

# 上海市教育委员会文件

沪教委体〔2021〕22号

## 上海市教育委员会关于进一步加强中小學生 体质健康管理工作的通知

各区教育局，各有关委、局、控股（集团）公司，各中等职业学校，各有关直属事业单位：

为全面贯彻《深化新时代教育评价改革总体方案》《健康中国行动（2019—2030年）》《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》《关于进一步加强中小學生体质健康管理工作的通知》等文件精神，确保完成2030年《国家学生体质健康标准》等规定要求，不断提升青少年学生体质健康水平，促进全面发展和终身发展，现就进一步加强中小學生体质健康管理工作的有关要求通知如下：

### 一、加强宣传教育引导

各单位要牢固树立“健康第一”的教育理念，加强对学生体质健康重要性的宣传。中小學校要通过体育与健康课程、大课间、课外体育锻炼、体育竞赛、班团队活动及家校协同联动等多种形式加强教育引导，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、促进身心健康、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。做好体育素养评价宣传培训工作，将体育意识、知识、行为、技能及体质健康等测评融入日常安排。

## 二、提升体育锻炼效果

### （一）开齐开足体育与健康课程

中小学校要严格落实国家和本市规定的体育与健康课程要求，自2021 学年秋季学期开始，小学阶段学校每天开设 1 节体育课，鼓励初中、高中逐步增加课时，保证学生有充足的课内体育锻炼时间，不得以任何理由挤占体育与健康课和校园体育活动。

### （二）保证体育活动时间

全面落实大课间体育活动制度，中小学校每天统一安排 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。合理安排学生校内、校外体育活动时间，着力保障每天校内、校外各 1 小时。大力推广家庭体育锻炼活动，加强对锻炼内容、锻炼强度和时长等的指导，不提倡安排大强度练习。要对体育家庭作业加强指导，提供优质锻炼资源，及时和家长保持沟通。

### （三）提高体育教学质量

中小学校要聚焦“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，让每位学生掌握至少 2 项运动技能。要通过创建体育社团、校运动队及俱乐部等形式，鼓励学生利用课余和节假日等时间参加训练。要组织开展“全员运动会”“全员体育竞赛”等活动，开展校内竞赛、校际联赛及选拔性竞赛。体育教研部门要定期集中备课和集体研学，适时评价体育课教学质量。教师指导要贯穿课程的整个过程。

## 三、系统实施监测评价

### （一）做好体质健康监测工作

各区教育局应按照《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。隶属行业的中等职业学校按属地化管理，由所在地区教育局实施监测。认真落实面向全体学生的体质健康测试和抽测复核制度，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。科学研判学生体质健康水平，及时制定相应的体质健康提升计划。

## （二）全面实施体育素养评价工作

各区教育局要组织学校结合日常安排，做好体育意识与体育知识相关测试工作，定期上报学生日常体育与健康课程学习成绩及学生参与体育竞赛活动情况，组织开展相关项目运动等级技能测试（具体测试要求另行发布）。组织开展针对学生、学校及家长的数据分析、信息反馈及干预指导等工作。

## （三）完善体质健康管理评价考核体系

各区教育局要把体质健康及体育素养管理工作纳入学校评价考核体系，不断完善日常参与、体育锻炼和竞赛、健康知识、体质监测和专项运动技能测试相结合的考查机制。要健全家校沟通机制，及时反馈学生体质健康测试、体育素养评价及健康体检结果。要严格落实《综合防控儿童青少年近视实施方案》要求，组织全体学生上下午各做1次眼保健操，完善中小學生视力、睡眠状况监测机制，落实每学期2次全覆盖视力筛查。

# 四、强化组织保障

## （一）加强组织领导

要高度重视中小學生体质健康管理工 作，成立由分管负责同志为组长，体育教学教研、学生体质监测、学生活动管理及后勤保障等有关部门负责同志共同参与的管理工作小组，健全责任层层落实

机制。要督促学校细化管理规定，积极选聘“健康副校长”。学校要将体质健康工作纳入日常管理，定期召开会议专题研究，建立健康促进校长、班主任负责制，通过家长会、家长信及家访等形式加强与家长的沟通。

### （二）强化督导检查

各区教育局要将学生体质健康管理及体育素养评价工作纳入学生体质健康监测和教育质量评价监测体系，建立动态监测制度。要畅通家长反映问题和意见的渠道，设立专门电话或依托网络平台开通监督举报通道，及时改进工作，保障各项工作有序实施。督导部门要对有关工作落实情况督导评估，纳入政府履职评价和学校发展性督导评价体系。

### （三）健全保障措施

各区教育局要将学生体质健康管理及体育素养测试所需经费纳入年度预算。要加大对相关测试人员的培训力度，确保持证上岗。要配齐配足配优学校体育教师，设立专（兼）职教练员岗位，实施兼职教师制度，不断提升师资队伍专业能力。加大对学校等体育场地、设施器材等的投入，采取综合措施满足学生体育运动、体育测试等需求。

上海市教育委员会  
2021年5月29日