

烟台一中学生体质健康提升实施方案

一、贯彻实施“每天一小时校园体育活动”要求。

学校教学日做体育教研组做好两操一课的教学组织工作，上下午大课间各 30 分钟的活动时间，以及下午第四节课后的 30 分钟自主体育活动时间保障每天一小时校园体育活动的要求有效落地。

二、创建品牌，实施学校“一校一品”，“一校多品”特色。

学校在高一下学年统一进行新生的太极拳教学，已有太极拳特色要不断深化提升，通过大课间演练和参与运动会大型团体表演的形式，使教学模式丰富和拓展，提升品牌效应。开展运动技能分项目教学，学校通过在高二年级进行必修选学模块的学习，达到学生有效掌握运动技能的目的，通过开设篮球、排球、足球、乒乓球、健美操等模块教学内容，探索制定科学的模块评价考核标准。通过课上练习，课上竞赛，课后社团的形式促进模块教学不断深入。除继续优化太极拳校本课程外，利用足球特色学校品牌和相关足球课题研究的契机，丰富足球专项课堂教学内容，形成适应学校体育课程教学发展的校园一体化足球专项课程，以此形成具有烟台一中特色的多品学校体育品牌。

三、开展健康教育课堂教学。

利用体育学科教研，引领体育教师对《体育与健康课程标准（2020）》进行深入学习，对华东师范大学版《体育与健康》教材进行学习，研究制定学校健康教育教学大纲及教学实施要求，通过电子教案，幻灯片，视频资料的积累过程，快速让体育教师适应内堂课的教学模式，让学校师生适应体育教师走入班级课堂，让学生喜欢体育教师走入课堂，争取学校教务处统一健康教育授课时间，授课课时数量及授课教师，力争每学期在体育与健康课中安排 5 课时健康教育课堂教学，力争举办学校体育健康知识竞赛，提升学生健康意识，提升师生对健康教育的关注度。

四、“体能天天练”大课间的不断优化。

开展高一高二年级体能模块教学，改进改革学校现有的广播体操模式的大课间模式，提升学生的运动强度，争取让每个参与运动的学生的体能都能得到提高，探索大课间模式的趣味化，解决学生不爱动，老师不爱看的困顿局面。

五、提升课外体育活动质量

提升课外体育活动的有效价值，加强课外体育活动与课堂教学相衔接，通过器材的购置和优化达到以兴趣爱好让参与学生自由选择聚集和分类。提升现有社团活动的号召力和影响，除进行每周五下午 7、8 节课校内社团活动外，积极引导社会资源，丰富篮球、足球、乒乓球等体育类社团的内容和厚度，以此引导学生有针对性、有目标的发展体能，提高运动技能。

六、探索烟台一中假期体育作业模式。

在新冠疫情，师生居家学习期间，体育教研组为增强师生的机体抵抗力，增进健康水平，在校公众号向广大师生发布居家运动指南，内容包括有氧健身操、颈背部及腰部柔韧拉伸练习，体现了学校体育教师关注学校师生健康的出发点，为师生改善久坐行为，缓解身体疲劳，提升工作学习效率提供建议，助力师生停课不停学。总结互联网授课经验，提升学校体育课堂教学的延续性，利用假期以体育与健康作业的形式，保持、发展体能，巩固提升运动技能，掌握应用健康教育，向先进地区学习，稳步提升学校体育假期作业的科学性，针对性，可持续性。

七、提升学校师生群体性体育竞赛数量和质量。

保障举办全校范围内的春、秋两季田径运动会、每年举办一次全体学生参与的《国家学生体质健康标准》达标运动会、分年级开展全体师生参与的 8 字跳绳学生团体比赛、教师表演赛，开展“校长杯”足球比赛，高一年级学生广播操、太极拳比赛，争取举办校级师生篮球比赛，乒乓球班级争霸赛。

八、完善学生体质健康评价体系。

通过每年举办一次全体学生参加的《国家学生体质健康标准》达标运动会，表彰成绩优秀的学生和班级团体，并在每学期晨会对高一、高二、高三各年级团体总分前八名颁发奖状，体质健康测试成绩优秀的学生进行校级表彰。衔接高中学业水平考试实施办法，把学生的健康行为通过课堂考勤予以呈现，把学生的运动能力通过模块教学成绩进行评价，把学生的假期体育作业的完成情况与健康行为的方式予以呈现，并且进行分类赋值，让学生清楚自己体育课的学习效果和价值。

2023.04.25