

青浦区教育学院附属小学室内体育活动组织应急预案

（阴雨/雾霾天/传染病隔离班级适用）

一、预案总则

（一）编制目的

为应对阴雨、雾霾等恶劣天气，以及传染病隔离班级无法开展室外体育活动的情况，保障学生每日体育锻炼时长，在确保安全、健康的前提下，丰富室内体育活动形式，落实体育教学与锻炼要求，培养学生运动兴趣和团队协作能力，特制定本预案。

（二）适用范围

本预案适用于全校各年级班级，在阴雨、雾霾等不适宜室外活动的天气，或班级出现传染病需隔离、无法参与室外集体活动时，下午体育大课间、体育活动课的室内活动组织实施。

（三）核心原则

1. 安全优先：活动场地选择（教室、走廊、天台运动场）符合安全规范，避免拥挤、碰撞，传染病隔离班级实行独立活动，不与其他班级交叉接触。
2. 动静结合：兼顾轻度体能锻炼与益智休闲活动，低年级以趣味小游戏、肢体律动为主，中高年级增加协调性、柔韧性练习及团队益智活动，保证锻炼效果。
3. 资源适配：充分利用学校现有桌面游戏、益智类棋类等器材，结合教室、走廊、天台空间特点设计活动，做到简单易操作、器材易准备。
4. 分层实施：根据各年级学生年龄特点、身体协调性及传染病隔离要求，分学段制定差异化活动内容，确保全员参与、各得其所。

二、组织管理要求

（一）前期准备

1. 体育组提前梳理室内活动器材，按年级分类配备（桌面游戏、棋类、跳绳、软质沙包等），器材室做好登记，任课教师提前领取、课后归还。
2. 班主任与体育教师提前检查活动场地：教室清理多余杂物，保证活动空间；走廊确认无障碍物，划定活动区域，避免上下楼干扰；天台运动场检查地面、防护设施，仅限非隔离班级在教师监管下使用，且不开展剧烈运动。
3. 传染病隔离班级由班主任单独组织活动，活动场地仅限本班教室，器材单

独领取、专用专用，课后做好器材及场地消毒。

（二）现场组织

1. 各班级由体育教师或班主任统一带队组织活动，提前做好热身准备（如关节活动、室内律动操），避免肢体运动损伤。

2. 走廊、天台运动场实行分时段、分区域使用，由体育组统一协调各年级活动时间，避免不同班级同时使用造成拥挤。

3. 活动过程中教师加强巡视，及时纠正不规范动作，制止危险行为，关注学生身体状态，传染病隔离班级重点关注学生健康情况，有异常及时联系校医。

（三）后期收尾

1. 活动结束后，任课教师组织学生做好放松活动，整理活动器材，做到物归原处。

2. 传染病隔离班级由班主任对活动场地、器材进行全面消毒，做好消毒记录；走廊、天台运动场由保洁人员进行常规清洁。

三、分学段室内活动内容设计

结合各年级学生年龄特点，分一、二年级（低段）、三、四年级（中段）、五年级（高段）设计活动，传染病隔离班级可选取单人/双人非接触式活动，非隔离班级可开展小组团队活动，动静结合类活动可在教室、走廊开展，轻度体能类活动（非隔离班级）可在天台运动场开展。

（一）一、二年级：趣味律动+简易益智，侧重趣味性和肢体协调性

1. 肢体锻炼类（教室/走廊，动静结合，全员参与）

（1）室内趣味律动操：结合儿歌、简单音乐，开展头部、肩部、腰部、手腕脚踝的拉伸与律动，搭配拍手、跺脚、原地小跳等动作，时长 5-8 分钟，活动身体基础关节。

（2）桌面肢体小游戏：桌面托球（软质小皮球，手掌托球原地转圈、慢走）、手指操（数字手指操、动物模仿手指操）、桌面弹沙包（软质沙包，桌面轻弹，双人接抛）。

（3）走廊轻量活动：原地高抬腿、小碎步走、开合跳（轻幅度），以班级为单位，划定 1 米间隔区域，教师统一指挥，避免跑动。

2. 益智休闲类（教室，单人/双人/小组，隔离班级适配）

(1) 棋类游戏：飞行棋、跳棋、五子棋、斗兽棋，以双人或 4 人小组为单位，培养逻辑思维。

(2) 桌面游戏：拼图、积木搭建、趣味套圈（桌面迷你套圈）、翻花绳，鼓励学生相互合作完成。

(3) 趣味集体游戏：成语接龙蹲、桌面传沙包（班级围坐，沙包桌面传递，喊停后做简单动作）、木头人升级版（室内定点，增加肢体造型要求）。

(二) 三、四年级：协调性练习+团队益智，侧重协调性和小组协作

1. 体能锻炼类（教室/走廊/天台运动场，非隔离班级可分组，隔离班级单人完成）

(1) 室内协调性练习：靠墙静蹲、踮脚平衡、坐姿转体、桌面乒乓球对打（软质球拍）、短绳原地慢跳/花样跳（单脚跳、交叉跳，教室/天台开展）。

(2) 走廊/天台轻量体能：原地后踢腿、弓步压腿（静态）、小组迎面传球（软质皮球，天台划定区域，无身体接触）、障碍绕走（用锥形桶设置简易障碍，慢走绕桩，锻炼平衡）。

2. 益智团队类（教室，小组为主，隔离班级可双人开展）

(1) 棋类与策略游戏：象棋、围棋、军棋、三国杀（益智版），4 人以内小组开展，培养策略思维。

(2) 桌面团队游戏：叠叠乐、桌游卡牌（益智类）、小组拼图竞赛（多人合作完成大型拼图）、数字华容道接力（桌面益智道具，小组轮流完成）。

(3) 室内趣味竞赛：班级诗词接龙赛、绕口令比拼、手指滑板竞赛（桌面），以小组为单位计分，培养团队意识。

(三) 五年级：柔韧性+综合益智，侧重柔韧性、专注力和综合思维

1. 体能锻炼类（教室/天台运动场，非隔离班级可分组，隔离班级单人自主完成）

(1) 室内柔韧性与核心练习：坐位体前屈、靠墙平板支撑（短时间，10-20 秒）、跪姿俯卧撑（女生）、标准俯卧撑（男生，轻量）、瑜伽基础体式（坐姿拉伸、猫牛式）。

(2) 天台运动场轻量活动：长绳原地摇跳（双人摇绳，单人跳，无接触）、滚铁环（天台平整区域，单人开展）、软质飞盘传接（双人间距 3 米以上，无身

体接触)。

(3) 走廊协调性练习：原地交叉步、高抬腿击掌(轻幅度)、平衡木练习(天台简易平衡木，或走廊贴线走，锻炼核心平衡)。

2. 益智综合类(教室，小组/双人，隔离班级适配)

(1) 高阶棋类与益智游戏：围棋、象棋、国际象棋、数独竞赛(单人/小组闯关)、魔方速拧赛(三阶/四阶，单人比拼或小组接力)。

(2) 桌面团队策略游戏：大富翁(益智版)、狼人杀(益智推理版，4-6人小组)、拼图闯关赛(小组合作完成高难度拼图，计时比拼)。

(3) 室内趣味挑战：班级飞花令、思维导图创作赛(结合体育知识)、桌面篮球投准(迷你篮球架，单人/双人竞赛)。

四、不同场景专项实施要求

(一) 阴雨/雾霾天(全校非隔离)

1. 下午体育大课间：低段以教室趣味律动+益智游戏为主，中高段可分批次在走廊、天台开展轻量体能活动，体育组统一协调场地使用时间，避免冲突。

2. 体育活动课：按分学段活动内容实施，可增加室内体育知识小课堂(5分钟)，讲解体育规则、运动安全、奥运知识等，结合活动开展趣味问答。

3. 器材使用：开放桌面游戏、棋类、软质体育器材(沙包、皮球、短绳等)，由体育教师统一发放，课后归还。

(二) 传染病隔离班级(单独教室活动)

1. 活动形式：仅限单人或双人非接触式活动，禁止小组聚集，学生之间保持1米以上间距。

2. 活动内容：优先选择单人益智类(数独、魔方、拼图)、单人体能练习(靠墙静蹲、坐姿拉伸、原地跳绳)、双人棋类(隔桌对弈，无接触)。

3. 消毒要求：活动器材为班级专用，不与其他班级交叉使用；每节课后对器材、桌面、地面用消毒湿巾或消毒液擦拭，班主任做好消毒记录；学生活动前后做好手部消毒。

(三) 天台运动场(微操场)使用规范(仅限非隔离班级，教师全程监管)

1. 仅限开展轻量、无剧烈跑动、无身体接触的活动，禁止追逐、打闹、跳跃幅度过大的动作。

2. 各年级分时段使用，每次仅限 1-2 个班级，每班配备 2 名教师（班主任+体育教师），分别负责场地安全和活动组织。

3. 天台地面做好防滑检查，阴雨天气禁止使用；活动时划定明确活动区域，学生不得靠近天台防护栏。

五、安全与保障措施

（一）安全保障

1. 所有室内活动均以轻度体能、无剧烈运动为原则，禁止开展跑、跳幅度大、易发生碰撞的活动。

2. 走廊活动时，禁止学生在楼梯口、拐角处停留，上下楼班级做到“慢走、靠右行”，教师在关键位置值守。

3. 校医室提前准备应急药品（创可贴、碘伏、跌打损伤药膏等），学生活动中出现轻微磕碰，教师及时处理；出现身体不适，立即联系校医并通知家长。

（二）器材保障

1. 器材室建立室内体育活动器材台账，按年级分类存放（桌面游戏、棋类、软质体育器材等），定期检查、补充，确保器材完好。

2. 传染病隔离班级器材实行专人领取、专用专用、单独消毒，使用后单独存放，待隔离结束后统一消毒再归位。

（三）人员保障

1. 体育组提前对全体教师进行室内活动组织培训，明确各学段活动内容、场地规范、安全要求。

2. 恶劣天气或传染病隔离期间，班主任与体育教师做好工作衔接，共同负责班级活动组织，确保活动有序开展。

六、预案附则

1. 本预案由学校体育组负责解释，根据实际实施情况及学校器材、场地调整及时修订。

2. 本预案自发布之日起施行，全校各班级、各任课教师严格遵照执行。

青浦区教育学院附属小学

2026 年 2 月 14 日