

上海市普陀区教育局  
上海市普陀区发展和改革委员会  
上海市普陀区规划和自然资源局  
上海市普陀区建设和管理委员会  
上海市普陀区财政局  
上海市普陀区卫生健康委员会  
上海市普陀区体育局  
上海市普陀区红十字会

文件

普教〔2024〕5号

---

## 关于印发《普陀区促进中小学校体育工作高质量发展 进一步提升学生体质健康水平行动方案》的通知

区内各中小学、中职校，区教育学院、区青少年教育活动中心：

现将《普陀区促进中小学校体育工作高质量发展 进一步提升学生体质健康水平行动方案》印发给你们，请认真学习、贯彻执行。

附件：普陀区促进中小学校体育工作高质量发展 进一步提升学生体质健康水平行动方案

上海市普陀区教育局

上海市普陀区发展和改革委员会

上海市普陀区规划和自然资源局

上海市普陀区建设和管理委员会

上海市普陀区财政局

上海市普陀区卫生健康委员会

上海市普陀区体育局

上海市普陀区红十字会

2024年11月20日

附件

## 普陀区促进中小学校体育工作高质量发展 进一步提升学生体质健康水平行动方案

为全面贯彻党的教育方针，深入落实《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》《关于加强新时代体教融合和学校体育工作 促进青少年健康发展的实施意见》《上海市促进中小学校体育工作高质量发展 进一步提升学生体质健康水平行动方案》等重要文件精神，加快推进普陀区中小学体育工作高质量发展，进一步提升学生体质健康水平，结合本区实际，制定以下行动方案。

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，坚持“健康第一”的指导思想和“为每一个学生学以成人、人生出彩提供适合的教育”的核心理念，把抓好学校体育工作作为落实立德树人根本任务的重要举措，充分发挥以体育人的综合价值，深化学校体育综合改革，把增强学生体质健康作为评价新时代学校高质量发展水平的重要标准，促进青少年学生全面发展、健康成长，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

力争用两年时间，学校体育教学、赛事和评价体系进一步完善，家校社协同育人、合力推动学生体质健康工作机制进一步健全，体育场地设施和师资队伍保障能力进一步提升，学校

体育发展活力和育人成效显著增强，本区中小学生体质健康水平优良率位居全市前列，越来越多全面发展的优秀人才从校园中走出，为学生健康成长和终身发展奠定坚实基础。

## 一、场地设施升级行动

全面提升校园体育场地设施建设水平和保障能力，为学生参加日常体育锻炼提供有利条件，将青少年学生作为重点人群纳入区域体育场地统筹保障范围，鼓励社会场馆资源为学校提供支持和向学生公益开放。

**1. 落实场地设施建设标准。**新建学校严格按照上海市普通中小学校建设标准配置体育场馆和场地。新建36班及以上规模高中原则上须配置400米环形跑道。有条件的新建学校建设综合性、多功能体育场馆，推进“一校两运动场”建设，更好满足学生体育锻炼需求。逐步提升学校体育条件基本标准和场馆设施水平。

**2. 提高场地设施使用效率。**已建成学校要根据自身条件，加强场地综合开发利用和设施升级改造，合理利用存量土地、房屋、地下空间、建筑屋顶等，通过“屋顶运动场”“地下乒乓球房”“攀岩墙”等“上天入地”和“立体扩容”措施挖掘潜力；同时根据场地情况配置简易多用的力量训练支架、多功能墙、倒立椅等设施，灵活设置锻炼“微操场”。学校要科学制定体育场地使用方案，不断提高场馆场地的使用效能，满足

教育教学、运动监测、特色发展等需要。鼓励学校与周边社会体育场馆合作，拓展学生体育运动空间。落实学校体育场地向社会开放实事工程，鼓励有条件的民办学校向社会开放场地，学校体育场地向社会周开放时长不低于 16 小时，优先保障校内及周边青少年学生锻炼需求。

**3. 推动场地设施拓展升级。**配齐配足各类运动器材，为学生日常运动、测试、训练创造条件。建设校园体育运动智慧场景，推进智能化运动和数据采集。推进学校运动体整室建设，为学生提供运动前后更衣和洗手等条件，不具备单独场地条件的，要提供相应的功能空间并进行明确标识。加强社区青少年活动场地设施建设，新建公共体育场馆优先在学校和社区周边选址。倡导公共体育场馆为中小學生设置免费或低价公益开放时段，做好每年“青少年健身公益开放日”工作，吸引更多青少年走向运动场。

## **二、教育教学提质行动**

聚焦学生运动能力、健康行为和体育品德学科核心素养培育，实施“健康知识+运动体能+运动技能”课程内容，基于“双新”要求，深化“学练赛评”一体化教学方式转变，因材施教改进教学方法，以高品质的育人理念、育人课程、育人课堂引导育人方式变革，促进学生体育素养全面发展。

**4. 保障体育运动时间。**严格执行国家和本市对学校体育课

程开设要求，统筹用好各类课程课时和课后服务时间，鼓励探索长短课结合等方式创造条件开展体育锻炼，保障学生每天校内外运动不少于 2 小时。开足开齐上好体育课，保证小学每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课，推进落实初中每周开设 4 节体育课、1 节体育活动课，推动高中每周开设 4 节体育课、鼓励高中开设 80 分钟专项课。不得占用体育课、体育活动课时间。优化课间管理，每节课间安排学生走出教室适量活动和放松，不得以任何理由、各种方式限制学生课间休息和活动。每天安排 30 分钟大课间体育活动，推广一批优秀大课间体育活动案例。义务教育阶段学校每周至少安排一次课后服务时间以兴趣小组、体育社团等形式，组织开展丰富多样的体育锻炼活动并覆盖所有参与学生。保障运动员有足够的课后训练时间。实施家庭体育作业制度，根据学生体质健康监测、运动技能等级测试等数据，有针对性加强技能与体能训练，丰富作业内容与形式，探索通过智能终端辅助、作业抽查等形式，引导和督促学生加强课外体育锻炼。

**5. 加强课程改革建设。**巩固课程主渠道育人作用，构建符合学生年龄特点和身心发展规律的体育课程体系。深化小学“兴趣化”、初中“多样化”、高中“专项化”体育教学改革，丰富课程内容，通过区、校级教研深化体育内涵建设，引导学生树立正确健康观，养成健康生活方式，形成积极向上的健全人

格。采用情境教学、合作学习、自主探究、跨学科主题学习等多样化的教学方法和手段，提高课堂教学质量。加强与高水平专业社会力量的合作，丰富体育课程资源，增加攀岩、滑板、冰雪等新兴运动项目，满足学生多样化的学习需求。优化“人人学会游泳”工作，在全区小学普及游泳运动；推进“人人上冰”工作。完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”教学模式，有效落实“教会、勤练、常赛”要求，在循序渐进教会学生科学锻炼和健康知识，指导掌握跑、跳、投等基本运动技能和足球、篮球、羽毛球等专项运动技能。以1+x模式，即人人学会游泳+学校因地制宜开展特色体育运动项目，促进学生在基础教育阶段掌握2-3项运动技能。

**6. 提升体育运动负荷。**落实国家课程标准关于平均运动负荷心率、全课运动密度等要求。以数字化手段赋能课堂运动监测，科学提高体育课运动密度与强度，每节体育课学生的平均心率（即运动强度）应达到140-160次/分。学生上体育课宜着运动服，便于流汗后及时更换。发挥课内外联动效应，利用双休日组织社团活动、集训，巩固教学成效，补齐体质健康短板。每年寒暑假期间积极组织开展以体育技能训练为主的冬令营、夏令营系列活动。

**7. 强化师资队伍配备。**按照体育课、体育活动课、课余训练及赛事组织等实际需要，配齐配足配强体育教师。优化学校

绩效考核评价机制，将教师组织大课间体育活动、指导学生训练比赛、体质监测等活动计入工作量，将学生体质健康状况和带训成绩等纳入绩效奖励范围。进一步畅通体育教师职业发展通道，鼓励学校通过聘用兼职教师、设立专（兼）职教练员岗位等方式，充实体育师资队伍，满足运动项目建设发展需要。畅通教练员职称晋升通道。区体育部门强化对校园课余训练保障力度，每年选派不少于 50 名专业教练员进校园带训，充分发挥专业教练员的专业技术优势，促进学校特色体育建设和优秀体育人才培养。

**8. 提升师资队伍能力。**全面提升体育教师专项教学、科研及赛事组织等能力素养。实施分层分类培训，定期组织体育教师参加专业培训和学习交流，对 10 年内教龄教师围绕基本功、教学专业能力、中考项目、新兴项目等实施进阶式培训。依托新一轮区教师专业发展团队建设计划，组建 5-6 个区级体育学科骨干团队。到 2025 年培养 50 名区级体育骨干教师、5 名市级体育名师。到 2025 年为 100 名教师提供裁判员、教练员资质公益培训。积极组织教师参加市级及国家级教练员、裁判员培训，培养优秀竞赛骨干。鼓励体育教师按专项运动着装，学校为体育教师配备必要的服装及防护用品。

### **三、赛事育人增效行动**

挖掘体育赛事的育人价值，拓展育人功能，坚持“以赛促



教、以赛促学、以赛促训”，实现以赛育人，发挥赛事在培养学生团队合作精神、促进养成顽强意志品质、弘扬体育精神等方面的重要作用。

**9. 健全完善赛事体系。**建立健全市-区-校分层学生赛事体系，不断完善上下衔接、体现区域“一条龙”项目建设、富有普陀特色的青少年体育系列赛，丰富赛事设项，每年举办的区级体育系列赛不少于30个项目。在区青少年体育系列赛中设置以学生体质健康测试项目为主要内容的“运动小达人”专项比赛。每年举办区体育节，营造积极向上的校园体育文化氛围。积极承办市级及以上学生体育赛事，让学生能更多参与高水平体育竞赛。学校每年应至少举办春秋2次校级运动会，优化学校运动会项目设项，要求学校结合学生体质健康测试项目设置必赛项目，结合“一校多品”建设设置特色项目。鼓励学校经常性开展内容多样、形式多元、全员参与、小型易操作的班班赛、年级赛等校内体育竞赛，形成班班有队伍、校内有联赛的局面。

**10. 促进学生积极参与。**积极组织学生参与市级比赛，每年市级比赛参赛人次不少于全区学生的10%。完善区级赛事规则，设置各学段普及、发展、特色三类体育项目，广泛发动，区级比赛参赛人次不少于本区学生的30%。扩大校级赛事参与范围，校级运动会应设置适合所有学生参加的项目，建立学校纪录“荣

誉榜”等措施，传承校园体育文化，激励学生勇于超越，激发锻炼和参赛热情，促进青少年养成终生锻炼的良好习惯。

**11. 提升赛事社会影响。**提高学生体育赛事组织水平，提升学校体育赛事品质，进一步打造校园足球精英联赛、10公里精英赛青少年健身跑比赛等有社会影响力的高水平品牌赛事，形成赛事育人高地。充分运用广播、电视、网络全媒体平台，建立宣传矩阵，做好相关赛事宣传工作，吸引家庭、社会关注和支持。开展优秀运动员进校园活动，观摩体验高水平运动赛事，传播体育文化、弘扬体育精神。

#### **四、家校社协同共育行动**

构建家-校-社一体化工作体系，形成机制健全、联动紧密、科学高效的学校家庭社会协同育人平台，合力推动学生体质健康水平提升。

**12. 形成家校社联动机制。**加强健康教育，树立“健康第一责任人”的观念，引导学生提高家庭体育作业完成质量，提升健康管理能力。学校发挥协同育人主导作用，整合卫生健康、体育及社会等各方资源，通过微信公众号、家长学校等，为家庭提供高质量、有针对性的指导服务，提升家长对学生体育锻炼的认同与支持。鼓励学校积极引入有益学生身心健康的公益体育课程与活动。用好社会育人资源，完善区青少年体育运动“地图”，以政府补贴或购买服务等方式，支持社会体育机构

向中小學生提供公益性體育鍛煉服務，逐步構建青少年校外“15分鐘運動圈”。

**13. 建立閉環管理機制。**健全區學生體質健康監測中心設置和功能，定期發布監測結果，對數據異常和薄弱學校開展抽測。以體質健康、運動技能等級測試為重點，推動建立日常化、智能化運動監測辦法，形成學生體質健康數字画像，為學生提供個性化、成長性專業分析和發展建議。健全政府主導、部門協同、社會參與的運動傷害防范和處理機制，完善政府、學校、家庭多元投入的保險保障機制。加強大型體育比賽活動安全管理。至2025年區內中小學校100%配置AED等應急救護設備。積極推進體育教師、班主任和衛生保健教師等重点崗位教職員工接受應急救護技能培訓，切實提高意外傷害現場施救能力。

**14. 健全健康干預機制。**加強正向宣傳引導，重點普及防近視、防肥胖知識技能。針對“小眼鏡”“小胖墩”等存在體質健康不足的学生，制定包括增加校內外鍛煉時間、調整飲食習慣等針對性的健康干預方案，以家校簽約等方式進行干預，為有需要的家庭提供專業指導。

## **五、多元評價引領行動**

用好評價指揮棒，圍繞態度、行為和成效，建立科學、多元的評價機制，激勵學生全面發展和個性發展，引導學校提升辦學能力，落實教育評價改革要求，樹立全面育人導向。

**15. 优化学生评价引导。**组织和引导学生积极参加体育比赛、运动技能等级测试，将相关情况作为重要内容纳入学生综合素质评价体系。围绕体育意识、体育知识、体育行为、体育技能、体质健康五个维度，做好学生体育素养测评工作。

**16. 强化学校评价指导。**建立以体育课程落实、特色项目发展、体质健康水平、师资配备及专业能力、赛事活动参与及成绩、场地设置以及经费投入等为主要内容的学校体育工作评价体系。定期开展“一条龙”建设、体育特色校等专项督查评估，建立问题清单并落实整改。每年组织开展“深化体教融合学校体育改革先进奖”系列评选，大力弘扬奥林匹克精神和中华体育精神，引导学校扎实推进体教融合工作，全面提升学校体育教育水平，促进学生全面发展。

**17. 严格考核责任落实。**将学生体质健康水平纳入对各学校绩效考核评价，纳入学校发展性督导范围，作为各类示范校、文明单位评选依据。学生体质健康持续下降的学校，对学校负责人进行约谈。

## **六、组织保障强化行动**

加强统筹领导，将学生体质健康提升工作纳入重要议事日程，强化总体谋划、资源布局和投入保障。

**18. 加强区级统筹领导力度。**区委教育工作领导小组将学生体质健康提升工作纳入审议范围，每年至少专题审议 2 次。参

照市级青少年体育工作联席会议制度，建立由区教育局、体育局牵头，相关部门共同组成的区级青少年体育工作联席会议制度。根据政府主导、学校主体的要求，形成行政部门统筹规划，区教育学院推进体育课程教学改革，区青少年教育活动中心实施数据评价并及时反馈，学校具体落实推进，社会协同参与的学校体育工作体系。

**19. 强化区校责任落实。**区教育局成立由主要负责同志牵头的学生体质健康提升工作专班，根据学生体质健康存在的问题，研究专门方案并推进落实。学校成立由学校主要负责同志牵头的学生体质健康领导小组，每年至少在教学质量分析会、教职工大会、主题班会、家长会上分别研究通报 1 次学生体质健康状况，将学生体质健康状况纳入体育教师、班主任和卫生保健教师等人员绩效考核内容。

**20. 加大经费投入保障力度。**将体育工作经费纳入财政预算，保障学校体育场地设施升级、课程改革建设、赛事活动开展、师资队伍培训及监测评价实施等工作需要。鼓励和引导社会资金支持发展学校体育，吸引社会捐赠，多渠道增加投入。

附件：普陀区促进中小学校体育工作高质量发展 进一步提升学生体质健康水平行动部门任务清单

## 普陀区促进中小学校体育工作高质量发展 进一步提升学生体质健康水平行动部门任务清单

主要任务	具体任务	牵头部门	配合部门
<b>1. 场地设施 升级行动</b>	1.1 新建学校严格按照上海市普通中小学校建设标准配置体育场馆和场地。新建 36 班及以上规模高中原则上须配置 400 米环形跑道。逐步提升学校体育条件基本标准和场馆设施水平。	区教育局	区发改委 区规资局
	1.2 已建成学校要根据自身条件，加强场地综合开发利用和设施升级改造，合理利用存量土地、房屋、地下空间、建筑屋顶等，通过“屋顶运动场”“地下乒乓球房”“攀岩墙”等“上天入地”和“立体扩容”措施挖掘潜力。	区教育局	区发改委 区规资局 区建管委
	1.3 根据场地情况配置简易多用的力量训练支架、多功能墙、倒立椅等设施，灵活设置锻炼“微操场”。	区教育局	
	1.4 落实学校体育场地向社会开放实事工程，鼓励有条件的民办学校向社会开放场地，学校体育场地向社会周开放时长不低于 16 小时。	区体育局 区教育局	各街镇
	1.5 建设校园体育运动智慧场景，推进智能化运动和数据采集。	区教育局	
	1.6 倡导公共体育场馆为中小學生设置免费或低价公益开放时段，做好每年“青少年健身公益开放日”工作，吸引更多青少年走向运动场。	区体育局	区教育局

2. 教育教学 提质行动	2.1 保障学生每天校内外运动不少于2小时。	区教育局	区体育局
	2.2 开足开齐上好体育课，保证小学每周开设5节体育课、2节体育活动课，推进落实初中每周开设4节体育课、1节体育活动课，推动高中每周开设4节体育课、鼓励高中开设80分钟专项课。	区教育局	
	2.3 每天安排30分钟大课间体育活动，推广一批优秀大课间体育活动案例。	区教育局	
	2.4 实施家庭体育作业制度，根据学生体质健康监测、运动技能等级测试等数据，有针对性加强技能与体能训练，丰富作业内容与形式，引导和督促学生加强课外体育锻炼。	区教育局	
	2.5 深化小学“兴趣化”、初中“多样化”、高中“专项化”体育教学改革。	区教育局	
	2.6 以1+x模式，即人人学会游泳+学校因地制宜开展特色体育运动项目，促进学生在基础教育阶段掌握2-3项运动技能。优化“人人学会游泳”工作，在全区小学普及游泳运动；推进“人人上冰”工作。	区教育局	区体育局
	2.7 加强与高水平专业社会力量的合作，丰富体育课程资源，增加攀岩、滑板、冰雪等新兴运动项目，满足学生多样化的学习需求。	区教育局	区体育局
	2.8 以数字化手段赋能课堂运动监测，科学提高体育课运动密度与强度，每节体育课学生的平均心率（即运动强度）应达到140-160次/分。	区教育局	

	2.9 区体育部门强化对校园课余训练保障力度，每年选派不少于 50 名专业教练员进校园带训。	区体育局	
	2.10 对 10 年内教龄教师围绕基本功、教学专业能力、中考项目、新兴项目等实施进阶式培训。	区教育局	
	2.11 依托新一轮区教师专业发展团队建设计划，组建 5-6 个区级体育学科骨干团队，到 2025 年培养 50 名区级体育骨干教师、5 名市级体育名师。	区教育局	
	2.12 到 2025 年为 100 名教师提供裁判员、教练员资质公益培训。	区体育局	区教育局
3. 赛事育人 增效行动	3.1 建立健全市-区-校分层学生赛事体系，不断完善上下衔接、体现区域“一条龙”项目建设、富有普陀特色的青少年体育系列赛，丰富赛事设项，每年举办的区级体育系列赛不少于 30 个项目。	区教育局	区体育局
	3.2 区级赛事设置各学段普及、发展、特色三类体育项目，区级比赛参赛人数不少于本区学生的 30%；学校每年应至少举办春秋 2 次校级运动会，结合学生体质健康测试项目设置必赛项目，结合“一校多品”建设设置特色项目，建立学校纪录“荣誉榜”。	区教育局	区体育局
	3.3 积极承办市级及以上学生体育赛事，让学生能更多参与高水平体育竞赛。进一步打造校园足球精英联赛、10 公里精英赛青少年健身跑等有社会影响力的高水平品牌赛事，形成赛事育人高地。	区教育局	区体育局



	3.4 开展优秀运动员进校园活动，观摩体验高水平运动赛事，传播体育文化、弘扬体育精神。	区体育局 区教育局	
4. 家校社协同共育行动	4.1 发布区青少年体育运动“地图”，以政府补贴或购买服务等方式，支持社会体育机构向中小學生提供公益性体育锻炼服务，逐步构建青少年校外“15分钟运动圈”。	区体育局	区教育局
	4.2 以体质健康、运动技能等级测试为重点，推动建立日常化、智能化运动监测办法，形成学生体质健康数字画像。	区教育局	
	4.3 至2025年区内中小學校100%配置AED等应急救护设备。积极推进体育教师、班主任和卫生保健教师等重点岗位教职員工接受应急救护技能培训。	区教育局	区红十字会
	4.4 针对“小眼镜”“小胖墩”等存在体质健康不足的学生，制定包括增加校内外锻炼时间、调整饮食习惯等针对性的健康干预方案。	区教育局	区卫健委
5. 多元评价引领行动	5.1 将学生积极参加体育比赛、运动技能等级测试等相关情况作为重要内容纳入学生综合素质评价体系。	区教育局	
	5.2 建立以体育课程落实、特色项目发展、体质健康水平、师资配备及专业能力、赛事活动参与及成绩、场地设置以及经费投入等为主要内容的学校体育工作评价体系。	区教育局	
	5.3 每年组织开展“深化体教融合学校体育改革先进奖”系列评选，引导学校扎实推进体教融合，全面提升学校体育教育水平，促进学生全面发展。	区教育局	区体育局

	5.4 将学生体质健康水平纳入对各学校绩效考核评价，纳入学校发展性督导范围。学生体质健康持续下降的学校，对学校负责人进行约谈。	区教育局	
6. 组织保障 强化行动	6.1 形成行政科室统筹规划，区教育局推进体育课程教学改革，区青少年教育活动中心实施数据评价并及时反馈，学校具体落实推进，社会协同参与的学校体育工作体系。	区教育局	
	6.2 成立区级学生体质健康提升工作专班，根据学生体质健康存在的问题，研究专门方案并推进落实。	区教育局	
	6.3 学校成立由学校主要负责同志牵头的学生体质健康领导小组，每年至少在教学质量分析会、教职工大会、主题班会、家长会上分别研究通报1次学生体质健康状况。	区教育局	
	6.4 将体育工作经费纳入财政预算，保障学校体育场地设施升级、课程改革建设、赛事活动开展、师资队伍培训及监测评价实施等工作需要。	区财政局	区教育局