

济南市辅仁学校文件

济南市辅仁学校“五项管理”制度

体质管理规定

为积极响应教育部提出的抓好落实中小學生“手机、睡眠、作业、读物、体质”五项管理的号召，促进学生健康成长、全面发展，学校根据教育部及各级部门相关文件针对体质管理，制定以下规定：

一、加强宣传教育引导。

学校各年级加强对学生体质健康重要性的宣传，通过体育与健康课程、大课间、课外体育锻炼、体育竞赛、班团队活动、家校协同联动等多种形式加强教育引导，让家长和中小学生科学认识体质健康的影响因素，了解运动在增强体质、促进健康、预防肥胖与近视、锤炼意志、健全人格等方面的重要作用，提高学生体育与健康素养，增强体质健康管理的意识和能力。

二、开齐开足体育与健康课程。

学校严格落实国家规定的体育与健康课程刚性要求，小学一至二年级每周 4 课时，小学三至六年级和初中每周 3

课时，确保不以任何理由挤占体育与健康课程和学生校园体育活动，充分保证学生每日体育活动时间。

三、全面落实大课间体育活动制度。

学校每天保障有 1 小时运动时间，上午第二节课后统一安排半小时体育大课间，下午第三节课后统一安排半小时体育活动，以保障学生的运动时间。每节课间应安排学生走出教室适量活动和放松，并安排执勤老师保障学生活动安全。上课教师不能拖堂、不能利用课间让学生到办公室改错题。学校正在尝试发挥学长制作用，引领健康、快乐的课间游戏开发，带动更多学生喜欢课间活动。充分发挥学校体育选修课、社团的作用，现有足球、篮球、跳绳、田径等多个项目。大力推广家庭体育锻炼活动，有锻炼内容、锻炼强度和时长等方面的要求，不提倡安排大强度练习。学校要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。

四、各学段体育备课组定期进行集中备课和教研，适时对体育课的教学质量进行评价。

教师的指导贯穿课程的整个过程，建立了日常参与、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，积极探索将体育竞赛成绩纳入学生综合素质评价。

五、家校协同育人合力。

对因病或其他不可抗因素不能参加体育竞赛的，从实际

出发，分类指导，进行评价。健全了家校沟通机制，及时将学生的体质健康测试结果和健康体检结果反馈家长，形成家校协同育人合力。

六、严格落实《综合防控儿童青少年近视实施方案》要求，完善中小学生视力、睡眠状况监测机制。

每日上下午各组织 1 次眼保健操。每学期 2 次全覆盖视力筛查，为每个学生建立体质健康档案。

七、按照学生体质健康监测要求，认真制定每学期《济南市辅仁学校体质监测方案》（附件 1）

附件 1

济南市辅仁学校

学生体质健康检测工作实施方案

为认真落实山东省体质健康监测工作，顺利高效地完成检测任务，根据《学生体质健康监测工作方案》要求，结合学校学生体质健康监测工作实际，特制订本实施方案。

济南市辅仁学校学生体质健康检测领导小组

组长：郑廷伟

副组长：韦炜、汪静、马春霞

成员：苏雷、沙磊、张丛丛 各校区体育教师

一、目的

推动我校体育工作，促进学生体质健康水平的提高。如期保质保量地完成我校规定的监测站点的检测任务。

二、工作安排

1. 制定工作方案，成立体质健康监测领导小组

2. 对学生身体素质类项目展开教学训练。

落实人：体育组全体教师

3. 对学生生理类项目测试方法进行指导。

落实人：各校区校医

4. 对学生家长宣传开展学生体质健康监测工作措施，争取广大家长和社会各界的关心支持。

落实人：各班主任

5. 积极向上级有关部门汇报，取得上级有关部门的帮助和指导。落实人：闫锡平

6. 根据市教育局要求上报检测学生的样本名单。

落实部门：体育组、医务室

三、具体时间安排

2021 年 10 月

根据市教育局和区教育局等有关部门的具体安排和统一部署，认真完成学校受检测学生的生理和身体素质类各项测试以及问卷调查，做到安全、有序、高效。

落实部门：校长、体育组

2021 年 10 月

1. 填发、统计受检学生的表格。 落实部门：班主任、体育组、医务室

2. 组织学生参加身体素质类项目教学训练，接受检测。

落实部门：体育组

2021 年 11 月

1. 积极听取上级有关部门工作反馈意见。

2. 汇总数据上报

3. 总结我校体质健康监测工作。

落实部门：体育组

四、监测对象及抽样方法

（一）监测对象

监测对象我为校 1-8 年级学生。由随机整群抽取的教学班全体正常学生构成（正常学生指：能从事各项体育锻炼活动，发育健全、身体健康的学生。凡心、肝、脾、肾等主要脏器有病者，身体残缺、畸形者，急性病患者或一月内患过高烧、腹泻等急性病、体力尚未恢复者及正处于月经期间的女生均不得参加素质项目的测试。）

（二）抽样方法

本次监测采用整群抽样调查方法，即各监测点校以年级分层，以教学班为单位随机整群抽样构成监测样本，所抽取的班级数以能满足最低监测样本数为限。有效监测样本不少

于每班人数的 90%。

五、测试分组与测试项目

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育健康状况，将测试对象划分为以下组别：1、2 年级组

3、4 年级组 5、6 年级组 7、8 年级组

测试数据项目为：

50 米跑、一分钟跳绳、坐位体前屈、立定跳远、引体向上（男生测）、仰卧起坐（女生测）、50*8 往返跑、800 米、1000 米

六、检测工作具体安排：

时间：2021 年 11 月

生理指标项目检测： 负责人：各校区校医

身体素质项目： 负责人：各校区体育教师

1. 测试流程

测试地点主要为田径场，首先由班主任将学生从班级带出，先由体育教师带领做好准备活动后到田径场进行测试，全部项目测试完成进行表格检查，最后回到班级。

2. 人员安排

刘含月、杨程程负责学生热身运动；井阳、黄冬梅负责班级调度，所有班级服从调度人员安排；综合组部分教师负责配合区监测教师填写表格；韦天峰、宿广庆负责检查回收

表格；班主任负责带领本班学生有序的参加各项的检测，并在最后一个检测项目结束后检查所有项目单，必须所有项目均检测完毕后，收齐检测单后按顺序整理好，交给闫锡平。

七、具体要求与措施

（一）取得上级有关部门的支持和帮助。强化组织领导，本次任务时间紧、任务重、要求高，学校各部门要通力协作，按时保质完成工作。

（二）学校要对体育组、医务室和班主任进行监测工作培训，让所有教师都了解体育监测这项工作，了解所有测试项目和测试方法。以及针对各个项目的教学和训练方法，确保监测工作顺利进行。

（三）加强宣传引导。运用报刊、网络等媒体，大力宣传，加强学生体质健康促进工作的重要意义，取得家长支持。

济南市辅仁学校

2021 年 9 月