

# 无锡市太湖格致中学体质管理工作方案

为全面贯彻落实国家教育部和江苏省教育厅、无锡市教育局、经开区教育局关于“中小学生作业、睡眠、手机、读物、体质管理”等工作通知精神，为切实做好学生体质管理工作，促进学生健康成长，引导学生树立正确的体育锻炼意识，培养体育锻炼的能力，养成科学的生活方式，建立学生体质健康管理长效机制，我校根据上级文件精神，结合实际，特制定无锡市太湖格致中学学生体质管理工作方案。

## 一、完善管理机制，明确职责

牢固树立和强化“健康第一”的指导思想，坚持把增强学生体质健康作为学校教育的基本目标之一。充分保证学校体育课正常开展和学生体育活动时间及锻炼效果。由学校教务处主管体育课堂教学、体育比赛，德育处主管两操和运动会。体育学科组工作目标明确，在开学初根据学生体质情况制定每个年段组体育与健康活动计划，确保全体学生在身体素质方面都能得到全面锻炼。

### 1、加强组织保障，推进学生体质管理常态化。

学校成立学生体质管理小组，为切实落实教育部、省市区相关文件要求与精神、扎实推进学生体质管理工作有效进展提供有力保障。

组长：惠晓虹

副组长：王万萌

成员：教务处全体、班主任、体育学科组

### 2、加强体育锻炼指导，健全家校沟通机制。

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。学校将在校内外开展体育活动，保障学生每天校内、校外各1小时体育活动时间，让每位学生掌握1—2项运动技能，养成体育锻炼的习惯，全面增强学生体质健康。学校将为学生提供优质的锻炼资源，形成家校协同育人合力，完善中小学生视力状况监测机制，确保一学期学生视力全覆盖两次筛查，合理安排学生一天两次眼保健操（上下午各一次）。

### 3、严格管理，加强体育锻炼安全意识。

全校教师要增强责任心，体育活动中要提前消除安全隐患，做好安全保障工作。教务处、总务处对器械、场地随时进行跟踪，一旦发现安全隐患要及时终止学生的活动。相关教师要高度负责，要组织好、指导好，以防为主，做到器械保护与人员保护相结合，杜绝事故的发生。凡因工作疏忽导致安全问题，对当事人严肃问责。

## 二、学生体质健康管理措施

（一）大课间体育锻炼——将广播体操与冬季慢跑相结合，充分调动学生的锻炼热情，增强体育锻炼意识，提高体质水平，因不可抗拒因素无法进行室外活动，组织学生进行室内操锻炼。

（二）体育课、体锻课活动要有实效，各班可以组织开展一些具有创新性的活动，因地制宜，形成自己的特色，针对学情制定出特色锻炼项目：比如交互绳，足球等。

（三）根据春夏秋冬的自然交替，活动安排随季节、气候的变化而安排。秋季运动会或冬季体育锻炼比赛的项目可根据天气特点设置：比如可在冬季的拔河比赛和跳长绳比赛等。

（四）每天值班领导对各班开展的体育活动进行检查督促，纳入班级量化考核；每次活

动都有老师带领，确保活动有序开展。

(五) 鼓励班级和学生自备体育器材进行活动，比如球类器材。

(六) 班主任要根据职责认真组织学生按时活动，培养学生活动兴趣，从思想上正确引导学生，并用自己亲身实践来影响、教育和鼓励学生积极参与活动；体育教师负责体育活动内容、负责班级活动场所及进退场的安排、负责组织体育活动的全过程，并协调班主任组织好所带年级活动。各班要保证学生全员参与，除生病请假的外，无特殊情况不得缺席，学生会纪检部全程监督、检查，记过纳入班级考核。

(七) 规范体育课——掌握健身技术技能

1、开足课时。各班要严格执行教务处的课程安排，依据学校课程总表开足开全体育课，任何单位和个人不得挤占和挪用体育课时。

2、开全内容。体育课程各年级的教学内容都有严格的安排，虽然体育教师可以打破编排顺序实施教学，但学年内应该完成所有规定内容的学习。在教学内容的执行上，不能有删减，有选择，完成内容的学习是必尽的职责和任务。

3、提高体质。体育课要始终贯彻“健康第一”的指导思想，充分发挥“以身体练习为主”的特点，兼顾培养锻炼习惯、掌握运动技术技能、提高身体素质三方面任务，依据生理和心理发展规律，安排适当的运动负荷，采取有效教学手段，有计划的分学段提高学生体质。

(八) 体质健康检测 ——全面增强学生体质健康

1、学校制订学生体质健康检测制度和公告制度。体育教师、班主任分工明确，责任到人，并按要求配备场地、器材设备，对全校学生体质健康进行检测、干预、指导、汇总、统计、分析、管理全校学生体质健康数据，建立学生体质健康档案，撰写学生体质健康状况分析报告。

2、建立常态化的学生体质检测制度。认真做好每年《国家学生体质健康标准》的测试上报工作，将《国家学生体质健康标准》实施工作作为实施素质教育的重要抓手。每年9月至12月，上报学生体质检测数据。

3、实施学生体质健康状况公告制度。在全面开展《国家学生体质健康标准》的基础上加强学生体质健康情况进行抽测，学校在每学期的家长会上向本校全体学生、家长公告本校《国家学生体质健康标准》情况与相关学生体质健康数据。

### 三、学生体质健康管理要求及保障

1、提高认识，增强对学生体质健康管理工作的紧迫感。全校上下要牢固树立“学生健康第一”的教育教学思想，深刻认识到运动对于增强体质、促进健康、预防疾病等方面的物质作用以及在锤炼意志、健全人格等精神方面的作用。提高广大教师及家长对学生体育课、体育活动、体育比赛、日常锻炼的认识。采取有效措施，向学生普及健康知识，让学生重视健康生活、积极锻炼、强身健体。

2、增强责任心，切实做好校内学生体质健康管理。要上足上好体育课，落实“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”体育教学模式，践行“目标导学——自主合作——精讲点拨——当堂达标”学校智慧课堂理念，不断提高体育教学质量。坚决落实学生每天校内体育活动不少于1小时、校外倡导亲子等体育运动不少于1小时，组织好大课间30分钟体育锻炼活动。眼保健操让学生会做、真做，保护视力。积极开发开设体育运动类校本课程，组建足球、篮球、排球、毽球、田径等社团，使学生基于兴趣和热爱广泛参加，培养学生运动技能。教务处要加强学生体质健康监测管理，按时收集和监测有关数据。

3、家校联合，促使学生养成良好的健身习惯。各班要做好家校交流沟通工作，把学生校外锻炼的时间落到实处。体育教师要根据学校要求布置校外体育作业，使健身成为学生的生活习惯。班主任要随时提醒家长关注孩子的饮食、睡眠、电子产品的使用等，确保学生身体健康。

4、强化督查评估，促进工作落实。教务处要在充分听取教师意见的基础上完善体育质量

评价办法，引导广大体育教师认真落实通知要求和有关文件精神，使学校学生体质健康管理不断规范。德育处把学生每天课间 30 分钟体育活动纳入班级考评，督促各班认真组织、确保实效。

无锡市太湖格致中学  
2021 年 6 月 15 日