

附件

长宁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实施方案

为深入贯彻党的二十大精神，认真落实《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》(中办发〔2020〕36号)《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》(体发〔2020〕1号)《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》(沪教〔2023〕3号)等要求，全面促进长宁区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，结合工作实际，制定本实施方案。

一、指导思想

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”指导思想和“为了每一个学生的终身发展”的核心理念，落实立德树人根本任务，充分发挥以体育人、以体育德的综合价值，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，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。

二、总体目标

至 2025 年，进一步健全教学、赛事和评价体系，完善政府、学校、家庭、社会协同育人机制，强化场地设施和师资课程保障能力，增强学校体育发展活力和育人成效，形成符合长宁“活力教育”要求的体教融合形态，推动长宁区学校体育工作更高质量发展，学生体质健康水平稳步提升，长宁区学生体质健康优良率位居全市前列，从校园中涌现更多全面发展的优秀人才。长宁区国家学生体质健康标准测试优秀率、优良率与及格率在现有基础上有所提高。

三、主要任务

(一)升级场地设施

1.推动场地设施升级。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地，已建成学校合理挖潜扩容，通过推广“屋顶运动场”“地下乒乓球房”“室内攀岩墙”等“上天入地”和“立体扩容”措施，拓展校内运动功能空间，加快配置运动设施与专用设备，加强与社区体育场地共享，为学生参加校内体育运动、体育测试创造条件。学校 100%配置 AED 等应急救护设备，并开展应急救护培训。

2.提高场地使用效率。学校体育场地每周向社会开放时长不低于 16 小时，倡导公共体育场馆为中小學生设置免费或低价公益时段。推动校园场地开放与校园“智慧体育”场景建设相融合，推进智能化运动和数据采集。积极引入免费公益课程与活动，吸引青少年走出家门走向运动场。

(二)教育教学提质

3.保障体育运动时间。统筹用好各类课程课时和课后服务时间，每天安排30分钟大课间体育活动，寄宿制学校探索建立早操制度，保障学生每天校内外运动不少于2小时。保证小学每周开设5节体育课、2节活动课，逐步落实初中每周开设4节体育课、1节活动课，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，不得削减、挤占体育课程时间。利用课后服务时间组织丰富多样的体育锻炼活动，积极开设体育类课程，保证课程质量。全面实施家庭体育作业制度，布置技能+体能作业，丰富作业内容与形式，落实作业批改，探索智能终端辅助评定课外锻炼效果。学生日常、寒暑假家庭体育作业完成情况以不低于5%的比例计入学生日常体育成绩。

4.推进课程改革建设。聚焦体育学科核心素养培育，巩固课程主渠道育人作用，推动“双新”背景下小初高一体化课程研究建设，深化小学“兴趣化”、初中“多样化”、高中“专项化”体育教学改革，小学聚焦“激趣”，初中聚焦“有效”，高中聚焦“综合”，完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”教学模式，深化“学练赛评”一体化教学方式转变，提升室内体育课与“小场地”条件下体育课实效，促进学生在基础教育阶段掌握2—3项运动技能，引导学生树立正确健康观念，养成健康生活方式，形成积极向上的健康人格。

5.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，提升运动强度，

确保运动安全。发挥校内外联动效应，利用课外活动、集训等巩固教学成效，补齐体质健康短板。

6.强化师资队伍建设。做好体育教师招聘，鼓励聘用有资质的兼职教师、退役优秀运动员、区少体校教练员以及社会机构人员担任体育教师，配齐配足配强教师队伍。进一步畅通体育教师职业发展通道，优化学校绩效考核评价机制，将教师指导学生训练比赛计入工作量，课后服务期间指导学生训练比赛的，参照课后服务标准发放课时费，将学生体质健康状况和带训成绩等纳入绩效奖励范围。区体育局每年选派不少于60名专业教练员进校园带训，不断健全评价激励机制。实施分类培训，以课程引领体育教师提升专业能力素养。区体育局3年内为50人次教师提供公益专业培训。

(三)强化赛事育人

7.健全完善赛事体系。完善区-校-班三级赛事联动体系，优化长宁区中小学生运动会项目设项，设置必赛项目，结合区学生体质健康抽测举办学生体质健康专项赛。规范竞赛管理，发挥赛事育人功能，逐步打造2—3项具有全市影响力的品牌赛事。推动“市赛区办”“区赛校办”“一条龙”高中承办布局项目的赛事，鼓励学校间举办校际交流比赛。学校每年保证举办校级综合性运动会、全校学生体质健康专项赛、学校特色项目赛。在此基础上，利用体育活动课、大课间时段经常性开展班级、年级、校级小型竞赛，形成“常赛”新局面。

8.突出特色项目发展。继续推进田径等学校体育“一条龙”项目建设。充分发挥高中示范引领效应，加大优势资源共享，共商共研机制协同、课程研发、科学训赛、人才培养方案，强化与高校、区少体校、社会办训单位等协作。完善人才选拔与推荐机制，促进实现德学训平衡，为优秀体育学生提供成才路径。开齐开足专项课程，建立“四固定”运动队，保证学生参加课余训练时间及比赛，不断提升特色项目发展水平。力争到2025年，普遍形成“一校一品”“一校多品”新局面。

9.促进学生积极参与。学校每年至少参加2项上海市学生阳光体育大联赛赛事，市级比赛参赛人次不少于区域学生的10%，区级比赛参赛人次不少于区域学生的30%。校级比赛设置适合所有学生参加的体育项目，以多种形式实现全员参与。建立运动会记录与荣誉激励机制，鼓励学生勇于超越自我，激发锻炼和参赛热情，实现个人与集体层面竞技水平的新突破。

(四)营造共育生态

10.形成家校社联动机制。通过家校社共育运动课程，引导学生养成经常性参加校内外运动的习惯，树立“健康第一责任人”的观念，提高家庭体育作业完成质量，提升学生健康管理的能力。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，为家庭提供有针对性地指导。畅通社会各界提出建议的渠道，及时提升工作实效。

11.重视正向宣传引导。积极宣传增强学生体质健康水平的重要意义，强化青少年体育精神培养，通过学校公众号、校内广播、班会课等开展政策宣讲、活动报道、健康教育与树典立先等，重点普及防近视、防肥胖知识技能，营造全社会关注和支持青少年健康成长的氛围。

12.健全健康干预机制。加强对“小眼镜”“小胖墩”的科学健身指导，根据学生体检数据，出具运动处方，制定包括增加校内外锻炼时间、调整饮食习惯与营养配比等精准干预方案，持续改善教室用眼环境。

(五)发挥评价导向

13.完善评价闭环机制。健全“监测—评估—反馈—干预—保障”闭环体系，以体质健康、体育课成绩为重点，依托“智慧体育”数据平台，推动建立日常化、智能化运动数据监测办法。强化区学生体质健康监测中心职能，定期开展区域学生体质健康抽测，公示抽测结果与重点指标排名，形成长宁区总报告和“一校一报告”，学校根据报告形成提升行动方案。对薄弱学校开展“回头看”复测。召开区体质健康质量分析会，介绍长宁区学生体质健康状况，分享优秀经验，通报典型案例。

14.严格考核责任落实。形成涵盖组织保障、教学效果、赛事活动参与以及成绩、特色项目发展、体质健康水平等情况的学校体育工作评价体系，开展日常督导督查与年终评估，建立问题清单并落实整改。将学生体质健康管理纳入学校绩效考核评价内容，作为各类示范校、文明单

位评价依据。对学生体质健康持续三年下降的学校负责人进行约谈，在年度考核中予以扣分，取消学校年度考核评优资格。

(六)推动数字化赋能

15.联动区域关键数据。建立区域协同推进机制，制定整区推进与指导方案，根据使用反馈优化平台模块，生成更具针对性的区—校—教师—家庭多级数据看板，实现数据和关键指标一屏查看，为学校推进课程改革提供支撑与建议。在长宁教育数字基座上发布“智慧体育”健身、篮球教学等配套资源，建设配套数字资源库。

16.发掘数据服务潜能。加快智能设备开发运用，使用可穿戴设备、数据采集设备等记录学生校内全时段运动表现。学校定期将学生体检、体质监测与日常体育表现等生成性数据汇入长宁教育数字基座，逐步形成基于运动能力、健康行为和体育品德学科核心素养的学生数字画像，为学生提供个性化运动建议，用数字化赋能学生增值性成长。依托“AI算法”，不断输出标准化+个性化运动建议，将运动建议嵌入家庭体育作业，提升运动锻炼有效性。

(七)坚实组织保障

17.加强区级统筹领导。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。充分发挥区体教融合领导小组的作用，强化相关部门共同组成的区青少年体育工作联席会议制度职能。

18.强化区校各级责任。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，研究并推进落实工作方案。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，每学期至少召开1次专题会议，根据存在的问题研究并落实专门对策。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。

19.构建协同管理体系。根据政府主导、学校主体的原则，完善学校体育工作管理体系。形成行政科室统筹规划，区教育学院推进教育教学提质，区学生体质健康监测中心实施学生体质健康监测闭环管理，区教育督导室全覆盖督查，学校与社会共同参与落实具体工作的上下联动机制。

20.加大经费投入保障。将学校体育工作经费纳入区教育局部门预算。学校年度公用经费要保障体育场地设施升级、课程改革建设、体教融合发展、运动队建设、师资队伍培训及监测评价实施等工作需要。鼓励体育教师按专项运动着装，学校要保障必要的服装及防护用品。