

滕州市第十一中学文件

体质管理制度

为了进一步落实教育部、省、市、县相关部门关于体质管理文件精神，进一步规范我校办学行为，增强学生体质，促进学生全面健康发展，特制定滕州市第十一中学体质管理制度。

1、学校制定学生近视眼防控方案，确保每天做一次眼保健操，制定学校学生视力状况监测机制，每学期定期进行全覆盖视力筛查。学校制定课程表，保证学生课间休息时间，要求任课教师提醒学生课间走出教室进行放松。为避免不良用眼行为，教师要监督并及时纠正孩子不良读写姿势，应保持“一尺、一寸、一拳”要求，读写连续用眼时间不宜超过 40 分钟。

2、建立学生体质健康档案，并面向全体学生建立动态监测机制，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给家长。

3、保证体育活动时间。合理安排学生体育活动时间，着力保障学生每天 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 30 分钟的大课间体育活动，每节课间应安排学生走出教室适量活动和放松。

4、组织丰富多彩的体育竞赛活动以赛促学、以赛促练，结合运动季、比赛月开展足球、篮球、拔河、跳绳、广播操比赛等体育专项运动竞技赛，丰富课余生活，提高学生身体素质。通过学校拓展课、体育社团、校队的专项训练，达到培优提升效果，发展学生体育特长。

5、学校长期坚持开展形式多样的阳光体育运动，保证学生每天锻炼一小时科学化、规范化、制度化、常态化。不断强化体育课程教学管理，同时以阳光体育运动为抓手，打造学校体育特色；抓好各类体育竞赛活动，为学生养成终身体育锻炼习惯奠定良好基础。

6、每学年组织开展班级足球赛、班级篮球赛、艺体节、趣味运动会等多种形式的活动，从而激发学生运动热情，引导孩子积极参与锻炼。

7、加强健康教育。通过有计划地开展学校健康教育，培养学生的健康意识与公共卫生意识，掌握必要的健康知识和技能，促进学生自觉地采纳和保持有益于健康的行为和生活方式，减少或消除影响健康的危险因素，为学生一生的健康奠定坚实的基础。

滕州市第十一中学

2021年6月