**嘉定区普通小学白银路分校体质管理工作方案**

**一、工作目标**

1.加强学生体质健康的过程管理。

2.提高学生体育和健康素养，增强体质健康管理的意识和能力。

**二、管理办法**

1.构建学校体育育人新格局

严格落实市教委课程计划，开齐开足体育课，确保不以任何理由挤占体育课和体育活动课。根据青少年学生的身心发展，改革传统体育教学模式，深入实施“小学兴趣化”体育课程改革，构建循序渐进、科学衔接的体育课程体系，促进学生终身健康发展。以课程为改革引领，全面更新传统体育教学理念，推动包括体育课、课外体育活动、体育社团、学校运动队、体育竞赛等在内的学校体育的整体深化改革。

2.积极提升“每天校园体育活动一小时”质量

落实校本大课间活动，活动时间不少于30分钟，推进课间跑，着重提高运动强度，做好室内大课间活动的预案，加强小学跳绳等项目推进，重视中高强度运动设置，提高运动实效性，促进学生健康成长。

3.推进以足球、羽毛球项目为引领的校运动队建设

建立体育运动课余训练制度，组建班级、年级及校运动队并建立完善选拔机制，为有体育运动兴趣爱好和发展潜力的学生参加锻炼、提升运动技能创造条件。根据运动项目特点，结合学生年龄、性别、健康状况及文化课成绩等情况，科学制定训练计划并保证一定的运动时间，组织学生利用早晨到校后、放学后及寒暑假等时间训练，引导学生主动参加体育锻炼并养成习惯，切实提高运动水平。学校建立课余训练研究工作机制，制定专门的工作计划，定期组织培训交流，不断提升训练的科学化、专业化水平。

4.建立学校体育竞赛体系

进一步完善学校阳光体育联赛体系，充分发挥体育竞赛的杠杆作用，通过辐射引领吸引更多的青少年参与到课外体育锻炼中来。比如秋季趣味运动会、春季校园运动会等。区级体育竞赛，做到有赛必参，争取好成绩。

5.实施“健康生活”项目

继续实施健康生活试点项目，以学校为主体，调动家庭、学生积极性共同参与，通过健康知识教育、合理膳食营养、科学运动、心理疏导等干预方式，降低本我校学生肥胖率，全面提高本校青少年学生身心健康水平。2020年9月开始首批试点人数约15名四年级学生。

**三、保障机制**

1.加强领导，落实具体职责。

成立体质健康管理工作领导小组

组长：蔡艳萍校长为全校体质健康管理工作责任人，

副组长：张勤副校长分管组织、实施体质健康管理

组员：陈燕、韩乘乘、王杰保障课程、师资、配备器材，提升学生体育锻炼意识等。

2.做好监测，纳入奖励制度。

 学校建立特异体质学生档案，确保学生体质健康数据上报率100%，优良率不低于50%、合格率不低于98%。2021年继续做好学生体质健康监测工作，监测范围是小学三四年级，抽测结果纳入体育教师绩效奖励。