

中共上海市教育卫生工作委员会 上海市教育委员会 文件

沪教卫党〔2025〕145号



中共上海市教育卫生工作委员会 上海市教育委员会 关于印发《深化新时代中小学体育工作高质量 发展的若干措施》的通知

各区教育工作党委，各区教育局，各有关部、委、局、控股（集团）公司：

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）》，落实《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》等国家和我市相关要求，市教卫工作党委、市教委研究制定了《深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施》并经市委教育

工作领导小组第 34 次会议同意。现印发给你们，请认真贯彻落实。

附件：深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施

中共上海市教育卫生工作委员会 上海市教育委员会

2025 年 6 月 6 日

附件

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，鼓励建设运动体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。

