

德富路中学学生体质健康管理工作方案

为贯彻《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》的精神，结合嘉定区教育局关于“五项管理”的相关工作要求，结合学校实际，现对我校学生体质健康管理制定如下方案。

一、领导小组

组长：王冰

副组长：张小妹

组员：王萍、须纯佳、王煜、黄旭婧、陈晓慧、体育教师、各年级组长

二、工作目标

- 1.指导家长对学生的体质健康管理工作进行有效管理，形成家校合力。
- 2.帮助学生形成良好的生活和运动习惯，劳逸结合，确保学生身心健康发展。
- 3.加强视力健康管理，引导学生科学用眼、坚持眼保健操等护眼措施。

三、具体举措

- 1.加强宣传教育引导。

通过下发告家长书，向家长和学生进行学生体质健康重要性的宣传；通过体育与健康课程、大课间、课外体育锻炼、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 and 中小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。

- 2.开齐开足体育与健康课程。

学校严格落实国家规定的体育与健康课程刚性要求，作为上海市体育多样化试点学校，学校每周开设体育课程 4 节，并严格禁止任何形式任何理由的挤占体育与健康课程和学生校园体育活动。

- 3.保证体育活动时间。

学校合理安排学生校内、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。全面落实大课间体育活动制度，每天统一安排 30 分钟的大课间体育活动，每节课间 10 分钟安排学生走出教室适量活动和放松。大力推广家庭体育锻炼活动，有锻炼内容、锻炼强度和时长等方面的要求。学校要求

体育组教师对体育家庭作业加强指导，提供优质的锻炼资源，及时和家长保持沟通。

4.提高体育教学质量。

学校逐步完善“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 1—2 项运动技能。创建健康生活项目（优贝计划），促进超重或肥胖学生进行体质、运动、睡眠、心理、饮食等方面的干预。鼓励学生利用课余和节假日时间积极参加足球、篮球、排球等项目的训练。每年开设一次体育节，开展田径、啦啦操、网球、篮球等体育运动社团。学校体育教研组定期进行集中备课和集体研学。教学研究室适时对体育课的教学质量进行评价，要求体育教师的指导要贯穿课程的整个过程。

5.改善视觉环境

按照普通中小学校建设标准，落实教室、图书馆、专用教室等采光和照明要求，使用有利于学生视力健康的照明设备。学校教室照明卫生标准达标率应达 100%。在高年级试点采购学生坐姿矫正器，通过对学生课桌椅高度的个性化调整和坐姿矫正器的使用，改善视觉环境。

6.加强视力健康管理

建立学校领导、班主任、卫生保健人员、家长代表、学生眼保健操监督员等为一体的视力健康管理队伍，明确和细化职责。将近视防控知识融入课堂教学、校园文化和学生日常行为规范。在卫生健康部门指导下，严格落实每学期至少 2 次的视力监测制度，对视力异常的学生进行提醒教育，告知家长带学生到医疗机构检查。指导学生科学规范使用电子产品，养成信息化环境下良好的用眼卫生习惯。学校严格组织全体学生每天上午下午各 1 次的眼保健操，加强眼保健操时间的巡视和检查，确保所有学生认真执行眼保健操流程。

7.完善体质健康管理评价考核体系。

把体质健康管理纳入体育教师考核，将体育活动参与情况、获奖情况等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活动的，给予学生补足体育活动课时的机会。同时，学校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。

8.做好体质健康监测。

贯彻落实《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》、《学生体质健康监测评价办法》等系列文件要求，对体质健康管理内容定期进行全面监测，建立完善以体质健康水平为重点的“监测—评估—反馈—干预—保障”闭环体系。认真落实面向全体学生的体质健康测试制度和抽测复核制度，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。同时，结合对近视、睡眠的管理工作，全面提升学生的体质健康数据，确保体质健康合格率达到 98%，优良率达到 50%。

嘉定区德富路中学

2021 年 5 月 27 日