

上海市学生阳光体育大联赛组委会

沪学体〔2026〕1号

关于印发《2026年上海市学生阳光体育大联赛 竞赛规程总则》的通知

各高等学校，各区教育局，各中等职业学校，各相关单位：

为全面贯彻党的教育方针，深入落实“健康第一”的教育理念，根据《深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施》（沪教卫党〔2025〕145号）及相关体教融合工作部署，以“立德树人”为根本任务，聚焦学生体质健康水平提升，现决定举办2026年上海市学生阳光体育大联赛。

本届大联赛旨在全面落实学生每天综合体育活动2小时的要求，持续深化市、区、校、班四级赛事体系建设。通过常态化的班级活动与校级比赛，构建面向全体学生的普及性体育活动展示与交流平台。活动将注重趣味性、多样化和体验性，着力引导广大学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，培养终身锻炼的良好习惯。

现将《2026年上海市学生阳光体育大联赛竞赛规程总则》印发给你们，请结合本单位实际，认真组织实施，确保各项活动安全、有序、广泛开展。

附件：2026年上海市学生阳光体育大联赛竞赛规程总则

上海市学生阳光体育大联赛组织委员会

2026年4月1日

附件

2026年上海市学生阳光体育大联赛竞赛规程总则

一、主办单位

上海市教育委员会、上海市体育局、共青团上海市委员会

二、承办单位

上海市学生活动管理中心、上海市青少年训练管理中心、相关高校、区教育局及中等职业学校

三、协办单位

上海市大学生体育协会、上海市中学生体育协会、上海市中等专业学校体育协会

四、参赛单位

各普通高等学校（含高等职业学校）的院系代表队，各高中（含区属职业学校）、初中、小学以及中等职业学校代表队

五、举办时间

2026年4月—12月

六、组别设置

（一）高等学校（2个）

1. 本科院校组
2. 高职高专组

（二）中小学校（5个）

1. 高中组
2. 初中甲组（八、九年级）
3. 初中乙组（六、七年级）
4. 小学甲组（四、五年级）

5. 小学乙组（一、二、三年级）

（三）中等职业学校（1个）

中等职业学校组

七、项目设置

1. 高中组（20项）

三对三篮球，团体游泳接力，广播体操，啦啦操，团体武术操，健身健美操，跳踢拍，体育舞蹈，冬季长跑，团体桥牌，趣味定向越野，空手道，团体乒乓球，团体羽毛球，团体网球，保龄球，山地自行车，腰旗橄榄球，匹克球，马术。

2. 初中甲组（22项）

三对三篮球，团体游泳接力，广播体操，啦啦操，团体武术操，健身健美操，跳踢拍，体育舞蹈，冬季长跑，团体桥牌，趣味定向越野，空手道，团体乒乓球，团体羽毛球，团体网球，棒球，保龄球，旱地冰球，山地自行车，腰旗橄榄球，匹克球，马术。

3. 初中乙组（22项）

三对三篮球，团体游泳接力，广播体操，啦啦操，团体武术操，健身健美操，跳踢拍，体育舞蹈，冬季长跑，团体桥牌，趣味定向越野，空手道，团体乒乓球，团体羽毛球，团体网球，棒球，保龄球，旱地冰球，山地自行车，腰旗橄榄球，匹克球，马术。

4. 小学甲组（22项）

阳光伙伴集体跑，团体趣味运动会，团体游泳接力，广播体操，啦啦操，团体武术操，少儿艺术韵律操，跳踢拍，体育舞蹈，冬季长跑，团体桥牌，趣味定向越野，空手道，团体乒乓球，团

体网球，棒球，保龄球，旱地冰球，山地自行车，腰旗橄榄球，匹克球，马术。

5. 小学乙组（16项）

团体趣味运动会，广播体操，啦啦操，少儿艺术韵律操，跳踢拍，体育舞蹈，趣味定向越野，棒球，空手道，团体乒乓球，保龄球，旱地冰球，山地自行车，腰旗橄榄球，匹克球，马术。

（三）中等职业学校（12项）

田径，足球，篮球，武术，跳踢，羽毛球，乒乓球，陆地冰壶，广播操，简化太极拳，围棋、中国象棋、五子棋，啦啦操、健美操。

（四）主题活动

1. 上海市学生体质健康专项赛
2. 上海市学生龙文化全能赛
3. 暑期游泳

八、参赛资格

学生阳光体育大联赛系面向普通在校在读学生的群众性体育健身活动，参赛者应遵守法规纪律，经医务部门检查身体健康并适宜参加比赛，同时符合以下条件：

（一）高等学校学生

1. 必须是已在教育部“全国高校新生录取及在校学生学籍管理系统（数据信息库）”注册的在沪在读全日制大学生（含港、澳、台及上海纽约大学学生）。

2. 属各成人高等教育系列的学生、在校就读的经国家体育总局注册的现退役专业运动员、高校高水平运动队队员（以教育部、上海教育考试院阳光平台上公示名单为准）以及上海体育大学、

华东师范大学、上海师范大学等院校体育运动专业的学生均不得参加本届大联赛。

3. 凡在 2025 年度（2025 年 1 月 1 日至 2026 年上海市学生阳光体育大联赛报名截止日）期间，参加过市级单项锦标赛（阳光组除外），并获得前八名的运动员不得参加本届大联赛该项目的比赛。

（二）中小学校学生

1. 基本资格：具有本市中小学学籍的在校在读学生（以“上海市中小学生学籍管理系统”注册信息及上海市电子学生证为准）。

2. 扩展资格：在本市教育行政部门批准设立的全日制中小学校就读，虽未具备本市中小学学籍，但持有有效身份证明及在读证明的学生。主要包括：

- （1）本市外籍人员子女学校的在读学生；
- （2）香港、澳门、台湾在沪在读学生；
- （3）其他符合上述条件的学校在读学生。

通用要求：所有参赛学生须身体健康，经所属学校统一报名，并符合各项目具体规程要求。

3. 鉴于各区小升初、初升高学籍信息更新进度不同，故初中预备班和高一的新生，可持原有的小学五年级或初三的“学籍管理卡”参加预备班和高一相应组别的比赛，如证件丢失由学生目前所在就读的学校开具相应证明。

4. 运动员只能代表学籍所在的学校参赛。

5. 运动员不得跨组别参赛。

6. 凡在 2025 年度（2025 年 1 月 1 日至 2026 年上海市学生阳光体育大联赛报名截止日）期间，参加过市级单项锦标赛，并获得前八名的运动员不得参加本届大联赛对应项目的比赛。

（三）中等职业学校学生

必须具有正式学籍与电子注册号的在校在籍学生。

九、参赛办法

分为校内基础赛、区级选拔赛和市级总决赛三个阶段进行。

1. 高等学校可结合阳光体育运动组织校内选拔赛，优胜者代表学校参加市级总决赛。中小学校可结合阳光体育运动，在学校和区范围内进行选拔赛，每区选送三支优胜运动队代表区参加市级总决赛（鉴于浦东新区的特殊情况，允许其在各参赛项目中选送五支优胜运动队参赛）。中等职业学校各项目比赛办法，由中等职业学校组竞赛工作领导小组和市中等专业学校体育协会商定。

2. 原则上各参赛单位须登陆上海市学生体育艺术科技教育活动平台 <https://shsunshine-zp.shec.edu.cn/> 进行赛事报名，中小学校的广播体操、跳踢拍等两个项目的区级选拔赛继续使用以上平台进行报名。

3. 中小学校进行赛事平台报名时，须经所属区教育局审核通过后方为报名成功。

4. 部分项目承办单位可根据该项目开展的实际情况，对组别设置进行适当调整。

5. 市级比赛的单项赛事报名数不足 10 支队伍时，则不组织该项目市级比赛。

6. 所有参赛单位须为本单位全体参赛人员购买覆盖其整个参赛行程的有效人身意外伤害保险。

(1) 赛事承办单位须在各单项竞赛规程中，对保险证明的提交与核验方式作出明确规定。

(2) 核验方式包括但不限于：要求参赛单位在赛前规定时间内提交保单材料，或于比赛开始前、运动员上场前进行现场核验。

(3) 任何参赛单位如未能按规程要求出具有效的保险证明，其相关运动员及人员均不得上场比赛。

7. 各项目承办单位须优化组织方案、细化办赛流程、强化急救护，做好健康与运动安全提示、健康监测和安全保障，确保赛事平稳、安全、圆满进行。

十、竞赛规则

详见各单项竞赛规程。

十一、录取名次

1. 市级总决赛在各项目排定名次的基础上，各组别集体项目按队数，评出一、二、三等奖（原则上各取三分之一）。

2. 市级总决赛各组别原则上不设立个人项目。如确需设立，须单独向组委会报备并获得批准。

十二、奖励办法

由市大联赛组委会向获得本届大联赛市级总决赛各组别集体项目等第奖的参赛队颁发奖状并向参赛个人颁发纪念证书。

十三、报名办法

(一) 报名方式

各参赛单位登陆上海市学生体育艺术科技教育活动平台 <https://shsunshine-zp.sh.ec.edu.cn/>，点击体育导航栏进入体育频道后，点击品牌活动-阳光体育大联赛进行赛事报名。同时，请按表格规定准确填写并加盖单位公章和医务部门体检健康证

明章后制成书面材一式二份，一份自留。另一份邮寄至各项目承办单位，并将扫描电子文档发送至各项目承办单位。表格将发布在上海市学生体育艺术科技教育活动平台，技术支持热线：96999166（工作日 9:00~17:00）。

（二）报名时间

1. 各区和各高校报名信息及各单项竞赛规程详细见上海市学生体育艺术科技教育活动平台--体育频道--阳光体育大联赛栏目。

2. 各区和各高校在各单项比赛开始前 30 天内向组委会和单项竞委会上报各参赛项目报名表、参赛人员人身意外伤害保险证明。

3. 参赛队如因特殊原因需临时更换队员时，须在赛前出具书面证明，并加盖学校公章。

（三）报名项目数

1. 高等学校：跳踢、武术拳操、长跑（Unirun）为必报项目。1 万人以上规模的高校至少报 7 个项目；5 千人至 1 万人规模的高校至少报 5 个项目；5 千人以下规模的高校至少报 3 个项目。

2. 中学：跳踢拍、团体武术操、广播体操、冬季长跑、三对三篮球、团体乒乓球、团体游泳接力为必报项目。

3. 小学：跳踢拍、团体武术操、广播体操、团体游泳接力为必报项目。

4. 中等职业学校：各校参加项目数由中等职业学校组竞赛工作领导小组及市中等专业学校体育协会规定。

十四、仲裁委员会和裁判

各项目仲裁、正副裁判长由各单项竞赛委员会推荐，报组委会竞赛部（联系地址：中山西路 1245 弄 1 号 2 号楼 516 室，联

系电话：62090462) 审定。其他裁判员由各单项竞赛委员会负责选派。

十五、纪律和申诉

(一) 违纪责任

凡违反运动员资格规定，弄虚作假、冒名顶替以及无故弃赛、停赛、罢赛等违反比赛纪律、体育道德和市大联赛各项规定的运动队、运动员、裁判员及工作人员，组委会将依据《全国学生体育竞赛纪律规定》，视情节轻重分别予以警告、停赛、通报或取消资格等相应处罚，并通报相关单位，对情节严重者，依照相关纪律规定追究责任。

(二) 申诉

凡对比赛中发生争议提起申诉的参赛单位，须在该项目赛后24小时内向项目竞委会和组委会提交经该参赛单位代表团负责人签名并加盖公章的书面报告和相关证明材料，过时不再受理。

十六、赛事评估与反馈机制

为科学评估赛事成效、持续优化组织与服务，组委会将在各项目比赛结束后组织开展《上海市学生阳光体育大联赛参赛反馈问卷》调研工作。

问卷填报主体：各实际参赛单位为问卷填报责任单位，须安排专人于规定时间内完成并提交。

分级督促责任：各区教育局、各高等学校及中等职业学校主管部门，应负责督促、提醒并确保本辖区（本校）所有参赛单位及时完成问卷填报。

评估与反馈应用：问卷的填报率、完成质量及各参赛单位所反馈的意见与建议，将作为组委会评估当届赛事组织工作、改进

未来赛事规划的重要依据，并纳入对各参赛单位所属区、高校的整体赛事组织评价维度。

十七、其它事项

1. 市大联赛组委会委托有关高校、区、中等职业学校承办市大联赛各项任务，市级专项体育协会予以指导和协助。

2. 各单位应与市大联赛组委会加强联系与沟通，及时上报项目申报材料、单项竞赛规程、秩序册、成绩册、图像资料和工作总结等资料。联系地址：长宁区中山西路 1247 号 2 号楼，邮编：200051，联系人：高山青，联系电话：62090462（兼传真），邮箱：sygfsygf@163.com。

3. 各项目竞委会应根据市大联赛组委会的要求，认真做好竞赛项目的承办工作，保证场地器材、健康监测、安全保障等落实到位，并与有关部门和单位紧密合作，共同做好赛事的组织工作。

4. 视频采集时不得有悖社会公德和违反相关法律规定，录制的视频禁止广告植入等商业行为。

5. 主办方有权无偿使用参赛选手的肖像、影像及作品等进行大赛的各类宣传推广活动。

6. 市级层面学生阳光体育大联赛的组织经费由主办单位负责。各高校、区、中等职业学校的组织经费等均自行解决。

未尽事宜，由市大联赛组委会另行通知。