**常州市焦溪初级中学学生体质管理办法**

为进一步贯彻落实教育部2021年全国教育工作会议精神，落实落细立德树人根本任务，促进学生身心健康全面发展，现结合我校实际，就加强我校学生体质管理制定以下办法：

一、明确意义，提高认识

健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。提高学习效率，需要学生有一个良好的体质状态。学校全体教师要积极做好和改善学生的体质情况，引导学生家长关注学生的体质，共同促进学生的健康成长。

二、成立机构，加强领导

成立学校体质管理工作小组，纳入课程教学体系、教师培训内容和家校协同育人机制，通过体育与健康课程、心理健康教育、班团队活动、科普讲座以及家校活动等多种途径，培养学生健康体质。

焦溪初级中学体质管理工作小组：

组 长：姚霄伟 刁正久

副组长：狄雷放 沈 淼

组 员：颜本甫 徐建华 牟桃娟 陈伟 王殿凯 袁金波 史燕新 朱丽洁

刘华明 全体班主任

三、制定细则，具体落实

1、开展体育运动。

开足开齐体育课（每周三节）、课外活动课（当天无体育课），保证学生在校期间每天校园体育活动时间不少于1小时；

确保学生达到体质健康合格标准，每个学生掌握至少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。

定期举行秋季田径运动会、冬季校园体育节活动，丰富学生课外生活，并在活动中加强对学生运动技能的指导和训练。

教师不得”拖堂”或提前上课，保证学生每节课间休息并进行适当身体活动,减少静态行为。

严禁教师私自削减、挤占体育运动时间；如因公调课，需由教导处出具调课通知单。

2、综合防控近视。

教育引导学生做好电子产品使用宣传，建议非学习目的的电子产品使用单次不宜超过15分钟，每天累计不宜超过1小时，使用电子产品学习30--40分钟后，应休息远眺放松10分钟。

每天保证上下午各一次的眼保健操。避免不良用眼行为,监督并随时纠正学生不良读写姿势，指导学生保持“一尺、一拳、一寸”要求，读写连续用眼时间不宜超过40分钟。

每学期保证2次视力筛查，并将数据反馈家长知晓，提醒家长提前进行近视干预。

1. 建立健康档案。

每学年组织学生进行一次体质健康检测，一人一档，跟踪管理。

4、加强健康教育。

通过有计划地开展学校健康教育，培养学生的健康意识与公共卫生意识，掌握必要的健康知识和技能,促进学生自觉地采纳和保持有益于健康的行为和生活方式，减少或消除影响健康的危险因素，为一生的健康奠定坚实的基础。

常州市焦溪初级中学

2021年5月