**昆山市张浦初级中学体质管理规定**

# 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，根据教育部办公厅关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知要求，结合我校实际情况，特制定本规定:

一、基本原则

1.按照课程标准开齐、开足各年级体育课程，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。不以任何理由挤占体育与健康课程和学生校园体育活动时间。

2、全面落实大课间体育活动制度，每天统一安排30分钟的大课间体育活动时间，每节课间应安排学生走出教室适量活动和放松。对体育家庭作业加强指导，提供优质的锻炼资源，及时和家长保持沟通。

3.完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”学校体育教学模式，让每位学生掌握1-2项运动技能。做好学生体质健康测试，建立日常参与、体育锻炼和竞赛、健康知识、体质监测和专项运动技能测试相结合的考查机制。关注学生个性身体特质，及时发现学生体质健康问题并提出解决方案，指导学生开展增强体质训练。

二、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活动提高体质。

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.体育备课组需对学生的体质水平和能力要求有明确目标，认真规划每学期、每学年的课程，为增强学生体质、训练学生体育技能积极探索方式方法。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，并做好安排、记录、保证锻炼的质量。体育老师应教会学生掌握基本运动常识和安全知识，教会学生常用的准备活动和放松活动，避免不科学的运动给身体造成意外损伤。体育老师应对每位学生的体育课出勤或表现进行过程性评价，学生体育课表现及体育成绩需纳入综合素质评价。

5.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，老师和家长应认识到体育锻炼对学生身心健康的重要性。不随意取消或占用学生的体育锻炼时间。

6.老师和家长应指导孩子合理膳食，不挑食、不偏食、不暴饮暴食，不吃垃圾食品或卫生没有保证的食品。

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。