 4 片、足球场地 1 片、体育馆 1 座（含羽毛球场 4 片、乒乓球台 8 张）、飞镖场地 1 块、体操房 1 间。

#### 2. 共享机制

我校是面向浦东新区区级优秀体育生的游泳项目自主招生学校，与浦东游泳馆建立合作，外聘专职游泳教练，利用平日、周末、节假日、寒暑假进行游泳专项训练。

### （五）师资队伍配备

#### 1. 基础师资配备

学校现有在编体育教师 11 人，教师任职资格符合率和学历达标率均为 100%。

其中飞镖 1 人、男、女篮专项 2 人、足球专项 1 人、乒乓球专项 1 人、武术专项 1 人、羽毛球专项 1 人、形体操专项 1 人、综合 3 人。

#### 2. 学科教师“一岗多能”

建立跨学科教师体育指导团队，10 位教师可担任体育社团指导，9 位教师担任体育赛事活动指导。

#### 3. 教师分类培训

体育组全员参与 AED 急救培训和 AI 赋能教学能力培训；每年选派 2 名教师参加市级以上专项培训；每学期开展 4 次校内体育教学主题研讨会。

### （六）实施干预指导

#### 1. 体质健康测试与反馈

每学期面向全体学生开展体质健康测试，测试结果报至区德育大数据平台和国家体质健康平台。体质健康指导：根据测试结果，对处于良好以下学生建立档案，提供针对性指导。

#### 2. 薄弱学生指导

针对体质健康良好以下的学生，分耐力、力量、柔韧性等开展专项训练，每周安排集中辅导，由体育教师专人负责。

#### 3. 优秀苗子培养

建立体育特长生档案，对表现突出的学生，推荐参加区、市级赛事。

### **(七) 强化安全保障**

#### 1. 教师安全培训

体育教师每学期参加3次安全技能培训，内容包括CPR心肺复苏、运动损伤处理、AED使用等；组织全体教师观看安全教学视频，掌握基本急救常识。

#### 2. 学生安全教育

每学期第一周为“体育安全教育周”。通过课堂教学、专题讲座、应急演练等形式，普及运动前热身、损伤预防、特殊天气防护等知识。校园广播开设“安全运动小课堂”等。

#### 3. 运动伤害响应机制

成立学生伤害事故处理领导小组；对在校园内发生的学生伤害事故以“及时救助，妥善处理”为原则进行；按机制流程处理。

#### 4. AED 配备与应急机制

配AED设备2台，由校区卫生老师每周检查1次设备。与浦南医院建立“运动伤害救治绿色通道”，学生发生伤害，学校打电话给医院，医院迅速开通救治绿色通道，做到伤员到，救治就开始。

#### 5. 保险与风险防范

统一为学生购买中小学校方责任综合险，保障范围覆盖校园体育活动中的意外情况。制定《体育活动安全应急预案》，明确踩踏、中暑等突发事件的处置流程。

### **四、意见反馈**

联系电话：021-58836040

上海市上南中学  
2026年3月1日

# 公示栏

上海市浦东新区教育委员会与上海市浦东新区教育局公示

2023年度公开招聘公告

一、招聘岗位

1. 岗位名称：小学教师、中学教师、幼儿教师、行政管理人员、工勤人员

2. 招聘人数：100名

3. 招聘条件：具有上海市户籍，本科及以上学历，符合相应岗位的专业要求

二、招聘程序

1. 报名：2023年10月10日至10月20日

2. 笔试：2023年10月25日

3. 面试：2023年11月5日

4. 体检：2023年11月15日

5. 录用：2023年11月20日

三、其他事项

1. 咨询电话：021-12345678

2. 报名地点：浦东新区教育局

3. 公告解释权归浦东新区教育局所有

序号	岗位名称	招聘人数	学历要求	专业要求
1	小学教师	30	本科及以上	教育学、心理学、汉语言文学等
2	中学教师	20	本科及以上	教育学、心理学、汉语言文学等
3	幼儿教师	15	大专及以上	学前教育、早期教育等
4	行政管理人员	10	本科及以上	行政管理、公共事业管理等
5	工勤人员	25	高中及以上	不限

浦东新区教育局 2023年10月10日