

中共上海市委教育工作领导小组文件

沪教〔2023〕3号

中共上海市委教育工作领导小组关于印发 《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》的通知

各区委教育工作领导小组，市委教育工作领导小组有关成员单位：

《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》已经市委教育工作领导小组第28次会议审议通过，现印发给你们，请认真贯彻落实。

附件：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

中共上海市委教育工作领导小组

2023年9月11日

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

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》等国家和我市重要文件精神，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，现就加快推进我市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提出以下行动方案。

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，深刻把握教育强国、体育强国、健康中国等战略要求，坚持“健康第一”的指导思想和“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，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

力争用三年时间，进一步健全教学、赛事和评价体系，完善家校社协同共育机制，强化场地设施和师资队伍保障能力，增强学校体育发展活力和育人成效，让更多的学生热爱体育运动，更多的学校推动体育工作高质量发展，更多的家长和社会力量支持体育教育，学生体质健康水平稳步提升，越来越多全面发展的优秀人才从校园中走出。

三、基本原则

（一）坚持育人为本

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，强化五育并举，大力发展素质教育，遵循学生身心发展规律，深化学校体育综合改革，推动青少年文化学习与体育锻炼协调发展，为学生健康成长和终身发展奠定坚实基础。

（二）坚持靶向施策

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，准确把握影响学生体质健康的关键因素，积极破解场地、师资及评价等瓶颈问题，提升教学效果、强化课外锻炼、扩大赛事参与，培养学生体育锻炼的兴趣和习惯。

（三）坚持协同推进

把促进学生全面健康发展作为落实教育强国等战略任务的基础工程，加强政府统筹，强化部门协作，联动家庭共同引导学生积极参与体育锻炼，营造充满活力的校园体育文化氛围，形成全社会共同关心支持青少年健康成长的良好环境。

四、主要任务

（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地。“五个新城”及有条件的郊区等新建学校要进一步提高标准，建设综合性、多功能体育场馆，推进“一校两运动场”建设。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。

2. **提高场地设施使用效率。**已建成学校通过“上天入地”“立体扩容”等措施挖掘潜力，拓展体育运动空间。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。建设校园体育运动智慧场景，推进智能化运动和数据采集。全面推进运动休整室建设，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。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。倡导公共体育场馆免费或低价向中小學生公益开放，将每年9月第3周的星期六设为“青少年健身公益开放日”。

（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“知识+体能+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，以高品质育人理念、育人课程、育人课堂导引育人方式变革。

4. 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，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。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。不得占用体育课、体育活动课时间。每天安排30分钟大课间体育活动。利用课后服务时间以兴趣小组、体育社团等形式组织丰富多样的体育锻炼活动并覆盖所有参与学生。实施家庭体育作业制度。

5. 加强课程改革建设。巩固课程主渠道育人作用，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，深化内涵建设，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。完善“健康知识+基本

运动技能+专项运动技能”教学模式，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、篮球等专项运动技能，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。鼓励高中阶段学校开设 80 分钟专项课。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。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，利用双休日及寒暑假组织社团活动、集训、冬夏令营，巩固教学成效，补齐体质健康短板。

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。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，教师指导学生训练比赛计入工作量，将学生体质健康状况和带训成绩等纳入绩效奖励范围。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，丰富运动项目类型。畅通教练员职称晋升通道。体育部门强化对校园课余训练保障力度，每年选派不少于 100 名专业教练员进校园带训，不断健全评价激励机制。鼓励学校与高水平专业社会力量合作。

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，每年对 500 名 10 年内教龄教师实施进阶式培训，建设 8-10 个市级体育名师基地，3 年内培养 100 名体育名师和 30 名市级学校体育领军后备人才。体育部门 3 年内为 1000 名教师提供裁判员、教练员资质公益培训。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。

（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。建立市-区-校分层赛事体系，市级积极争取承办国家级及以上学生体育赛事，举办各类邀请赛，丰富锦标赛、阳光体育大联赛设项，试点举办学生体质健康专项赛。推动各区结合“一条龙”布局、“一校多品”建设等，建立有区域特色的赛事体系，鼓励通过举办体育节等形式，营造积极向上的校园体育文化氛围。学校每年应至少举办春秋 2 次校级运动会。

10. 促进学生积极参与。每年市级比赛参赛人次不少于全市学生的 10%，区级比赛参赛人次不少于区域学生的 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体育项目，建立学校纪录“荣誉榜”，鼓励学生勇于超越自我，激发锻炼和参赛热情，实现校园体育文化的传承与发展。

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，打造 2-3 个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，吸引家庭、社会关注和支持。发挥在我市举办的顶尖赛事溢出效应，推动赛事期间设立学校体育比赛专场，安排一定数量的免费或优惠学生票。

（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，提升学生健康管理能力，树立“健康第一责任人”的观念。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，为家庭提供高质量、有针对性的指导服务。用好社会育人资源，发布青少年体育运动“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。

13. 建立闭环管理机制。健全市、区学生体质健康监测中心设置和功能，定期发布监测结果。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，建立学生体质健康数字画像，为学生提供个性化、成长性专业分析和发展建议。健全政府主导、部门协同、社会参与的运动伤害防范和处理机制，完善政府、学校、家庭多元投入的保险保障机制。加强大型体育比赛活动安全管理。学校100%配置AED等应急救援设备。

14. 健全特殊学生干预机制。在全面加强学生体质健康管理的基础上，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解决方案，以家校签约等方式进行干预，为有需要的家庭提供专业指导。

（五）多元评价引领行动

用好评价指挥棒，围绕态度、行为和成效，建立科学、多元的评价机制，激励学生全面发展和个性发展，引导学校提升办学能力，落实教育评价改革要求，树立全面育人导向。

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。实施学生体育素养评价。完善我市初中毕业升学体育考试考核办法。

16. 强化学校评价指导。结合学生体质健康水平，建立涵盖体育课课时、教学效果，赛事活动举办及参与，师资配备，场地设施以及经费投入等情况的评价体系，定期开展专项督查评估，

建立问题清单并落实整改。

17. **严格考核责任落实。**将学生体质健康水平纳入对各区、学校绩效考核评价，纳入督政、督学范围，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区，对相关教育行政部门和学校负责人进行约谈。

（六）组织保障强化行动

各区党委和政府加强统筹领导，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。**各区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。各区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。

19. **强化区校各级责任落实。**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。