**葛沽三中体质管理规定**

**1、加强宣传教育引导。**

学校将加强对学生体质健康重要性的宣传，要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，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。

**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，学校每天统一安排30分钟的大课间体育活动，每节课间将安排学生走出教室适量活动和放松。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。

**4、提高体育教学质量。**

学校将聚焦“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“校内竞赛—校级联赛—选拔性竞赛”学校体育竞赛体系。

**5、完善体质健康管理评价考核体系。**

学校将健全家校沟通机制，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。要严格落实《综合防控儿童青少年近视实施方案》要求，完善中学生视力、睡眠状况监测机制。

**6、做好体质健康监测。**

学校将全面贯彻落实《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，建立完善以体质健康水平为重点的“监测—评估—反馈—干预—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，严判学生体质健康水平，制定相应的体质健康提升计划。

**7、健全责任机制。**

学校将体质健康管理工作纳入学校的日常管理，定期召开会议进行专题研究，建立健康促进校长、班主任负责制，通过家长会、家长信、家访等形式加强与家长的沟通。