

## 上海市闵行区七宝第三中学体质健康管理制度

为全面贯彻党的教育方针，推进立德树人根本任务全面落实，贯彻《深化新时代教育评价改革总体方案》《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》《关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》等文件精神，促进学生健康进步成长，就学校体质健康管理制定本制度。

1、配齐专业教师。学校在核定的教师总人数内，按照教学计划中体育课授课课时数所占的比例和开展课余体育活动的需要配备专兼职体育教师。

2、落实课程标准。按照国家《体育与健康》课程标准，开足开好体育课、体育活动课，保证每天一节体育或体育活动课。体育课堂确保指导运动技能符合要求，运动量达到要求。

3、开展体育活动。学校每年举办一次学生运动会，一次体育节，大力发展校园特色体育项目如排球、射箭等，加强专项体育人才培养。学校每天统一安排 30 分钟的阳光体育大课间活动（见附），保证学生每天在校体有锻炼时间不少于 1 小时；培养学生掌握 1-2 项运动技能，形成良好的体育锻炼习惯，切实提高体质健康水平。

4、综合防控近视。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。避免不良用眼行为，监督并随时纠正孩子不良读写姿势，应保持“一尺、一拳、一寸”要求，读写连续用眼时间不宜超过 40 分钟。

5、做好体质检测。认真做好每年一次的国家学生体质健康达标测试，依据《国家学生体质健康标准》，如实记录测试结果，并将测试成绩及时录入系统，保证上报率 100%。完善学生体质健康不达标学生台账，针对体质健康不达标学生，制定相应管理措施、改善计划。

6、加强健康教育。加强学生营养配餐管理，各年级通过有计划地开展班级健康教育，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，促进学生养成健康的行为和生活方式，减少或消除影响健康的危险因素，为学生一生的健康奠定坚实的基础。

附

## 七宝三中体锻大课间活动制度（2020 修订版）

为全面贯彻《深化新时代教育评价改革总体方案》《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》《关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》《上海市教育委员会关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》等文件精神，保证学生每天一小时的体育活动，给学生更加多的体育活动时间，保学生体质能有效提高，我校修订《体锻大课间活动制度》，进一步完善以身体素质练习和耐力跑活动为主的大课间活动，保证学生每天一小时体育锻炼时间，增强学生的体质，培养学生的心理素质和道德素质，促使学生主动参与体育活动，培养学生参与体育活动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯和终身体育意识。

### 一、大课间的目标

- 1、为丰富校园活动，让每个学生都能找到自己喜欢的运动项目，激发学生参与激情，培养学生兴趣特长，增强学生的凝聚力。
- 2、通过体育课向学生传授各种基本技术、基本知识，使学生学会锻炼，在体育课外的活动中加以强化、提高，变成学生自身的技术能力，最终成为终生参与的项目。
- 3、使学生感受到大课间锻炼带来的好处，从理论上认识到健身的重要性，从而使真、善、美成为学生终身体育的意识，养成终生体育的习惯。
- 4、通过锻炼，增强体质、健全心理，集中精力进行学习。

### 二、活动时间和活动内容

周一到周五 7:50——8:20

- 1、跑步；2、广播操；3、身体素质练习

### 三、组织要求

- 1、体育老师做好各项准备和活动组织工作。
- 2、广播室老师配合播放活动所需的放进退场音乐、广播操音乐、跑步音乐等。
- 3、体育委员整队并带队进场，注意队伍整齐、上下楼梯有序。
- 4、班主任、年级组长随队进场，活动中巡视、监督，处理突发事件。

5、政教处安排大队部干部对班级练习情况进行检查反馈。

#### **四、学生请假制度**

1、特异体质学生免于参加活动。学生须出示相关证明（医院证明以及家长确认不参加活动的证明），班主任作好记录，年级组汇总名单后，统一上报政教处。

2、因伤因病学生根据伤病情况安排参加轻微的体育活动或免于练习。学生须向班主任老师请假，并出示病历卡或家长书面请假条，班主任统计并当天告知检查人员。

3、请例假的女生素质练习时可减轻强度，跑步时统一集中到操场中央进行广播操练习。学生须到医务室开具请假单，交班主任请假，班主任统计人数后告知检查人员。

4、其他特殊情况请假，由学生书面申请后，班主任酌情决定，报政教处备案。

#### **五、安全防范**

1、加强安全防范管理。体育老师、班主任引导学生安全、文明、有序的参加活动。

2、各部门准备充分、及时到岗。

3、活动安排合理、强度适中。学生感觉身体不适立即请示班主任，安排同学陪同去医务室。

4、如果发生意外情况，立即送医务室或校医到场处理，情况严重立即安排送医，通知家长。后续按照学生伤害事故处理办法协商处理。

七宝三中 教导处

2020年9月

## 七宝三中雨天或其他恶劣天气体育课安排制度

根据“五项管理”中体质健康管理要求，需保证学生每日在校1小时的体育运动时间，在雨天或其他恶劣天气导致无法进行户外运动时，按本方案执行体育课教学和各项体育活动、训练竞赛的组织工作，保障学校体育工作的顺利开展。

### 一、室内体育馆与其他场地安排

场地	人数上限	备注
二楼体育馆	最多6个班级同时合用	
一楼体操房	一个班级	
一楼乒乓球房	一个班级	
三号楼和四号楼之间的四条过道	一条过道一个班级	
一号楼和二号楼之间的大厅	一个班级	
各班教室	一个班级	

注：室内体育馆的使用遵循“缓让急”、“小让大”、“少让多”原则。“缓让急”原则指教学任务紧急的班级优先使用，例如六年级刚入学急需学会广播操，则体育馆让六年级优先使用；“小让大”原则即低年级让高年级优先使用体育馆；“多让少”原则即一个班级的体育课让两个班级以上的体锻课班级优先使用体育馆。

### 二、室内体育馆与其他场地教学内容安排

1、在室内体育馆与其他教学场地活动室应安排教学内容中相应适合的计划。在过道和大厅上课的班级注意路面的湿滑程度，转角处放慢速度以及教学内容和方法的选择。

2、在教室内上室内课的，必须先完成教学计划中的理论课的教学，后期可组织学生观赏体育视频或进行棋牌类活动。如果需要管理两个以上班级，体锻课室内课安排学生观赏体育视频或棋牌类活动，体育委员和班长进行班级管理，老师不时巡视。

3、如遇两班级同时使用二楼体育馆教学相互商量场地分配以及采用干扰较小的教学方式，三个以上班级体锻课则一位老师总指挥，其他老师协助教学。

### 三、室内体育馆与其他场地教学内容安排

1、室内体育馆器械较多，体育老师课前清理场地，消除安全隐患，班级较多时候注意学生之间的合理间距，采用适当的教学方法。

2、大课间遇到不宜室外运动天气则九年级优先使用体育馆，任教体育老师组织集体锻炼，班主任到场负责组织纪律。其他年级各班级在教室内根据学校广播指示进行教室内的室内锻炼。

七宝三中 教导处

2020 年 9 月