**春江小学学生体质管理方案**

为深入贯彻落实《常州市学校生命教育指导纲要》《常州市学校生命教育实施方案》有关要求，深入贯彻教育部办公厅《关于进一步加强中小学生体质管理工作的通知》精神，落实省、市、区相关文件部署，学校针对学生体质管理制定管理办法。

**一、加强学习，提高认识**

1．成立学生体质管理工作领导小组

组长：任丽芳

副组长：唐健、朱龙

组员：张晓锋、倪卫国、黄文娟、张妍、徐英、刘蓉、王桂玲、王颖洁、王尹希、季双姣、各班主任及任课老师

2.学校分别召开行政会议、全体教师会议，传达上级相关文件精神，充分认识加强中小学生体质管理工作的重要意义。结合学校实际制定方案，切实将体质管理工作落实到位，促进学生健康成长。

**二、科学安排，统筹管理**

学校秉承“每天锻炼1小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的阳光体育运动精神，开展学校体育运动，加强师生体质管理。

1.体育课：根据国家课程计划，开齐开足体育课。一二年级每周4课时，三至六年级每周3课时。体育教师加强备课，做到上课有准备有内容，从灵敏性、协调性、柔韧性等方面使学生得到充分锻炼，增强学生的力量速度等身体素质。学校根据天气情况，拟定晴雨天气不同的体育课教学方案。体育课中体育教师询问学生当时身体情况，如有身体不适或不适合参加体育活动的学生，作为见习学生在旁休息观看。课中做好课前热身环节，检查活动器材安全性，组织好课堂活动。上课时遇突发情况，安排周边老师做好班级看护工作，及时处置突发情况并上报校长室，联系班主任与家长。体育课堂中学生活动要有一定强度。学生上体育课前有特殊情况要提前向班主任和体育老师说明，体育课过程中要主动参加课堂活动，上课过程做不做危险性动作，有事及时报告老师，活动时确保安全活动范围。

2.体育活动课：每周2课时，让学生在没有体育课的那天，得到活动锻炼的时间。内容有安排，场地有划分，器材有准备。体育活动课老师在上课前询问学生身体情况，根据活动内容向体育器材室借好相应器材并检查活动器材安全，活动时候注意区域安全。学生上体育活动课前有特殊情况要提前向带班说明，体育活动课过程中要主动参加课堂活动，上课过程做不做危险性动作，有事及时报告老师，活动时确保安全活动范围。

3.两操一课间：上午第二节课前和下午第一节课前分别安排5分钟眼保健操。下午第一节课后安排课间操，上午第二节课后，安排大课间活动。活动内容精心策划，合理安排活动场地，确保活动效果。广播操和大课间时正副班主任及时到场组织，清点班级人数，与班级队伍一起到达活动场地。广播操时候正副班主任前后各站队伍的前后，前面老师做好领操工作。大课间时正副班主任参与学生活动，巡视学生活动安全情况，有情况及时处置并上报校长室和联系家长。眼保健操主要为了预防和改善学生用眼疲劳，预防近视，由各班级当时任课老师进行巡视指导。学生应该根据管理办法及时参加活动，活动过程中服从管理要求，准备好活动器材，与同伴保持安全活动距离。

4.体质测试与近视监测：学校每年秋季开学后，开始进行体质健康测试项目的教学和测试工作，按照要求及时进行数据上报。每年春季开学后，着手体质测试数据复检工作，及时了解学生体质健康状况。学校每学期进行视力监测，进行防近视宣传教育。根据体质测试的测试标准，体育老师在体育课堂上做好练习与宣传工作，班主任老师在课余练习时间做好配合工作。根据学生各自身体情况，由家长报备特殊体质学生，体育老师和班主任老师做好特殊体质学生建档管理工作，以免发生特殊紧急情况。训练内容有简到难，训练强度循序渐进，及时关注学生状况，有情况立即上报校长室并联系家长。学生要了解体质测试达标数据，在练习过程中做到有目标有毅力，根据每次测试数据制定相应的练习目标，练习过程中积极主动，争取突破自己。

5.体育运动社团：学校因校制宜开设了田径、足球、篮球、游泳、花样跳绳、少儿技巧等体育运动社团，丰富学生课余生活，提升体育运动技能。体育教师根据自身特长，组织学校社团活动，作为学校的精品团队，老师做好队伍建设管理工作，做好家长与学校沟通的桥梁。社团训练活动后做到“有赛必参、有奖必争”以赛代练提升学校社团品质，提升学生自信心，为学生提供多元化发展道路。学生准时参加社团练习，融入团队，社团活动中一高标准要求自己，通过训练不断突破自我。

6.田径运动会：学校每年4月举行春季田径运动会，项目设置既有个人项目又有团体项目，给予学生展示的平台，增强学生运动能力，树立健康第一的思想。田径运动会活动宣传尽量早于赛事举行20天左右，以便学生考虑报名参赛后有适应比赛项目规则和强度的时间。运动会宣传由学校、班主任、体育老师三个方面同时进行，运动项目设置全面考虑各类学生，扩大参与面。学生积极报名参加田径运动会的项目，赛前进行适应性练习。

7.体育科技节：学校每年冬季开展体育科技节活动，活动项目设置为：体能类、技能类、智力类，全员参与，培养学生顽强的意志、坚韧的毅力和不怕困难、永不言败的精神。体育科技节活动宣传与项目制定尽量早于赛事举行20天左右，以便学生考虑报名参赛后有适应比赛项目规则。体育科技节活动宣传由学校、班主任、体育老师、科学老师四个方面同时进行，项目设置全面考虑各类学生，扩大学生对活动的参与面。学生积极报名参加体育课季节活动的项目，赛前进行适应性练习。

8.教职工体育活动：学校春冬两季分别开展教职工趣味运动会和冬季运动会，丰富学校教职工业余文化生活，全面提高各校教职工的身体素质，激发广大教职工团结进取、奋发向上的精神状态，促进和谐校园建设。教职工体育活动宣传尽量早于赛事举行20天左右，以便老师妥善安排工作考虑报名参赛后有适应比赛项目规则和强度的时间。活动由学校工会进行宣传，运动项目设置全面考虑趣味与广泛的参与面。老师积极报名参加活动的项目，赛前进行适应性练习。

9.假期学生体育活动：为了丰富学生假期生活，建议学生适当参加室内体育运动或安全性较高是和学生的户外体育活动，活动形式可以是家庭亲子活动等正规场所组织的体育锻炼。学校可根据各年级学生不同身体素质状况提出适合的运动强度。教师根据假期长短情况提过钉钉或纸质活动单建议学生进行体育锻炼，并有活动记录的方式，可以是拍摄活动照片或录像、记录数量等，活动期结束后统计活动情况，并反馈给学生和家长。学生在假期中应根据学校体育活动建议进行适当的体育运动，做到劳逸结合。

常州市新北区春江中心小学

2021.9.1