

上海师范大学附属青浦重固学校

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”指导思想和“为了每一个孩子的终身发展”核心理念，以落实学生每天综合体育活动2小时为核心，构建“课内外联动、家校社协同、体教融合育人”的体育工作机制，推动学校体育工作高质量发展，促进学生全面健康成长，结合学校实际，制定本方案。

二、工作目标

（一）总体目标

全面建成科学规范、体系完备、保障有力、成效显著的新时代学校体育工作新格局，形成以“基础普及、专项提升、文化传承”为特征的体育育人实践模式，持续打造足球、篮球、武术项目特色，确保学生每天校内综合体育活动时间达到120分钟以上，体质健康水平显著提升。

（二）具体目标

时间保障目标：全面落实学生每日校内综合体育活动时间不少于120分钟，校外锻炼不少于60分钟。

体质健康目标：学生《国家学生体质健康标准》测试合格率稳定在98%以上，优良率达到并保持在60%以上。

多样化技能目标：90%以上的学生在初中毕业时熟练掌握至少2项运动技能，确保课程项目供给丰富，满足学生个性化选择。

特色文化目标：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足球、篮球、武术文化，使其成为学校鲜明的体育文化。

健康促进目标：学生总体近视率、肥胖率年均下降不少于1个百分点。力争90%以上学生掌握足球基本技能，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

（一）领导小组

组长：何威、孙益新

副组长：张根荣、徐跃峰、高燕、陈翠青

组员：全体行政

职责：统筹协调全校体育工作的方向制定、资源配置、制度保障等。

（二）工作小组

组长：张根荣、徐跃峰、高燕、陈翠青

副组长：邓朝辉、顾莹、许之一、周静

组员：全体体育组教师、各年级组长、保健及心理健康教师及各班级班主任、配班

职责：具体执行体育教学、大课间活动、社团建设、赛事安排、安全保障等任务，数据、过程材料整理，并定期向领导小组汇报进展。

（三）评估监督小组

组长：马淮北、王星

成员：冉红杰、钱永锋、陈晓琴、教师代表、学生代表、家长代表

职责：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、工作任务

【小学部主要任务与举措】

（一）科学保障运动时长，实现全天候运动覆盖

小学部采用“35+35*1+30*1+20”的模块化设计，严格按照“课

程+课间+课后”三维模式，整合各类体育活动时间，确保学生每日在校运动时长不低于 120 分钟，做到“课课有体育、天天有活动、周周有训练、月月有比赛”。具体时间安排如下：

小学部		
综合体育活动安排	具体内容	时间
课程	体育与健康（35 分钟）	5 节/周
	体育与活动（35 分钟）	2 节/周
大课间	上午（35 分钟）	8:55-9:30
	下午（30 分钟）	15:30-16:00 一二年级 16:00-16:30 三四五年级
午间律动	室内韵律活动（20 分钟）	12:50-13:10
乐动比赛日	课后服务第一时间段 （分年级开展）	每月半天
运动会	/	春秋季各一次

（二）丰富运动内容体系，打造体育特色品牌

遵循小学生身心发展规律，构建“基础普及+特色提升+赛事竞技”的运动内容体系，兼顾趣味性、基础性和特色性，让学生在运动中提升技能、激发兴趣。

1. 体育课程内容：

严格落实国家体育与健康课程标准，低年级以趣味体育、基础动作训练为主，培养运动兴趣；中高年级以足球特色教学为核心，同步开展篮球、田径、跳绳等基础项目，实现“人人会足球、个个有技能”。

2. 大课间活动内容：

上午大课间：以广播操、体能操、身体素质练习为主，冬季调整为全员晨跑，确保运动强度和参与度；

下午大课间：以班级为单位在固定场地开展趣味体育活动，涵盖跳绳、橡皮筋、绳梯、软毽子、羽毛球、溜溜球、陀螺等 10 余项趣味项目，做到“班班有项目、人人有参与”。



图 1：“下午大课间”体育活动场地划分图

3. 午间律动活动内容：

以室内操、韵律操、拉伸放松为主。活动场地以班级教室为主，利用课桌椅间隙开展站立式律动。

4. “乐动比赛日”内容：

构建“福泉乐动日”赛事体育课程：每月至少半天开展竞赛活动。小学部以全年级或分年级方式，分时段、分年级的轮转安排组织学生参与。

2025 学年“乐动比赛日”每月活动安排	
月份	项目
9 月	队列赛
10 月	跳短绳赛
11 月	仰卧起坐赛
12 月	校园足球赛
1 月	长跑赛
2 月	假期锻炼
3 月	拔河赛
4 月	立定跳远
5 月	广播操赛
6 月	篮球班班赛
7-8 月	假期锻炼

5. 课后服务体育社团内容：

开设“体育嘉年华”特色社团，包括足球 U7/U9/U11、男女篮球、健美操、武术操、乒乓球、跆拳道、体适能、花样跳绳等，由专业体育教师指导，实行分层教学，满足学生个性化运动需求。

6. 校级品牌赛事：

每学年举办两次全员性运动会，春季开展校园田径运动会，秋季开展校园足球赛，设置个人赛、团体赛，做到“人人有项目、班班有队伍”。

（三）盘活场地设施资源，优化运动空间布局

充分利用学校现有体育场馆资源，科学规划场地使用，挖掘校内空间潜力，打造“全域化、多功能、特色化”的运动场地体系，保障各类体育活动有序开展。

1. 基础场馆保障：合理调配学校 200 米跑道、7 人制足球场、3 片篮球场、1 间体质监测场馆的使用时间，实行“课表化管理”，优先保障体育课、大课间和社团活动使用，做到场地利用最大化。

2. 微运动空间打造：利用教学楼走廊、楼间空地等区域，设置跳绳、沙包、陀螺等小型运动场地，配置便携体育器材，打造学生身边的“微操场”。

3. 场地精细化管理：制定《学校体育场地设施使用管理办法》，明确各场地使用规范、器材借还制度，安排专人负责场地维护和器材保养，确保场地设施安全、完好。

4. 特色场地升级：依托足球特色学校建设，升级足球场配套设施，增设足球训练辅助器材，打造校园足球特色运动空间，为足球教学、训练和赛事提供专业保障。

（四）强化师资队伍建设，夯实体育育人基础

构建“专职为主、兼职为辅、全员参与”的体育师资队伍体系，提升师资专业能力，完善激励机制，实现“全员体育育人”目标。

1. 夯实专职师资力量：加强体育组教师专业培养，每学期组织教

师参加市区级体育教学培训、优质课观摩、足球等特色项目专项培训，鼓励教师参与教科研活动，提升教学、训练和赛事组织能力。

2. 建立“一岗多能”机制：鼓励有体育特长的非体育学科教师参与课后体育社团指导、“乐动比赛日”策划组织，组织全体教师参加运动安全急救、体育项目普及等培训，提升全员体育素养。

3. 引进专业指导资源：利用体育“一条龙”项目，引进少体校优秀教练员、校外体育专业人士指导学校特色体育项目训练和赛事筹备，提升体育工作专业化水平。

4. 完善绩效考评机制：将体育教学质量、学生体质健康提升、赛事组织成效、社团指导效果等纳入体育教师年度考核核心指标，将体育工作参与情况纳入班主任及其他教师考核评价，激发教师参与体育工作的积极性。

（五）精准实施体质干预，建立全过程健康管理

依托体质监测场馆和信息化手段，建立学生体质健康“监测-分析-反馈-干预”全过程管理体系，实现体质健康精准化、个性化指导。

1. 常态化体质监测：每年9-12月开展学生体质健康专项测试，涵盖BMI、肺活量、仰卧起坐、1分钟跳绳、耐力跑等项目，建立学生个人体质健康档案，录入学校体质健康管理平台。

2. 个性化反馈指导：根据体质测试结果，对学生体质状况进行分类分析，为每位学生制定个性化锻炼建议，通过体育家庭作业、家校沟通等方式，引导学生针对性开展体育锻炼。

3. 重点学生精准干预：对体质健康未达标学生建立“一人一档”，由体育教师+班主任+家长组成指导小组，联合制定个性化锻炼计划，定期跟踪反馈，帮助学生提升体质。

4. 智能化监测管理：配置运动手环等智能化设备，建立学生体育活动常态化监测机制，根据数据分析学生运动强度、密度和时长，动态调整体育活动安排，确保运动效果和安全。

5. 优秀苗子培养:对在各类体育比赛中表现优异的学生,纳入“体育特长生跟踪培养计划”,配备专属指导教师,开展系统化训练,推荐参与区级、市级体育选拔赛,为学生体育特长发展搭建平台。

(六) 健全安全保障体系, 筑牢运动安全防线

坚持“安全第一、预防为主”原则,完善运动安全管理制度,构建全方位、多层次的体育活动安全保障体系,确保学生体育活动安全开展。

1. 强化教师安全培训:定期组织教师参加校本、区级、市级运动安全培训,涵盖运动损伤预防、急救处理方法、AED操作等内容,要求全体体育教师和班主任掌握基础急救技能;

2. 加强学生安全教育:通过体育课、主题班会、宣传海报、大课间讲话等形式,向学生传授运动安全知识、自我保护技巧;每项赛事和大型体育活动前开展专项安全演练和风险提示,提升学生安全意识;

3. 完善安全设施配备:在学校一楼西侧楼梯口配备自动体外除颤器(AED),定期检查维护,确保设备正常运行;体育场地配备充足的急救药品和器材,做到有备无患;

4. 建立快速响应机制:制定《学生体育运动意外伤害应急处置流程》,成立应急处理小组,明确体育教师、校医、班主任、总务处的职责分工,实现“现场处置-通讯联络-后勤保障-送医治疗”闭环处理;

5. 落实保险保障:为全体学生购买运动意外伤害专项保险,降低学生体育活动中意外伤害的风险,保障学生合法权益;

6. 规范运动组织管理:体育活动开展前严格落实热身环节,根据学生年龄、体质状况合理安排运动强度,避免超负荷运动;特殊体质学生建立专属档案,制定个性化运动方案。

(七) 构建家校社协同机制, 拓展体育育人维度

打破校园边界,整合家庭、社区体育资源,构建“学校主导、家

庭配合、社区支持”的家校社协同体育育人机制，形成体育育人合力。

1. 深化家校联动：通过家长会、家校微信群、体育家庭作业等形式，向家长普及体育健康知识，引导家长重视孩子体育锻炼，配合学校落实个性化锻炼计划；邀请家长代表参与学校运动会、“乐动月月赛”等赛事组织和观摩，增进家长对学校体育工作的了解；

2. 加强社区合作：与周边社区、体育场馆建立合作关系，利用社区体育资源为学生提供课外体育锻炼场地；组织学生参与社区体育活动、青浦区中小学生阳光体育大联赛等区级赛事，拓宽学生运动平台；

3. 营造体育文化氛围：在校园内打造体育文化墙、足球特色宣传栏，展示学生运动风采、体育赛事荣誉、体育健康知识、学生体育积分榜；利用校园广播、宣传栏等载体，宣传体育精神和运动理念，营造“爱运动、乐健身、强体魄”的校园体育文化氛围。

【初中部主要任务与举措】

（一）构建结构化时间保障体系

初中部采用“40+30*2+20”的模块化设计，系统性地将120分钟进行合理安排，并对每个模块赋予明确的功能与内容指引：一节40分钟的体育与健康课（体育活动课）；上下午各一次30分钟由学校集中组织大课间活动；午间20分钟室内体育活动。每月开展一次“福泉乐动比赛日”，每周课后服务时段开展体育社团、体育拓展活动等。

1. 体育与健康课程：严格执行国家课程方案，每周开设4节体育与健康课，每节40分钟，由专职体育教师负责实施，全面落实“多样化”教学要求。在田径、球类、武术等国家规定内容基础上，开展足球特色项目，确保课堂教学主渠道质量。有效开展体育活动课程：每周安排1节体育活动课，每节40分钟。由体育活动课科任教师组织，侧重于专项运动技能的巩固提升、团队合作游戏的开展以及运动规则的实践学习。

初中部		
综合体育活动安排	具体内容	时间
课程	体育与健康（40分钟）	4节/周
	体育与活动（40分钟）	1节/周
大课间	上午（35分钟）	8:40-9:15
	下午（30分钟）	14:15-14:45
午间律动	室内韵律活动（20分钟）	12:20-12:40
乐动比赛日	课后服务第一时间段 （分年级开展）	每月半天
运动会	/	春秋季各一次

2. 科学规划大课间体育活动：每日上下午统一安排 30 分钟大课间体育活动，遵循“结构完整、强度适宜、趣味多样”原则，包含广播操和自选项目（如跑操、踢跳、素质练习等），由班主任和体育教师共同组织管理，对学校的田径场、各类球类场地及零星空地进行了精细化项目设计，实施晴天、雨天两套方案，确保全员参与、锻炼有效。

3. 开展午间 20 分钟室内体育活动。以室内健身操、广播操、棋类活动为主，由各班班主任教师负责组织，体育教师巡视督促指导。

4. 精心打造课间 10 分钟“微运动”：鼓励学生走出教室，自主锻炼活动。利用楼间场地打造趣味性运动空间，优化运动场空间、器材布局，打造集运动、游戏、休息于一体的综合性“运动乐园”。

5. 每天下午课后服务、体育活动拓展课时段，系统性开展各类社团活动、分层训练与趣味比赛，由体育教师、外聘教练共同指导，满足学生个性化与专业化发展需求。

（二）深化多样化课程与教学改革

1. 优化“一校多品”课程体系：在开齐开足国家课程基础上，构建丰富的校本课程选项。在保障各类项目均衡发展的前提下，将足球作为特色选修项目进行深度建设，开发系列化活动课程与训练指南，大力发展武术、篮球、田径等传统与优势项目。

2. 推进教学方式变革：倡导游戏化、竞赛化教学，提高课堂教学

的趣味性。

3. 强化科学锻炼指导与负荷监测：教师在体育课和体育活动中，通过观察、询问及简易监测方法，关注学生运动负荷，确保锻炼科学性。用好学校“智慧体育”系统，引导学生学会体育锻炼的自我管理，让学生真正动起来、跑起来，确保锻炼实效。

（三）确保常态化赛事活动体系

1. 常态化竞赛体系：完善“秋季田径运动会”和“春季体育运动会”赛事，不断丰富项目设置，不仅重视竞技性，而且突出趣味性，做到比赛的全员性。

2. 构建“福泉乐动日”赛事体育课程：每月至少半天，每月第二周周四下午开展竞赛活动。初中部以全年级或分年级方式，分时段、分年级的轮转安排，组织学生参与，累计每次活动时间为半天。聚焦不同运动项目或体育文化，安排足球主题赛事活动为主，同时也安排篮球、跳绳、体能等其他项目的主题活动，确保学生全员都参加、全年有赛事、全面获发展。

时间	比赛内容
9 月份	秋季田径运动会
10 月份	广播操比赛
11 月份	足球技能挑战赛
12 月份	踢跳比赛（个人、集体）
1 月份	足球联赛
2 月份	假期自主锻炼（布置假期体育作业）
3 月份	春季体育运动会（趣味运动会）
4 月份	年级篮球联赛
5 月份	足球联赛
6 月份	拔河比赛
7、8 月份	假期自主锻炼（布置假期体育作业）

3. 每学期评选“体育进步之星”、“福泉运动之星”，宣传体育精神，激励学生积极参加体育锻炼。定期举办“家长开放日”，邀请社区代表、家长代表观摩比赛、担任志愿者或辅助裁判，营造积极向上的校园体育文化，强化体育的社交与育人功能。

（四）优化资源条件与安全体系

1.加强师资队伍建设。配齐配强体育教师，支持教师专项发展。因地制宜引入校外优质资源，积极争取上师大高端教师、课程资源引领功能。积极探索设立兼职教练员岗位，吸引社区体育专业人员、优秀退役运动员、体育专业大学生来校实习带训。

2.推进场地设施升级与特色营造。在保障各项目教学需求的前提下，对现有体育场地、专用教室及配套文化设施进行重点维护改造。不断创新，科学利用学校走廊、楼道、空地等空间，合理增设“运动角”、创造性设置游戏区，努力实现时时能锻炼、处处可运动的良好愿景。

3.健全运动安全风险防控体系。严格落实安全管理制度，配置AED，建立急救通道，购买专项保险，开展安全教育。建立学生运动前风险评估机制，对高风险项目及特殊体质学生进行预先评估与备案。整合校医、保险、法律顾问等资源，建立运动意外伤害综合研判与处理机制。

（五）健全科学化评估机制

1.构建综合体育素养评价体系。实施涵盖“运动习惯、体质健康、运动技能、体育品德”四个维度的学生体育素养评价。为每位学生建立数字化“体育健康成长档案”，整合历年体质测试数据、重要赛事成绩、技能等级评定（尝试对接市、区运动技能等级标准）及课堂表现，形成包含数据对比、优势分析和改进建议的个性化反馈报告。将体质健康水平正式纳入学生综合素质评价，并作为班级评优参考。

2.优化教师考核评价工作。建立体育教师绩效考评机制，将活动组织、竞赛成绩、体质测试上报等纳入年度考核，并将考核结果与评优、职称晋升挂钩。对在特色项目发展和“多样化”教学中做出贡献的教师给予肯定和奖励。

3.建立内部评估机制，接受上级督导。积极配合区教育局每年不

低于 10%的学生体质健康抽测，并将结果纳入校内考核分析。明确将学生近视率、肥胖率控制成效纳入体育工作评价体系。

五、条件保障

1. 组织保障。坚持和加强党对学校体育工作的领导，领导小组定期召开专题会议，每学期不少于 2 次，研究部署重点工作，每学期至少专题研究一次体育特色发展工作。

2. 经费保障。学校年度预算优先保障体育工作，设立足球特色项目发展专项资金，确保场地维护、器材购置、活动开展、师资培训、竞赛组织、保险购买等所需经费。

3. 协同保障。构建校家社协同育人共同体，发放《学校家庭体育指导手册》，通过家长学校明确各学段家庭锻炼建议、营养膳食指引及运动项目。利用校园网、公众号建立“体育”专栏，定期推送家庭锻炼方法、赛事精彩瞬间、健康知识科普。

六、工作监督

校级监督电话：小学部 59783195-8007 初中部 59781373

学校督学电话：18930669617

七、附则

本方案自发布之日起施行，由本校深化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。

八、附件：

1. 上海师范大学附属青浦重固学校阴雨、雾霾及传染病等情况下室内体育活动组织应急预案

2. 上海师范大学附属青浦重固学校校园安全、医疗应急预案

3. 上海师范大学附属青浦重固学校新学期学校作息时间表

上海师范大学附属青浦重固学校

2026 年 2 月

附件一

上海师范大学附属青浦重固学校

阴雨、雾霾及传染病等情况下室内体育活动组织应急预案

一、总则

（一）编制目的

以《深化新时代学校体育工作高质量发展工作方案》为核心遵循，牢固树立“健康第一”教育理念，坚持“安全优先、分类应对、时长保底、趣味适配”原则，针对阴雨、雾霾、传染病等特殊情况，建立快速响应、科学规范的室内体育活动组织机制，降低安全风险，维护正常教学秩序，落实上海市“每日校内综合体育活动2小时”要求，结合我校场地设施、师资配置及学生身心发展特点，制定本预案。

（二）适用范围

本预案适用于上海师范大学附属青浦重固学校全体在校学生，覆盖阴雨、雾霾、传染病防控三类特殊情形，贯穿体育与健康课、体育部活动课、大课间、午间活动、课后服务体育拓展等所有校内体育活动时段的组织与管理工作。

二、组织机构及职责

（一）领导小组

组长：何威、孙益新

副组长：张根荣、徐跃峰、高燕、陈翠青

职责：审批应急预案启动/终止，统筹应急期间场地、师资等资源调配。

（二）工作小组

组长：张根荣、徐跃峰、高燕、陈翠青

副组长：邓朝辉、顾莹、许之一、周静

成员：俞晓东、高彬、顾瑞琪、戴贞、孙雨娇、各年级组长、体育组全体教师、全体班主任、任课教师、保健及心理健康教师

职责：每日监测特殊情况动态，提出预案启动建议；制定室内体育活动具体方案，明确活动内容、场地分配、师资分工；组织实施室内体育活动，落实安全防护；收集活动数据、过程材料，及时处理突发问题；开展传染病防控期间的健康监测与消毒工作。

（三）评估监督小组

组长：马淮北、王星

成员：冉红杰、钱永峰、陈晓琴、陆婷婷、朱琳璐、教师代表、学生代表、家长代表

职责：监督应急活动组织落实情况，收集师生、家长意见，提出改进建议。

三、预警与响应

（一）预警信息收集

1. 阴雨/雾霾：每日学生上课前，总务处、医务室收集气象预报，查询上海环境监测中心 AQI 数据。

2. 传染病：医务室每日统计学生缺勤及症状，发现聚集性病例立即启动预警。

（二）响应标准

特殊情况类型	核心判定条件	核心要求
阴雨天气	降雨（雪）覆盖体育活动时间段，或室外场地存在安全隐患	依托室内场馆、专用教室、班级教室等，降低活动强度。
雾霾天气	AQI>200（重度污染）及以上空气质量不达标，影响健康锻炼	
其他极端天气	高温 $\geq 35^{\circ}\text{C}$ 、低温 $\leq 0^{\circ}\text{C}$ 、大风黄色及以上预警	
传染病防控	出现聚集性传染病或接到限流防控要求	分散活动，强化场地消毒与健康监测

2. 启动流程

学校通过工作群、广播发布室内活动通知；

教学处同步下发室内活动内容与要求；

各班级、各部门立即执行室内活动安排，停止室外集结。

四、室内体育活动场地与内容安排

（一）阴雨、雾霾天气体育活动

遵循“空间最大化利用、活动低强度适配、技能与趣味结合”原则，保障120分钟模块化时间落实：

1. 场地分配及核心内容

【小学部室内活动场地与安排】

活动安排	活动地点	活动内容
------	------	------

大课间	教室	室内活动	室内操、广播操、桌椅操、桌面游戏、棋类游戏、拉伸放松
体育课/ 活动课	室内活动馆 (体操房或大会议厅)	室内活动	分批安排班级开展
	教室	室内理论	体育健康知识、运动规则、赛事赏析
		室内技能	乒乓球、羽毛球(小场地)、棋类、徒手体能训练
		趣味运动	接力赛(室内)、桌面游戏、素质拓展游戏
	走廊	运动技能	队列练习、短距离慢走、平板支撑、坐位体前屈等
午间律动	教室	室内活动	韵律操、桌面操、放松操等
课后服务 社团拓展	教室、室内活动馆、专用教室	室内理论/ 室内活动	基于社团内容分类开展室内体育活动或理论学习

活动强度要求:低年级以趣味、律动、低强度为主,避免剧烈运动;中高年级可适度增加体能练习,严控奔跑、跳跃类易碰撞项目。

【初中部室内活动场地与安排】

活动模块		体育与健康课/ 体育活动课	大课间活动	午间活动	课后服务 拓展
活动内容		武术基础、韵律操基础、体育与健康理论	室内广播操、室内韵律操、棋类活动等	趣味运动	基于社团内容分类开展室内体育活动或理论学习
活动地点	六、七 年级	专用教室/班级 教室	班级教室	分批次使用体 育馆/班级教室	专用教室、体 育馆、班级教 室等
	八、九 年级	体育馆 /班级教 室	分批次使用体 育馆/班级教室	班级教室	

2. 组织要求

(1) 体育与健康课/体育活动课:由体育教师主导,严格按照教学计划落实技能教学、理论讲解等内容,确保教学规范、锻炼科学。

(2) 大课间活动：实行“班主任牵头+体育教师巡回指导”的协同管理机制。班主任负责班级学生组织、秩序维护及考勤记录，体育教师重点指导动作规范、强度把控，确保全员参与、全程安全、强度适宜。

(3) 午间活动：由各班班主任全面负责组织实施，学校行政、体育教师巡回指导支持确保活动有序高效开展。

(4) 课后服务拓展：依托球类、武术、棋类、韵律操等特色社团，由社团指导教师开展专项训练与兴趣培养；定期组织“福泉乐动”微赛事，规范赛事流程与评分标准。

(二) 传染病防控期间体育活动

严格遵循“错峰、限流、不聚集、强消毒”原则，兼顾锻炼需求与安全。

1. 场地分配及核心内容

活动模块	体育与健康课 /体育活动课	大课间活动	午间活动	课后服务拓展
活动内容	单人练习、体能训练、体育与健康理论	单人体能训练、趣味运动	单人体能训练、趣味运动	非聚集性的体育活动或理论学习
活动地点	班级教室优先，固定活动区域			

2. 组织要求

(1) 体育教师制定非聚集性教室适配活动方案，主导教学与技能指导，把控运动强度，监督学生间距。

(2) 班主任落实健康监测，固定班级内单人活动区域，维护非聚集秩序。

(3) 卫生保健教师指导消毒流程，处理突发健康问题。

(4) 总务处保障消毒物资供应，指导班级教室通风与消毒。

五、保障措施

1. 领导小组每学期1次专题研究应急预案修订，工作小组每学期开展1次应急演练；

2. 每学期组织年级组长、班主任、体育教师、保健教师等开展应急活动组织技能培训、健康保健培训。

3. 由总务处、体育组联合开展每日活动前巡查，检查地面防滑、器材牢固性、通风情况、消毒记录等。

4. 落实运动安全风险防控，对特殊体质学生建立“一生一档”备案，明确其不同应急场景下的活动禁忌与适配项目，同步告知体育教师及家长。

5. 通过校园公众号、家长群推送应急活动指南，明确家庭配合事项；邀请家长代表参与应急预案评估，收集反馈，优化活动方案。

六、附则

1. 本预案自发布之日起施行，由学校新时代学校体育高质量发展工作领导小组负责解释；

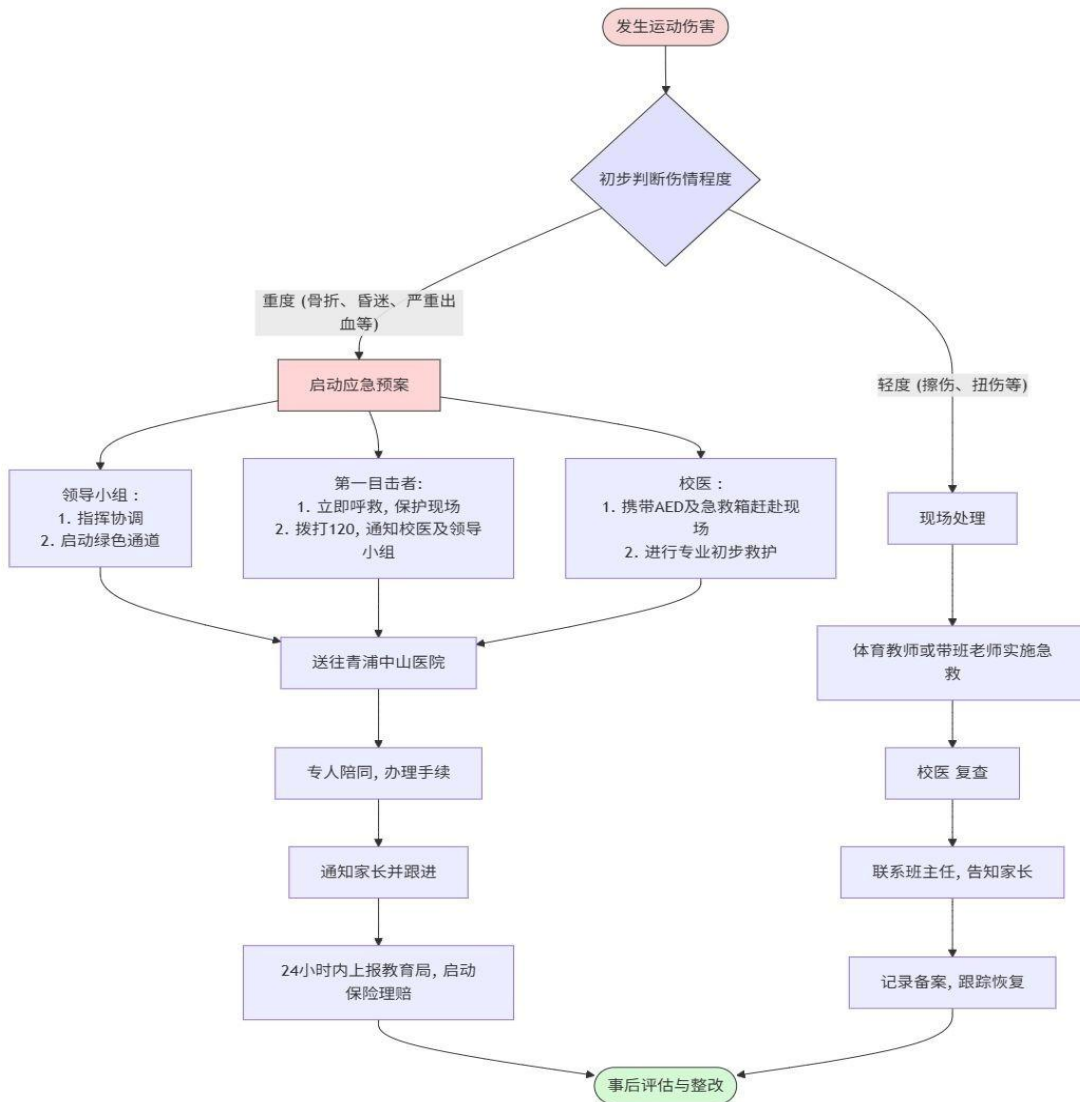
2. 若遇上级部门最新政策调整（如传染病防控要求、空气质量标准更新），按最新要求及时修订。

上海师范大学附属青浦重固学校

2026年2月

附件二

学生体育运动意外伤害应急处置流程



流程关键点说明:

绿色通道: 与青浦中山医院急诊科预先建立联络机制, 重伤学生直送医院急诊科;

AED 取用点: 学校一楼西侧楼梯口配备自动体外除颤器 AED, 管理员每月检查电量与电极片有效期并签字记录;

保险报案: 发生需就医的伤害事故后, 学校须在 24 小时内拨打保险公司专线报案, 并同步短信告知教育局安全科;

记录与归档: 所有伤害事件 (含擦伤、扭伤等轻伤), 均由校医在《学校安全事故记录本》如实填写时间、地点、伤情、处置人、处置结果, 并由卫生室存档。

上海师范大学附属青浦重固学校

校园安全、医疗应急预案

一、总则

(一) 编制目的

牢固树立“安全第一、预防为主、快速响应、科学处置”的理念，围绕学校体育工作及日常教学全场景，建立健全校园安全与医疗应急处置机制，有效预防和妥善处理校园内各类安全事故、运动伤害、突发疾病等情况，保障全体师生的生命安全和身体健康，维护正常的教育教学秩序，为学校高质量发展筑牢安全防线。

(二) 适用范围

本预案适用于学校校园内开展的教学活动、大课间活动、赛事活动、课后服务等所有场景中，发生的运动意外伤害（如扭伤、骨折、磕碰等）、突发疾病（如心脑血管不适、中暑、哮喘发作等）、校园公共安全事件（如设施安全隐患、意外伤害事故等）的应急处置工作。

二、组织机构与职责

(一) 领导小组

组长：何威、孙益新

副组长：张根荣、徐跃峰、高燕、陈翠青

核心职责：审批应急预案的启动与终止；统筹应急处置期间的场地、师资、医疗资源调配；对接校外医疗、公安等部门；研究决定应急处置重大事项。

(二) 工作小组

组长：张根荣、徐跃峰、高燕、陈翠青

副组长：邓朝辉、顾莹、俞晓东、王星、许之一、周静、顾瑞琪

成员：高彬、各年级组长、全体班主任、保健及心理健康教师

核心职责：日常开展校园安全与医疗隐患排查；接到应急报告后第一时间赶赴现场，启动现场处置；组织实施医疗急救、伤员转移、现场秩序维护；收集应急处置过程资料、做好数据记录；及时向领导小组汇报处置进展，落实领导小组的各项工作部署；负责应急处置后的现场清理、设施修复等工作。

(三) 评估监督小组

组长：马淮北、王星

成员：冉红杰、钱永峰、陈晓琴、陆婷婷、戴贞、朱琳璐、孙雨娇、教师代表、学生代表、家长代表

核心职责：监督日常校园安全、医疗防控措施的落实情况；对应急处置过程进行全程监督，评估处置流程的科学性和有效性；收集师生、家长对校园安全、医疗工作的意见建议；针对应急处置中发现的问题，提出整改和优化建议，督促相关部门落实整改。

三、预警与信息报告

（一）日常预警防控

1. 保健教师每日开展校园健康监测，关注师生身体状况，对特殊体质学生建立“一生一档”，同步告知相关任课教师，明确课堂及活动中的注意事项。

2. 总务处对校园设施、教室设施、校园通道等进行安全巡查，重点检查设施牢固性、场地平整度、消防器材有效性等，发现隐患立即整改并设置警示标识。

3. 各班主任每日排查班级学生出勤及身体状况，发现学生身体不适及时联系保健教师；体育教师及班主任在体育与健康课、体育活动课、大课间、午间活动前对学生进行运动安全提醒，开展热身活动，对高风险运动项目提前做好安全防护告知。

（二）信息报告流程

1. 第一时间报告：发生校园安全、医疗突发事件后，现场发现教师为第一责任人，需立即采取初步处置措施，立即向保健教师和年级组长报告，同时联系学校工作小组副组长。

2. 层级上报：保健教师、工作小组副组长接到报告后，根据事件严重程度，向工作小组组长及领导小组汇报；重大突发事件（如重伤、突发急病危及生命、群体性安全事故等），领导小组立即向上级教育主管部门和属地医疗、公安部门报告。

3. 信息留存：报告过程中需清晰说明事件发生时间、地点、涉事人员、事件类型、现场情况、初步处置措施，做好书面记录，确保信息传递准确、完整。

四、分场景应急处置细则

（一）运动意外伤害应急处置

适用于教学期间、课间、赛事活动、课后服务等场景中发生的扭伤、拉伤、骨折、磕碰出血、晕厥等运动伤害。

1. 轻微伤害（如表皮擦伤、轻微扭伤）：现场教师立即停止学生相关活动，带领至校医务室，由保健教师进行消毒、包扎、冷敷等简易处理，做好记录并告知班主任，班主任及时与家长沟通情况。

2. 中度伤害（如关节扭伤、肌肉拉伤、轻微骨折）：现场教师立即保护受伤部位，防止二次伤害，呼叫保健教师赶赴现场进行专业处理，保健教师及班主任陪同送医，班主任全程与家长保持沟通，同步上报领导小组。

3. 重度伤害（如严重骨折、大出血、晕厥、意识丧失）：现场教师立即启动急救流程，立即拨打 120 急救电话，保健教师到场进行紧急救治；工作小组维护现场秩序，疏散无关人员，保护现场；领导小组第一时间赶赴现场，对接急救中心，通知家长前往医院，同时向上级部门报告。

4. 后续处置：班主任做好受伤学生的后续随访，根据医生建议安排学生休学、复学及课后康复指导；工作小组对伤害原因进行调查分析，排查设施、管理等隐患，落实整改。

（二）校园突发疾病应急处置

适用于校园内师生突发心脑血管疾病、中暑、哮喘发作、急性肠胃炎、癫痫发作等突发疾病情况。

1. 常见突发疾病（如中暑、轻微腹痛、哮喘轻度发作）：现场教师立即将学生转移至阴凉、安静区域，呼叫保健教师进行对症处理，待学生症状缓解后，班主任告知家长，必要时由家长接回休息。

2. 急重突发疾病（如心脑血管不适、癫痫持续发作、呼吸困难、意识模糊）：现场教师立即让学生平卧，保持呼吸道通畅，严禁随意移动，立即拨打 120 急救电话，呼叫保健教师赶赴现场进行紧急救治；工作小组及时通知家长，领导小组对接医院及上级部门，做好后续协调工作。

3. 传染病相关突发症状（如发热、呕吐、腹泻等聚集性症状）：保健教师立即将学生隔离至校医务室临时隔离区，做好体温监测、症状记录，通知家长接回就医并要求提供诊断证明；总务处对学生接触过的场地、设施进行全面消毒；医务室加强全校健康监测，若发现聚集性病例，立即启动学校传染病防控应急预案。

（三）校园公共安全事件医疗与安全处置

适用于校园内设施坍塌、高空坠物、踩踏隐患、校外人员闯入等公共安全事件引发的人身伤害。

1. 现场管控：现场教师立即疏散学生至安全区域，制止危险行为，维护现场秩序，防止二次事故发生；总务处及保安对现场进行封闭管控，排查周边隐患。

2. 医疗救治：保健教师第一时间赶赴现场，对受伤人员进行紧急救治，轻微伤害现场处理，中度及重度伤害立即拨打 120 送医，班主任及相关教师全程陪同。

3. 联动处置：领导小组立即拨打 110 报警电话，对接属地公安部门；班主任做好学生心理疏导和人数清点，及时与家长沟通；工作小组配合公安、医疗部门开展调查处置工作，做好信息上报。

4. 后续整改：总务处对校园设施进行全面排查修复，完善校园安保措施；学校开展全校安全警示教育，强化师生安全防范意识。

五、应急保障措施

（一）物资保障

1. 校医务室配齐配足专业急救器材和急救药品（止血药、解暑药、抗过敏药、常用消炎药、哮喘急救药等），定期检查、更新，确保有效期内使用。

2. 学校预留应急处置专用车辆，确保突发情况下能快速将伤员送医；完善校园应急通讯体系，确保各小组之间通讯畅通。

（二）人员保障

1. 定期组织全体教师开展安全与医疗急救培训，邀请校外医疗专家进校授课，确保每位教师掌握基础急救技能；体育教师、班主任、保健教师需通过专业急救考核，持证上岗。

2. 组建学校应急救援小分队，由体育组、保健教师、总务处工作人员组成，定期开展应急演练，提升快速处置能力。

（三）培训与演练保障

1. 每学期开展不少于 2 次校园安全、医疗应急综合演练，针对运动伤害、突发疾病、公共安全事件等不同场景开展专项演练，做好演练记录、评估和总结，不断优化应急预案。

2. 每学期开展不少于 1 次全校师生安全与健康知识讲座，内容涵盖运动安全、

急救常识、突发疾病预防、校园安全防范等，提升师生自我保护和应急处置能力。

（四）制度与经费保障

1. 建立健全校园安全、医疗工作长效管理制度，将安全隐患排查、应急培训、演练等工作纳入学校日常工作考核，确保各项措施落地落实。

2. 保障校园安全、医疗应急工作，用于急救器材、药品的购置与更新，应急培训、演练的开展，以及应急处置的相关开支。

六、后期处置与评估

（一）善后处置

1. 对受伤、患病师生，学校安排专人进行随访，了解康复情况，根据实际情况提供学习、生活上的便利；对因事故产生的医疗费用等问题，领导小组牵头与家长、相关部门沟通协调，妥善处理。

2. 对发生安全事故的场地、设施，总务处及时组织修复，消除隐患，经评估合格后方可重新投入使用。

3. 心理健康教师对涉事师生、同班同学开展心理疏导，缓解心理压力，消除事件带来的心理影响，确保师生尽快恢复正常的学习和生活。

（二）调查与评估

1. 应急处置结束后，领导小组牵头成立调查小组，对事件发生的原因、经过、处置过程进行全面调查，形成书面调查报告，明确责任划分，提出整改措施。

2. 评估监督小组对本次应急处置工作进行全面评估，分析预案的科学性、可操作性，总结处置过程中的经验和不足，提出应急预案修订建议。

3. 学校根据调查结果和评估意见，对整改措施限期落实，形成闭环管理。

七、附则

1. 本预案自发布之日起施行，由校长室负责解释。

2. 若上级部门出台最新规定，按最新要求及时修订本预案。

3. 学校各部门、全体教职工需严格遵照本预案开展工作，未尽事宜由校长室研究决定。

上海师范大学附属青浦重固学校

2026年3月

附件三

上海师范大学附属青浦重固学校作息时间表

小学部 (一、二年级)

星期 时间		一	二	三	四	五	
		到校~8:20					
上 午	8:20~8:55						第一节
	8:55~9:30		升旗仪式 大课间活动 (含广播操)	大课间活动 (含广播操)	大课间活动 (含广播操)	大课间活动 (含广播操)	大课间活动 (含广播操)
	9:30~10:05						第二节
	10:05~10:15						课间休息
	10:15~10:50						第三节
	10:50~11:00						课间休息
	11:00~11:40						第四节 (含眼保健操)
	午 间	11:40~12:35					
12:35~12:50						午 会	
12:50~13:10						午间律动(含室内操)	
下 午	13:10~13:45					“福娃乐学”时光	第五节
	13:45~13:55					课间休息	课间休息
	13:55~14:35					第五节 (含眼保健操)	第六节 (含眼保健操)
	14:35~14:45					课间休息	课间休息
	14:45~15:20					第六节	兴趣/课后服务 (15:00-17:30)
	15:20~15:30					课间休息	
	15:30~16:00					大课间活动	
	16:00~16:20					课后服务1: 作业管理	
	16:30~17:30					课后服务2 (混班+兴趣社团)	
	17:30~18:00						课后延时服务

学生错峰离校时间		一年级	二年级	三四年级
离校时间	周一~周四	16:20	16:25	16:30
	周五	14:35	14:40	14:45

上海师范大学附属青浦重固学校作息时间表

小学部 (三四五年级)

星期 时间		一	二	三	四	五
		到校~8:20	课前准备、晨检			
上午	8:20~8:55	第一节				
	8:55~9:30	升旗仪式 大课间活动 (含广播操)	大课间活动 (含广播操)	大课间活动 (含广播操)	大课间活动 (含广播操)	大课间活动 (含广播操)
	9:30~10:05	第二节				
	10:05~10:15	课间休息				
	10:15~10:50	第三节				
	10:50~11:00	课间休息				
	11:00~11:40	第四节 (含眼保健操)				
	午间	11:40~12:35	午餐、午休			
12:35~12:50		午会				
12:50~13:10		午间律动 (含室内操)				
下午	13:10~13:45	第五节				
	13:45~13:55	课间休息				
	13:55~14:35	第六节 (含眼保健操)				
	14:35~14:45	课间休息				
	14:45~15:20	第七节				
	15:20~15:30	课间休息				
	15:30~16:00	课后服务1: 作业管理				兴趣/课后服务 (15:00-17:30)
	16:00~16:30	大课间活动				
	16:30~17:30	课后服务2 (混班+兴趣社团)				
17:30~18:00	课后延时服务					

学生错峰离校时间		一年级	二年级	三四五年级
离校时间	周一~周四	16:20	16:25	16:30
	周五	14:35	14:40	14:45

本表从 2026 年 3 月 2 日起执行

上海师范大学附属青浦重固学校作息时间表

初中部

上午	8:00-8:40	第一节
	8:40-9:15	升旗仪式 上午大课间
	9:15-9:55	第二节
	10:05-10:50	眼保健操 第三节
	11:00-11:40	第四节
中午	11:40-12:20	午餐 午休
	12:20-12:40	体育活动
下午	12:45-13:25	第五节
	13:35-14:15	第六节
	14:15-14:45	下午大课间
	14:45-15:30	眼保健操 第七节
	15:40-16:20	第八节 课后服务 1
	16:30-17:30	第九节 课后服务 2

本表从 2026 年 3 月 2 日起执行