

济宁市教育局 文件 济宁市体育局

济教字〔2023〕11号

关于印发《济宁市中小学生体质健康提升方案》的通知

各县（市、区）教育和体育局，济宁高新区发展软环境保障局，北湖度假区社会事业发展局、教育分局，经济开发区教育分局，市直各中小学校：

现将《济宁市中小学生体质健康提升方案》印发给你们，请认真遵照执行。

济宁市教育局

济宁市体育局

2023年2月28日

济宁市中小学生体质健康提升方案

为深入贯彻习近平总书记关于“帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的重要指示精神，切实提高我市学生体质健康水平，根据《学生体质健康监测评价办法》《山东省学生体质健康促进条例》及《山东省政府办公厅关于印发〈全面加强和改进新时代学校体育工作重点任务及分工方案〉的通知》等文件精神，制定本提升方案。

一、指导思想

以习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神为指导，全面贯彻党的教育方针，牢固树立“健康第一”育人理念，把增强学生体质、提高学生社会适应能力作为学校教育的基本目标和首要任务，深入推进学校体育工作，完善学生体质健康评价改革，全面提升我市学生体质健康整体水平，培养体魄强健、意志坚强、充满活力的社会主义建设者和接班人。

二、总体目标

发挥学生体质健康评价导向功能，推动体育教学工作水平明显提升，体育教师育人能力持续增强，学生体育锻炼习惯全面养成，体质健康水平不断改善，每个学生掌握 2 项运动技能。到 2023 年底，全市中小学生体质健康优良率明显

提升，力争达到 55%以上，2024 年达到 60%以上，2025 年达到 65%以上，体质健康合格率、优良率和平均分进入全省前列；儿童青少年总体近视率逐年下降，近视防控工作保持全省领先水平。

三、主要措施

1. 保证体育活动时间。中小学校要严格落实国家规定的体育与健康课程刚性要求，不得以任何形式挤占体育课，鼓励基础教育阶段学校每天开设 1 节体育课。学校每天要安排至少 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。当天没有体育课的要安排不少于 45 分钟的课外锻炼。学校课后服务要更多地用于学生自主开展体育活动，确保学生每天在校内外各参加 1 小时以上体育锻炼。

2. 切实提高课堂教学质量。优化体育教学方式，加强教学管理，重视差异化教学和个性化指导。学校要注重培养学生运动兴趣，统筹教学计划，规范教学环节，提高教学效果，杜绝说教课和碎片化教学，保证体育课合理的运动负荷和练习密度。探索小班化教学、社团走班制、体育大课等教学方式，鼓励“一校一品”，每年开展聚焦课堂教学质量的主题活动，培育和遴选优秀体育教学成果并积极推广。

3. 拓展学生体育锻炼路径。学校要利用晨跑、大课间、课外体育活动等，鼓励学生每天通过跑步、跳绳、球类等简便易行的运动项目，加强体育锻炼，养成良好习惯。广泛开展学生体育集体项目竞赛，由年段、班级组织开展冬季长跑、

校园集体舞、拉拉操、健美操、排操、跳绳、踢毽子、协作跑、体育游戏等群体项目。积极创建中小学快乐体育园地，加强学生体育社团和体育俱乐部建设。

4. 鼓励学校体育创新特色发展。大力推进“一校一品、一校多品”体育传统特色学校建设工程，各县市区、各学校结合区域优势和自身条件，因地制宜，创建面向全体学生的体育特色，做到“人人有项目、班班有活动、校校有特色”。大力发展校园足球、篮球、排球、田径等运动，注重武术、抖空竹、棋类等中华传统体育项目和体育文化的传承与发展。推动社会体育场馆和学校合作开设体育课程。建设一批市级体育传统特色学校和特色项目。

5. 多渠道加强体育师资建设。各县市区要制定实施体育教师招聘计划，配齐配强中小学体育教师。贯彻落实省委编办、省教育厅、省人社厅、省体育局《关于全省大中小学校体育教练员专业技术岗位设置管理的实施意见》，学校可根据工作实际，设立专（兼）职教练员岗位，支持教练员、退役运动员等高水平专业体育人才经过培训和考核到中小学任教，职称申报中，支持参与“学校体育教练员”专业技术职称申报工作，并按有关要求开展岗位聘任。建立市、县体校教练员定期到传统项目特色学校、青少年体育后备人才基地开展专项体育训练制度，帮助青少年提高运动技能和专项运动水平。积极推荐符合条件的优秀体育教师、教练员参评教学名师、杏坛名师、特级教师等，定期举办体育教师教学基本功比赛。鼓励和支持学校建立体育名师工作室。学校

要提高全体教师的体育素养，引导全体教职员工作积极参加体育锻炼、为学生做好表率。

6. 合理确定体育教师工作量。各县市区、各学校要根据实际情况，坚持同工同酬，合理确定体育教师的周课时量和工作量，关心关爱体育教师的专业发展和个人成长。要将组织学生开展课外体育锻炼、体质健康测试、课余训练、竞赛活动等，科学计入体育教师工作量；把学生体质健康监测结果、参加市级以上教育或体育部门组织的体育赛事成绩、基本功比赛成绩视同体育教师教学成果，在参加教学科研工作评定、职务职称晋升评审、绩效工资内部分配等方面，享受与其他学科教师同等待遇。每学年为体育教师配备必要的运动服装和体育装备。

7. 完善体质健康监测。严格按照《国家学生体质健康标准（2014年修订）》要求，做好学生体质健康的全面监测、评估、干预和评价，建立健全学生全周期体质健康档案，为科学加强学生体育锻炼和有效评价学生体质健康水平提供依据。充分发挥大数据、人工智能等现代科技手段的作用，建设学生健康成长促进信息平台。

8. 改革学生体育中考评价方式。不断改进体育中考测试内容、方式和计分办法。从2022年初一新生开始，改革体育中考过程性评价。体质健康监测部分，将分值提高至20分，三年制初中各学年成绩占比分别为6分、6分、8分，四年制初中各学年成绩占比分别为4分、5分、5分、6分，监测成绩以全国青少年健康数据管理系统为准；运动参与部

分，突出过程管理，从学生出勤、课堂表现、健康知识、运动技能、课外锻炼、参与活动情况等方面全面评价，计 10 分；不断完善体育现场集中测试项目，计 30 分。

9. 实行体质健康“捆绑式”评价。各县市区教育行政部门、各学校要制定具体的学生体质健康“捆绑式”评价办法。要建立班级体育工作评比制度，每学年根据班级体育活动开展情况、学生体质健康及运动技能掌握情况，对各班进行排名，排名结果作为体育教师评先树优、绩效评价的重要依据。鼓励设立“重视体育工作班主任奖”，表彰奖励积极推动学生体育运动的班主任。对学生体质健康水平连续两年下降的学校、班级，校长、主管副校长、体育学科组、班主任及体育教师在评先树优中实行“一票否决”。市、县教育行政部门定期对学校体育工作成绩突出的学校和个人进行表彰奖励，促进学校体育工作健康有序发展。

10. 建好场地配齐器材。各县市区要加强统筹，按照国家、省关于学校体育场地建设和教学器材配备标准、规范，加大学校体育硬件建设力度。针对场地不达标的学校，“一校一策”制定具体方案，切实解决学校运动场地配备不足的问题。建立体育设施器材补充和维护制度。鼓励有条件的学校与地方体育场馆共建共享。

11. 健全体育竞赛体系。进一步完善小学、初中、高中分学段的校园体育竞赛体系，健全市、县、校三级校园体育联赛机制，打造校园体育精品赛事，促进各类青少年体育竞赛活动全员化、常态化、品牌化。学校要组建运动队，广泛

开展班级、年级体育比赛，每学期至少举办一次全员参与的综合性运动会或体育节；各县市区每年至少举办一次学生运动会或体育节；市级每年举办中小學生专项体育竞赛、两年举办一次中学生运动会。

12. 着力强化体教融合。坚持普及促提高、提高带普及，普及、提高两手抓的发展方向，全力推进教育与体育部门在学生课余训练、赛事体系、注册管理、活动组织、人才选拔、等级认定、资源共享以及教练员与裁判员培训等方面的一体化建设，建立完善各级优秀体育后备人才奖励评估机制，遴选有条件的高中学校开展优秀体育人才集中培养试点。建立健全优秀体育人才“一条龙”培养体系，由小学、初中、高中组成对口升学单位，开展相同项目体育训练，解决体育人才升学断档问题。

13. 鼓励家长引导孩子体育锻炼。建立体育家庭作业制度，推广家庭体育锻炼活动，学校要对体育家庭作业加强指导，提供优质的锻炼资源，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。放学后、寒暑假及节假日，引导家长督促孩子每天完成至少1小时校外体育活动，促进养成终身锻炼的习惯。鼓励小学低年级学生家长陪同孩子一起参加体育锻炼。

14. 形成合力推进良性机制。不断强化学生是自己健康第一责任人的意识，充分发挥学校的主导作用，努力调动社会各界的积极性，共同为学生开展体育锻炼创造条件。家庭、学校和社区要加强沟通与合作，在全社会进一步倡导“健康

第一”的理念，树立正确的教育观、成才观。中小学校在课余时间和节假日要向中小學生免費開放體育設施，推進社會公共體育場館向學生免費或優惠開放。

15. 加大校園體育運動風險防控力度。規範體育安全管理制度，加強運動風險防範，建立完善的體育運動傷害處理機制。學校要認真落實校方責任險、體育比賽單項保險，凡參加校外體育比賽必須組織學生進行健康體檢，購買臨時意外傷害險。加強大型體育活動的安全管理和教育，提高學生自我保護和风险防范意識。強化師生體育運動安全教育，正確看待體育運動傷害，堅決杜絕“校鬧”等極端事件，保障學校體育工作健康有序開展。

16. 持續做好近視防控工作。完善中小學生視力監測機制，在衛生健康部門指導下，嚴格落實學生健康體檢制度和每學期2次視力監測制度。落實教室、宿舍、圖書館（閱覽室）等採光和照明要求，確保學校教室照明衛生標準達標率100%。學校教學和布置作業不依賴電子產品，使用電子產品開展教學時長原則上不超過教學總時長的30%。學校每學期至少開展1次視力健康教育活動。堅持每天2次眼保健操，教育學生正確掌握執筆姿勢，監督並隨時糾正不良讀寫姿勢，遵守“一尺、一拳、一寸”要求。

四、強化保障

1. 壓實工作責任。各縣市區要加強組織領導，充分認識學校體育和學生體質健康工作的地位和作用，制定本地上學生體質健康提升計劃，督促指導學校細化體質健康管理規

定，积极推广中小学校选聘“健康副校长”。中小学校要把体育与健康工作列为“一把手工程”，定期召开会议专题研究，建立校长、主管副校长、体育学科组、班主任和体育课教师齐抓共管的体育与健康工作五级责任制，分工负责，各司其职。

2. 强化督导问责。完善教育督导体系，把学校体育政策落实情况、学生体质健康状况和支持学校开展体育工作情况等纳入教育督导评估范围，对学校体育保障措施、工作成效等进行督导，督导结果作为对被督导县市区和学校负责人考核奖惩的依据。学生体质健康水平连续两年下降或近视率连续两年上升的，对县市区人民政府在履行教育职责评价中降低一个等次；对学校降低年度考核等次，按照有关规定对负责人问责并调整岗位；对学校教师减少当年评先评优名额，对有关责任人员依法给予处分。

3. 注重宣传引导。要通过多种途径，充分利用报刊、广播、电视、网络等多媒体手段，加大对学生体质健康政策的宣传力度，让家长 and 中小學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。

济宁市教育局办公室 主动公开 2023年2月28日印发
