

# 最新学校学生体质健康管理工作方案(优秀6篇)

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 学校学生体质健康管理工作方案篇一

全校上下要牢固树“学生健康第一”的教育教学思想，深刻认识到运动对于增强体质、促进健康、预防疾病等方面的物质作用以及在锤炼意志、健全人格等精神方面的作用。提高广大教师及家长对学生体育课、体育活动、体育比赛、健身社团、日常锻炼的认识。采取有效措施，向学生普及健康知识，让学生重视健康生活、积锻炼、强身健体。

### 2、增强责任心，切实做好校内学生体质健康管理工作的

要上足上好体育课，落实“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”体育教学模式，践行“目标导学——自主合作——精讲点拨——当堂达标”学校智慧课堂理念，不断提高体育教学质量。坚决落实学生每天校内体育活动不少于1小时，组织好上、下午大课间30分钟体育锻炼。眼保健操让学生会做、真做，保护视力。积开发开设体育运动类校本课程，组建足球、篮球、排球、毽球、田径等社团，使学生基于兴趣和热爱广泛参加，培养学生运动技能。教务处要加强学生体质健康监测管理，按照上要求规范操作，按时准确上报有关数据。

### 3、家校联合，促使学生养成良好的健身习惯。

各部各班要做好家校交流沟通工作，把学生校外锻炼1小时落

到实处。体育教师要根据学校要求布置校外体育作业，使健身成为学生的生活习惯。班主任要随时提醒家长关注孩子的饮食、睡眠、电子产品的使用等，确保学生身体健康。

#### 4、强化督查评估，促进工作落实。

教务处要在充分听取教师意见的基础上完善体育质量评价办法，引导广大体育教师认真落实通知要求和有关文件精神，使学校学生体质健康管理不断规范。德工处要把学生每天两次课间30分钟体育活动纳入班考评，督促各班认真组织、确保实效。

## 学校学生体质健康管理工作方案篇二

根据《xxx体育法》、《全民健身计划纲要》和《国民体质监测工作规定》，按照教育部、国家体育总局的实施要求和区教育局和区体育局的统一部署，为确保《标准》在我校的顺利实施，特制定本方案。

通过《学生体质健康标准》方案的实施，促进学生积极锻炼，不断纠正和改变学生体质健康状况中出现的问题，从而使学生拥有健康端庄秀美的体魄姿态和健全的人格。将“健康第一”的指导思想落到实处，充分发挥学校体育在育人教育中的独特作用。

组长：

副组长：

成员：

1、领导进行会议动员。

2、组织全组老师学习《学生体质健康标准》。

3、体育教师利用室内课对学生进行《学生体质健康标准》的宣传和教育，提高学生对《学生体质健康标准》目的意义的理解和认识。

4、下发《致家长一封信》，对家长进行《学生体质健康标准》的宣传，并配合学校开展好此项工作，达到提高学生体质的目的。

5、体育教师负责指导，测试和数据统计及评价及时上报各项数据。

（依据我校的实际情况）

1、凡是和现行教材一致的项目，在一个学年内结合体育课的考核进行测试。

2、非教材项目（坐位体前屈）在课外体育活动中集中组织测试，时间在第二学期。

3、非运动项目，（身高、体重、肺活量）在体育教师的帮助下由科任教师组织测试，时间在第二学期。

4、未达到目的《标准》者，在一学年内准予补测一次，补考仍不合格者，最终成绩不合格。

1、充分利用两课两操两活动的安排保证学生每天在校1小时的体育锻炼时间。

2、给学生和家长提供可以回家继续锻炼的内容和方法

（1）跳短绳（2）30秒仰卧起坐

（3）立定跳远（适度）（4）慢跑30分钟

（5）上下楼梯（6）坐位体前屈

(7) 吹气球 (肺活量) (8) 踢毽子

(9) 各种球类 (10) 游泳 (家长陪同)

3、学生自己或在家长的帮助下，制定《我的锻炼计划》。并督促学生能够按照《计划》进行锻炼。

1、以班为单位建立学生体质健康档案。

2、以班为单位，把每学年各项最终测试成绩登记造表，清楚、准确地记录各测试项目最后的评分成绩。

3、妥善保存每学年测试的原始数据和统计资料。

1、对学生日常的体育锻炼提出安全要求，防止伤害事故发生。

2、有病或身体状况不好的学生不参加测试。

3、测试前检查场地器材是否符合安全要求。

4、向学生讲清测试细则与安全要求，引起重视。

## 学校学生体质健康管理工作方案篇三

5月25日是我们大学生自己的节日——“大学生心理健康日”，“5.25”的谐音是“我爱我”此节日最初由北京师范大学心理学院学生倡导，xx年经北京市团委批复确立为北京大学生心理健康日，如今已经发展为“全国大学生心理健康日”。

525大学生心理健康节，到目前为止，已成功举办了10届。

通过宣传栏用我们的声音告诉广大同学快乐的秘诀

xx年5月25日

学校内

在校学生

“25件创造快乐的事”

- 1、向您遇到的老师问声“老师好”。
- 2、参加一次自己喜欢的体育活动，活跃身心，宣泄一下抑郁的情绪。
- 3、向同学讲述你曾经感到自豪的一件事。
- 4、打个电话问候好久没有联系过的老友。
- 5、告诉自己“无论怎样都要以最好的心态去面对！”
- 6、建议身边长期处于困惑中的人去寻求心理辅导，
- 7、面对朝阳深吸一口气，对自己说“今天又是新的一天”。
- 8、向曾经帮助过你的人说声谢谢。
- 9、把自己愉快的事与他人分享。
- 10、暂停烦恼，放假一天，
- 11、鼓励一个人。
- 12、和曾经与自己不和的同学说几句话。
- 13、列吃自己的五大优点。
- 14、做件不计报酬的小事。

- 15、试着找到一个你讨厌或忌恨的人至少一条优点。
- 16、对自己曾经伤害过的人说声抱歉。
- 17、换一个发型，改变以下心情。
- 18、和每个你熟悉的人微笑着打招呼。
- 19、给爸爸、妈妈打个电话告诉他们“您辛苦了”。
- 20、看一部自己喜欢的电影。
- 21、穿上自己最喜欢的衣服外出。
- 22、洗一个热水澡，投入水的温柔怀抱，忘却一切烦恼。
- 23、帮宿舍的人倒好开水。
- 24、和宿舍的人一起吃顿饭。

以上有适合你参与的吗？除上述25件事，你可以创造一些快乐的事让自己去体验，发挥自己的智慧。

爱自己，才能更爱别人，爱别人，才能让别人更爱你。

通过这次活动让同学们更明白如何更好的爱别人、爱自己.....

## 学校学生体质健康管理工作方案篇四

我国《国家学生体质健康标准》中明确规定，要根据高职院校学生体质健康现状进行调查，了解当前高职院校学生的体质情况和身体素质，高职院校进行相关体育教学的改革，提高高职院校学生的身体素质，使学生更好地就业。大学生作为未来社会建设的中坚力量，承担着建设国家的重任。

关心大学生的身体健康，增强大学生的体质是大学教育的一个重要内容，为了提高大学生参加体育锻炼的热情，鼓励大学生参与到体育锻炼中，我国制定了相关政策。

但是，就目前所调查到的大学生身体素质健康状况来看，大学生的身体健康状况不容乐观。

现阶段，高职院校针对学生的体质教育存在一些问题，我国体育课程教育无法和终身体育教育结合是现阶段体育教育面临的最大的问题。多项健康教育措施很难真正得到实施，造成这种现象的主要原因是应试教育背景下，给学生带来了巨大的学业压力，高职院校学生在高考之前，都是忙于学业，根本没时间锻炼，加上学生健康意识淡薄，平时很少锻炼，因此，身体素质较差。此外，高职院校学生普遍存在体重偏重或者偏胖的情况，有的学生体重达标但却营养不良，加之学生的身体素质呈现出逐渐下滑的趋势，所以，体育教学的改革势在必行。

### （一）体育教学体制不完善。

现阶段，我国体育教学体制存在某些问题，其中，只重视理论知识而忽视实践是体育教学中最常见的问题，体育教师只对学生讲解相关体育知识。另外，现阶段高职院校中的体育课程相对较少，而且还有不少课程与十几年前的课程设置一样，课程设置不能与时俱进，不能针对当代大学生的特点来设置，导致学生的选择范围较窄。此外，我国体育教学体制并不完善，对此，高职院校可以引进国外先进的体育管理制度。体育教学强调健康的身体与心理素质，让体育“回归校园，推动学校健身的普及和开展”，改变传统的竞技体育观念，形成真正的校园体育文化。寻找体育和教育的平衡点，让体育成为学校教育的一部分，让教育成为体育的一部分。

### （二）体育锻炼严重不足。

体育锻炼能够有效提高学生的运动能力，适当的体育锻炼有利于增强学生的体质。成年后，学生的身体健康状况和青少年时期有较大不同，如果不加强体育锻炼，容易给身体健康带来隐性威胁，导致身体免疫力下降，所以，积极参加体育锻炼，不仅能够提高高职院校学生的身体素质，提高身体免疫力，为以后的生活、工作打下基础。

但是，我国高职院校学生在校期间几乎没有体育锻炼的时间，平时也很少参加体育活动，究其原因是体育教师在教学设计中缺乏创新，教材内容十分陈旧，课堂枯燥乏味，很难激起学生对体育锻炼的积极性和热情。

正是因为体育课程不能吸引学生，学生更不愿参加体育锻炼，甚至出现逃课的行为，体育课程只是作为一种形式，并没有发挥应有的作用。

### （三）对高职学生体质健康重视不够。

学校没有认识到体育课程对学生体质健康的重要性，只将重点放在科研上，忽视了学生的身体素质，甚至有的学校连体育课都没有安排，也不安排学生定期体检，学生没法及时了解自己的身体健康状况。应试教育的背景下，家长为了让孩子能考上理想的大学，过分重视学生的学习成绩。长期不健康的应试教育理念致使家长对学生十分溺爱，家长一手承包了家务活，不让孩子从事任何的家务劳动，限制孩子的课外活动，学生常年缺乏体育锻炼，身体素质逐年下降。

### （四）缺乏良好的体育锻炼习惯和生活习惯。

由于学校及教师没有严格落实相关教学规章制度，导致高职院校学生课堂纪律性普遍不强，学生出勤率不高。学生因为没有养成良好的生活习惯，对体育锻炼的重视度也不够，旷课逃课现象普遍存在。学生利用大量时间打游戏和睡觉，部分学生还有吸烟、酗酒、饮食不规律的问题。长期下来，学



生身体素质直线下降，严重影响了学习效率。

### （一）完善教育体制。

不断完善教育体制需要将理论与实际充分结合，这是提高高职院校学生体质健康的关键所在，并在此基础上使学生养成自主锻炼的意识和良好的运动习惯。加快高职院校体育教学改革，就要丰富体育教学课程，从提高学生的兴趣着手。学生只有对体育锻炼感兴趣，才能积极投入其中，将被动的体育锻炼转变成一种主动的体育锻炼，从而实现体质健康教育的目的。与此同时，加强对体育教学的常规化管理，保证高职院校学生更加科学、规范地进行体育锻炼，提高身体素质。

### （二）加强学生的体育锻炼。

针对高职院校体育课程存在的问题，学校需要及时解决，体育教师还要提高自身的授课能力，与时俱进，不断创新教学方式，更新教学内容，使教学内容能够与当代体育充分结合，提高学生的学习兴趣和热情，学生的兴趣爱好和习惯则，是保证学生主动学习与坚持不懈地锻炼的动力。

例如，在足球课上，可以向学生讲解世界杯比赛中的经典进球和趣事，学生对世界杯比较了解，容易引起学生的注意力。

还可以讲国内外体育名人的奋斗史和轶事，让学生从他们身上学习宝贵的奋斗精神及铁打的意志，从而提高教学效率，学生体育锻炼的热情也会有所提高。此外，体育教师还要制定相应的考核制度和办法，保证学生的出勤率，减少逃课。

### （三）学校建立考核机制。

学校最终目的是教书育人，不仅要健全学生的人格，帮助学生树立正确的价值观和世界观，也要保证学生有良好的身体素质。

所以，学校不仅要依靠体育教师和体育课程来提高学生的体质健康，还要多组织相关的体育活动和比赛，提高学生的参与度，让学生在愉悦的氛围下参与体育锻炼，并建立评价考核机制和学生的体质健康档案，客观记录学生的体质健康状况。

学校还应加大宣传力度，与家长共同配合，改善学生的身体素质。

#### （四）学生养成良好的生活习惯。

学生要想保证自身的体质健康，需要养成良好的体育锻炼习惯和生活习惯，利用课余时间积极锻炼。在生活中，避免熬夜，养成早睡早起、合理饮食的生活习惯，教师要加大宣传力度，使学生充分认识到健康的重要性，提高对体质健康和体育锻炼重要性的认识，积极参与到各种体育锻炼中去。

在加强体育锻炼的过程中，学生不仅能够提高身体素质，还能锻炼意志力，增强抗压能力，更好地适应环境，以更加积极从容的心态面对挫折。

体质的改善是一个长期的过程，需要学生养成长期锻炼的习惯，合理锻炼，科学锻炼，为日后的学习和工作奠定一个良好的基础。

[3]王林，杨珂，郜研。高职高专院校学生体质健康状况分析与对策：以郑州电力高等专科学校为例[j].时代教育，2013（22）：9.

## 学校学生体质健康管理工作方案篇五

本文通过对体育舞蹈选项课学生与其他学生体质及心理健康水平的对比，分析体育舞蹈教学在高校教育中的作用，并结合阳光体育，找出选项课教学模式的成因，为高校选项课教

学改革、阳光体育运动的顺利实施提供参考。

高校教育阶段是实施素质教育的黄金时期，在这个阶段对学生身体形态机能的改善、身体素质的提高，发展学生的素质和社会适应能力，培养终身体育意识及自我锻炼能力，体育习惯的形成及体育兴趣的培养是十分重要的。体育舞蹈课可以通过身体各部位的多次重复运动达到一定的运动负荷量，按照人体解剖部位，有目的促使身体匀称、协调、健美发展。体育舞蹈又可在优美的动作及音乐中受到美的享受，提高音乐的欣赏水平，塑造健美的形体和高雅的气质，促进高校体育课朝着健身性、人文性、娱乐性、多样性等方向发展。现就其在高校体育课当中对学生体质及心理健康的作用做如下分析与研究。

2. 1研究对象：高职院校学生，实验组为2007级学生200人，进行一年的体育舞蹈专项课学习；对照组为2007级学生200人，进行其他项目的学习。实验前，实验组与对照组各项指标没有显著差异。数据以新生入校后参加体育锻炼达标测试数据为准。

## 2. 2研究方法

2. 2. 2问卷调查法：采用scl-90量表进行调查分析

2. 2. 3数据统计法：运用microsoftexcel2003进行数据统计；

## 3. 1实验组与对照组机能形态指标结果见表一1

分析：从表一可以看出实验组与对照组身体素质测试结果分析除身高，立定跳远项目实验组与对照组成绩差异( $p < 0.05$ )具有显著性差异以外，其余各项指标差异( $p < 0.01$ )均具有非常显著性差异。实验组学生体重比对照组学生减少显著；肺活量增加极为明显，运动恢复到安静心率机能明显增强，这是由于体育舞蹈是一项生理负荷较大，锻炼和欣赏价值很高的

运动项目，尤其对发展耐力素质，提高人的生理机能有着良好的效果。据有关专家测定，每跳10分钟。收集一次呼出的气体并进行成分分析，心率由遥控的仪器来测试，被测试者平均心率为每分钟135次，相当于最高心率的78%，（最高心率=220-一年龄）。而每分钟每千克体重的摄氧量，男子的为31ml、女子为28ml、分别相当于最高摄氧量的60%与90%。因此，按该测定计算，连续跳上三支曲，体育舞蹈的运动量就相当于长跑(10-12km)、游泳(50-60min)、骑自行车(25-30km/h)的运动量。因此说，体育舞蹈锻炼可增加人的心肺功能。

分析：通过scl-90量表对实验组200名大学生学习体育舞蹈前后进行心理健康状况调查，经统计处理后，表一2显示体育舞蹈调节学生身心，提高学生心理健康水平卷评分结果，学生练习体育舞蹈后，强迫、抑郁、焦虑及精神病症等各因子得分显著低于练习前的测试结果( $p < 0.01$ )具有非常显著性差异。同时，恐怖、人际关系、精神病性也具有显著性差异( $p < 0.05$ )。说明体育舞蹈有助于非认知因素的发展，即可增强人的自信心、责任感、荣誉感和集体主义精神，培养坚持性、果断性、自制力、独立性等个性品质，使人性格开朗乐观，充满生气。

#### 4. 1 结论

试验证明，通过规律的体育舞蹈锻炼可以在增强体质的同时调节学生身心，提高学生心理健康其作用主要体现在：

- 1) 体育舞蹈的跑跳组合运动可改善心肺耐力适能，对下肢的爆发力和耐力也有一定锻炼效果。
- 2) 体育锻炼可健全情绪生活，减轻心理压力。在体育舞蹈中，可以采用自我渲泄、代偿迁移等方法减轻或迁移不良情绪。
- 3) 体育舞蹈有助于建立良好的人际关系。长此以往，就会使

人形成一种与人亲近、合作的习惯。

4) 体育舞蹈能产生充实感、满足感。长期参加舞蹈运动，通过聆听音乐、感受理解音乐使动作形象与音乐形象达到和谐统一。在培养学生对音乐的感受与理解的同时，提高学生音乐欣赏水平。体育舞蹈根据美的规律塑造人的形体美、姿态美和动作美，提高人体表现美、创造美的能力，使学生从中获得美的享受和美的熏陶，并体现出对美的追求，使美育渗透到体育舞蹈教学中。

#### 4. 2建议

### 学校学生体质健康管理工作方案篇六

根据《标准》要求，测试在每一年的9—12月份进行。学校结合实际制定了适合本学校的实施方案，并对实施中的具体问题加以说明。

在实施《国家学生体质健康标准》时，利用升旗仪式向学生进行宣传教育，深入进行思想发动，帮助学生了解健康的意义和锻炼的目的。让学生了解实施《国家学生体质健康标准》的目的是为了促进他们加强锻炼，提高体质健康水平；让学生意识到健康对人的一生进步发展的重要性，拥有一个健康的体魄是迈向成功的重要基础，让学生懂得只有坚持经常参加体育活动，养成坚持锻炼身体的良好习惯，才能增强体质，提高健康水平。

学校切实树立“安全第一”的指导思想，加强对学生的安全教育：一是对学生日常的体育锻炼提出安全要求，防止伤害事故的发生；二是测试前检查和了解学生的身体健康状况，有病或身体状况不好的学生，不得参加测试，实行缓测或免测；三是测试前要检查场地器材是否符合安全要求；四是测试前要给学生讲清测试细则和安全要求，引起重视。

测试是学校实施《国家学生体质健康标准》工作中较复杂的环节。我学校充分利用体育课的时间进行测试，做到公平、公正、公开的评价每一个学生，并对每一个学生提出努力的方向。

《国家学生体质健康标准》的测试结果和评分成绩，既是检查实施《国家学生体质健康标准》效果的重要指标，也是对青少年儿童的身体状况进行追踪调查研究的宝贵资料。学校建立和健全了学生体质健康档案制度，及时上报数据。

实施《标准》需要在今后的工作实践中不断探索和研究，改进组织管理方法，不断积累经验，总结出行之有效的组织管理方法，使《标准》的实施工作能够更加持久深入的开展，使我们的学生身体更强壮，更健康。

虽然完成了今年的工作任务，但还有许多问题要继续研究和探索，建立一套更加完善的方法，促进学生身心健康成长，为全面建设社会主义小康社会和构建社会主义和谐社会做出应有的贡献。