### **高师附小体质管理规章制度**

**一、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。课堂完善落实“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的学校体育教学模式，确保学生通过课堂教学，通过不断的体育锻炼掌握1-2项运动技能。

**三、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。全面落实落实每天30分钟大课间体育活动制度，通过大课间熟悉巩固课堂所学的知识技能，安排学生走出教室适量活动和放松。

**四、推广家庭锻炼模式**

创新体育家庭作业模式。根据学生的体质、运动技能水平等，量身定制相应的运动“处方”，采用“每周一能”的训练模式，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。通过家校合力，提高学生体育与健康素养，促进学生体质提升。

**五、完善评价考核体系。**

落实好体质健康健康监测，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。