

上海市梅陇中学学生体质管理规定

1. 根据“五项管理”精神要求，基于初中体育课程标准基础，根据我校实际情况，按照《上海市教育委员会关于印发〈上海市小学体育兴趣化、初中体育多样化课程改革指导意见（试行）〉的通知》（沪教委体〔2018〕36号）精神，合理设置体育课程的结构和内容，在初中阶段培养学生的体育素养，在形成体育兴趣，经历多个运动项目和多种体验的基础上，发现符合学生个体需要的运动项目进行学习，达到掌握基本的运动技能，促进体能发展和自主锻炼，养成健康的生活方式。

2. 学校在保证教学课时数“4+1”的课程基础上，对教学内容进行细化区分：每周二节基础课程，按《体育与健康课程标准》进行上课；每周一节传统体育项目普及课（自然班），进行足球和篮球项目内容教学（自然班）；每周一节选项课，按项目分组编班进行专项教学；每周一节活动课，延续选项课组织形式在项目教师指导下进行项目自锻。实施梅陇特色的“2+1+1+1”大于5的体育课改模式。完成教学任务的同时，加强了运动技能教学，过度和衔接“专项化”。同时八九年级进行男女分班教学。做到了分班、分组、分层，使得学校体育教学形式优化组合、层层递进。

课程类型		六年级	七年级	八年级	九年级
体育课	基础课程教学	2	2	2	2
	传统项目教学	1	1	1	1
	选项课教学	1	1	1	1
体育活动课		1	1	1	1
拓展课		周二、五全校进行10个项目的师生双向选择教学			
俱乐部课程		周末、寒暑假自愿报名进行课程学习			

3. 学校制定各个项目的年级赛制度，做到月月有比赛。

月份	活动名称	参加范围	等级
1	迎新长跑	全校	学校
3	校园乒羽挑战赛	六七八年级	体育组

4	校园足球联赛	六七八年级	体育组
5	校园健美操比赛	全校	体育组
6	家校趣味运动会	六七年级	学校
9	军训实践活动	六七年级	学校
10	校园田径运动会	全校	学校
11	校园篮球联赛	全校	体育组
12	年级跳踢比赛	六七八年级	体育组

4.保证每天 30 分钟大课间活动时间，做到人人参与。学校积极开发场地，保障设施器材，合理安排采用年级分组的方法落实，确保学生每天锻炼一小时。具体操作：在开展广播操基础上，六七年级活动内容为武术操、气功八段锦和舒展操等；八年级活动形式分成三组。第一组内容是篮球锻炼安排两个班，地点在篮球场；第二组是跳短绳，1 分钟、2 分钟、3 分钟、4 分钟的计时跳和各种定数跳，安排两个班，地点体育馆；第三组是耐力跑和少年连环拳，耐力跑安排女生小圈定时跑，男生大圈定量跑，地点大操场。九年级活动形式也分为三组，内容与初二相同，锻炼地点分别在篮球场、大楼前空地和校内道路。同时教研组不断研讨改进方法让其更安全、有效，做到了分班、分组、分层，使得学校体育教学形式优化组合、层层递进。

5.学校多管齐下，构建促进学生发展的综合评价体系。为确保初中体育多样化课程教学的顺利推进，从体育教师教学质量(体育课教学)和学生体育学习(学习过程和结果)两个方面进行评价，将评价重点放在动机激发、学习行为的评价，以及运用语言评价方法激励学生不断获得自我发展。利用晓黑板制定体育锻炼每月进行打卡评先评优制度，并计入学生综评体系。根据上海市教委关于中小学生综合素质评价方案的精神和要求制定评价标准，每个学期总评由“体能项目、技能考核平均分”、“平时表现”三项成绩构成。同时，学科教师根据学生平时的学习表现、学习能力、实践能力等方面进行书面评价，用概括性、综合性、指导性的语言肯定学生的进步，指出存在的问题及今后的努力方向，较全面、科学地反映学生发展的情况。对因病或其他不可抗因素不能参加体育竞赛的，要从实际出发，分类指导，进行评价。

6.健全家校沟通机制，家校联动促进学校体育作业改革。一方面，学校积极

拓展资源落实每学期 2 次全覆盖视力筛查,并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。严格落实《综合防控儿童青少年近视实施方案》要求,完善中小学生视力、睡眠状况监测机制。另一方面,继续优化完善学校的家校“三个一”课程,引导家校合作指导好学校开展校外阅读、艺术及体育锻炼,有力保障好学生每天 1 小时的校外体锻。主要是体育教师协助班主任负责指导学生选择与开展一项或两项经常性体育运动,如户外跑步、游泳、室内健美操、有氧运动、棋类等,基本保证每天在家运动或活动 1 小时;班主任负责阶段性了解掌握学生参与课程学习情况,并与家长进行经常性沟通、交流;家长负责学生在校外开展的家庭体锻小课程的全面监管与必要的指导,及时向班主任反馈学生的学习情况与效果,及时向学校提出合理化建议,并能参与一定志愿者工作。

上海市梅陇中学