

2025 年度体质测试排名及其他体育相关内容公示

一、2025 年度体质测试排名链接：

https://tzjk.jse.edu.cn/fms/public/stud_health_stats5.jsp?unitId=002000012000011&version=2025&s=443db6e7f50436f3f778b7f877caf7bb

二、2025 年度三好学生体测成绩公示：

2025-2026 第一学期三好学生体质测试成绩公示									
序号	姓名	性别	年级	身高	体重	肺活量	50 米	坐位体前屈	总分
1	吴依凌	女	2025	171 厘米	67 千克	3259 毫升	8.1 秒	19.1 厘米	83.5
2	孙林希	女	2025	168 厘米	52 千克	3321 毫升	9.1 秒	16.1 厘米	81
3	牛子木	男	2025	180 厘米	60 千克	3080 毫升	7.6 秒	17.5 厘米	70.7
4	陈一诺	女	2025	160 厘米	44 千克	3419 毫升	9 秒	18.3 厘米	84.8
5	黄若谷	女	2025	160 厘米	53 千克	3528 毫升	8.9 秒	22.4 厘米	82.4
6	张宇涵	女	2025	152 厘米	38 千克	2655 毫升	9.9 秒	15 厘米	70.1
7	夏子骁	男	2025	173 厘米	48 千克	3805 毫升	7.2 秒	11.5 厘米	77.2
8	程炫智	男	2025	176 厘米	56 千克	3670 毫升	7 秒	13.3 厘米	87.2
9	张笑源	男	2025	177 厘米	63 千克	4285 毫升	7.3 秒	7.1 厘米	76
10	朱梓瑞	男	2025	180 厘米	62 千克	5724 毫升	7.4 秒	14 厘米	77.2
11	王博文	男	2024	180 厘米	80 千克	5080 毫升	7.9 秒	14 厘米	65.6
12	王依诺	女	2025	163 厘米	53 千克	3843 毫升	9.9 秒	22 厘米	81
13	张一恒	男	2025	180 厘米	80 千克	4793 毫升	7.7 秒	10.6 厘米	70
14	许崇枫	男	2025	178 厘米	56 千克	3347 毫升	7.2 秒	14.5 厘米	80.4
15	纪姚夷	女	2025	164 厘米	51 千克	3455 毫升	10.1 秒	10.6 厘米	76.4
16	张议允	女	2025	170 厘米	65 千克	3448 毫升	9.7 秒	13.1 厘米	74.8
17	许书源	男	免测	---	---	---	---	---	---
18	常悦茜	女	2025	165 厘米	65 千克	2761 毫升	9.9 秒	13 厘米	70.8
19	高瑞卿	男	2025	181 厘米	56 千克	4829 毫升	7.6 秒	17 厘米	81.8
20	吴佳奇	女	2025	172 厘米	62 千克	2622 毫升	9.8 秒	15 厘米	77.2
21	陈可妍	女	2025	165 厘米	60 千克	4614 毫升	10.2 秒	16.5 厘米	70.4
22	夏宇泽	男	2025	173 厘米	50 千克	3665 毫升	7.8 秒	16 厘米	76.8
23	刘瀚琳	男	2025	184 厘米	75 千克	5134 毫升	8.2 秒	7.5 厘米	76.8
24	王家喻	男	2023	182 厘米	60 千克	4398 毫升	8.1 秒	6 厘米	69
25	蔡梓涵	女	2023	160 厘米	50 千克	4241 毫升	8.5 秒	27 厘米	92
26	刘颖奇	女	2023	160 厘米	65 千克	3500 毫升	8.5 秒	20 厘米	70.2
27	李乐其	男	2023	178 厘米	80 千克	4771 毫升	7.9 秒	20.1 厘米	64.8
28	李小未	女	2023	175 厘米	55 千克	4027 毫升	9.1 秒	14 厘米	73.8
29	王楚乔	女	2023	169 厘米	55 千克	4123 毫升	8.2 秒	26 厘米	95
30	李绮悦	女	2023	160 厘米	45 千克	2930 毫升	8.9 秒	10.5 厘米	62.5
31	邱伟宸	男	2023	175 厘米	65 千克	4975 毫升	6.9 秒	9.1 厘米	83.4
32	王鹤霖	男	2023	182 厘米	79 千克	5284 毫升	8.6 秒	8.1 厘米	62.8
33	姚雨莹	女	2023	173 厘米	54 千克	3895 毫升	8.6 秒	14.3 厘米	80.8

34	冯一鸣	男	2023	175 厘米	57 千克	5730 毫升	6.9 秒	18.6 厘米	91.3
35	张又文	女	2023	162 厘米	52 千克	3082 毫升	9 秒	21 厘米	78.7
36	李政昊	男	2023	172 厘米	60 千克	5132 毫升	7.4 秒	-4 厘米	76.2
37	王昱霖	男	2023	183 厘米	80 千克	6159 毫升	7.2 秒	5 厘米	72
38	王子骏	男	2023	185 厘米	62 千克	6871 毫升	7.7 秒	15.3 厘米	73.8
39	席瑞梓	女	2023	169 厘米	76 千克	2754 毫升	9.5 秒	5.0 厘米	66.4
40	毕智博	男	2023	180 厘米	72 千克	4001 毫升	6.8 秒	21 厘米	78.8
41	任彦瞳	女	2023	169 厘米	50 千克	3000 毫升	9.2 秒	17 厘米	76.8
42	王艺诺	女	2023	167 厘米	54 千克	3482 毫升	8.6 秒	20 厘米	79.4
43	李婧琪	女	2023	178 厘米	69 千克	3358 毫升	9 秒	18 厘米	84.2
44	徐逸诗	女	2023	171 厘米	78 千克	3779 毫升	10 秒	24 厘米	75.1
45	张羽馨	女	2023	172 厘米	73 千克	4089 毫升	9.7 秒	12 厘米	74.6
46	耿一菲	女	2023	168 厘米	62 千克	3428 毫升	9.6 秒	20.5 厘米	77.3
47	周铭宇	女	2023	166 厘米	58 千克	2179 毫升	9.3 秒	10 厘米	79.6
48	韦力允	女	2024	161 厘米	52 千克	3061 毫升	9.6 秒	23 厘米	79.5
49	王睿祺	女	2024	164 厘米	51 千克	3010 毫升	9.7 秒	11 厘米	75.5
50	张家翔	男	2024	175 厘米	70 千克	5300 毫升	8.3 秒	13 厘米	64.4
51	孙梓翔	男	2024	185 厘米	70 千克	5147 毫升	7.2 秒	17 厘米	76.4
52	刘姿妤	女	2024	162 厘米	53 千克	3083 毫升	9.8 秒	23 厘米	77.8
53	卢禹辰	男	2024	185 厘米	79 千克	6410 毫升	7.6 秒	-6 厘米	65.2
54	付星奥	男	2024	176 厘米	49 千克	4473 毫升	6.9 秒	-3 厘米	73.3
55	刘璋泽	男	2024	183 厘米	60 千克	3876 毫升	7.3 秒	7 厘米	59.5
56	高艺菲	女	2024	171 厘米	54 千克	3489 毫升	9 秒	19 厘米	83.5
57	程渡允	女	2024	168 厘米	52 千克	3977 毫升	9.3 秒	19 厘米	86
58	乔嘉滢	女	2024	177 厘米	90 千克	4634 毫升	10 秒	20 厘米	73.5
59	张博文	男	2024	180 厘米	55 千克	4451 毫升	7.5 秒	21 厘米	69
60	王鑫鹏	男	2024	175 厘米	72 千克	4714 毫升	7.3 秒	15 厘米	75.9

2024-2025 第二学期三好学生体质测试成绩公示									
序号	姓名	性别	年级	身高	体重	肺活量	50 米	坐位体前屈	总分
1	李斯宇	男	2024	178 厘米	60 千克	4802 毫升	7 秒	12 厘米	87.9
2	朱子墨	男	2024	173 厘米	64 千克	5370 毫升	7.8 秒	14 厘米	72.8
3	许诗涵	女	2024	166 厘米	49 千克	2644 毫升	10.5 秒	14 厘米	72.9
4	刘文轩	女	2024	161 厘米	50 千克	3333 毫升	10 秒	15 厘米	75.8
5	李思锐	男	2024	176 厘米	60 千克	4362 毫升	7.3 秒	14 厘米	75
6	江奕涵	女	2024	168 厘米	59 千克	3622 毫升	10.3 秒	14 厘米	76.6
7	周子菡	女	2024	172 厘米	75 千克	2300 毫升	9.5 秒	14 厘米	70
8	贾琦涵	女	2024	164 厘米	58 千克	3153 毫升	9.4 秒	17 厘米	71.9
9	杨雨轩	男	2024	173 厘米	65 千克	4200 毫升	8.9 秒	7 厘米	65
10	蔡昌佑	男	2024	180 厘米	72 千克	4189 毫升	8.4 秒	4 厘米	62.4
11	王柯然	女	2024	167 厘米	45 千克	2600 毫升	8.5 秒	7 厘米	79.3
12	孙钰锦	女	2024	168 厘米	55 千克	3227 毫升	8.8 秒	9 厘米	79.7

13	田悦	女	2024	177 厘米	72 千克	4362 毫升	8.9 秒	9 厘米	82.3
14	高祥雯	女	2024	174 厘米	52 千克	2556 毫升	9.3 秒	13 厘米	77.1
15	邹茗蕊	女	2024	173 厘米	68 千克	4070 毫升	9.6 秒	22 厘米	82.2
16	倪天成	男	2023	178 厘米	55 千克	4102 毫升	7.3 秒	8.5 厘米	73.1
17	黄一众	男	2023	185 厘米	80 千克	6308 毫升	8 秒	16 厘米	72.8
18	梁光泰	女	2023	169 厘米	58 千克	3607 毫升	9.1 秒	10 厘米	78.6
19	张善淋	男	2023	185 厘米	85 千克	5522 毫升	7.2 秒	6.7 厘米	69.4
20	袁裕珺	男	2023	185 厘米	71 千克	4376 毫升	6.8 秒	17 厘米	77.8
21	杨蕊泽	女	2023	165 厘米	56 千克	3050 毫升	8.8 秒	9.5 厘米	77
22	肖明宇	男	2023	178 厘米	68 千克	4907 毫升	7.2 秒	11.0 厘米	67.5
23	王嘉恒	男	2023	176 厘米	60 千克	4301 毫升	7.4 秒	18.0 厘米	66.6
24	况承翰	男	2023	184 厘米	55 千克	4465 毫升	8.9 秒	3.1 厘米	65.2
25	刘宇轩	男	2023	176 厘米	66 千克	4290 毫升	7.4 秒	7.6 厘米	63.2
26	王源铄	男	2023	180 厘米	65 千克	4822 毫升	6.6 秒	14.3 厘米	85.3
27	孙圣锦	男	2023	180 厘米	62 千克	4644 毫升	6.8 秒	7.5 厘米	81.8
28	宗思若	女	2023	162 厘米	50 千克	2559 毫升	9.1 秒	10.5 厘米	71.4
29	孙浩淼	男	2023	184 厘米	72 千克	4612 毫升	6.4 秒	20 厘米	86.3
30	崔琦苒	女	2023	165 厘米	47 千克	2400 毫升	9.2 秒	8 厘米	72
31	林诗涵	女	2023	170 厘米	55 千克	3020 毫升	10.2 秒	25 厘米	72.7
32	张钦瑞	男	2023	185 厘米	87 千克	5228 毫升	7.6 秒	14 厘米	70.4
33	王昱霖	男	2023	183 厘米	80 千克	6159 毫升	7.2 秒	5 厘米	72
34	王子骏	男	2023	185 厘米	62 千克	6871 毫升	7.7 秒	15.3 厘米	73.8
35	徐楚涵	女	2023	165 厘米	56 千克	3819 毫升	9.5 秒	19.2 厘米	70.6
36	武政宇	男	2023	180 厘米	85 千克	6699 毫升	7.8 秒	5.3 厘米	62.2
37	瞿子杰	男	2023	175 厘米	55 千克	3876 毫升	6.8 秒	13 厘米	76.1
38	宋勇锐	男	2023	187 厘米	73 千克	2738 毫升	7.4 秒	22 厘米	60.2
39	胡明扬	男	2023	180 厘米	64 千克	3648 毫升	7.9 秒	8 厘米	66.3
40	佟米乐	女	2023	172 厘米	64 千克	2178 毫升	10.2 秒	14 厘米	66.6
41	满嘉妹晴	女	2023	163 厘米	55 千克	2254 毫升	8.6 秒	22 厘米	81.2
42	戴泽仪	女	2023	155 厘米	51. 千克	1650 毫升	9.5 秒	5.0 厘米	60
43	徐逸诗	女	2023	171 厘米	78 千克	3779 毫升	10 秒	24 厘米	75.1
44	王艺霏	女	2023	165 厘米	52 千克	3102 毫升	7.7 秒	12.5 厘米	82.4
45	崔程菲	女	2023	163 厘米	47 千克	2469 毫升	9.5 秒	10.5 厘米	71.3
46	鹿清妍	女	2023	164 厘米	72 千克	3455 毫升	9.9 秒	17 厘米	69.6

三、2025 年度体育与健康课各任课教师课表：

课表执行时间：2025.2						课表执行时间：2025.2					
269.2024—2025 学年度第二学期 童伟老师课表						274.2024—2025 学年度第二学期 施鹏老师课表					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1						1					
2						2					
3	高一(19)体育					3				高二(24)体育	
4	高一(21)体育					4				高二(23)体育	
5		高一(19)体育		高一(21)体育	高一(24)体育	5		高二(23)体育	高二(27)体育	高二(25)体育	
6	高一(20)体育	高一(23)体育		高一(20)体育	高一(22)体育	6			高二(26)体育	高二(27)体育	
7	高一(24)体育	高一(22)体育		高一(23)体育		7		高二(24)体育	高二(25)体育	高二(26)体育	
8						8					
=====共12节=====						=====共10节=====					

课表执行时间：2025.2					273.2024—2025学年度第二学期 王鑫老师课表					
265.2024—2025学年度第二学期 王涛老师课表					星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	1				
1						2				
2						3		高二(20)体育		
3		高三(21)体育				4			高二(18)体育	
4		高三(22)体育			高三(24)体育	5			高二(21)体育	高二(20)体育
5				高三(24)体育		6		高二(18)体育	高二(17)体育	高二(21)体育
6	高三(17)体育	高三(18)体育	高三(22)体育	高三(23)体育	高三(23)体育	7		高二(17)体育	高二(22)体育	高二(22)体育
7	高三(18)体育					8		高二(19)体育		高二(19)体育
8		高三(17)体育	高三(21)体育			=====共12节=====				

2025.09

324.2025—2026学年度第一学期 王灿老师课表					290.2025—2026学年度第一学期 李朝光老师课表				
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1					1				
2					2				
3			高三(17)体育	高三(17)体育	3				
4			高三(21)体育	高三(18)体育	4			高三(27)体育	高一(28)体育
5			高三(19)体育	高三(19)体育	5		高一(28)体育	高三(27)体育	
6			高三(20)体育	高三(20)体育	6			高一(27)体育	高一(27)体育
7			高三(18)体育	高三(21)体育	7			高一(26)体育	高一(26)体育
8			高三(22)体育	高三(22)体育	8		高一(25)体育		高一(25)体育
=====共12节=====					=====共10节=====				
课表执行时间：2025.9					课表执行时间：2025.9				

328.2025—2026学年度第一学期 施鹏老师课表					289.2025—2026学年度第一学期 王涛老师课表				
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1					1				
2					2				
3					3				
4					4		高一(21)体育		
5			高三(23)体育	高三(23)体育	5		高一(22)体育	高一(22)体育	高一(19)体育
6			高三(25)体育	高三(24)体育	6		高一(23)体育	高一(23)体育	高一(21)体育
7			高三(26)体育	高三(25)体育	7		高一(24)体育	高一(24)体育	高一(21)体育
8			高三(24)体育	高三(26)体育	8		高一(19)体育	高一(20)体育	高一(20)体育
=====共8节=====					=====共12节=====				
课表执行时间：2025.9					课表执行时间：2025.9				

294.2025—2026学年度第一学期 童伟老师课表					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1					
2					
3					
4			高二(24)体育		
5			高二(23)体育		高二(22)体育
6			高二(19)体育	高二(22)体育	高二(19)体育
7			高二(20)体育	高二(23)体育	高二(20)体育
8			高二(21)体育	高二(24)体育	高二(21)体育
=====共12节=====					
课表执行时间：2025.9					

四、2025 年度阳光体育活动实施方案

春秋季（3—6 月、9—10 月）：

指导思想：为更好地贯彻党和国家教育方针，落实“阳光体育运动”，全面实施素质教育，培养德智体等全面发展的人才，坚持“健康第一”的指导思想，牢固树立终身体育的新课程理念。丰富学生的课余生活，为学生每天能有一小时的锻炼时间创造良好的条件，促进学生健康发展，最大程度地发挥学生、教师的主动性和创造性。变原有单一集体活动形式为年级、班级、项目、场地等多种活动形式并举。以大课间为辐射点，促进体育课堂教学的改革与创新，体现良好的校风、校纪和学生的精神面貌，带动校园文化的建设。使学生能在大自然中、在阳光下、在操场上体验活动的乐趣调动师生积极向上的热情，展现良好

的精神面貌，推动学校教育的良性发展，为学校增添活力。

组织机构

（一）领导小组

组长：秦晓华（书记）魏全星（校长）（全面督促大课间活动的落实情况）

副组长：谢凤艳（副校长、具体规划大课间活动及督导落实）

组员：李林挣（年级处副处长、负责年级活动组织及指导）

何宏（年级处副处长、负责年级活动组织及指导）

胡伟（年级处副处长、负责年级活动组织及指导）

施鹏（总务处副处长、体育器材配备到位）

李剑亮（教学处处长、统筹协调）

薛辉（体育组组长、规划大课间活动）

管理责任制

（一）领导责任制：

成立由书记、校长任组长、主管体育领导任副组长；校长、行政领导到操场亲自参与活动，同时了解情况，发现问题及时解决，并提高全体师生对大课间活动的重视程度。

（二）体育老师负责制：

（1）负责安排、音乐选择和制作；（2）负责班级活动场所及进退场的安排；（3）组织大课间活动的全过程；（4）负责普及项目培训。

（三）班主任负责制：

要想提高大课间的质量，就必须充分发挥班主任的作用，因为班主任是凝聚力的核心，有相当强的感召力和约束力，而这些都是由班主任的特殊身份决定的。班主任的主要责任是组织本班学生按时、按要求出操，培养学生体育兴趣；正确引导并以身作则；指导学生活动，在大课间活动中负责本班一路纵队的组织。

（四）指导老师职责：

- （1）要加强安全教育，并使学生掌握必要的安全防范知识。
- （2）按《大课间活动方案》准备活动器材，做好安全检查工作。
- （3）检查学生衣着，了解学生的健康状况，合理安排运动量。
- （4）活动时，要做好组织及安全防护工作，防止伤害事故的发生。
- （5）如有意外伤害事故，要严格按照《伤害突出事件处理办法》进行处理。
- （6）及时做好活动记录，随时接受各级督查。
- （7）和学生一起参与活动，不能做与活动无关的事情。

大课间活动流程

1. 进场：（3.5分钟）上、下午第二节课下课，当响起《下课铃》时各班在教室走廊上站成两路纵队；当响起《运动员进行曲》时，各班出场。

2、整队：（1分钟）。

3、全校学生做《广播操》《素质操》：（8分钟）。

4、广播操做完后，当音乐响起，各年级在指定场地分组活动（15分钟）。

5、《运动员进行曲》响起时，各班整队回教室。

活动原则及要求

1、全员参与、安全第一原则。师生全员参与，充分发挥师生的积极性和创造性，达到全体健身的目的。严密场地、器材管理，落实值周、班主任职责，强化活动过程管理，制定安全预案，全方位贯彻“安全第一”原则。在整个活动中，指导老师除教给学生科学的锻炼方法外，必须注重学生活动安全，特别是学生在使用体育器材时，必须在老师亲自指导下使用，杜绝一切哪怕是微小的伤害事故。

2、科学性与趣味性相结合的原则。根据学生实际情况安排运动量。从实际出发，以全面落实教学计划，又不增加学业负担为前提，合理地安排大课间课程计划和内容，将艺术、体育、特色创建融为一体，寓教于乐。

冬季（11—2月）：

指导思想：为更好地贯彻党和国家教育方针，落实“阳光体育运动”，全面实施素质教育，培养德智体等全面发展的人才，坚持“健康第一”的指导思想，牢固树立终身体育的新课程理念。丰富学生的课余生活，为学生每天能有一小时的锻炼时间创造良好的条件，促进学生健康发展，最大程度地发挥学生、教师的主动性和创造性。变原有单一集体活动形式为年级、班级、项目、场地等多种活动形式并举。以大课间为辐射点，促进体育课堂教学的改革与创新，体现良好的校风、校纪和学生的精神面貌，带动校园文化的建设。使学生能在大自然中、在阳光下、在操场上体验活动的乐趣调动师生积极向上的热情，展现良好的精神面貌，推动学校教育的良性发展，为学校增添活力。

管理责任制

（一）领导责任制：

成立由书记、校长任组长、主管体育领导任副组长；干部到操场亲自参与活动，同时了解情况，发现问题及时解决，并提高全体师生对大课间活动的重视程度。

（二）体育老师负责制：

（1）负责安排、音乐选择和制作；（2）负责班级活动场所及进退场的安排；（3）组织大课间活动的全过程；（4）负责普及项目培训。

（三）班主任负责制：

要想提高大课间的质量，就必须充分发挥班主任的作用，因为班主任是凝聚力的核心，有相当强的感召力和约束力，而这些都是由班主任的特殊身份决定的。班主任的主要责任是组织本班学生按时、按要求出操，培养学生体育兴趣；正确引导并以身作则；指导学生活动，在大课间活动中负责本班一路纵队的组织。

指导老师职责：

- (1) 要加强安全教育，并使学生掌握必要的安全防范知识。
- (2) 按《大课间活动方案》准备活动器材，做好安全检查工作。
- (3) 检查学生衣着，了解学生的健康状况，合理安排运动量。
- (4) 活动时，要做好组织及安全防护工作，防止伤害事故的发生。
- (5) 如有意外伤害事故，要严格按照《伤害突发事件处理办法》进行处理。
- (6) 及时做好活动记录，随时接受各级督查。
- (7) 和学生一起参与活动，不能做与活动无关的事情。

大课间活动流程

1. 进场：（4分钟）上、下午第二节课下课，当响起《下课铃》时各班在教室走廊上站成两路纵队；当响起《运动员进行曲》时，各班出场。
- 2、整队：（1分钟）。
- 3、全校学生列队库伯跑（12分钟）。
- 4、库伯跑后，当音乐响起，各年级在指定场地分组活动（10分钟），以跳大绳、踢毽子、跳小绳为主。
- 5、《运动员进行曲》响起时，各班整队回教室。

活动原则及要求

1、全员参与、安全第一原则。师生全员参与，充分发挥师生的积极性和创造性，达到全体健身的目的。严密场地、器材管理，落实值周、班主任职责，强化活动过程管理，制定安全预案，全方位贯彻“安全第一”原则。在整个活动中，指导老师除教给学生科学的锻炼方法外，必须注重学生活动安全，特别是学生在使用体育器材时，必须在老师亲自指导下使用，杜绝一切哪怕是微小的伤害事故。

2、科学性与趣味性相结合的原则。根据学生实际情况安排运动量。从实际出发，以全面落实教学计划，又不增加学业负担为前提，合理地安排大课间课程计划和内容，将艺术、体育、特色创建融为一体，寓教于乐。

五、2025 年度体育社团活动方案

1. 活动背景与目标

背景： 响应“阳光体育”号召，丰富校园文化生活，满足学生个性化发展需求。

目标：

技能目标： 掌握[具体运动]的基本技术（如：发球、运球、基本步法）。

体质目标： 提高学生速度、耐力、协调性等身体素质。

育人目标： 培养团队合作精神、规则意识和坚韧不拔的体育品格。

2.活动地点与器材

地点： 校体育馆/室外篮球场/田径场

器材： 学校提供： 场地、大球类、记分牌、医药箱。学生自备： 球拍、护具、饮用水（建议贴姓名标签）。

3. 经费预算

器材损耗如羽毛球/乒乓球/跳绳等易耗品（自己筹款/社费）

奖品、奖状、徽章、运动手环等（学校拨款/社费）

宣传、海报、横幅（学校拨款）

应急药品、创可贴、云南白药气雾剂（学校拨款）

4. 安全应急预案

（1）活动前： 指导老师检查场地器材安全；社员必须穿着运动服、运动鞋；患有心脏病、哮喘等不适宜剧烈运动的学生需提前报备。

（2）活动中： 充分热身（至少 10 分钟）；安排安全员负责维持秩序，防止器械伤人。

（3）突发处理：

轻微擦伤/扭伤： 立即停止活动，使用医药箱进行消毒、冷敷。

严重受伤： 立即联系校医或拨打 120，同时通知班主任及家长，保护现场。

极端天气： 室外社团活动转为室内理论课（如观看比赛录像、讲解规则）或延期进行。

5. 预期效果

80%以上的社员能熟练掌握 1-2 项核心技术。每学期至少举办 1 次校级展示或对内交流赛。

形成积极向上、互帮互助的社团文化氛围。

6. 高中阶段管理制度（自主管理）

放权： 社团活动以学生自主组织为主，指导老师做“安全底线”和“技术顾问”。

社团文化： 注重社团传承，建立社徽、社旗，甚至社团专属的公众号或短视频账号，记录精彩瞬间。

7.体育社团拟开设清单

类别	社团名称示例	场地要求	安全系数
球类	篮球社、足球社、排球社、羽毛球社、乒乓球社、匹克球、板球	专用场地	对抗类需严控
传统类	武术社、跆拳道社、踢毽社	操场或室内空地	较高
新兴类	花样跳绳社、飞盘社、啦啦操社	特定区域	需专业指导
体适能类	体能游戏社、定向越野社、健身社	操场/体育器械区	需防器械伤