



## 泉州七中学生体质健康管理方案

### 一、指导思想

为贯彻落实《健康中国行动（2019—2030年）》、《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》等文件精神，我校严格落实国家体育与健康课程标准，开齐开足上好体育与健康课程，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，持续推进学校健康促进行动和体育活动，广泛开展校园普及性体育运动，培育学校特色体育项目。我校严格落实《综合防控儿童青少年近视实施方案》和《福建省综合防控儿童青少年近视行动方案》要求，完善中小学生视力状况监测机制。我校深化体教融合，健全体育竞赛和人才培养体系。实施春秋两季体育与健康质量监测，积极稳妥推进体育学科中考改革。全面推进素质教育，积极响应“全国亿万学生阳光体育运动”号召，大力加强学校体育工作，把学校体育工作作为全民健身运动的重点，切实提高青少年健康素质。根据市、区教育局工作部署和学校体育工作会议精神，结合我校的实际情况，特制定本实施方案。

### 二、实施目标

1. 加强宣传教育引导。加强对学生体质健康重要性的宣传，学校要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。严格落实国家规定的体育与健康课程刚性要求，初中每周3课时，高中每周2课时，确保不以任何理由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。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，学校每天统一安排30分钟的大课间体育活动，每节课间应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，不提倡安排大强度练习。学校要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。构建“人人有训练，班班有球队，学校有梯队；周周有活动，月月有比赛，年年有创新”教学普及与运动选拔相结合竞赛机制。每年举办体育节暨田径运动会、春季运动会和体质健康测试大赛。

4. 提高体育教学质量。学校要聚焦“教会、勤练、常赛”，逐步完善“健康知识+基本



## ■ 泉州七中教育教学制度

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。要创建青少年体育俱乐部，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。要组织开展“全员运动会”“全员体育竞赛”等多种形式的活动，构建完善的“校内竞赛—校级联赛—选拔性竞赛”中小学体育竞赛体系。学校体育教研部门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。

5. 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。各地教育行政部门要高度重视体质健康管理，建立日常参与、体育锻炼和竞赛、健康知识、体质监测和专项运动技能测试相结合的考查机制，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。各校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，完善中小学生视力、睡眠状况监测机制。

6. 做好体质健康监测。学校应全面贯彻落实《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。

7. 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，建立健康促进校长、班主任负责制，通过家长会、家长信、家访等形式加强与家长的沟通。

8. 强化督导检查。各地要将学生体质健康管理作为督导评估内容，将学生体质健康状况纳入学生体质健康监测和教育质量评价监测体系，开展动态监测和经常性督导评估。督导评估结果要作为考核地方政府和中小学校相关负责人的重要依据。各地各校要畅通家长反映问题和意见渠道，设立监督举报电话或网络平台，及时改进相关工作，切实保障学生体质健康科学管理。

### 三、组织机构

学校成立了体质健康管理领导小组，校长任组长，副校长，副书记，教务处主任为副组长，各处室主任为组员，全面开展监督检查活动落实情况。同时，成立了实施工作小组，由教务处负责组织管理，体育组长、校医、年段长、班主任为成员，分级督促、检查活动的开展、效果等。



## ■ 泉州七中教育教学制度

### 1、学校体育工作领导小组：

组 长：吴鹏飞

副组长：张然 刘伟杰 吴宝树 黄颖 邓秀恭

组 员：各处室主任、各年段长、体育组全体成员、校医

### 2、实施工作小组：

组 长：邓秀恭

副组长：李莲莲

组 员：体育备课组长、校医、年段长、班主任

## 四、实施内容、方法与要求

### 1、实施内容：

(1) 各年级保证开齐开足体育课、活动课、两操活动，严格按照国家课程标准执行。

(2) 下午 17:00—17:45（高中），以年级、班级为单位分小组开展体育锻炼活动。

(3) 开展丰富多彩的体育竞技比赛，确定每个阶段的主要项目，全面推进学校各种体育运动。

### 2、实施方法

(1) 体育课由专职的体育教师上课；活动课由体育教师巡视指导；两操一活动由体育老师，班主任老师全面参与组织和管理。学生在教师的指导下学会锻炼的技术与方法，培养学生对体育运动的乐趣和养成体育锻炼的习惯，促进学生体质健康。认真写好年度计划、学期计划、单元计划、教案，教学中要把健康知识、基本运动技能、专项运动技能相结合。做好教学议课、磨课、备课、听课、评课。

#### (2) 开展丰富多彩的体育活动

<1>、开足开齐体育课。初中年级每周为 3 课时（其中 1 课时上足球），高中年级每周为 2 课时。不得以任何理由消减或挤占体育课时。每天要安排一节体育活动课，并列入课程表。活动课主要以体能、游戏，跳绳、球类、拔河、田径、专项运动技能等活动为主。学校要为各班级提供一部分体育运动的器材，鼓励学生主动配备体育运动用品。

<2>、积极开展大课间体育活动。学校每天上午第二节课后安排不少于 30 分钟的时间，进行全校性师生体育锻炼活动。将太极强、五祖拳操、排舞和跑操有机的结合在一起，培养学生健美的身体形态，发展学生的节奏感、韵律感，提高身体素质。

<3>、积极开展体育节、田径运动会和春季运动会，全员性体质健康测试大赛等活动，因地制宜的依托体育俱乐部开展各种体育竞赛。班班之间、年级之间、学校之间、与兄弟学



## ■ 泉州七中教育教学制度

校之间开展各种友谊比赛等。加大开展全员参与的体育竞赛；增加举办的体能大赛，评比体锻之星、达标班级；融合文化、科技、艺术、德育等元素于赛事。完善“人人有训练，班班有球队，学校有梯队；周周有活动，月月有比赛，年年有创新”教学普及与运动选拔相结合竞赛机制。组织各种项目的青少年体育俱乐部或学生社团组织。

<4>、建立青少年体育俱乐部。搞好各个兴趣小组，培养学生兴趣、发展体育、艺术 2+1 项目。让每个学生能够掌握两项体育运动技能和一项艺术特长，为学生的全面发展奠定良好的基础。

<5>、重视眼保健操、每天上午、下午各有一次眼保健操，加强监督，提高动作质量，促进健眼效果，加强课间每节课间安排学生出来走一走、动一动，享受阳光和空气，看一看、笑一笑，积极休息和放松和健行明眸等活动。

<6>、认真做好《国家学生体质健康标准》测试数据上报、分析工作。切实推进《国家学生体质健康标准》的实施，明确分工，完善工作机制。测试成绩与学生综合素质评价和学生体质健康档案管理结合起来。全面贯彻落实《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。

<7>、积极参加各级教育局、体育局组织的各项比赛。举行学校田径运动会、校园足球联赛、校园篮球联赛、校园排球联赛，大课间评比等。

<8>、加强长期和短期体育家庭作业或运动处方、大力开展社团组织体育活动、建立青少年体育俱乐部，完善家校联动机制，保障校内、外活动一个小时。

### 五、实施要求

(1) 严格按照国家新课程标准要求，进一步深化课改工作，发扬我校体育优势，体现体育学科丰富的育人价值。通过开展阳光体育运动展示活动，进一步提高对学校体育工作重要性、必要性的认识。把开展阳光体育运动作为全面推进素质教育的重要突破口和主要工作方面，作为加强学校体育工作，提高全体学生体质健康水平的主要举措，认真组织实施。动员起来，组织起来，行动起来，在各个班级中掀起阳光体育运动的热潮，掀起全员参与的群众性体育锻炼的新高潮。

(2) 积极反思总结，进一步提升学生的身体素质，促进学校体育工作的蓬勃发展。在开展阳光体育运动中，要以“达标争优、强健体魄”为目标，以全面实施《学生体质健康标准》为基础，努力达到使每位学生掌握至少 2 项日常锻炼的体育技能，形成良好的体育锻炼习惯，体质健康水平切实得到提高。





## 六、保障措施

1. 增加学校体育工作的经费投入，学校经费按一定的比例专项用于学校体育工作。
2. 按规定配足配齐体育器材。充分利用场地器材，提高使用效率，确保学生课外体育活动的开展。
3. 为了使活动具有更强的可操作性，能够长期有效的开展下去，学校制订具体可行的措施方案，就具体时间、活动项目、活动次序、安全防范等事宜做出周密的安排。每学期学校都要制订体育活动计划，对活动有要求，有记录，有检查，定期召开工作会议，对存在的问题及时改进，把握发展方向，年末进行总结，保证阳光体育教育教学工作有组织、有目的、高效率的实施。
4. 严格考核评比，把积极参加体育锻炼活动情况纳入学生体育课程、综合素质评价的重要内容，把班级组织体育活动作为班主任工作考核的重要指标，把上好体育课，指导学生科学锻炼作为体育教师工作实绩的重要方向纳入考核。以此推动学校体育活动有效开展、深入发展。

## 七、考核方法和措施

1. 要保证学生每天有 1 小时的体育活动时间（含体育课）；
2. 课外体育活动的内容要多样化，使不同兴趣、爱好的学生都能参加；
3. 各班应认真组织参与课外体育活动，科任教师不得以任何理由占用学生活动时间，轮到活动班级应提前到场地准备，对于无故不参加课外体育活动的班级将予以全校通报批评及考核扣分；
4. 各班在完成全校性体育活动后，应根据本班实际科学合理的规划活动内容，分班认真组织开展（若有体育类竞赛活动时除外）；
5. 班主任为各班参加课外体育活动直接责任人，有活动时班主任或助理班主任必须到场，做好督促和组织管理工作，具体由校长室负责考核；
6. 体育教师须按时参与课外体育活动的组织和指导工作，具体由校长室负责考核；
7. 学校根据平时考核情况可在学期末评定开展课外体育活动优秀班级并予以表彰。

泉州七中

2021 年 1 月（修订）