

上海市青浦区徐泾第一小学阴雨、雾霾及传染病等情况下 室内体育活动组织应急预案

一、总则

（一）编制目的

为有效应对阴雨、雾霾、传染病流行等特殊天气与公共卫生事件，保障学生在校体育活动时间达标（每天不少于 120 分钟），确保体育活动安全、有序、科学开展，结合本校教学实际，制定本预案。

（二）编制依据

依据《中小学体育工作规程》《学校体育与健康课程标准》《中小学公共卫生应急条例》《空气质量指数（AQI）技术规定》等相关文件要求。

（三）适用范围

本预案适用于本校全体在校学生，在阴雨、高温、雾霾（AQI>100）、传染病（如流感、诺如病毒等）流行期间，室内体育活动的组织、实施、安全管控及应急处置工作。

（四）核心原则

安全第一，生命至上：优先保障学生身体健康与安全，规避恶劣天气、传染病传播风险。

达标优先，科学适配：确保每天 120 分钟体育活动时间，根据不同情况调整活动形式，兼顾趣味性与锻炼效果。

分级响应，快速处置：根据天气、传染病预警等级，启动对应响应机制，各部门协同联动。

家校协同，全员参与：及时告知家长特殊情况安排，引导学生配合室内活动要求，共同做好健康防护。

二、组织领导与职责分工

（一）应急领导小组

组长：校长、分管体育副校长

副组长：德育处主任、卫生室负责人、体育教研组长、

成员：全体体育教师、班主任、后勤保障人员、安保人员

（二）具体职责

组长：统筹预案启动、终止决策，协调各部门资源，监督活动落实情况。

副组长：制定室内活动具体方案，组织体育教师开展教研，指导班主任落实管控，做好健康监测与风险评估。

体育教师：设计分学段室内体育活动内容，组织课堂教学，排查活动场地安全隐患，记录活动开展情况。

班主任：配合体育教师组织学生，做好学生健康观察、纪律管理，落实传染病防控要求，反馈学生特殊情况。

卫生室：监测天气与传染病预警信息，提供健康指导，处置突发健康事件，储备防控物资。

后勤保障部：保障教室、体育馆、多功能厅等场地照明、通风、消毒设备正常运行，准备室内活动器材，储备应急物资。

安保人员：维护室内活动场地秩序，管控人员流动，保障应急通道畅通。

三、预警与响应要求

按阴雨天、高温天、雾霾天、传染病三类场景分轻度、中度、重度三级，轻度照常室外活动仅做健康提示，中度 / 重度全转为室内活动，由应急领导小组发布启动 / 终止指令，核心要求如下：

（一）阴雨天/高温天（33℃以上）

触发条件	相应要求
天气下雨、 气温 33℃ 以上	1. 全转为室内体育活动、室内体育课。 2. 低强度，取消跑跳类剧烈运动（室内体育馆除外）； 3. 取消集中大课间，班级分散开展活动； 4. 暂停跨班 / 跨年级体育活动。
	5. 以知识教学、室内棋类、体育游戏等活动为主 6. 班主任全程关注学生状态，后勤做好校内安全排查

（二）雾霾天

预警等级	触发条件 (AQI 空气质量指数)	相应要求
轻度	AQI 101-150 (轻度污染)	照常室外体育活动；健康提示：减少高强度运动，呼吸道敏感学生做好防护，适当缩短单次室外活动时长。
中度及以上	AQI 151 以上	全转为室内活动，启动室内活动预案

（三）传染病（流感、诺如病毒等）

预警等级	触发条件	相应要求
轻度	校园内出现个别传染病病例，非聚集性	照常室外体育活动；健康提示：做好手卫生、不共用物品、保持社交距离，晨午检发现不适及时报告
中度	校园内 2-3 个班级出现聚集性传染病病例	涉及班级： 1. 全转为室内活动，班级独立开展，不跨班互动； 2. 不参加集中大课间 不涉及班级：正常开展室外体育活动
重度	多个年级出现聚集性病例，传染病暴发，卫健部门要求管控	1. 涉及班级暂停体育活动，转为健康监测 + 防疫知识学习；非涉疫班启动室内活动； 2. 以防疫 + 体育健康知识教学为主，无任何体能活动； 3. 暂停所有集体活动， 4. 后勤部门每天放学对教室进行消毒、公共区域每日增加消毒频次； 5. 及时向家长发布预警信息，告知活动调整及健康防护要求。

四、分场景室内体育活动实施方案

结合本校每天 1 节体育课（35 分钟）、每周 2 节体育活动课（35 分钟）、上午分别 30 分钟、下午 40 分钟大课间、眼保健操、上下午课间三次室内操（合计 15 分钟）的基础安排，针对不同场景制定室内具体活动内容，确保每日体育活动时长达标。

（一）阴雨天气（高温天气 33℃ 以上）

1. 体育课（35 分钟，每天 1 节）

学段	活动内容	场地
低年级 (1-2 年级)	健身操、室内趣味游戏、坐姿体能操、平衡训练等	教室、体育馆
中年级 (3-4 年级)	健身操、室内体能训练、核心力量训练	教室、体育馆
高年级 (5-6 年级)	健身操、室内体能训练、体能循环训练（深蹲、弓步、俯卧撑）体育比赛讲解	体育馆、教室

2. 体育活动课（35 分钟）推荐表

年级	推荐活动名称（任选，易操作）
1-2 年级	室内操（必选）、翻花绳、手指操比赛、集体拍手游戏、韵律操复习、体育绘本阅读、护眼小游戏等

3-5 年级	室内操（必选）、五子棋、跳棋、飞行棋、座位口令反应、护眼小游戏、书写运动心得等
--------	---

3. 大课间 + 课间室内操安排表

年级	大课间安排（30 分钟）	课间室内操（15 分钟）
1-5 年级	15 分钟（室内操 + 韵律操）	正常开展
	15 分钟（座位操 + 手指操）	正常开展

（二）雾霾天（中度 / 重度）

核心要求：室内活动、减少深呼吸，重点保护学生呼吸道。

1. 体育课（35 分钟）安排表

学段	中度预警活动内容	重度预警活动内容	活动场地
低年级（1-2）	坐姿体能操、雾霾防护小知识讲解、桌面小游戏	雾霾防护小故事、座位眼部放松、手指操	教室、体育馆
中年级（3-4）	坐姿卷腹、提踵、雾霾对身体的影响讲解	科学运动知识、座位深度拉伸、腹式呼吸训练	教室、体育馆
高年级（5）	低强度静态训练、雾霾防护知识教学	体育健康知识讲座、座位拉伸、呼吸训练	教室、体育馆

2. 体育活动课（35 分钟）推荐表

年级	推荐活动名称（任选，易操作）
1-2 年级	室内操（必选）、翻花绳、手指操比赛、集体拍手游戏、韵律操复习、体育绘本阅读、护眼小游戏、斗兽棋、拼图、体育纪录片观赏、体育知识竞赛、
3-5 年级	室内操（必选）、五子棋、跳棋、斗兽棋、飞行棋、座位口令反应、护眼小游戏、拼图、体育书籍阅读、书写运动心得、体育纪录片观赏、体育知识竞赛、

3. 大课间 + 课间室内操安排表

年级	大课间安排（30 分钟）	课间室内操（15 分钟）
1-5 年级	15 分钟（室内操 + 韵律操）	正常开展
	15 分钟（座位操 + 手指操）	正常开展

（三）传染病流行期间（中度 / 重度）

核心要求：无接触、单人操作、分批次，活动前后严格洗手/消毒，涉疫班级服从卫生室专项管控。

1. 体育课（35 分钟）安排表

学段	中度预警活动内容	重度预警活动内容	活动场地
低年级（1-2）	单人手指操、坐姿	涉疫班：健康监测	教室

	体能操、独立桌面游戏	+ 防疫小知识 非涉疫班：防疫小知识 + 座位放松训练	
中年级（3-4）	单人座位拉伸、徒手深蹲、运动安全知识讲解	涉疫班：健康监测 + 防疫小知识 非涉疫班：体育健康教育 + 座位拉伸	教室
高年级（5）	单人静态核心训练、体育比赛规则讲解	涉疫班：健康监测 + 防疫小知识 非涉疫班：防疫 + 运动健康知识教学	教室

2. 体育活动课（35 分钟）推荐表

年级	推荐活动名称（任选，易操作）
1-2 年级	室内操（必选）、翻花绳、手指操比赛、集体拍手游戏、韵律操复习、体育绘本阅读、护眼小游戏、斗兽棋、拼图、体育纪录片观赏、体育知识竞赛、
3-5 年级	室内操（必选）、五子棋、跳棋、斗兽棋、飞行棋、座位口令反应、护眼小游戏、拼图、体育书籍阅读、书写运动心得、体育纪录片观赏、体育知识竞赛、

3. 大课间 + 课间室内操安排表

年级	大课间安排（30 分钟内）	课间室内操安排
1-5 年级	15 分钟（室内操 + 韵律操）	正常开展
	15 分钟（座位操 + 手指操）	正常开展

五、安全保障措施

（一）场地与器材安全

后勤部门每日排查教室、体育馆、多功能厅等场地的地面、桌椅、照明、电路，确保无尖锐物品、无松动部件。

体育教师根据室内活动内容，准备安全、轻便的器材（如沙包、瑜伽垫、阻力带），禁止使用尖锐、重型器材，活动前检查器材完整性。

极端天气时，安保人员关闭操场大门，禁止学生进入室外场地。

（二）活动过程安全

体育教师、班主任根据学生年龄、身体状况，调整活动强度，对有哮喘、心脏病、传染病史的学生，安排个性化轻度活动。

活动期间，保持室内通道畅通，禁止学生追逐、打闹，班主任与体育教师分工巡查，及时制止危险行为。

传染病流行期间，要求学生全程佩戴口罩（运动时可适当调整），活动前后严格执行洗手、消毒流程。

（三）健康应急处置

卫生室储备急救箱、口罩、消毒用品、应急药品等物资，确保随取随用。

活动中若学生出现头晕、胸闷、呕吐、发热等不适症状，立即停止活动，班主任第一时间将学生送至卫生室，卫生室进行初步处置，严重者立即联系家长并送往医院，同时上报应急领导小组，启动应急处置预案。

传染病流行期间，发现疑似病例，立即隔离并上报，对涉疫区域进行封闭消毒，密切追踪接触人员。

六、信息报送与家校沟通

（一）信息报送

卫生室每日关注气象部门、卫健部门预警信息，及时上报应急领导小组，由组长发布预警响应指令。

体育教研组长每日汇总各班级体育活动开展情况（时长、内容、学生健康状况），上报分管副校长。

出现传染病聚集性病例、学生严重健康突发情况，立即上报区教育局、卫健部门，不得迟报、漏报、瞒报。

（二）家校沟通

预警启动后，通过校园公众号、班级群、短信等方式，及时告知家长活动调整方案、健康防护要求（如雾霾天佩戴口罩、传染病期间做好居家消毒）。

传染病流行期间，每日向家长反馈学生在校健康状况，引导家长配合学校做好学生居家健康监测，不隐瞒病情。

收集家长对室内体育活动的意见建议，结合学生实际需求，优化活动内容。

七、预案管理与培训演练

（一）预案修订

本预案由体育教研组长牵头，结合学校实际情况、政策更新、应急处置经验，每年修订1次，报校长办公会审议通过后实施。

（二）培训工作


每学期组织 1 次全体教职工预案培训，重点培训预警分级、职责分工、活动组织、应急处置流程，确保教职工熟练掌握相关要求。

八、附则

本预案由学校教学处负责解释

本预案自发布之日起施行。



责任督学签字: 

校长签字: 