**江北新实体质健康管理制度**

 为贯彻落实《教育部办公厅关于加强义务教育学校作业管理的通知》，进一步减轻中小学生课业负担和家长负担，促进学生健康成长，进一步做好中小学生作业、睡眠、手机、读物、体质五项管理，确保2030年《国家学生体质健康标准》，结合我校体育工作的现状，为进一步规范和加强学生身体素质，切实提高学生体质健康水平，特制定本制度:

1.加强宣传教育引导。学校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。

2.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，小学三至六年级每周3课时，不以任何理由挤占体育与健康课程和学生校园体育活动。

3.保证体育活动时间。合理安排学生校内、校外体育活动时间，着力保障学生每天校内、校外各1小时体育活动时间。全面落实大课间体育活动制度，每天统一安排两次，上下午各一次，每次30分钟的大课间体育活动，每节课间安排学生走出教室适量活动和放松。组织全体学生每天上下午各做1次眼保健操。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。学校会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。

4.提高体育教学质量。学校聚焦“教会、勤练、常赛”，逐步完善“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。鼓励学生利用课余和节假日时间积极参加足球、篮球、排球等项目的训练。组织开展“全员运动会”“全员体育竞赛”等多种形式的活动，构建完善的体育竞赛体系。体育组要定期进行集中备课和集体研学，适时对体育课的教学质量进行评价，教师的指导要贯穿课程的整个过程。

5.做好体质健康监测。学校全面贯彻落实《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》《学生体质健康监测评价办法》等系列文件要求，对体质健康管理内容定期进行全面监测，每学期2次全覆盖视力筛查建立完善以体质健康水平为重点的“监测一评估-反馈一干预一保障”闭环体系。认真落实面向全体学生的体质健康测试制度和抽测复核制度，建立学生体质健康档案，真实、完整、有效地完成测试数据上报工作，研判学生体质健康水平，制定相应的体质健康提升计划。

南京市江北新区高新实验小学