

常州外国语学校

学生体质健康管理工作方案（试行）

为贯彻落实《健康中国行动（2019—2030年）》、《义务教育质量评价指南》，结合我校体育工作的现状，进一步规范和加强我校学生体质健康工作，特制定《常州外国语学校学生体质健康管理工作方案》（下简称‘方案’）。方案聚焦“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”体育教学模式，着眼学生通过体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，确保学生通过体育锻炼掌握1—2项运动技能，形成“一校多品”的体育教育教学改革特色，强化学生健康跟踪管理，全面促进学生体质健康，实现全体学生全面健康成长。

一、一体化架构体育课程，夯实核心素养培育主阵地。

学校体育与健康课程总目标是切实提升学生运动能力、健身能力和体育道德、体育核心素养。基于《体育与健康课程标准（2011版）》与《江苏省体育与健康课程实施纲要》开展体育与健康课程，打造“1+X”的体育与健康课程校本化实施模式。形成了初中体育学科核心素养一体化体育课程建设体系，课堂教学课程实施、课外体育俱乐部课程实施、多种课外体育活动课程实施，整体设计、学段联贯、联合评价、一体化架构，培育初中学生体育核心素养。

课堂的体育教学中，依托“1+X”体育课程的校本化实施，着重各项目的单个技术、组合技术与基础战术学习和应用的学习运用情境创设。体育课外俱乐部课程，依托基于运动教育模式的单项俱乐部课程实施，着重单个项目的组合技术应用、小组学习的比赛运用情境创设，保障学生1-2项运动技

术掌握。多种课外体育活动课程，依托大课间、体育节活动课程，着重学生个体的终身锻炼情境的浸入与培养。

二、多彩青春“体能操”，保证每天锻炼一小时。

为了更好的帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、锤炼意志，落实健康第一的教育理念，同时进一步优化我校“阳光体育一体化实施”内容，选择“体能发展操”作为大课间主要练习内容，以期实现改善学生体质、增进学生健康、全面提升学生核心素养的目的。

设计大课间体能操系列，均为5分钟。第一套整套全部为发展体能的身体练习，主要有柔韧拉伸、力量提升和平衡维持等几个方面。“悦动少年”共5分钟操化类动作组合，实现发展初中学生协调、跳跃等运动能力的主题，融合舞蹈、健美操、曳步舞等动作元素，通过多种体育元素的分段组合、有机统一，较好地实现发展学生体能的目的，同时结合当前受初中学生喜爱的音乐，激发学生兴趣，激励学生参与锻炼，夯实体能基础。

三、课外体育俱乐部，保障掌握1-2项运动技能。

基于运动教育模式的课外体育俱乐部活动，指在初中体育课堂教学以外开展的，每周两次以上的课外体育活动中，以体育项目为分组特征组建俱乐部，借鉴运动教育模式的理念，通过让学生以小组教与学为主要形式，以扮演体育比赛中教练、队长、队员等角色为特征，以小组组成的团队间比赛为巩固、促进提升运动技能为主要手段，开展的体育项目教与学、比赛季以及活动策划的体育项目学习与组织形式的课外体育活动。

课外体育俱乐部设置篮球俱乐部（南区、北区两个）、排球俱乐部、足球俱乐部、羽毛球俱乐部、乒乓俱乐部、软式棒垒球俱乐部、武术俱乐部、

健美操俱乐部、攀岩俱乐部、轮滑与滑板俱乐部、射箭俱乐部、田径等 13 个俱乐部。通过课外体育俱乐部专项课程实施，有效提高学生 1-2 项运动掌握效果。

四、主题性体育节，丰富学校体育文化活动。

体育节目的目的在于激发学生体育锻炼热潮，提升学生身体素质，促进学生健康，提高班级凝聚力，培养学生合作能力、竞争意识，彰显学校体育教育成果。

学校总体设计每年两次体育节，秋季体育节以不同主题为主旨，展开体育项目、文化类项目、入场式等活动，是一次综合性体育文化活动。春季以学生自主设计、选择项目为主要内容的“我的吉尼斯”大会，大会项目以学生设计为先，而后展开经典项目、新兴项目的网络海选，最终确定吉尼斯比赛项目，使学生在体育文化活动中切实享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

五、校企联合开发，丰富学校特色课程。

为了丰富学校体育课程设置，全面提升学生体质健康，学校因地制宜、基于学情、引进外部资源丰富学校课程结构。学校目前在八年级常态课程中，与奥体中心合作，聘请了 4 位游泳专职教练，保障八年级游泳必修课程，试图实现每个常外毕业的学子都能掌握游泳技能。另外在社团、选修课、体育俱乐部实施中，分别在足球、武术、飞盘、射箭等 4 门课程上，外请了 4 位专职教练担任俱乐部指导教师。

通过多样化的课程实施，丰富了学校体育课程的选择性，丰富了学生体质锻炼的内容，进一步扩大了学校学生体育健康管理的机制。

六、校园班际联赛，搭建学生体育特长展示舞台。

为了进一步落实“加强青少年体育，增强青少年体质”的各项措施，搭建学生体育特长展示的平台，进一步推动学校体育锻炼的热潮，提升学校的体育文化，提高班级的凝聚力。利用课外活动时间举行不同项目的班际联赛，主要有：七年级足球嘉年华、篮球三对三（男女）联赛、八年级武林大会、排球、足球、篮球联赛，七八年级跳绳踢毽比赛，冬季长跑比赛等，让学生享受乐趣、增强体质，进一步促进学生身心健康、体魄强健、全面发展。

七、层级化课程实施，推动运动队建设。

通过体育教学的实施实现体育课程普及与落实，使全体学生的体质健康情况有较好的基础。辅以选修、社团、体育俱乐部的课程实施，让不同特长的学生进一步提高项目技能及专项体能，为学校成立各项的运动队奠定基础。

学校先后组建校田径队、男女篮球队、女子排球队、男子足球队、棒垒球队、射箭队，为有体育特长的学生创建对外展示平台。

八、体育家庭作业，促家校共体共育。

学校在原有的寒暑假锻炼菜单的基础上，进一步改进、优化学生节假日体育锻炼。依托第三方平台“天天跳绳”，有体育教师整体设计，科学选择，尝试体育家庭作业的布置与反馈，提倡学生与家长共同锻炼，体育教师评估后在平台反馈学生锻炼情况。

九、落实健康监测，促进学生体质提高。

为了牢固树立学校教育“健康第一”的理念，学校严格按照《国家学生体质健康标准》的相关要求和规定展开常外所有学生的体质健康数据的测试

和上报，并将相关数据录入学校珠峰平台，做好学生体质健康数据跟踪，便于学生及家长掌握自身体质情况。

学校还是常州市体质监测试点校，密切配合省、市级组织开展的学生体质健康监测的各项工作，在具体操作过程中做到加强组织领导，增强责任意识，明确工作目标，确保各环节的运作规范有序，确保监测的数据真实有效，确保体质健康监测工作顺利圆满完成，切实加强学生体质健康管理及监测。

十、定期健康检查，全面保障学生健康。

学校根据常州市教育局要求，每年为七八九年级全体学生进行体检，并将学生体检数据录入珠峰平台，学生及家长可以通过学生端口，了解、掌握学生体检数据。除常规体检外，学校组织每年一次全校学生的脊柱筛查、视力筛查，有效、全面了解全体学生身体健康数据。

规范、常态化开展眼保健操。课教处将每天两次眼保健操排入课表，学发处负责督促检查，同时学校将所有教室日光灯更换为视力保护灯，保障学生视力健康。

常州外国语学校

2021年9月