

体质健康管理

上海市第一中学关于进一步加强学生体质健康管理工作的实施方案

为全面贯彻党和国家的教育方针，进一步提升本校体育工作水平，促进学校体育事业健康持续发展，努力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，依据《教育部办公厅关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》和《上海市教育委员会关于进一步加强中小学生体质健康管理和体育素养测评工作的通知》等文件精神，特制定本实施方案。

一、加强宣传教育引导。加强对学生体质健康重要性的宣传，通过体育课、体育活动课、大课间、体育竞赛、班团队活动、家校协同联动等多种形式加强教育引导，让家长和学生科学认识体质健康的影响因素，了解运动在增强体质、促进健康、预防肥胖与近视、锤炼意志、健全人格等方面的重要作用，提高学生体育与健康素养，增强体质健康管理的意识和能力。

二、开齐开足体育课程。严格落实国家和上海市教委规定的体育课程刚性要求，初高中每周开设体育课3课时、体育活动课2课时，确保不以任何理由挤占体育课和学生校园体育活动。

三、保证体育活动时间。合理安排学生校内、校外体育活动时间，着力保障学生每天校内、校外各1小时体育活动时间。学校每天统一安排30分钟的大课间体育活动，每节课间安排学生走出教室适量活动和放松。加强课外校外体育锻炼，全面实施学校体育家庭作业制度，鼓励根据学生体质健康实际情况，布置有针对性的家庭作业。布置寒暑假体育作业并在开学两周内组织相应的测试，结果纳入体育日常成绩。学校要对体育家庭作业加强科学指导，提供优质的锻炼资源，及时和家长保持沟通。

四、提高体育教学质量。继续深入实施“初中多样化”、“高中专项化”学校体育课程改革，不断加强与改进体育课教学，提升育人效果。体育教研组要定期进行集中备课和集体研学，适时对体育课的教学质量进行评价。教师的指导要贯穿课程的整个过程。学校聚焦“教会、勤练、常赛”，逐步完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”学校体育教学模式，让每位学生掌握2—3项运动技能，逐步提升运动技能并养成终生锻炼的习惯。每年至少举办一次校级运动会，组织学生广泛参加，营造浓郁的校园体育文化氛围。开展拓展

课和社团活动，鼓励学生利用课余和节假日时间积极参加体育项目的训练和竞赛。构建完善“校内竞赛—校级联赛—选拔性竞赛”体育竞赛体系。

五、完善体质健康管理评价考核体系。要把体质健康管理纳入学校的评价考核体系。积极探索将体育竞赛成绩纳入学生综合素质评价。对因病或其他不可抗因素不能参加体育竞赛的，要从实际出发，分类指导，进行评价。要健全家校沟通机制，及时将学生的体质健康测试结果和健康体检结果反馈家长，形成家校协同育人合力。要严格落实《综合防控儿童青少年近视实施方案》要求，完善学生视力、睡眠状况监测机制。通过增加户外活动、改善视觉环境、每天上下午各 1 次眼保健操、健康宣教、每学期 2 次全覆盖视力筛查、家校联动等综合防控措施，降低学生近视新发病率和视力不良患病率。

六、加强学生体质健康和青少年运动技能等级测试工作。将学生体质健康管理及体育素养工作纳入学校学生体质健康监测和教育质量评价监测体系，建立多次择优的动态监测制度；建立学生体质健康档案，真实、完整、有效地完成测试数据上报工作，研判学生体质健康水平，制定相应的体质健康提升计划。在市教委统一安排下，按照《青少年运动技能等级标准》，做好青少年运动技能等级测试工作。

七、健全责任机制。学校要将体质健康管理纳入学校的日常管理，定期召开会议进行专题研究，通过家长会、家访等形式加强与家长的沟通。

八、强化人员经费保障。配齐配足配优学校体育教师，并通过跨项目培训、交流研讨等多种途径不断提升专业能力。设立专（兼）职教练员岗位，鼓励有一定专长或基础的学科教师“一岗多能”，通过培训承担部分体育带训及赛事活动组织等工作，对体育师资队伍形成有益补充。完善教师及教练员工作量核算、薪酬待遇、职称发展以及管理办法，将带训等工作纳入考核评价范围并根据带训学生成绩等情况给予一定的奖励。完善体育场地、设施器材等的投入与保障。