龙虎塘第二实验小学体质健康管理方案

根据上级通知要求和学校工作具体部署，坚持树立健康第一的指导思想，加强学校体育工作，促进学生积极参加体育锻炼，养成良好的体育习惯，进而提高学生体质，结合我校实际情况，特制定本管理实施方案。

**一、组织与管理**

组长：钱丽美

副组长：许华章 杨伟

组员：全体教师

1.学校制定《学生体质管理实施方案》，有序开展工作，并将《学生体质健康标准》测试工作纳入学校正常的教育教学工作之中。学校专人负责，实行岗位责任制，校长为实施第一责任人。

2.按照上级要求开齐各年级体育课程，一、二、三年级每周四节体育课，四、五年级每周三节体育课。规范课程内容，规范教师行为，不断提升课堂教学效果。

**二、实施内容**

1.上足体育课一、二、三年级每周四节体育课，四、五年级每周三节体育课。

2.体质健康测试。

根据学生的生长发育规律，从身体形态、身体机能、身体素质等方面综合评定学生的体质健康状况，分年段进行测试。

一、二年级项目：身高、体重、坐位体前屈、50米跑、1分钟跳绳。

三、四年级项目：身高、体重、坐位体前屈、50米跑、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐。

五年级项目：身高、体重、坐位体前屈、50米跑、400米跑、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐。

3.由学生与家长共同设计多项体育项目，包括长跑、跳绳、俯卧撑、仰卧起坐、健身操、呼啦圈等等。

 4.开展阳光体育大课间，确保学生每天锻炼一小时。

**三、具体要求与措施**

1.做好学生、教师、家长的宣传教育工作，让学生懂得增强体质健康的重要性，让教师重视学生体质健康，让家长支持学校开展学生提高体质活动。

2.加强对学生《学生体质健康标准》测试的组织和管理，积极组织多种多样的体育锻炼形式，将体育课的组织形式与课间操以及各种体育课外活动有机结合，促进学生体质健康的发展。

3.有计划性地开展体育测验活动，督促、指导和加强学生平时锻炼和了解自身体质健康状况。

4.学校保证学生体育锻炼时间，安排好两操，确保学生每天一小时的体育锻炼时间，并作好安排、记录、保证锻炼的质量。

5.每年举行一次春季运动会，开展一次体育节，丰富学生体育文化活动，激发学生参与运动、享受运动的乐趣，创造体育育人价值。

6.加强与家长的沟通与联系，合理制定学生家庭体育锻炼的计划与内容，做到科学、合理、易操作、安全性强。

7.加强学生运动安全教育，在日常体育锻炼、测试、竞赛活动中做好安全防范工作。对安全事故要追究直接责任人的责任

龙虎塘第二实验小学

2021年3月5日