常州市东青实验学校体育与健康课程实施规划

**一、课程背景**

（一）政策导向

国家九年一贯制体育教育政策为课程设计提供明确指引：2022 年《义务教育体育与健康课程标准》贯穿 1-9 年级，按 “低段（1-2 年级）、中段（3-4 年级）、高段（5-6 年级）、初中段（7-9 年级）” 分层构建 “运动能力、健康行为、体育品德” 核心素养体系；“双减” 政策强调 1-9 年级学生每天校内 1 小时体育活动，小学阶段侧重趣味运动启蒙，初中阶段强化技能与体能训练；2023 年《基础教育课程教学改革深化行动方案》明确 “九年一贯制学校需打破学段断层，实现体育课程目标、内容、评价的连贯衔接”，为学生终身健康奠定基础。

（二）学校办学理念与课程体系

常州市东青实验学校以 “全人教育” 为办学理念，构建 “常青藤” 九年一贯制课程体系，倡导 “生态・开放” 课程文化与 “润泽心灵・健全人格” 课程理念，致力于培育 “向阳・向上・向美” 的青藤少年。体育与健康学科作为 “常青藤” 课程体系中 “根课程”（国家基础课程）的核心组成，需打破小学与初中的学段壁垒，依托 “茎课程”（拓展提升课程）实现 1-9 年级技能与素养的递进培养，借助 “叶课程”（校园综合活动课程）形成全学段实践体验，融合学校 “感恩教育”“生命教育” 特色，构建 “小学兴趣启蒙 — 初中素养深化” 的一贯制体育育人链条。

（三）学科价值与全学段学生发展需求

体育与健康学科需贴合 1-9 年级学生身心成长规律：1-2 年级是身体协调性发展、运动兴趣萌芽的启蒙期，需通过游戏化运动培养基本动作；3-4 年级是运动技能基础形成、规则意识建立的关键期，需强化动作规范性与团队协作意识；5-6 年级是体能快速发展、专项兴趣培育的过渡期，需衔接小学与初中技能要求，为初中学习铺垫；7-9 年级是运动能力提升、健康习惯固化、体育品德成熟的关键期，需结合中考需求与终身体育意识培养。针对九年一贯制学生 “成长连续性” 特点，课程需避免学段断层（如小学球类基础与初中球类进阶脱节），满足不同学段学生个性化运动需求，助力学生形成终身受益的健康生活方式。

**二、课程理念**

健康第一，贯穿全学段：以 1-9 年级学生 “身体、心理、社会适应三维健康” 为核心，低段（1-2 年级）侧重 “安全运动与兴趣激发”，通过趣味游戏让学生感受运动快乐；中段（3-4 年级）侧重 “技能基础与习惯养成”，规范基础动作并培养规律运动意识；高段（5-6 年级）侧重 “专项启蒙与健康管理”，衔接初中技能与体能要求；初中段（7-9 年级）侧重 “素养深化与终身意识”，结合中考与终身体育需求，实现健康目标的一贯递进。

兴趣引领，分层育兴趣：1-4 年级以 “游戏化运动” 激发兴趣，如 1-2 年级的丢沙包、趣味跳绳，3-4 年级的接力跑、集体跳绳；5-6 年级以 “专项体验” 巩固兴趣，如篮球入门、田径小游戏；7-9 年级以 “竞赛与实践” 深化兴趣，如班级联赛、社区体育公益活动，让学生从 “爱运动” 逐步过渡到 “会运动”。

学生中心，尊重成长规律：依据 1-9 年级学生身心发展差异，低段（1-2 年级）采用 “情境化教学”，适配学生注意力短、喜欢具象场景的特点；中段（3-4 年级）采用 “任务式教学”，通过明确任务提升学习主动性；初中段（7-9 年级）采用 “开放交互教学”，契合学生自主意识强的特点，确保每个学段学生都能主动参与体育学习。

一贯衔接，打破学段壁垒：从目标、内容、评价三方面实现 1-9 年级连贯：小学低段（1-2 年级）打基础，聚焦走跑跳等基本动作；中段（3-4 年级）强技能，规范球类、广播操等动作；高段（5-6 年级）做衔接，预习初中体能与技能要求；初中段（7-9 年级）做提升，深化中考专项与综合素养，避免 “小学学过就忘、初中重新学” 的断层问题。

生态开放，融合家校社：依托 “常青藤” 课程文化，整合 1-9 年级校内外资源 —— 小学低段用小型安全器材，初中段用专业场馆；联动家庭（1-4 年级亲子运动为主，5-9 年级家校共督）、社区（小学社区趣味运动，初中社区健身指导），构建全学段体育育人生态。

**三、课程目标（按学段分层）**

以《义务教育体育与健康课程标准（2022 版）》“三大核心素养” 为导向，结合九年一贯制学生成长规律，分学段设定目标：

（一）1-2 年级（小学低段）

运动能力：掌握自然走跑、双脚跳、单手拍皮球（1 分钟 10 次以上）、简单队列（立正、稍息）等基本动作；能完成连续跳绳 10 次、原地踏步 30 秒等基础体能练习，初步形成动作协调性。

健康行为：了解运动前热身、不推搡同学、运动后擦汗等安全常识；养成按时上体育课、穿运动鞋、主动参与班级运动游戏的简单习惯。

体育品德：在游戏中遵守 “丢沙包不砸人” 等简单规则；愿意和同学共同参与运动游戏，不争抢器材，初步建立合作意识。

（二）3-4 年级（小学中段）

运动能力：能规范完成拍篮球（1 分钟 20 次以上）、踢毽子（1 分钟 5 次以上）、广播操（《七彩阳光》完整一套）等技能；能跑 400 米（不中途停下）、立定跳远 1.2 米以上，体能水平逐步提升。

健康行为：知道 “不挑食、早睡早起” 对运动的帮助，能说出擦伤用创可贴等 1 种运动损伤处理方法；养成每周在家运动 2 次以上（每次 20 分钟）的规律习惯。

体育品德：在接力跑等小组运动中严格遵守规则，不违规；能在篮球传球游戏中配合队友，主动分享运动器材，强化团队协作意识。

（三）5-6 年级（小学高段）

运动能力：掌握篮球运球绕杆、足球简单传接、五步拳前 5 式等专项启蒙技能；能跑 800 米（女生）/1000 米（男生）、实心球投掷 5 米以上，为初中体能学习衔接铺垫。

健康行为：能记录自身身高体重，了解 “青春期前期” 不熬夜等简单健康注意事项；能自主制定周末运动计划（如 “周六跳绳 30 分钟 + 羽毛球 1 小时”），提升健康管理意识。

体育品德：在班级运动活动中主动承担整理器材、喊口令等任务，建立责任意识；在比赛失利后不气馁，愿意通过反复练习提升能力，培养抗挫能力。

（四）7-9 年级（初中段）

运动能力：熟练掌握 1000 米 / 800 米跑、立定跳远、实心球等中考项目技能，能完成完整篮球比赛、太极 8 式等综合运动；初中段末能自主制定个人体能提升计划，解决运动中调整跑步节奏等实际问题。

健康行为：能分析自身体质测试数据，选择跑步、羽毛球等适合的终身运动项目；掌握心肺复苏基础步骤、运动扭伤冷敷等应急处理技能，形成终身健康意识。

体育品德：参与教老人太极、宣传运动安全等社区体育公益活动，培养社会担当；在联赛中尊重裁判与对手，不弄虚作假，践行公平竞争精神。

（五）跨学段综合目标

教师发展：构建 “小学低段趣味教学 — 中段技能教学 — 高段衔接教学 — 初中段素养教学” 的教师能力体系，通过 “学段教研结对”（如小学高段教师与初中教师共研衔接内容），提升教师一贯制课程设计与实施能力。

学校特色：形成 “1-2 年级游戏化、3-4 年级技能化、5-6 年级衔接化、7-9 年级素养化” 的九年一贯体育特色，打造 “青藤体育节”“一贯制球类联赛” 等品牌活动，彰显学校体育育人优势。

家校社协同：构建 “1-4 年级亲子运动为主、5-6 年级家校共督为主、7-9 年级家校社协同为主” 的育人链条，整合家庭、社区、社会资源，形成全学段体育育人合力。

1. **课程内容与结构**

（一）根课程 —— 国家课程校本化（1-9 年级必修）

按学段整合国家课程内容，确保技能、知识、体能的连贯递进：

1-2 年级（小学低段）：运动技能聚焦基础动作与趣味运动，包括走跑跳、队列队形、简单球类（拍皮球、滚沙包）及丢沙包、老鹰捉小鸡、跳绳游戏；健康知识以安全常识（运动前热身、不推搡、穿运动鞋）与习惯培养（按时上体育课、运动后擦汗）为主；体能训练侧重协调性（跳绳 10 次 / 组、障碍跑）与基础力量（原地深蹲 10 个 / 组、踮脚尖）。

3-4 年级（小学中段）：运动技能强化篮球拍球 / 传球、踢毽子、广播操（完整套），新增接力跑、拔河、集体跳绳等小组运动；健康知识涵盖不挑食、早睡早起等健康常识，擦伤处理方法及每周家庭运动打卡习惯培养；体能训练包括 400 米慢速跑（耐力）、立定跳远（1.2 米目标）、仰卧起坐（10 个 / 组）（力量）。

5-6 年级（小学高段）：运动技能加入篮球运球绕杆、足球传接、五步拳（前 5 式）等专项启蒙内容，同步预习初中广播操、实心球基础动作等衔接内容；健康知识涉及身高体重记录、青春期前期常识及轻微扭伤（休息 + 冷敷）等应急基础；体能训练侧重 800 米 / 1000 米慢跑、实心球投掷（5 米目标）（衔接体能），以及跳绳（1 分钟 50 次）+ 立定跳远组合练习（综合体能）。

7-9 年级（初中段）：运动技能以 1000 米 / 800 米跑、立定跳远、实心球、篮球运球等中考专项为主，补充太极 8 式、篮球比赛战术、心肺复苏基础等综合技能；健康知识包括体质测试数据分析、终身运动选择（健康规划）及心肺复苏、严重扭伤处理（应急技能）；体能训练分为中考项目针对性训练（如耐力跑分段练）与循环训练（跑 + 跳 + 投）（综合体能）。

（二）茎课程 —— 拓展提升课程（1-9 年级必修 + 选修）

1. 摆渡课程（跨学段必修，解决衔接断层）

1-2 年级→3-4 年级衔接（2 年级下学期）：复习低段拍球、跳绳技能，预习中段广播操基础动作，通过 “拍球接力到 3 年级教室” 等趣味技能赛，帮助学生适应中段学习节奏。

3-4 年级→5-6 年级衔接（4 年级下学期）：强化中段球类技能，预习高段五步拳、中考项目入门内容，开展 “800 米慢跑体验” 等衔接体能挑战，为高段学习过渡。

5-6 年级→7-9 年级衔接（6 年级下学期）：作为核心衔接课程，知识层面复习高段五步拳、实心球基础，预习初中体育课堂常规与中考项目标准；技能层面开展初中体能预习（如 1000 米慢跑、立定跳远标准动作练习）；习惯层面指导初中运动日志记录、技能错误错题本使用方法，助力学生快速适应初中体育学习。

2. 专项拓展课程（分学段选修 + 必修）

1-2 年级：必修 “趣味运动习惯课”（每周 1 节），学习简单运动游戏规则与器材整理方法；选修社团包括游戏社（丢沙包、老鹰捉小鸡）、小器材社（跳绳、拍皮球）。

3-4 年级：必修 “技能基础课”（每周 1 节），强化篮球拍球、广播操规范动作；选修社团涵盖球类社（篮球基础、羽毛球入门）、体操社（广播操提升、简单舞蹈动作）。

5-6 年级：必修 “衔接预备课”（每周 1 节），聚焦中考项目入门与五步拳深化；选修社团包括专项社（篮球运球、田径基础）、传统体育社（五步拳完整套、简易太极）。

7-9 年级：必修 “中考专项课”（8-9 年级每周 1 节），开展中考项目针对性训练与体能提升；选修社团分为竞技社（篮球联赛、田径专项）、综合社（太极深化、心肺复苏、体育 + 数学数据统计等跨学科内容）。

（三）叶课程 —— 校园综合活动（1-9 年级必修，四季一贯）

结合学校 “四季活动”，按学段设计实践任务，实现全学段参与：

访春活动（2-4 月）—— 春日活力运动季：1-2 年级开展 “小芽芽运动会”，设置丢沙包、跳绳接力等项目；3-4 年级组织 “春日徒步 + 植物观察”，记录徒步步数；5-6 年级举办 “春季体能挑战”，包含 800 米慢跑、实心球投掷；7-9 年级开展 “校园运动会”，设置中考项目比赛、班级拔河等集体项目。

嬉夏活动（5-7 月）—— 夏日体育文化节：1-2 年级开展 “水上趣味游戏”，如打水仗、运水接力；3-4 年级举办 “班级小球赛”，涵盖羽毛球、乒乓球；5-6 年级组织 “体育手抄报展”，要求绘制中考项目动作；7-9 年级开展 “球类联赛”，设置篮球、足球小组赛，学生自主组织赛事。

品秋活动（8-10 月）—— 秋日健康实践季：1-2 年级开展 “秋日捡落叶运动”，通过捡落叶比赛锻炼协调性；3-4 年级开展 “农田体能” 活动，如搬运小沙袋、测量农田步数；5-6 年级举办 “体质测试分析会”，指导学生记录个人测试数据；7-9 年级组织 “社区健身指导”，教社区老人太极、为居民测量血压。

暖冬活动（11-1 月）—— 冬日健康守护季：1-2 年级开展 “冬日跳绳打卡”，鼓励家庭亲子跳绳；3-4 年级举办 “踢毽子比赛”，以班级为单位分组竞技；5-6 年级开展 “冬季健康知识竞赛”，考查运动保暖、冬季饮食等知识；7-9 年级开展 “应急体能训练”，包括心肺复苏演练、冰雪天气防滑跑练习。

**五、课程实施**

（一）教学方式分学段创新

1-2 年级（小学低段）采用 “游戏化教学”，每节课设计 1-2 个趣味游戏，如用 “小熊过桥”（平衡木）教平衡能力、“小兔跳”（双脚跳）教跳跃能力，单次游戏时长不超过 15 分钟，适配学生注意力特点。

3-4 年级（小学中段）采用 “情境化教学”，创设 “篮球小卫士”（拍球绕过标志物模拟 “打败敌人”）、“健康小管家”（模拟处理擦伤）等情境，通过具象场景提升学生参与感与知识理解度。

5-6 年级（小学高段）采用 “任务式教学”，布置 “中考项目小教练”（教 1-2 年级学生实心球基础动作）、“体能计划师”（制定周末运动计划）等任务，以任务驱动学生主动学习与实践。

7-9 年级（初中段）采用 “开放・交互・集聚” 教学，开放校园、社区场地开展跑步等教学，通过小组讨论篮球战术（交互学习）、教师参与学生球类对抗（师生共赛）强化互动，同时整合教材、校外教练、运动 APP 等资源（如用 APP 录制动作回放纠错），提升教学效率。

（二）分层教学全学段覆盖

1-2 年级依据 “兴趣差异” 分层：兴趣层学生多参与小组游戏，基础层（动作不协调）学生重点练习单独动作（如单独跳绳），确保每个学生都能跟上学习节奏。

3-4 年级依据 “能力差异” 分层：基础层学生练习广播操基础动作、慢速拍球；提高层学生练习广播操完整套、快速拍球；拔尖层学生练习篮球传球、踢毽子进阶技能，实现 “分层提升”。

5-6 年级依据 “专项兴趣差异” 分层：基础层学生巩固中考项目入门动作；提高层学生练习五步拳完整套、篮球运球绕杆；拔尖层学生尝试初中太极、1000 米慢跑，为初中学习提前铺垫。

7-9 年级依据 “中考与专项差异” 分层：基础层学生以 “保中考达标” 为目标（如实心球投掷 5 米）；提高层学生以 “冲中考高分” 为目标（如实心球投掷 7 米）；拔尖层学生聚焦竞赛技能（如篮球战术设计），满足不同学生发展需求。

（三）课程资源九年一贯整合

1. 校内资源分学段配置

1-2 年级配备软沙包、短跳绳、彩色标志物等小型安全器材，利用教室周边空地、小型操场开展教学；3-4 年级增加小篮球、羽毛球拍等球类器材及广播操音响，使用标准操场、体育教室；5-6 年级配备轻质实心球、跳远垫子等中考基础器材，以及太极扇等传统体育器材，使用操场、社团活动室；7-9 年级配齐标准实心球、田径器材等中考器材，及急救箱、心肺复苏模拟人等应急器材，使用操场、体育馆、健康教室，实现器材与场地的学段适配。

2. 校外资源分学段联动

1-4 年级与社区合作开展 “社区趣味运动日”，如 1-2 年级社区丢沙包、3-4 年级社区接力跑，邀请家长志愿者参与保障；5-6 年级组织学生参观初中体育场馆、观看初中联赛，邀请初中体育教师来校开展 “中考项目启蒙” 讲座；7-9 年级与社区健身中心、医院合作，开展 “社区健身指导”“运动损伤急救培训”，邀请专业教练来校指导联赛，整合校外资源助力教学。

3. 网络资源分学段推荐

1-2 年级推荐 “儿童运动动画”（如《宝宝巴士运动歌》），由家长陪同观看学习基础动作；3-4 年级推荐 “广播操教学视频”“球类基础微课”，学生自主观看纠正动作；5-6 年级推荐 “天天跳绳” 等中考项目入门 APP，尝试自主记录与分析运动数据；7-9 年级推荐国家中小学智慧教育平台体育资源、“Keep” APP（制定体能计划），深化自主学习能力。

（四）跨学科融合全学段落地

1-2 年级开展 “体育 + 美术 + 语文” 融合：指导学生绘制 “我喜欢的运动小人”（美术），编写 “跳绳跳，身体好” 等 1 句运动儿歌（语文），以多学科联动激发兴趣。

3-4 年级开展 “体育 + 数学 + 科学” 融合：让学生数拍球次数、跑步步数（数学），观察运动后心跳变化（科学），理解运动与数据、生理的关联。

5-6 年级开展 “体育 + 数学 + 健康” 融合：引导学生计算实心球投掷距离、跑步速度（数学），学习青春期前期健康知识（健康），提升综合素养。

7-9 年级开展 “体育 + 数学 + 科学 + 思政” 融合：组织学生分析班级体能测试数据（数学），探究运动与呼吸的关系（科学），学习刘翔、苏炳添等体育明星的拼搏精神（思政），实现多维度育人。

（五）作业设计与管理（分学段分层）

1-2 年级以 “亲子运动作业” 为主，如 “和家长一起跳 10 次绳”“玩 10 分钟丢沙包”，要求提交打卡照片，培养运动兴趣与亲子互动。

3-4 年级以 “技能练习作业” 为主，如 “每天拍篮球 20 次”“练广播操 2 节”，提交练习视频，强化技能掌握。

5-6 年级以 “实践任务作业” 为主，如 “教弟弟妹妹拍球”“制定周末运动计划”，提交任务报告，提升实践与规划能力。

7-9 年级采用 “分层作业”：基础层完成 “练实心球 5 次”，提高层完成 “跑 800 米并记录时间”，拔尖层完成 “设计篮球小游戏”，所有学生提交作业日志，满足不同能力需求。

（六）家校社协同（九年一贯育人链）

1-4 年级以 “亲子主导”：通过家长会向家长传授 “亲子运动方法”（如 1-2 年级亲子跳绳、3-4 年级亲子羽毛球），每月开展 1 次 “亲子运动日”，强化家庭运动氛围。

5-6 年级以 “家校共督”：家长协助记录学生 “运动日志”，学校每学期组织 1 次 “家长开放课”，让家长直观了解学段衔接内容，形成家校共育合力。

7-9 年级以 “家校社协同”：家长督促学生完成中考项目练习，社区提供健身场地支持，社会体育机构提供专业训练指导，三方共同组织 “社区健身公益活动”，构建全方位育人网络。

**六、课程评价**

（一）评价原则

在科学性、可行性、客观性、主体性、整体性原则基础上，新增 “一贯性原则”：评价指标从 1-9 年级逐步递进（如 “规则意识” 从低段 “遵守游戏规则” 到初中段 “遵守竞赛规则”），评价结果作为下一学段教学调整的依据，确保学段衔接连贯；同时兼顾各学段学生特点，让评价既全面又贴合实际。

（二）分学段评价体系

1. 1-2 年级（低段）

评价主体以教师（60%）、家长（30%）为主，同伴评价（10%）为辅：教师从课堂参与度、基础动作掌握度评分，家长从家庭运动表现评分，同伴互评聚焦游戏合作情况。

评价方式采用 “定量 + 定性”：定量以 “技能达标星数” 呈现（如拍球 10 次得★★），定性以教师描述 “动作协调性”、家长描述 “运动主动性” 为主。

评价内容涵盖运动参与度（是否主动玩游戏）、基础动作（是否能走跑跳协调）、安全意识（是否不推搡同学），全面反映低段学生体育素养。

2. 3-4 年级（中段）

评价主体包括教师（50%）、家长（20%）、同伴（20%）、自我（10%）：教师评价课堂技能练习与作业完成情况，家长评价家庭运动习惯，同伴互评团队协作表现，学生自我评价学习态度。

评价方式以 “定量测试 + 定性档案” 为主：定量为技能测试分数（如拍球 20 次得 80 分），定性通过成长档案袋（收集作业视频、课堂观察记录）呈现。

评价内容聚焦技能熟练度（广播操是否规范）、运动习惯（是否每周家庭运动）、团队协作（是否配合接力跑），突出中段学生能力发展。

3. 5-6 年级（高段）

评价主体为教师（40%）、家长（15%）、同伴（25%）、自我（20%）：教师评价衔接技能与体能达标情况，家长评价健康管理表现（如是否记录身高体重），同伴互评责任意识（如是否整理器材），学生自我评价学习进步幅度。

评价方式采用 “定量数据 + 定性报告”：定量为体能测试数据（如 800 米跑时间），定性为实践任务报告评价（如运动计划合理性）。

评价内容包括衔接准备（中考项目入门情况）、健康管理（是否制定周末运动计划）、责任意识（是否承担班级运动任务），侧重高段衔接能力与综合素养。

4. 7-9 年级（初中段）

评价主体涵盖教师（30%）、家长（10%）、同伴（20%）、自我（20%）、社区（20%）：教师评价中考技能与综合素养，家长评价居家运动习惯，同伴互评竞赛表现，学生自我评价终身运动规划，社区评价公益活动参与度。

评价方式为 “定量考核 + 定性评语”：定量为中考项目分数、体质测试等级，定性为综合评语（含课堂表现、公益表现）。

评价内容包括综合素养（中考技能 + 健康知识）、终身意识（是否选择终身运动项目）、社会担当（社区公益表现），全面衡量初中段学生体育核心素养。

（三）跨学段评价衔接

建立 “1-9 年级体育素养成长档案”，记录每个学段的评价结果（如 1 年级拍球星数、3 年级广播操分数、7 年级实心球距离），作为学生升段后分层教学的依据（如 5 年级评价优秀的学生，初中可直接进入 “提高层” 学习）；同时每学年末开展 “学段衔接评价分析会”，总结衔接效果，优化下一学年评价指标，确保评价体系的一贯性。

**七、课程保障**

（一）组织保障

成立“九年一贯制体育课程实施小组”，以校长为组长统筹全局，小学体育教研组长与初中体育教研组长任副组长协同推进，成员涵盖分学段体育教师、班主任、家长代表及社区体育指导员，形成多方联动的课程实施团队；小组每学期定期召开2次“学段衔接研讨会”，聚焦1-9年级课程断层问题（如5-6年级与7年级的运动技能衔接、学习习惯过渡等），通过集体研讨制定解决方案，确保全学段体育课程按规划有序推进，实现各学段教学目标的连贯落地。

（二）师资保障

构建针对性师资提升体系，一方面开展分学段专项培训：针对1-2年级教师重点培训“游戏化教学方法”，帮助其适配低段学生注意力特点设计课堂；3-4年级教师聚焦“技能规范化教学”，强化基础动作的标准传授能力；5-6年级教师主攻“小初衔接教学策略”，掌握衔接内容的设计与过渡技巧；7-9年级教师侧重“中考专项训练与素养教学”，提升中考项目指导与核心素养培育能力。另一方面建立“学段结对”机制，实行“1-2年级↔3-4年级”“5-6年级↔7年级”教师两两结对，要求结对教师每周互听1节课，共同研发衔接教学资源（如5-6年级与7年级教师联合编写《小初体育衔接技能手册》），通过教学经验互通、资源共享，提升教师跨学段教学适配能力，保障全学段教学质量均衡。

（三）硬件保障

围绕“学段适配、连贯过渡”原则配置硬件资源：在器材方面，按1-2年级→3-4年级→5-6年级→7-9年级的递进顺序调整器材种类与规格，如实心球从低段的“轻质款”逐步过渡到初中段的“标准款”，跳绳从低段的“短绳”补充中段的“长绳”，确保器材与各学段学生的身体发育、运动能力相匹配；同时建立“器材定期更新制度”，每年对体育器材进行全面检修，及时补充损耗器材，保障日常教学需求。在场地使用方面，实行分学段梯度分配：1-2年级使用教室周边空地等“小型活动区”，适配低段学生活动范围；3-4年级启用“标准操场分区”（如固定操场东侧区域开展球类教学），逐步扩大活动空间；5-6年级定期组织“初中场地体验”（如借用初中体育场地练习太极、使用中考体能训练场地），提前适应初中场地环境；7-9年级全面使用操场、篮球场等场地，满足中考训练与综合运动需求，通过场地使用的一贯过渡，避免学段升段后学生出现场地适应难题。

（四）制度保障

构建全流程制度支撑体系：一是制定《东青实验学校1-9年级体育课程实施细则》，明确各学段的教学目标、内容重点及衔接要点（如1-2年级与3-4年级的技能衔接清单、5-6年级与7年级的学习习惯过渡指南等），为教学实施提供标准化依据，规范全学段教学流程。二是完善“评价与考核制度”，将“学段衔接效果”（如5-6年级与7年级的技能衔接达标率、学生适应度等）纳入教师绩效考核指标，同时将学生体育素养评价结果纳入1-9年级“综合素质评价”，与学生评优、升学直接挂钩，以考核激励强化课程实施动力。三是细化“安全制度”，分学段制定体育安全预案：1-2年级重点防范器材碰撞风险，3-4年级聚焦小组运动中的冲突预防，5-9年级侧重运动损伤（如扭伤、拉伤）的防范与处理；每学期开展1次分学段体育安全演练，如1-2年级组织“器材安全使用演练”，7-9年级开展“运动损伤急救演练”，通过制度保障确保全学段体育教学安全有序。

（五）科研保障

以科研驱动课程优化，围绕九年一贯制体育课程的核心问题设立专项研究课题，如《小学高段与初中体育衔接策略研究》《1-9年级体育分层教学实施路径》等；按学段划分研究小组（低段组：1-2年级、中段组：3-4年级、高段组：5-6年级、初中组：7-9年级），各小组针对对应学段的教学难点、衔接痛点开展专题研究。每学期组织2次“科研成果分享会”，推动各小组输出“学段课程实施报告”“衔接教学案例”“分层教学方案”等研究成果，通过科研成果的转化与应用，持续优化1-9年级体育课程设计，解决课程实施中的实际问题，确保九年一贯制体育育人目标高效落地。