**常州市西夏墅中学学生体质管理办法**

**（试行）**

为加强学生体质管理，确保学生达到体质健康合格标准，掌握1至3项运动技能，营造人人参与、生气勃勃的校园体育氛围，促进师生间、生生间的和谐关系。依据常州市教育局《关于五项管理办法的几个基本要求》及新北区教育局《关于进一步加强中小学校生命教育工作的通知》有关要求，结合学校实际，特制订常州市西夏墅中学学生体质管理办法。

1. **管理机构**

组 长：巢中强

副组长：张爱萍、恽留荣、蒋建东、范文忠、王 强

组 员：何纪龙、吴建伟、陈为中、沈祥飞、潘志强、恽国峰

 全体体育教师、全体班主任

1. **管理内容**
2. **开齐开足体育课**

体育课教学应当遵循学生身心发展的规律，教学内容应当符合教学大纲的要求，符合学生年龄、性别特点和当日的气候条件。体育课的教学形式应当灵活多样，教师应不断改进教学方法，改善教学条件，提高教学质量。

严格按课程计划开设体育课，初中每周3节，高中每周2节。如遇阴雨天气，不适合室外活动，则改在体育馆上课，或者上体育室内课。内容为室内操、室内游戏、体育与健康基础常识（体育常识、健康常识、安全常识、养生之道等）。教务处加强巡课，严禁其它学科教师削减、挤占体育课时间，确保体育课保质保量开设。

学生因生病、伤等原因免修体育课的，必须持医院有效证明，经学校卫生室审核同意，并报学校教务处备案，记入学生健康档案。

1. **引导学生科学锻炼**

把体育课、活动课、课外活动有机结合起来，实施体育课程、大课间（课间操）和课外体育活动一体化的阳光体育运动方案。明确规定无特殊情况体育课、活动课时间所有学生必须出教室进行上课活动。每班每周安排3次体育活动课，室外活动课原则上由1个体育教师指导1个班级学生开展活动，班主任到场配合开展活动，活动以围绕身体素质训练及国家体锻达标的内容进行。室内活动课以体育鉴赏、棋类活动等为主，由班主任及外聘棋院教师对学生进行管理。每日上午大课间开展跑操训练或广播操训练，课间积极引导学生走出教室活动，确保学生在校期间每天校园活动时间不少于1小时。

每年上半年举办春季田径运动会，下半年举办冬季体育节活动，鼓励学生积极锻炼，踊跃参加，每位学生掌握1-3项运动技能，增强学生的组织纪律性，培养学生的勇敢、顽强、进取精神，在校园营造锻炼身体的良好氛围。组建田径运动队，乒乓球运动队，羽毛球运动队，篮球运动队、足球运动队、棋类运动队等，积极参加市、区相关比赛，力争优异成绩。

1. **保护学生视力健康**

每天上、下午的眼保健操规范实施，校文明监督岗巡查督促。积极开展近视防控宣传教育月活动，通过制订执行方案，丰富形式，抓紧落实。采取组织视力筛查、学校电子屏滚动播出、国旗下的讲话、主题班会、黑板报等方式，积极开展爱眼护眼科普宣传，提高眼健康知识知晓率和普及率，努力降低学生近视率。

**（四）提升学生体测水平**

《国家学生体质健康标准》是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是学生体质健康的个体评价标准，是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施。每学期初制定学校《标准》达标计划（要求及格率95%以上，优良率40%以上，其中优秀率10%以上）,要求各体育任课教师认真开展《标准》训练和测试工作，将达标锻炼项目始终贯穿于每节课的练习中，有的放矢地根据学生现有能力和水平，采取切实有效的训练提高学生的生理机能和水平。

每年采取集中测试的方式，组织全体测试教师熟悉测试项目及达标计划，分年级有计划开展测试。对因事因病等原因缺席集中测试的学生，给予1次补测机会，测试数据按时准确上报国家教育部数据库。

常州市西夏墅中学

2021.3