

# 皇岗中学体质健康工作方案

深圳市委市政府高度重视青少年的健康成长。党的十八大以来，深圳市持续强化学校体育的政策保障，引领全市中小学体育工作走向全面改革和内涵发展。特别是，“健康第一”成为更广泛的共识，体育育人导向更加鲜明，学校体育工作不断强化，阳光体育运动全面普及，重点改革项目稳步推进，协同机制不断完善，全社会共同关注青少年体质健康的氛围日益浓厚。为全面贯彻党的教育方针，《国务院办公厅关于印发健康中国行动组织实施和考核方案的通知》（国办发〔2019〕32号）已明确工作目标，到2022年“国家学生体质健康标准达标优良率 $\geq 50\%$ ”，结合学校实际，现就学校切实提升学生体质健康提出如下工作计划。

## （一）指导思想

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的十九大和十九届二中、三中、四中全会精神，坚持立德树人的根本任务，牢固树立“健康第一”的教育理念，将深化学校体育改革作为实施素质教育的重要手段，以强化体育课和课外锻炼为基础，以提高学生实际获得为目标，进一步丰富学校体育供给，进一步加强师资队伍建设，进一步深化协同机制，进一步完善评价机制，进一步强化资源保障，充分发挥体育在培养兴趣、增强体质、健全人格、锤炼意志等方面的综合育人功能，扎实提升体育教育的育人水平，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，为首都经济社会发展提供强大的人才支持和智力支撑。

## （二）基本原则

坚持健康第一。坚持“五育并举”，厚植“以体载德”、“以体育美”、“以体促劳”、“以体筑智”的育人观念，扭转“重智轻体”和“唯升学率”的片面认识。坚持以学生为中心，遵循学生成长规律、体育规律和教育规律，进一步激发学生参与体育锻炼的兴趣，引导学生形成终身锻炼的良好习惯并从中实现全面发展。

坚持问题导向。聚焦学生体质健康测试结果、“小眼镜”“小胖墩”现象反映的普遍性矛盾，全面分析学校体育中存在的共性问题，指导分析学校体育工作存在的个性问题，以提升课程质量、加强师资建设、强化课外锻炼、扩大比赛活动普及为基本着力点，制定切实可行的改革措施，通过加强管理提高学校体育工作实效，有效破解制约学校体育发展的瓶颈难题。

坚持协同推进。深化部门合作，凝聚社会共识，联动家庭力量，建立完善学校、家庭、社会共同推进学校体育工作的制度机制，建立完善社会与学校体育资源共用共享的体制机制，建立完善家庭和学校共同参与学生健康管理的体制机制，充分动员全社会关心支持青少年学生健康成长，优化学校体育改革发展的外部环境，有效促进学校体育育人效水平的提升。

## （三）工作目标

全校学生积极参与每天的体育锻炼，培养学生每天运动的习惯，通过树立健康生活的理念，学生健康体质水平得到明显提升。帮助学生加强运动参与、在校期间至少掌握 2 项运动技能、不断提升和改善身体健康状况，提高心理健康和社会适应能力。到 2022 年，力争学生体质健康测试达标优良率达到 50%以上。

#### （四）具体实施内容

1、**成立学校健康促进工作领导小组**。学校成立以校长为组长的健康促进学校工作领导小组，由一名分管副校长具体负责，专人专管，严格按照评分标准和指标体系，明确每个点位指标任务要求，努力确保各项指标在测评中不丢分、不失分，全面推进健康促进学校的创建工作。

##### “健康促进学校”创建工作领导小组

组 长：陈启洪

副组长：吴文东

成 员：教学处 政教处 体育组 年级组长及班主任 校医

主要分工：

组长： 负责整体协调工作

副组长： 具体负责

组员：

- ① 教学处：负责制定计划及检查落实，负责相关政策的制定、分析评价等
- ② 政教处：负责阳光体育及运动赛事的组织与评价。
- ③ 体育组：负责具体活动的设计实施工作。
- ④ 年级组长及班主任：负责本年级体育活动的安排及组织。
- ⑤ 校医：负责参与近视、肥胖学生的教育干预工作。

2、**开足开齐上好体育课，提高体育课教学质量**。严格执行市教育局颁布的体育发展三年行动计划，小学每周 4 课时，初中每周 3 课时。加强体育教师队伍建设。进一步配强用好体育师资，加强新任体育教师培训，强化体育教师基本功技能，充分发挥学校体育骨干教师、学科带头人、特级教师的引领作用。力争下半年在场地器材允许的情况下小学开足每周五节课。深化体育教学方式改革。规范体育课教学行为，科学设计和安排运动负荷，注重因材施教，注重教学互动，加强个别辅导，积极推行启发式、探究式、参与式、合作式等教学方式以及小班制、走班制、大单元等教学组织模式，大力提升中小学体育与健康课教学质量，促进学生兴趣培养、主动参与、自主锻炼。突出培养学生参加体育锻炼的兴趣和习惯，根据学生体质差异、身体发育规律，面向全体学生，构建自主选择的体育活动课程“超市”，培养学生的体育兴趣，让每个学生都能拥有自己喜欢的体育课程或体育活动项目。中小学要充分尊重学生的身心特点和兴趣爱好，积极创造条件，在义务教育阶段让每个学生掌握两项体育技能，为其终身体育锻炼打下基础。

**3、确保学生每天至少一小时体育锻炼时间。**尽快改善体育场地设施，购置体操垫、单杠、座位体前屈测试仪、立定跳远测试仪、汽车轮胎等必要的体育器材，为学生每天在校一小时体育锻炼提供切实保障。按照增减相宜、总体减负的原则，进一步增加体育课时和学生课外锻炼时间，进一步提高体育课和课外锻炼的质量。在落实体育课和大课间（课间操）的基础上，进一步增加课外体育锻炼时间。小学生每天增加1小时、初中生每天增加45分钟、学生课间和中午休息时间不得计入学生课外体育锻炼时间。

大课间以全校集中统一的方式组织开展（20分钟），采用广播操加长跑的方式进行，要求体现全员参与，学校的教师也要积极参与。学校对课间操实行考评制度，并纳入到班级管理评价中，坚持每天的检查评比制度（由政教处及体育组负责）。

针对性项目训练（30分钟），对各班体质测试成绩不合格的学生进行分组，分项进行训练。

鼓励学校与体育职业俱乐部、高水平运动队、社团组织等合作开展课余训练，服务具有体育特长的学生个性发展，为学生成长成才创造有利条件。推动学校竞技体育与群众体育协同发展，形成教体深度融合、高水平发展的长效机制。发挥学校田径、排球、手球等项目的辐射引领作用，调动本校有专长的体育教师的潜能，积极挖掘社会资源，搞好专业训练，带动更多的学生参与到田径、排球、手球活动中来，在巩固原有成绩的基础上，力争新的突破。

#### **4、做好前测工作，组织开展班级体质健康测试达标评优活动，进行针对性专项训练。**

每一年组织两次学生全员参与的体质健康测试评优活动，上半年（四月份，有学校体育教师组织各项的测试），下半年（十一月份，由测试公司进行系统的测试）。以班级为单位计算总分，按照平均分、合格率、优秀率分别评选达标和优秀班级，并予以表彰，体质健康测试成绩，将纳入班级评优。对测试不达标的学生组织进行额外训练。学校四点半课程增加“体质测试项目”的课程，对体质健康标准未达优良的学生加以专项训练，并供其它学生自由选择。

每年新生入学做好学生问卷调查，了解学生的体质健康状况，入学后进行测试，对数据进行分析，建立学生健康档案，并分为优良中差四个等级进行分组训练。加强对肥胖、近视的学生进行干预，降低学校整体肥胖比例。

**5、开展普及校园体育活动。**定期举办全员参与的学生运动会或体育节，组建班级、年级体育兴趣小组、社团或俱乐部，成立校级各项目代表队，推动学生积极参与常规课余训练，积极参加各级各类比赛。

每年组织两次校内运动会，保持原有的：冬（春）季长跑，仰卧起坐（女），引体向上（男）、智力闯关（运动与文化课程有效结合），增加更多的群体运动项目。利用阳光体育时间组织班级兴趣小组及兴趣小组的比赛。

#### **6、布置体育家庭作业。**

家庭是孩子成长的终身课堂，对孩子的健康成长至关重要。家长要鼓励和支持孩子参加体育锻炼，带动孩子积极参加户外活动，陪同孩子参加亲子体育运动，引导孩子树立“每个人是自身健康的第一责任人”的意识，以身作则地引导孩子养成良好的体育锻炼和健康生活习惯，营造良好的家庭体育运动氛围。支持学生

参加校外多种形式的体育活动，鼓励孩子每天校外 1 个小时体育活动，促使学生养成终生锻炼的习惯。学校应根据“体测项目”布置不同年级的体育家庭作业，并制定实施细则，做好体育家庭作业的跟进管理。

推进学校与家庭、社会体育融合发展。加强中小學生体育锻炼的家庭指导，通过开展亲子活动、开设家长课堂等方式，广泛利用互联网等信息化手段，为家长提供中小學生体育锻炼指导服务。家长要利用周末和节假日陪伴学生参与校外体育活动，进一步增加学生家庭体育锻炼时间，提高学生家庭体育锻炼的质量和效果。

利用家庭体能锻炼平台“体能天天练”，针对性的提高学生综合素质。组建班级体质健康微信群，并分层设置小组，对班级学生的体质健康数据进行跟踪，随时了解他们的训练和体测情况，随时做好他们的思想工作。

皇岗中学教学处  
2020年9月27日