****深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施****

  为全面贯彻全国教育大会、上海市教育大会精神和《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》，坚持“健康第一”指导思想和“为了每一个学生的终身发展”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，现就深化新时代中小学体育工作高质量发展制定如下措施。

  一、保障每天运动时长

  学校要统筹用好教育教学活动时间，全面落实学生每天综合体育活动2小时并基本在校内完成。

  确保落实课时要求。小学每周开设5节体育课、2节体育活动课，初、高中每周开设4节体育课、1节体育活动课，中等职业学校每周开设3节体育课、2节体育活动课；每天安排30分钟大课间体育活动。

  统筹用好课余时间。灵活安排每天不少于40分钟且覆盖所有学生的体育锻炼活动。

  增加赛事活动时间。每月安排“乐动比赛日”，以全校或分年级方式组织学生参与，每次至少半天。

  二、提升学生运动质量

  丰富体育项目供给。学校要开设丰富的运动项目，建设“一校多品”。其中，三大球至少开设1项，大力发展田径、体操类、球类及武术等传统项目，因地制宜开展跳绳、踢毽子及攀岩等项目，鼓励引入冰雪、击剑、射击等其他项目。倡导人人学会游泳。

  提高体育课程质量。严格落实国家相关课程标准，实施小学“兴趣化”、初中“多样化”和高中“专项化”体育教学，探索走班制等教学模式，帮助学生在基础教育阶段至少掌握2项运动技能。鼓励高中开设时长80分钟的专项运动课。

  开展阳光体育活动。开展“活力大课间”体育活动，精心设计、动出强度、玩出花样。在课后服务期间，鼓励学生积极参加体育社团或兴趣小组，形成“人人有项目，班班有团队”。推广课间“碎片化”运动，鼓励户外体育活动，吸引学生走出教室、走向操场、走入阳光。

  科学设置运动负荷。体育课应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，使运动达到一定强度和效果。以人工智能技术建立体育活动常态化监测机制，为所有学生配置运动手环，提升锻炼实效，防范安全风险，让学生有足够的运动量，真正动起来跑起来，多出力多流汗。

  三、发挥赛事杠杆作用

  扩大赛事活动参与。学校应于每年春、秋两季举办全员参与的学生运动会。用好“乐动比赛日”，开展“班级赛”“年级赛”“校际赛”等赛事活动，打造品牌赛事。各区要利用双休日、寒暑假组织青少年体育训练营等活动，发布青少年体育运动地图，为家庭亲子体育活动提供便利条件。

  强化学生激励引导。建立“荣誉墙”“纪录榜”等体育赛事荣誉体系并加大宣传力度，培养全面发展的校园体育运动“明星”。建立学校体育赛事向社区、家长开放机制，营造积极向上的校园文化环境。

  提升赛事专业水平。完善市、区、校三级学生体育赛事体系及管理服务平台。

  四、优化场馆资源供给

  合理安排体育活动空间。学校要根据每天综合体育活动2小时要求，按照体育课优先排课的原则，因校制宜，精心规划校内外体育场地使用安排，确保落实到位。

  挖掘校内场地资源。新建学校要提高体育场地建设标准。已建成学校灵活运用“上天入地”“立体扩容”等办法，加大场地建设力度。完善室内健身设施，鼓励建设运动休整室或提供相应的功能空间。开发室内场地潜力，做好特殊天气等情况下的运动安排。加强“一场多能”，充分利用跨学科学习空间、走廊、楼道等学生身边的“角角落落”，划定小型运动场域，配置小型健身运动设备，打造“微操场”“微球场”。鼓励引入数智化设备，打造新运动场景，吸引学生主动锻炼。

  用好校外体育场地。各区建立区域体育场地资源信息库，创造条件并指导学校与附近体校、公共体育场馆建立共享机制，建设“15分钟运动圈”，联动开发专业场馆特色课程，探索错峰利用公共交通等资源解决交通接驳问题。扩大“青少年健身公益开放日”范围。

  五、强化师资队伍建设

  发挥学校教师作用。按照体育课、体育活动课、课余训练及赛事组织等实际需要，配足配强体育教师。倡导“人人都是体育工作者”，建立学科教师“一岗多能”带练体育活动等培训和认证体系，让有一定专长或基础的学科教师指导体育社团或兴趣小组活动、组织体育锻炼及赛事活动等，形成“教师带着学生动，导师陪着学生玩”的运动氛围。

  发挥专业人才作用。推进学校设置教练员岗位。推进兼职教师制度，吸引优秀退役运动员、体育运动专业大学生实习带训。发挥社会专业力量作用。

  加强师资队伍保障。开展教师分类培训，运用“AI教练”等智能化手段，提高专兼职体育教师综合能力。根据学校体育工作特点和实际，优化教师绩效考评机制。

  六、实施科学干预指导

  提升学生体育素养。实施学生体育素养评价，开展运动技能等级测试。针对学生体质健康等共性问题，强化耐力、上肢力量等训练。关注学生个体差异，对体质健康水平处于良好以下或相关指标存在不足的学生，开具运动处方并予以跟进指导，加强对特殊体质学生的关心关爱。做好优秀体育苗子的跟踪培养工作。

  加强体质健康管理。搭建市、区、校三级学生体育活动与体质健康监测服务平台，建立学生运动与健康画像，开展个性化、成长性分析，定期向家长反馈，合力促进学生健康成长。学校要结合学生体质健康“入口”情况，把好“出口关”，实施全过程、动态化管理。将学生体质健康水平纳入综合素质评价。

  七、加强运动安全防护

  加强学生运动安全教育，开展教师运动安全知识和技能专题培训。加强设施维护管理，强化应急保障体系建设。学校应全覆盖配备AED急救设备，完善校园运动伤害快速响应机制，在附近医院定点开辟运动伤害救治“绿色通道”。加大学生校园体育运动伤害事故保险保障的政府投入力度，为所有学生配置运动意外伤害专项保险，扩大保障范围，减轻学校、家庭后顾之忧。整合运动安全、保险及司法等方面力量，建立学生运动风险评估和运动意外极端情况综合处理机制。

  八、健全评价督导机制

  明确学校主体责任。学校要落实好深化学校体育高质量发展主体责任，按照“一校一案”要求，制定学生每天综合体育活动2小时实施方案并向社会公示，畅通意见反馈渠道。要建立学校体育工作评估机制并作为重要事项纳入议事日程。

  完善监测评价机制。各区要针对深化学校体育高质量发展的关键任务，健全监测反馈机制。要切实发挥体质健康监测中心作用，每年对不低于10%的学生进行体质健康抽测，鼓励与运动技能等级测试整合。在义务教育质量“绿色指标”评价中增加学生体质健康水平监测。对体育工作落实不力的学校主要责任人进行约谈。

  建立健全督导机制。各区教育督导部门将每天综合体育活动2小时落实情况纳入督导范畴，开展责任督学进校核查，适时组织飞行督导，对落实不力的学校紧盯问题整改，情节严重的，视情况开展督导问责。

  九、完善多方联动体系

  学校要以深化新时代学校体育工作高质量发展为契机，整合拓展校内外资源，构建校家社协同、校内外一体化的工作格局，进一步形成学生为本、学校牵头、家庭支持、全员参与的学校体育工作高质量发展机制。学生体质健康等相关情况纳入校领导、体育教师及班主任等考核评价。

  各区教育局要依托区委教育工作领导小组，站在对学生健康成长负责的高度，切实承担起领导责任，完善多部门统筹协调的领导和推进机制，以身心健康为突破点强化“五育”并举，充分发挥以体育人的价值；教育部门要具体抓落实，制定专门工作方案，层层压实责任，多渠道筹措经费，确保任务落实到位，将学生体质健康状况纳入对学校的办学评价，不断提升学生体质健康水平，有效控制近视率和肥胖率；体育部门要在场地、资源、师资队伍建设方面给予指导和支持；财政部门要在体育场地设施保障、师资队伍建设、体育运动日常监测及保险体系升级等方面落实经费保障。

  市教委将学生体质健康状况、学生每天综合体育活动2小时落实情况等纳入对各区教育工作绩效考核相关评价体系。同时，加强经验总结交流和宣传推广，营造全社会共同关心、支持的良好氛围。

  上海市教卫工作党委办公室　　　  　 　　　　　　　　　　　　   　　　　　 2025年6月9日印发