

# “乐动”两小时，“椒园”满活力

## ——青浦区教育学院附属小学深化新时代学校体育工作高质量发展工作方案

### 一、总体要求

为全面贯彻《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》和全国教育大会、上海教育大会精神，落实《深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施》文件要求，坚持“健康第一”的指导思想和“为了每一个孩子的终身发展”的核心理念，落实立德树人根本任务，促进青少年全面健康发展，现就我校深化新时代学校体育工作高质量发展，全面落实学生每天综合体育活动2小时工作制定如下工作方案。

### 二、工作目标

#### （一）总体目标

以“每天综合体育活动不少于2小时”为目标，构建“基础技能+专项特长+终身习惯”的体育育人体系，实现“人人会运动、班班有项目、月月有比赛”，全面提升学生身体素质和心理品质。

#### （二）具体目标

1. 学生每日在校内体育活动时间不少于2小时；
2. 每学期组织春季、秋季运动会各一次，每月开展“乐动比赛日”；
3. 建立覆盖全校的学生体质健康全过程管理平台；
4. 构建“基础技能+专项特长+终身习惯”的多样化体育课程体系，形成具有本校特色的体育文化品牌。

### 三、组织架构

### **(一) 领导小组**

组长：陈文芳

副组长：韩萍萍

职责：统筹协调全校体育工作的方向制定、资源配置、制度保障等。

### **(二) 工作小组**

组长：韩萍萍

副组长：姚沉起、杨丽玲、吴秋菊、李钰

成员：体育组全体教师、全体正（副）班主任、保健老师、心理健康教师

职责：具体执行体育教学、大课间活动、社团建设、赛事安排、安全保障等任务，并定期向领导小组汇报进展。

## **四、工作任务**

### **(一) 筑牢时长根基，让运动“有时间”（见附件1：学校作息时间表）**

1. 每班每天安排一节体育课（35分钟）。

2. 每天安排70分钟大课间活动（上午、下午各35分钟）。

(1)每天上午8:55-9:30开展全校“3+X”活动，“3”指队列练习、广播操“希望风帆”、“体能练习”（冬季进行晨跑），“X”指每周4日不同项目的“椒园”乐动。

(2)每天下午13:00-13:35开展一、二年级大课间体育活动；每天下午16:05-16:40开展三、四、五年级大课间体育活动（根据内容安排表进行相关体育活动）

3. 每天下午安排一次室内律动（15分钟）。

每天下午14:30~14:45开展全校室内“2+X”律动活动，2套全校指

定校园室内韵律操和 2-3 套各班自选韵律操。

4. 每周安排 2 节体育活动课。

5. 每月安排半天“乐动比赛日”活动。

6. 每学年安排两次全校运动会。

7. 鼓励学生开展课间“阳光加油站”体育游戏活动。

## **(二) 丰富项目供给，让运动“有乐趣”**

### **1. 课程项目分层设计**

以学校办学理念为核心，结合体育特色发展目标，充分整合现有场地器材与师资资源优势，构建“基础+特色”一体化体育课程体系。通过“每周 4 节基础体育课+1 节校本特色体育课”的课程结构，让学生在专项运动学习中夯实技能基础、培育运动兴趣，同步提升团队协作能力与身体素质。根据年级特点具体安排如下：

一年级：足球启蒙，通过趣味控球游戏培养球感与集体意识。

二年级：依托学校网球特色项目基础，发挥专业场地资源优势，进一步激发学生专项运动兴趣。

三年级：武术传承，在基本功与传统套路中融入爱国主义教育。

四、五年级：啦啦操训练，以韵律动作提升协调性，适配多元场地需求。

校本特色课程与常规基础体育课形成互补，既凸显学校体育办学特色，又精准适配各年级学生的身心发展特点，使体育教学更具针对性与实效性。通过专项化学习，让学生在享受运动乐趣的同时，实现“健康成长、特长发展”的育人目标。

### **2. 每天大课间活动内容**

(1)每天上午大课间（8:55-9:30，35分钟）。固定内容包括队列练习、广播操《希望风帆》（由校广播操队队员示范引领）、趣味体能练习（由体育教师设计创编，兼具趣味性、健身性和启智性）和4项“椒园”乐动项目（动感绳梯、“筋”彩一刻、“绳”彩飞扬、悦动柔姿）。冬季统一调整为晨跑，确保全员参与。

时间	“椒园”乐动项目	活动内容
周一		升旗仪式
周二	动感绳梯	音乐伴奏下有节奏的不同方式跳跃敏捷梯
周三	“筋”彩一刻	音乐伴奏下花样跳皮筋
周四	“绳”彩飞扬	跳短绳速度训练：并脚跳和单脚轮换跳
周五	悦动柔姿	静态柔韧操：各种支撑、坐位体前屈、推起成桥等

(2)每天下午各班大课间活动内容（详见附件2）。

### 3. 每天一次律动活动内容

包含7分钟现行推广的室内操内容，由本校教师录制示范视频。其余活动内容涵盖韵律操、桌面舞、健身舞蹈、拉伸放松等多种形式，由体育教师、班主任和学生自选音乐共同设计编排，结合学生年龄特点融入趣味元素。每学期更新2-3套律动曲目，确保动作难度与音乐节奏匹配不同学段需求。活动场地以班级教室为主，利用课桌椅间隙开展站立式律动。

### 4. 课间“阳光加油站”体育游戏活动内容

每天课间全校“阳光加油站”体育活动，学生可自行到游戏区或器材箱借相关器材，进行足球（操场）、篮球（操场）、跑步（操场）、踢跳（自选合适场地）等运动。（地面游戏见附件4）。

### 5. 体育活动课活动内容

每周各班体育活动课内容（详见附件3）。

## 6. 课后服务多元拓展

学校着力打造“阳光体育课后服务特色项目，在每周一至周四16:05-17:30时段，精心设置了涵盖球类运动、传统武术、艺术体育三大类别的17个精品社团，包括篮球、足球、羽毛球、乒乓球、武术、啦啦操等。由专业教师和外聘教练联合执教，采用分层教学：低年级注重趣味基础，中高年级强化专业技能。学生可自主选课，满足个性化发展需求。每学期举办成果展演并选拔优秀学员参加市区比赛，构建“兴趣-技能-特长”阶梯式培养体系。

### （三）搭建赛事平台，让运动“有活力”

#### 1. 四季赛事常态化

每年定期举办两大常规赛事：4-5月开展春季田径运动会，设置跑步、跳远等竞赛项目；11-12月举办秋季踢跳趣味运动会，融入传统体育元素。两项赛事确保100%学生参与率，让每个孩子都能在赛场上绽放光彩。

#### 2. 专项赛事品牌化

重点打造“乐动比赛日”校园足球品牌赛事，自2025年起每月固定举办1次专项比赛（每次半天）。建立学年赛事日历制度，提前规划赛事安排，确保活动有序开展。同步培育课间操、武术等特色项目赛事。

月份	主题	内容
9月	逐梦赛场，活力启新	田径运动会
10月	燃动绿茵场，足梦正飞扬	足球赛
11月	体质达标，健康同行	体质健康测试赛

月份	主题	内容
12月	绳彩飞扬，跃动青春	跳绳专项赛
1月	迎新春，跑未来	迎新长跑赛
2月	寒假趣运动，居家也精彩	居家体育实践
3月	春满校园，乐享运动	趣味运动会
4月	小球大乐趣，技能促成长	趣味球类赛
5月	体能闯关，聚力争先	综合体能闯关赛
6月	体育嘉年华，快乐伴成长	学期体育成果展演、 优秀项目化作业展示、趣味 竞技收官赛
7-8月	暑假体育实践	日常体育运动

### 3. 体育赛事协同化

构建家校社协同参与的赛事模式：向家长开放各类体育赛事，邀请担任裁判、计分员等工作人员；寒暑假组织开展体育夏令营、专项训练营，提升学生运动技能；与社区联动举办亲子体育嘉年华活动。

### 4. 成果展示可视化

建立多维展示平台：

- (1) 实体展示：设置“体育荣誉墙”，定期更新赛事风采；
- (2) 线上宣传：通过学校公众号、体育专栏实时报道赛事动态；
- (3) 过程评价：实施“小青椒成才计划”，运用活动记录单、“校园

币”、新评价等记录成长轨迹；

(4) 成果博览：每学期举办“小青椒体育博览会”，分主题展示学习成果，评选“小健将”“体育小达人”等称号，颁发认证证书。

#### **(四) 升级场地设施，让运动“有空间”**

##### **1. 现有资源优化配置**

全面梳理现有体育场地资源，包括3个标准篮球场、1个七人制足球场、1块多功能风雨操场以及200米环形跑道田径场，建立场地使用效率评估机制。

##### **2. 立体空间扩容工程**

重点推进西侧长廊平台改造项目，规划建设约900平方米的高品质塑胶运动场地，实现“上天入地”空间拓展，最大限度提升场地利用率。

##### **3. 碎片空间活化利用**

创新实施“微空间·大运动”计划：

(1) 教学楼前广场：打造集趣味性与功能性于一体的“乐动游戏区”，设置跳房子、平衡木等传统游戏设施。

(2) 东侧连廊：建设智能化“跃动走廊”，配备电子计数跳绳设备及成绩排行榜。

(3) 其他边角区域：因地制宜布置“活力健身角”，安装迷你单杠、攀爬架等设施。

通过科学规划、合理布局，将校园零散空间转化为特色运动区域，实现“处处可运动、时时能锻炼”的空间利用目标，让每一寸土地都成为促进学生健康成长的运动乐园。

利用楼间场地打造趣味性运动空间，设置了7片地面游戏运动场地(详

见附件4)。后期计划对楼顶体育活动场所进行改造，打造集运动、游戏、休息于一体的综合性“空中运动乐园”。

#### **4. 智慧设施迭代升级**

分阶段推进数智化建设：

(1) 一期工程：引进AI智能跑步屏、多功能智慧体育角（支持6人同步训练）

(2) 二期规划：配备运动监测手环系统

(3) 三期目标：建设校园体育大数据平台

通过系统性升级改造，构建“标准场地+特色区域+智慧终端”三位一体的现代化体育设施体系，为师生提供更优质的运动空间。

结合实际合理安排各时段体育运动场地（详见附件2）

#### **（五）建强师资队伍，让运动“有质量”**

##### **1. 师资队伍结构优化**

现有10名专职体育教师，其中“三支一扶”1人，高级教师1人，一级教师2人，研究生学历4人，30岁以下教师6人，区名优教师3人，形成“老带新、传帮带”的成长梯队。

##### **2. 教师能力提升要求**

建立“三维一体”培养机制：课程开发方面，要求每学期自主开发1门包含16课时详细设计的体育拓展课程，提交涵盖教学目标、活动流程、评价标准的完整大纲；社团指导方面，规定每位教师负责1-2个社团，每周开展2次以上、每次不少于60分钟的专业训练，并达成校级展演或区级以上赛事获奖目标；活动组织方面，要求全员参与“3+X”体育活动实施，每年策划开展田径运动会、趣味运动会及各年级专项竞赛，构建“班

级-年级-校级-区级”四级赛事体系。

### 3.绩效考核激励机制

实施科学化考评制度，包含三大维度：

(1) 教学常规考核：每学期固定开展 3 次专项检查，分别安排在期初（重点核查教学计划完整性、学期目标匹配度）、期中（侧重教学进度执行情况、课堂设计创新性）、期末（主要检验备课资料归档规范性、作业批改反馈时效性），每次检查结果按百分制量化评分，纳入学期总评。

(2) 活动参与考核：以学校各级活动项目组（如体育节筹备组、校运动队管理组、课后服务兴趣小组等）的分工任务为依据，从参与频次、职责履行质量、团队协作效果三个维度进行评估，由项目组负责人填写过程性评价表。

(3) 成果奖励考核：涵盖个人荣誉、指导学生、科研成果等。通过系统化的考核评价，激发教师专业发展内生动力，为学校体育工作高质量发展提供优质师资保障。

### 4.师资培训与引进

学校每学期组织体育教师开展业务学习和其他兄弟学校交流学习，积极参与市区级的培训课程和优质课观摩。学校利用体育“一条龙”项目引进少体校优秀教练员指导训练和教学。

## （六）强化干预指导，让运动“有实效”

### 1.体质监测闭环管理

每学期开展体质健康测试，结果及时反馈家长，建立“测试-反馈-改进”全链条机制。

### 2.个性化运动指导

完善学生体育课评价方案，体育教师为体质健康水平处于良好以下的学生定制运动指导方案，由体育教师跟踪辅导。

### **3. 科学监测技术赋能**

运用运动手环实时监测活动强度，确保运动负荷科学合理。

学校每年9—12月开展体质健康专项训练与测试（BMI、肺活量、仰卧起坐、1分钟跳绳、耐力跑等），建立学生个人健康档案。测试结果通过汇总对比，结合学生实际情况，利用体育家庭作业方式，提出个性化锻炼建议。

### **4. 优秀体育苗子培养**

我校重点对在各类比赛中表现优异的学生，纳入“特长生跟踪培养计划”。为其配备指导教师，参与区级、市级选拔赛，推动专业化成长路径。

在校园教学楼固定区域设立体育文化墙，包含了“精彩瞬间”（摄影作品）、“公告栏”和“荣誉栏”，用于展示学生的运动风采和公布重要信息。

## **（七）筑牢安全防线，让运动“有保障”**

### **1. 教师安全培训**

开展教师安全急救培训，提升应急处理能力。每位教师均掌握AED操作流程，并取得了红十字急救证书，确保突发情况快速响应。

### **2. 学生安全教育**

每班每学期开设至少3课次“体育安全知识课堂”，涵盖热身、防护、自我保护等内容。在每项赛事前对学生进行风险提示与安全演练。

### **3. AED 配备情况**

配置 AED+急救绿色通道。

#### 4. 学校运动伤害快速响应机制

学校建立运动伤害快速响应机制，确保第一时间处置。

- (1) 现场处置：体育教师+校医第一时间伤情判断与基础处理；
- (2) 通讯联络：班主任/年级主任联系家长/医院；
- (3) 后勤保障：总务处人员疏散人群/准备急救通道。

#### 5. 定点医院运动伤害救治绿色通道

学校跟青浦区中山医院建立运动伤害救治绿色通道。

#### 6. 运动意外保险配置

所有参与体育锻炼的学生统一购买“综合意外伤害保险”，保障合法权益。

### 五、工作监督

校级监督电话：021-59802798

学校督学电话：18121235603

上海市青浦区教育学院附属小学

2026年2月

# 附件 1: 青教院附小 2025 学年作息时间表 (试运行)

2026 年 3 月 2 日

星期 时 间		一	二	三	四	五
		值日教师到校 学生错时上学 一、二年级: 7:50~8:00; 三年级: 7:40~7:50; 四、五年级: 7:30~7:40 教师到校 课前准备、阅读				
上午	7:30	值日教师到校				
	7:30~8:00	学生错时上学 一、二年级: 7:50~8:00; 三年级: 7:40~7:50; 四、五年级: 7:30~7:40				
	7:30~8:00	教师到校				
	8:00~8:20	课前准备、阅读				
	8:20~8:55	第一节				
	8:55~9:30	升旗仪式 大课间活动 (含广播操)	大课间活 动 (含广播操)	大课间活动 (含广播操)	大课间活动 (含广播操)	大课间活动 (含广播操)
	9:30~10:05	第二节				
	10:05~10:20	课间休息 (含眼保健操)				
	10:20~10:55	第三节				
	10:55~11:05	课间休息				
	11:05~11:40	第四节				
午 间	11:40~12:10	午餐				
	12:10~12:40	午休				
	12:40~13:00	班级教育	行规教育	健康教育 法制教育	十分钟队会	小青椒之声 心灵之声
下 午	13:00~13:35	一二年级青椒乐动 (大课间) / 三四五年级第五节				第五节
	13:35~13:45	课间休息				
	13:45~14:20	第六节				
	14:20~14:30	课间休息				
	14:30~14:45	室内律动 (15 分钟)				14:30 部分学生放学 14:30~15:30 快乐阅读
	14:45~15:20	第七节				
	15:20~15:30	课间休息				
	15:30~16:05	课后服务	作业管理、兴趣活动			
	16:05~16:40		三四五年级青椒乐动 (大课间) 16:20-16:30 一二年级部分学生放学			
16:40~17:30	混班看护 16:40-16:50 三四五年级部分学生放学					

备注	13:40~15:30 班主任会 道法教研	/	15:00~16:30 教研活动（单） 政治学习（双）
----	-----------------------------	---	-----------------------------------

## 附件 2:

### 青浦区教育学院附属小学每天下午体育大课间活动内容安排

#### 一、总体要求:

1. 请教师们按以下安排, 组织学生开展室外体育活动, 且在此基础上可自行组织其他趣味性体育游戏, 如“车轮滚滚”、“趣味跳绳赛”等, 丰富学生的活动内容, 增强体质。
2. 活动需确保安全有序进行, 教师应提前检查场地与器材, 活动过程中加强巡视与指导, 确保每位学生都能积极参与并享受运动的乐趣。同时, 鼓励学生相互合作, 培养团队精神与竞争意识。

#### 二、一至二年级体育大课间(下午)项目安排

##### 1. 2025-2 青教院附小一、二年级下午大课间活动内容安排表

班级	一、十周	二、十一周	三、十二周	四、十三周	五、十四周	六、十五周	七、十六周	八、十七周	九、十八周
一1	地面游戏	足球	拍球游戏	短绳	呼啦圈	绳梯	打老虎	投准游戏	两人三足
一2	足球	拍球游戏	短绳	呼啦圈	绳梯	打老虎	投准游戏	两人三足	地面游戏
一3	拍球游戏	短绳	呼啦圈	绳梯	打老虎	投准游戏	两人三足	地面游戏	足球
一4	短绳	呼啦圈	绳梯	打老虎	投准游戏	两人三足	地面游戏	足球	拍球游戏
一5	呼啦圈	绳梯	打老虎	投准游戏	两人三足	地面游戏	足球	拍球游戏	短绳
一6	绳梯	打老虎	投准游戏	两人三足	地面游戏	足球	拍球游戏	短绳	呼啦圈
二1	双人跳短绳	障碍跑接力	小篮球	短绳	呼啦圈	绳梯	打老虎	投准游戏	两人三足
二2	障碍跑接力	小篮球	短绳	呼啦圈	绳梯	打老虎	投准游戏	两人三足	双人跳短绳
二3	小篮球	短绳	呼啦圈	绳梯	打老虎	投准游戏	两人三足	双人跳短绳	障碍跑接力
二4	短绳	呼啦圈	绳梯	打老虎	投准游戏	两人三足	双人跳短绳	障碍跑接力	小篮球
二5	呼啦圈	绳梯	打老虎	投准游戏	两人三足	双人跳短绳	障碍跑接力	小篮球	短绳
二6	绳梯	打老虎	投准游戏	两人三足	双人跳短绳	障碍跑接力	小篮球	短绳	呼啦圈
二7	打老虎	投准游戏	两人三足	双人跳短绳	障碍跑接力	小篮球	短绳	呼啦圈	绳梯

## 2. 青浦区教育学院附属小学一二年级每天下午大课间活动地点安排



## 三、三至五年级体育大课间（下午）项目安排

### 1. 2025-2 青教院附小三至五年级每天下午大课间活动内容安排表

班级	一、十周	二、十一周	三、十二周	四、十三周	五、十四周	六、十五周	七、十六周	八、十七周	九、十八周
三1	滚铁环	足球	短绳	投掷游戏	长绳	彩带龙	篮球	接力跑	垫上游戏
三2	足球	短绳	投掷游戏	长绳	彩带龙	篮球	接力跑	垫上游戏	滚铁环
三3	短绳	投掷游戏	长绳	彩带龙	篮球	接力跑	垫上游戏	滚铁环	足球
三4	投掷游戏	长绳	彩带龙	篮球	接力跑	垫上游戏	滚铁环	足球	短绳
三5	长绳	彩带龙	篮球	接力跑	垫上游戏	滚铁环	足球	短绳	投掷游戏
三6	彩带龙	篮球	接力跑	垫上游戏	滚铁环	足球	短绳	投掷游戏	长绳
三7	篮球	接力跑	垫上游戏	滚铁环	足球	短绳	投掷游戏	长绳	彩带龙
三8	接力跑	垫上游戏	滚铁环	足球	短绳	投掷游戏	长绳	彩带龙	篮球
三9	垫上游戏	滚铁环	足球	短绳	投掷游戏	长绳	彩带龙	篮球	接力跑
三10	滚铁环	足球	短绳	投掷游戏	长绳	彩带龙	篮球	接力跑	垫上游戏
四1	踢毽子	足球	短绳	投掷游戏	长绳	彩带龙	篮球	接力跑	垫上游戏
四2	足球	短绳	投掷游戏	长绳	彩带龙	篮球	接力跑	垫上游戏	踢毽子
四3	短绳	投掷游戏	长绳	彩带龙	篮球	接力跑	垫上游戏	踢毽子	足球
四4	投掷游戏	长绳	彩带龙	篮球	接力跑	垫上游戏	踢毽子	足球	短绳
四5	长绳	彩带龙	篮球	接力跑	垫上游戏	踢毽子	足球	短绳	投掷游戏
四6	彩带龙	篮球	接力跑	垫上游戏	踢毽子	足球	短绳	投掷游戏	长绳
四7	篮球	接力跑	垫上游戏	踢毽子	足球	短绳	投掷游戏	长绳	彩带龙
四8	接力跑	垫上游戏	踢毽子	足球	短绳	投掷游戏	长绳	彩带龙	篮球

五1	阳光伙伴跑	足球	短绳	投掷游戏	长绳	彩带龙	篮球	滚轮胎	垫上游戏
五2	足球	短绳	投掷游戏	长绳	彩带龙	篮球	滚轮胎	垫上游戏	阳光伙伴跑
五3	短绳	投掷游戏	长绳	彩带龙	篮球	滚轮胎	垫上游戏	阳光伙伴跑	足球
五4	投掷游戏	长绳	彩带龙	篮球	滚轮胎	垫上游戏	阳光伙伴跑	足球	短绳
五5	长绳	彩带龙	篮球	滚轮胎	垫上游戏	阳光伙伴跑	足球	短绳	投掷游戏
五6	彩带龙	篮球	滚轮胎	垫上游戏	阳光伙伴跑	足球	短绳	投掷游戏	长绳

## 2. 青浦区教育学院附属小学三至五年级每天下午大课间活动地点安排



### 附件 3:

## 青浦区教育学院附属小学一、二年级学生体育活动课内容安排一览表 2026.3~2026.6

班级	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
一-1	跳短绳	打老虎	拍皮球	切西瓜	丢手绢	接力跑	红绿灯	两人三足	木头人	跳短绳	打老虎	拍皮球	切西瓜	丢手绢	接力跑	红绿灯	两人三足	木头人
一-2	打老虎	拍皮球	切西瓜	丢手绢	接力跑	红绿灯	两人三足	木头人	跳短绳	打老虎	拍皮球	切西瓜	丢手绢	接力跑	红绿灯	两人三足	木头人	跳短绳
一-3	拍皮球	切西瓜	丢手绢	接力跑	红绿灯	两人三足	木头人	跳短绳	打老虎	拍皮球	切西瓜	丢手绢	接力跑	红绿灯	两人三足	木头人	跳短绳	打老虎
一-4	切西瓜	丢手绢	接力跑	红绿灯	两人三足	木头人	跳短绳	打老虎	拍皮球	切西瓜	丢手绢	接力跑	红绿灯	两人三足	木头人	跳短绳	打老虎	拍皮球
一-5	丢手绢	接力跑	红绿灯	两人三足	木头人	跳短绳	打老虎	拍皮球	切西瓜	丢手绢	接力跑	红绿灯	两人三足	木头人	跳短绳	打老虎	拍皮球	切西瓜
一-6	接力跑	红绿灯	两人三足	木头人	跳短绳	打老虎	拍皮球	切西瓜	丢手绢	接力跑	红绿灯	两人三足	木头人	跳短绳	打老虎	拍皮球	切西瓜	丢手绢
二-1	跳短绳	打老虎	拍皮球	切西瓜	丢手绢	接力跑	红绿灯	两人三足	木头人	跳短绳	打老虎	拍皮球	切西瓜	丢手绢	接力跑	红绿灯	两人三足	木头人
二-2	打老虎	拍皮球	切西瓜	丢手绢	接力跑	红绿灯	两人三足	木头人	跳短绳	打老虎	拍皮球	切西瓜	丢手绢	接力跑	红绿灯	两人三足	木头人	跳短绳
二-3	拍皮球	切西瓜	丢手绢	接力跑	红绿灯	两人三足	木头人	跳短绳	打老虎	拍皮球	切西瓜	丢手绢	接力跑	红绿灯	两人三足	木头人	跳短绳	打老虎
二-4	切西瓜	丢手绢	接力跑	红绿灯	两人三足	木头人	跳短绳	打老虎	拍皮球	切西瓜	丢手绢	接力跑	红绿灯	两人三足	木头人	跳短绳	打老虎	拍皮球
二-5	丢手绢	接力跑	红绿灯	两人三足	木头人	跳短绳	打老虎	拍皮球	切西瓜	丢手绢	接力跑	红绿灯	两人三足	木头人	跳短绳	打老虎	拍皮球	切西瓜
二-6	接力跑	红绿灯	两人三足	木头人	跳短绳	打老虎	拍皮球	切西瓜	丢手绢	接力跑	红绿灯	两人三足	木头人	跳短绳	打老虎	拍皮球	切西瓜	丢手绢
二-7	红绿灯	两人三足	木头人	跳短绳	打老虎	拍皮球	切西瓜	丢手绢	接力跑	红绿灯	两人三足	木头人	跳短绳	打老虎	拍皮球	切西瓜	丢手绢	接力跑

说明: 1. 场地说明: 见场地示意图。

2. 活动内容: 见以上安排表。

3. 上课开始由任课教师统一组织学生进行准备活动。

4. 执教活动课的任课教师应做好课前准备, 提前向负责器材管理的体育教师借好所需器材, 课后组织学生把器材整理好后归还器材室。

5. 上课教师要注重常规要求, 规范学生上课纪律和学生活动情况, 预防意外伤害事故的发生。

6. 上课教师注意场地的使用, 做到相互协调, 尽量避免相互影响。

青浦区教育学院附属小学三、四年级学生体育活动课内容安排一览表 2026.3~2026.6

班级	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
三 1	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力
三 2	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳
三 3	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑
三 4	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足
三 5	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳
三 6	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙
三 7	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药
三 8	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河
三 9	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆
三 10	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力
四 1	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力
四 2	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳

四 3	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑
四 4	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足
四 5	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳
四 6	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙
四 7	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药
四 8	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河	蚂蚁搬豆	迎面接力	跳短绳	旋风跑	四人五足	跳长绳	彩带龙	贴膏药	踏石过河

说明：1. 场地说明：见场地示意图。

2. 活动内容：见以上安排表。

3. 上课开始由任课教师统一组织学生进行准备活动。

4. 执教活动课的任课教师应做好课前准备，提前向负责器材管理的体育教师借好所需器材，课后组织学生把器材整理好后归还器材室。

5. 上课教师要注重常规要求，规范学生上课纪律和学生活动情况，预防意外伤害事故的发生。

6. 上课教师注意场地的使用，做到相互协调，尽量避免相互影响。

**青浦区教育学院附属小学五年级学生体育活动课内容安排一览表 2026.3~2026.6**

班级	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
五 1	羽毛球	蚂蚁搬豆	跳长绳	毛毛虫	四人五足	篮球	旋风跑	拔河	赶小猪	羽毛球	蚂蚁搬豆	跳长绳	毛毛虫	四人五足	篮球	旋风跑	拔河	赶小猪
五 2	蚂蚁搬豆	跳长绳	毛毛虫	四人五足	篮球	旋风跑	拔河	赶小猪	羽毛球	蚂蚁搬豆	跳长绳	毛毛虫	四人五足	篮球	旋风跑	拔河	赶小猪	羽毛球
五 3	跳长绳	毛毛虫	四人五足	篮球	旋风跑	拔河	赶小猪	羽毛球	蚂蚁搬豆	跳长绳	毛毛虫	四人五足	篮球	旋风跑	拔河	赶小猪	羽毛球	蚂蚁搬豆
五 4	毛毛虫	四人五足	篮球	旋风跑	拔河	赶小猪	羽毛球	蚂蚁搬豆	跳长绳	毛毛虫	四人五足	篮球	旋风跑	拔河	赶小猪	羽毛球	蚂蚁搬豆	跳长绳

五 5	四人五足	篮球	旋风跑	拔河	赶小猪	羽毛球	蚂蚁搬豆	跳长绳	毛毛虫	四人五足	篮球	旋风跑	拔河	赶小猪	羽毛球	蚂蚁搬豆	跳长绳	毛毛虫
五 6	篮球	旋风跑	拔河	赶小猪	羽毛球	蚂蚁搬豆	跳长绳	毛毛虫	四人五足	篮球	旋风跑	拔河	赶小猪	羽毛球	蚂蚁搬豆	跳长绳	毛毛虫	四人五足

说明：1. 场地说明：见场地示意图。

2. 活动内容：见以上安排表。

3. 上课开始由任课教师统一组织学生进行准备活动。

4. 执教活动课的任课教师应做好课前准备，提前向负责器材管理的体育教师借好所需器材，课后组织学生把器材整理好后归还器材室。

5. 上课教师要注重常规要求，规范学生上课纪律和学生活动情况，预防意外伤害事故的发生。

6. 上课教师注意场地的使用，做到相互协调，尽量避免相互影响。

## 附件4:

### 青浦区教育学院附属小学地面游戏图示

#### 1. 30米往返接力



#### 2. 短式网球





## 5. 组成语



## 6. 跳房子



## 7. 青蛙跳远



## 8. 飞行棋



## 9. 跳乘法



## 10. 文明习惯飞行棋



## 11. 萝卜蹲，旋转跳



## 12. 立定跳远

