

上海市青浦区思源小学

阴雨、雾霾及传染病等情况下室内体育活动组织应急预案

为有效应对阴雨、雾霾等恶劣天气及各类传染病疫情对我校体育教学工作的影响，切实保障学生身体健康与生命安全，落实“健康第一”的教育理念，确保体育教学秩序平稳有序，依据《中华人民共和国传染病防治法》《学校体育工作条例》《上海市空气重污染应急预案》《青浦区教育系统突发公共事件应急预案》及我校“思教育之本·源育人之真”的办学理念，结合学校实际，制定本预案。

本预案适用于上海市青浦区思源小学在阴雨天气、雾霾红色/橙色预警期间，以及流感、诺如病毒、支原体肺炎等传染病高发或局部暴发时，全校范围内的体育课程、大课间活动、课后服务体育社团的组织与管理工作。

一、工作原则

1. 生命至上，安全第一：始终将师生健康与安全置于首位，严防拥挤踩踏、交叉感染等安全事故发生。

2. 分级响应，科学施策：根据天气预警等级和传染病风险等级，实施差异化的室内活动方案。

3. 因地制宜，动静结合：充分利用教室、走廊、体育馆等空间，推行“无接触、低强度、高趣味”的活动形式。

4. 统筹兼顾，保障质量：确保体育教学目标不减、学生锻炼时长不少、校园活力不降。

二、组织指挥体系及职责

（一）应急领导小组

组长：王慧

职责：全面指挥应急处置工作，批准预案启动与终止。

副组长：杨禧、顾春花、郁颖

职责：统筹协调特殊时期室内体育活动整体工作，制定工作方向，调配人力、物力资源，保障制度与资源支持，解决活动组织中的重大问题。

（二）应急工作小组

组长：杨禧

职责：统筹协调各部门，落实具体方案，对接青浦区教育局体卫艺科及疾控部门。

副组长：李佳、杨海梦

职责：具体执行室内体育活动落地、课程调整、安全保障、体质监测等工作；定期向领导小组汇报进展，反馈问题并提出优化建议。

成员：校务办、德育处、体育组全体教师、全体正（副）班主任、卫生保健

教师、心理健康教师

各成员细分职责：

校务办、德育处：负责大课间及课后服务时段的室内活动组织、检查与评比。

总务处：负责室内场地照明、通风、器材调配及环境消杀。

体育组教师：负责制定室内体育教学内容库，培训教师，指导学生开展适宜的室内活动，保障运动量和专业性；

正（副）班主任：作为第一责任人，负责本班学生的组织、纪律管理及安全保障，关注学生出勤与身体状况。

卫生保健老师：负责传染病研判、健康监测、消毒指导、信息上报等。根据情况发布活动调整建议，开展健康指导、处置轻微伤病；

心理健康教师：开展心理疏导，缓解学生因活动空间调整产生的情绪问题。

三、预警分级与响应机制

根据突发情况类型，将响应等级分为气象类响应与卫生类响应。

（一）气象类响应（阴雨、雾霾）

1. 一级响应（雾霾橙色/红色预警、暴雨红色预警）

触发条件：收到青浦区气象局发布的橙色及以上预警信号。

管控措施：停止所有室外体育活动。体育课、活动课、大课间、社团活动全部转入室内，且以“静态活动”或“微运动”为主，严禁在走廊进行追逐跑跳。

2. 二级响应（阴雨、雾霾黄色预警）

触发条件：日常阴雨天气或雾霾黄色预警。

管控措施：暂停室外体育活动。可利用体育馆、多功能厅开展低强度体育活动，或在教室内开展体能操、趣味游戏。

（二）卫生类响应（传染病疫情）

1. 一级响应（局部暴发/流行）

触发条件：同一班级出现 3 例及以上同类型传染病病例，或校医室研判存在聚集性感染风险。

管控措施：暂停所有聚集性体育活动。取消大课间集中活动，体育课及活动课以“单人静态体能练习、体育理论微课”为主，严禁身体接触类项目。

2. 二级响应（散发病例/高发期）

触发条件：校园内出现个别传染病病例，或处于区域传染病高发期。

管控措施：限制聚集规模。大课间分年级、分时段错峰进行，体育课、活动课取消对抗性、高接触性项目（如篮球），改为个人技能练习。

四、具体实施内容

（一）体育课程室内化实施

1. “思源健体”室内课程库建设

(1) 微运动模块：创编《思源室内健身操》，内容涵盖坐姿拉伸、核心力量、手指操等，适合教室开展。

(2) 技能微课模块：利用多媒体设备，教授体育项目规则、裁判法、运动损伤预防等理论知识。

(3) 传统益智模块：开展棋类、魔方、叠杯等低强度、高思维含量的活动，践行“体教融合”。

低年级（1-2 年级）：以低强度、趣味化运动为主，重点强化肢体协调与反应能力训练，如韵律操、棋牌类益智游戏；中高年级（3-5 年级）：兼顾体能提升与趣味性，聚焦基础力量、肢体协调与反应能力训练，所有练习均适配教室开展，如：武术操、靠墙静蹲、握力训练等。

2. 教学组织要求

(1) 任课教师必须提前备好室内课教案，严禁出现“雨天无课可上”或放任学生自由活动的情况。

(2) 课堂上严格控制活动强度，保持教室门窗通风（雾霾天除外），及时擦拭学生汗水，防止着凉。

（二）大课间活动错峰化实施

1. **空间错峰**：打破年级界限，低年级在教室进行手指操、绘本律动；中高年级在走廊进行原地高抬腿、开合跳（保持安全距离）。

2. **时间错峰**：实行“分楼层、分时段”下楼（若到室内体育馆），严防拥挤。

3. **内容调整**：传染病期间，大课间改为“室内操”“室内游戏”“经典诵读韵律操”等，减少肢体接触。

（三）课后服务社团精准化实施

1. **暂停高危社团**：疫情或恶劣天气期间，暂停足球、篮球、跆拳道等高强度、高接触性社团。

2. **转型线上线下**：体育类社团转为“体育理论学习”“居家锻炼指导”“个人技能打卡”等活动，可线上推送练习视频，学生线下打卡反馈。

五、具体实施要求

1. **安全优先**：剔除跳跃、追逐、呐喊等高风险、高噪音动作，做好器材安全检查，防范拥挤踩踏、运动损伤等事故。

2. **有序开展**：以班级为单位组织活动，严禁跨班级、跨楼层无序聚集，合理调整教室座位，预留安全活动空间。

3. **动静相宜**：根据防控等级调整运动强度，阴雨/轻度雾霾天开展中低强度体能与趣味运动，重污染/传染病高发期侧重舒缓运动与素养学习，不影响其他班级教学。

4. **全员参与**：兼顾不同体质学生需求，为特殊体质学生制定轻量运动方案，

确保人人参与、各有所获。

5. 校内协同：体育组、班主任、保健老师、总务处等部门密切配合，做好器材调配、场地整理、内容培训等工作，及时沟通处置问题；

6. 家校沟通：通过班级群、告家长书等形式，告知家长室内体育活动安排，引导家长配合做好学生健康监测和居家体育锻炼指导，形成家校共育合力。

六、保障措施

（一）师资保障

体育组组织室内运动教学研讨，开展教师培训，确保教师熟练掌握动作要领和组织方法；

落实“一岗多能”机制，鼓励有体育特长的非体育学科教师参与室内运动指导；

持续开展教师安全急救培训，保健老师全程做好健康指导。

（二）物资保障

总务处建立“室内体育应急物资清单”，储备足量的跳绳（短绳）、毽子、标志桶、消毒湿巾、口罩等物资，配备便携式扩音设备；每班配备棋类箱。

（三）安全保障

1. 设施设备保障：总务处对教室、走廊等室内场地进行安全排查，清除障碍物，保障场地整洁安全；及时补充损耗器材，合理调配，保障活动顺利开展。

2. 通风消杀保障：

雾霾天：关闭门窗，开启空气净化器（有设备的部分功能室），校医室实时监测室内PM2.5浓度。

传染病期：总务处每日对教室、门把手、体育器材进行2次全面消杀；体育器材实行“一人一用一消毒”或“专人专用”。

3. 健康监测保障：卫生保健老师每日监测天气、空气质量及学生健康状况，发布活动调整通知；传染病防控期实行晨午检，做好缺勤追踪和健康记录。

4. 安全教育保障：各班常态化开展室内运动安全教育，讲解动作规范、器材使用等注意事项，提升学生自我保护意识；

5. 伤病处置保障：严格执行运动伤害快速响应机制，体育教师与保健老师第一时间处置伤病，班主任及时联系家长，必要时送医救治；

6. 保险保障：确保所有学生购“综合意外伤害保险”，保障学生合法权益。

（四）信息联动保障

1. 气象联动：总护导关注“上海发布”及“青浦教育”微信公众号，提前一天预判天气，如有体育活动调整，及时在行政群发布通知。

2. 家校联动：通过“CLASSIN”等平台，向家长推送室内锻炼指南及传染病防控知识，倡导学生居家进行适度锻炼，增强体质。

（四）监测与评价

建立室内体育活动监测机制，工作小组定期检查各班级活动组织、学生参与、时长达标等情况；

将室内体育活动开展情况纳入体育教师年度教学考核和班主任班级管理考核，作为评优评先重要依据；

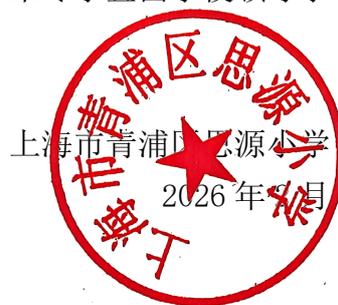
每学期总结优化室内运动内容和组织模式，收集师生意见建议，持续提升活动质量。

七、应急终止与总结评估

1. 应急终止：当气象预警解除，或疾控部门评估疫情风险消除后，由组长宣布终止应急响应，恢复正常体育教学秩序。

2. 总结评估：每次应急响应结束后，体育组与德育处需对活动开展情况进行复盘，总结经验，优化室内课程内容，更新预案。

本方案自发布之日起施行，由学校体育组负责解释，未尽事宜由学校领导小组研究确定。



王慧 姜小蓉 周玲