

上海市徐汇区董李凤美康健学校（职教部） 深化新时代学校体育工作高质量发展工作方案

一、总体目标

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“为了每一个孩子的适切发展”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

总目标：

通过优化体育课程体系、强化体质健康干预、丰富体育活动载体，构建适合特殊学生发展的体育育人模式，促进学生身心健康全面发展，营造“人人爱运动、个个享健康”的校园体育文化。

分目标：

运动时长：保障学生每天体育课、大课间、晨锻、午休等累计体育活动时长不少于2小时。

体质健康：进一步完善“一生一档”体质健康档案，对体质健康水平良好以下的学生实施个性化干预，干预有显著成效。

赛事参与：校级运动会、“乐动比赛日”等赛事实现全员参与，形成“人人爱运动、年年有赛事”的氛围。

三、组织架构

（一）领导小组

组长：叶朝晖

组员：王庆、张琴、刘智芝、强丽君、余爱丽

（二）工作小组

组长：王庆

组员：范俊华、诸佩玉、姚乃琳、庞璐、曹向荣、王晓华、吴晓筱

四、工作任务

（一）保障运动时长

1. 体育课时安排

依据上海市教育委员会关于印发《上海市特殊中等职业教育学校（班）课程实施指导意见（2025年版）》要求，中职段每周体育课时不少于1课时。校区结合课程情况，设置体育课时每周2课时。同时，针对学生实际和个性化需求，积极探索“体育+”融合教学模式，将体育与康复训练、心理健康教育等内容有机结合，提升课程的趣味性和实效性。

2. 30分钟大课间活动安排

每天下午第6节课后设1次大课间。组织学生做操（校园自编韵律操），并结合班级特色开展室内外体育活动，如健身操、AI体适能、滚球、乒乓球、飞镖、篮球等。

3. 20分钟体育锻炼活动安排

每天设置20分钟晨锻体育活动，依据《培智学校运动与保健》课程标准，结合学校运动场地、体育器材设施及学生学情、身心发展规律，设计集体活动与分年段活动内容。

晨锻集中环节开展体适能练习、校园健康操、冬季长跑，助力学生充分热身，激发运动兴趣。活动内容实行动态调整，持续保持学生运动热情。

职责分工：体育组负责大课间活动具体内容与场地的设计、安排，提供专业指导与支持，每周安排1位体育教师巡视指导，了解实施情况及器材使用情况，每学期开展1次专业培训；德育中心负责学生安全与行为规范教育，协调班主任、保育员深度参与活动；课程中心协调大课间人员安排与作息時間；卫生、心理、

后勤在各自领域保障活动安全、有序、有效实施；班主任、进班教师、保育员组成指导团队，负责本班学生晨锻的组织与指导。实现全员联动、分工负责、目标明确、责任到人。

4. 其它覆盖全体学生的体育运动安排

为保障学生在课间能得到充分的休息，学校将课间休息延长至15分钟，学生们可以在休息之余练习课间操、工间操、眼保健操，确保身心都能得到有效地放松。

午休作为学生一日生活中放松休整的时段，旨在引导学生自主养成健康科学的休闲习惯。午休不限制活动地点与内容，学生可自主选择休息、散步、游戏等方式。为提高学校场地的利用率，由体育组制定阳光午休建议。每天午餐后12:10—12:40为午休时段，学校体育设施向学生全面开放，学生可自主选择器材（例如飞镖、投壶、柔力球等）。午休期间，由班级保育员与班主任共同值守，指导学生安全、科学地进行休息与活动。

周五为“体育社团活动”时间，由社团老师组织开展特色体育运动。校区针对不同年段的学生开设了不同的社团活动：低段设飞镖、羽毛球；中段设乒乓球、滚球；高段设旱地冰球、网球等项目。

(二) 丰富项目设置

1. 体育课程中的运动项目设置

基于《上海市特殊中等职业教育学校（班）课程实施指导意见（2025年版）》，结合校情和学情设置如下运动项目（见表）。

年段	运动项目
低年段（1年级）	跑步、投掷、韵律操—徒手操、韵律操—器械操、足球、篮球、跳绳、套圈、跳圈
中年段（2年级）	跑步、投掷、韵律操—课间操、韵律操—器械操、足球、篮球、跳绳（新增：柔力

	球、旱地冰球)
高年段(3年级)	跑步、投掷、韵律操—工间操、韵律操—器械操、足球、篮球、羽毛球(新增:乒乓球、武术)

2. 体育社团、体育专项及其它课内外的运动项目设置。

根据学生运动能力特长开设飞镖、乒乓球、旱地冰球、篮球、“融合跑”两人三足、呼啦圈、保龄球、沙包投掷、障碍跑等项目。为备赛特奥会，选拔部分学生开展特奥飞镖、田径、滚球等训练。

此外，针对有特殊康复需求的学生，由康复组教师开展康复训练：低段设八段锦、超慢跑；中段设五禽戏、普拉提；高段设太极拳、有氧健身操等项目。

(三) 开展赛事活动

1. 学生运动会安排

校区每年春季、秋季各举办1次运动会，确保全员参与。

春季举办趣味运动会，即趣味性运动嘉年华。项目选自学生平时的大课间活动内容，且结合生活实际；器材选用颜色鲜艳、更具趣味性的类型，并采用盖章打卡模式，鼓励每个学生尽可能参加全部项目。

秋季运动会以竞技比赛为主，根据全校学生的初赛成绩进行分组，参考特奥运动会的筹办模式，按能力在不同年龄段设立机能组、竞赛组等组别，让每个学生都能在运动场上展现自我、突破极限，比赛项目涵盖接力跑、投掷等竞技项目及二人三足、拔河等融合项目。在不同年龄段和不同组别建立赛事记录榜，以强化对学生的激励引导。

2. “乐动比赛日”安排

每月设立1次“乐动比赛日”，阵地为快乐活动日时间，每次半天，比赛主题见下表。

月份	9月	10月	11月	12月	2月	3月	4月	5月	6月
主题	队列	跑	投掷	篮球	迎新	跳	滚球	二人三足	韵律操

每次比赛将根据主题按年段划分开展，低、中、高年段分别进行平行班之间的团体比赛与个人比赛，且各年段比赛体现出阶梯式的难度差异。

其中，低段比赛以趣味性为核心，中段比赛侧重合作性，高段比赛则突出竞技性。所有比赛的安排均以每个学生的体适能评估数据为依据。同学们可参考大课间活动内容，参与与其能力相匹配的比赛。在组织方面，体育老师会协助班主任进行分组，并负责各项比赛内容的组织工作。

3. 学校体育赛事活动向社区、家长开放机制

（1）邀请家长参与每融合运动会，设计亲子运动项目，以及“全家都来赛”等融合项目。

（2）积极参加特教中心联合康健体育场举办的全区特殊儿童“普特融合运动会”。

（四）场地设施保障

1. 校区体育基础场馆信息

运动场地2000m²，感知活动室33m²，运动功能康复室83m²，共2116m²。

2. “微操场”建设

推进“微操场”建设，为每班配置飞镖、弹力带、腕力球等“口袋器材”，方便学生在教室、走廊随时开展练习。

3. 校外共享机制

充分利用学校周边的体育场馆和设施，包括徐家汇街道社区活动中心、上海市飞镖运动协会等，开展分年段体育活动、普特融合运动会等活动。

（五）师资队伍配备

1. 校区基础体育师资配备情况

现有体育教师3人，其中男教师2人、女教师1人；教龄最短20年、最长30年，教师经验丰富，整体稳定且流动性低，教师可在学校持续积累教学与特殊教育经验。体育教师队伍以本科学历为主，职称方面：一级教师2人，二级教师1人。

2. “一岗多能”机制

体育教师结合自身特长，联动校外教练，开发羽毛球、滚球、田径等潜能开发课程，带领校队参与市区级体育赛事；其他学科教师全员参与学生晨锻、阳光午休等活动，并结合自身运动特长同步开设篮球、乒乓、律动等运动类兴趣活动及课后服务。将健康生活习惯、运动指导等纳入导师的工作职责，为结对学生、家长提供运动建议，在全校形成“人人都是体育工作者”的工作氛围。

3. 体育教师绩效考评机制

学校每年通过听评研课对体育教师师德师风、教学常规、教学效果进行考评，计入教师业务考核档案中；体育老师组织学生社团、运动队训练活动，学校给与相应的绩效奖励；带学生获得比赛名次的另外给与奖励。学校每学期通过家长满意度调查，对体育教师组织活动、课堂教学等进行群众测评，收集家长对学校体育工作及体育教师的意见和建议。学校在每月绩效中设立体育津贴；每年体育老师设立置装费：1500元/人。

4. 校内体育教师分类培训开展情况

体育教师每学期定期参加市区级体育教研；成熟期教师参加各类技能培训以提升专业能力，通过师徒带教、组内研究课等方式发挥示范辐射作用；积极引进资源，为体育教师开展特奥运动、专项运动技能培训，提升教师专业素养。

5. 通过购买服务等方式引进社会专业力量情况

根据学生需求与兴趣，聘请专业的软式地板曲棍球、足球、武术教练入校，开展潜能开发课程；同时，依托医教结合机制，引进医院医生、特教专家提供专业指导。

（六）实施干预指导

1. 体质健康测试工作开展安排与结果反馈机制

1) 体适能测试

对每位学生的身体成分、肌力与肌肉耐力、心肺耐力、柔韧性等健康体适能重要指标进行测量，收集数据并开展分析运用。考虑到智力障碍学生认知能力有限，语言理解、动作执行及自我反思能力较弱，测试项目选择力求简单易学。结合本校学生实际，体适能测试具体安排：通过体检测量身体成分，以20米往返跑评估心肺耐力，以挂壁悬垂评估肌力与肌肉耐力，通过坐位体前屈和肩部拉伸评估柔韧性，通过单脚站立测试评估平衡能力。

体育组对体适能测试数据进行汇总分析，精准掌握每位学生的身体机能状况及运动能力发展阶段，为体育教学制定适配的运动目标；通过年段学生身体机能发展的整体对比，为晨锻课程的项目设计与强度调整提供依据；结合整体数据，合理配置校园日常运动器材，优化校园运动空间。

2) 健康体检

每学年第一学期，校区联合第八人民医院，组织医生进校园，为学生们进行体格检查。第二学期，组织实习学生前往医院开展毕业生健康体检。通过系统的体检课程，全面掌握学生身体状况，

建立完整准确的健康档案，动态跟踪学生健康状况，实施健康促进动态管理。收到医院体检结果后，学校及时汇总整理，明确学生健康问题，例如为患有营养性疾病的学生制定针对性健康干预方案。

3) 班级体质监测

保健老师、康复老师利用体脂秤测量学生体脂数据，作为身体成分指标的补充评估；体育学科在学期初和学期末安排固定课时，对学生的心肺耐力、肌力与肌肉耐力、柔韧性、平衡能力等进行测量，建立动态档案，为后续个别化教育计划的调整完善提供依据。

4) 个别化运动处方制定与实施

根据每位学生的体适能测试结果与健康档案，以班主任为核心，联合体育、感知、康复、心理等多学科教师共同制定个性化的运动处方。针对学生存在的具体健康问题，如肥胖、肌肉力量不足、心肺功能欠佳等，结合其兴趣特长与运动能力，科学设定运动项目、强度与频率，并纳入每学期班主任计划研判内容。在实施过程中，由体育教师负责日常指导与动作规范，康复教师提供必要的动作辅助与安全保障，班主任负责跟踪记录与反馈调整，确保运动处方的有效性与持续性。同时，通过定期复测与评估，动态调整运动方案，促进学生身体机能持续改善。

2. 体质健康全过程管理办法与对体质健康水平处于良好以下学生的指导方案

构建以促进学生身心健康为主线，以管理、支持、干预为支撑的三级健康促进体系。体系覆盖全体学生，兼顾差异化需求，将健康促进融入学校育人全过程：通过相关课程与教学，传授学生基本健康知识与技能；通过精心设计，将健康促进渗透至晨检、

晨锻、营养膳食、健康监测等一日生活各环节；通过系统组织，实施慢性病、营养性问题及情绪行为问题干预等。

针对体质健康水平未达良好的学生，制定“运动+营养”个性化计划，例如为肥胖学生及时调整个别化教育计划，安排其每天完成适度体育锻炼，并联合家长，合理规划“一日三餐”，设置健康营养的膳食，帮助学生恢复健康体质。

（七）强化安全保障

1. 教师运动安全培训

由学校保健室面向全体教师开展每年2次急救培训（如心肺复苏、AED使用等）；体育组面向全体教工每年开展2次运动安全培训；体育教师定期参加运动伤害处理培训。

2. 学生运动安全教育工作

学校党支部、德育处负责开学第一课的安全教育；在体育课前5分钟，体育教师进行安全提醒与热身指导；班主任每周开展1次安全教育晨会课。

3. 学校AED配备情况

学校保健室已配备必要的AED（自动体外除颤器）设备，并对全校教师开展使用培训，确保在紧急情况下能迅速、有效地实施初步救援。

4. 学校运动伤害快速响应机制及定点医院运动伤害救治绿色通道

学校制定校园意外运动伤害应急预案，明确职责分工与处置流程，提高应对突发事件的效率与规范性。发生意外伤害后，按以下流程处置：现场急救→联系相关教师及家长→送往附近三甲医院

5. 学生运动意外伤害专项保险配置情况

为最大限度保障学生权益，学校每学年为学生配置“上海市学校体育运动伤害专项保障基金”及“校园意外伤害”保险；同时，教育局每年为我校学生赠送“学生平安保险”，形成多重叠加的伤害及医疗保障。

五、工作监督

校级监督电话：021-54182577

区级监督电话：021-64410010

上海市徐汇区董李凤美康健学校（职教部）

2026 学年第一学期作息时间表

安 排 \ 星 期	周一	周二	周三	周四	周五
晨会	07： 50—08： 00				
阳光晨练	08： 00—08： 20				
第一节课	08： 20—09： 00				
第二节课	09： 15—09： 55				
眼保健操	10： 05—10： 10				
第三节课	10： 10—10： 50				
第四节课	11： 05—11： 45				
午间活动	12： 10—12： 40				
第五节课	12： 45—13： 25				综合实践 12:45-14:20
眼保健操	13： 35—13： 40				
第六节课	13： 40—14： 20				
大课间	14： 25—14： 55				/
放学	15:00				14:20

上海市徐汇区董李凤美康健学校（职教部）2026学年第一学期
体育课程安排表

26园艺班

星期 周次	周一	周二	周三	周四	周五
1	第六节 运动与保健	第五节 运动与保健	/	/	/
2	第六节 运动与保健	第五节 运动与保健	/	/	/
...	第六节 运动与保健	第五节 运动与保健	/	/	/
20	第六节 运动与保健	第五节 运动与保健	/	/	/

上海市徐汇区董李凤美康健（职教部） 学校2026学年第一学期体育赛历表

星期 周次	日	一	二	三	四	五	六
1			9月1日	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18（乐动比赛日）	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	10月1日	2	3
6	4	5	6	7	8	9	10
7	11	12	13	14	15	16	17
8	18	19	20	21	22	23	24
9	25	26	27	28	29	30（乐动比赛日）	31
10	11月1日	2	3	4	5	6	7
11	8	9	10	11	12	13	14
12	15	16	17	18	19	20	21
13	22	23	24	25	26	27（秋季运动会暨 乐动比赛日）	28
14		30	12月1日	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18（乐动比赛日）	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30	31	1月1日	2
19	3	4	5	6	7	8	9
20	10	11	12	13	14	15（乐动比赛日）	16
21	17	18	19	20	21	22	