

# 个人体质提升方案(精选5篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。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。

## 个人体质提升方案篇一

1、做好宣传工作，学校选派专职体育教师先对全校教师进行《标准》培训，然后再利用各班和各中队主题班会或中队会的时间，对全体学生进行宣传培训。教务处要给各班印发《国家学生体质健康标准》、《国家学生体质健康标准实施办法》以及《〈国家学生体质健康标准〉评价指标及分值》，在各班教室张贴。以推动《标准》的全面实施。

2、通过《标准》的全面实施激发学生积极参与体育锻炼的主动性，帮助学生养成良好的锻炼行为和习惯。

3、将体育课、早操、课间操、课外活动、第二课堂活动及学生社会实践活动相结合。利用体育课加强训练，组织相关项目的测试；利用课间操组织学生跳校园集体舞和其他一些锻炼；利用课外活动组织学生参加课外兴趣小组活动，跳集体舞、做健身操以及武术培训等项目的活动，推动学校体育的整体改革，为学生体育锻炼创造良好的环境。

## 二、组织领导

为保证活动的实施，学校成立学生体质健康标准实施领导小组： 组长：郑大勇

副组长：孟庆全

组员：仇书生、冯亮文、曲泯军

### 三、实施具体时间和负责人安排

1、组织宣传：2011年9月下旬，制定学校《新生体质健康标准实施方案》和实施计划，10月上旬，学校组织对全体教师学生宣传培训。

#### 2、实施操作具体时间及负责人安排

(1)11月份对7-9年级学生进行体质健康测试，具体测试负责人：

孟庆全：9年级

曲泯军：年级

## 个人体质提升方案篇二

根据《\_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。

## 个人体质提升方案篇三

为了促进和激励广大学生积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高学生体质健康水平，进一步推进《学生体质健康标准》的实施，结合我校实际，特制订《学生体质健康标准》工作计划。

坚持学校教育树立健康第一的指导思想，使学生积极参加体育锻炼，养成良好的\*惯，提高学生的自我保健能力和体质健康水\*，促进学生健康发展。

成立学校工作领导小组

组长：罗会清

副组长：刘运云

组员：孙启娟

- 1、树立科学的人才观，充分认识体育对强身健体、陶冶情操、启迪智慧、壮美人生，以及培养团结、合作、坚强、献身和友爱精神，弘扬民族精神的积极作用。
- 2、积极开展阳光体育运动，增强学校体育工作的活力和吸引力。
- 3、营造良好的舆论氛围。通过多种形式，广泛传播健康理念，使“健康第一”、“达标争优、强健体魄”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”等口号深入人心。
- 4、建立学校体育活动的长效机制，营造人人参与、个个争先的氛围，形成促进青少年健康成长的良好育人环境。通过学校体育活动，保证每名学生至少掌握两项日常锻炼运动技能，养成终身体育锻炼的\*惯。

第一阶段宣传学\*。主要是统一思想，提高认识，学\*掌握《国家学生体质健康标准》。时间为9月至十月上旬。

第二阶段组织实施。即测试、汇总、上报。时间为11月中旬至12月中旬。具体区分为：

11月份测试并进行数据统计汇总

12月份全校统计数据上报区教育局

12月份全校统计数据上报“国家学生体质健康标准数据库”

第三阶段总结建档。主要是总结工作，做好资料收集和建立档案。

必测项目：身高、体重、肺活量、一分钟跳绳、五十米跑步、坐位体前屈

选测项目：

三、四年级：一分钟仰卧起坐

五、六年级：50米×8往返跑

1. 《国家学生体质健康标准》的测试每学年进行一次，根据教育局的通知。

测试时间安排在11月中旬至12月上旬，12月15日前完成数据输入并上报。

2. 测试前要作好充分准备工作和制定测试过程中的安全措施。测试数据和记录要准确无误，并进行严格核查，测试、记录、监督检查人员要签字。

3. 测试成绩、评定结果应及时反馈给学生和家长，以便指导学生科学合理的锻炼和得到家长的支持、帮助。

4. 建立《国家学生体质健康标准》的专项档案。学生测试项目的成绩由学校体育组汇总，并按照《标准》的要求计算得分、评定等级。

5. 每学年测试的原始数据和统计资料要妥善保存。学校体育组或校卫生室要有专人保存或统计。并定期归入学生的体育

健康档案。

(1) 学生《标准》测试成绩达到良好及以上者，方可参加三好学生评选；《国家学生体质健康标准》成绩不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年《国家学生体质健康标准》成绩为不及格。

(2) 因病或残疾学生，可向学校提交免予执行《国家学生体质健康标准》的申请，经医疗单位证明，体育教学部门核准后，可免予执行《国家学生体质健康标准》，并填写《免予执行申请表》，存入学生档案。对确实丧失运动能力、免予执行《国家学生体质健康标准》的残疾学生，仍可参加三好学生评选，毕业时《标准》成绩可记为满分，但不评定等级。

(3) 认真上好体育课、积极参加体育活动、每天锻炼时间达到一小时者，计入\*时体育成绩。

(4) 在实施《国家学生体质健康标准》时树立“安全第一”的指导思想，健全各项安全保障制度，落实安全责任制，加强对场地、器材、设备的安全检查。要认真做好学生的体检工作，对生病学生实行缓测和免测。

## 个人体质提升方案篇四

1、充分利用学校的广播、板报、国旗下的讲话等宣传阵地进行健康教育知识宣传。并根据我校的实际，组织开展生动活泼形式多样的健康教育活动。结合3月3日全国爱耳日、3月21日世界睡眠日、3月24日世界结核病防治日、4月7日世界卫生日、4月25日全国儿童预防接种日、5月20日中国学生营养日、5月31日世界无烟日、6月6日全国爱眼日等开展相关宣传活动。

2、利用主题班会会对学生进行心理健康教育 and 健康行为习惯教育。

3、积极参与省级十二五重点课题“在中小学生文明的养成教育中注重培养其良好的行为形成”的子课题的研究。结合八要八不要对学生进行文明习惯的养成教育。即：不打架不骂人，要学会礼貌待人；不在公共场所大声喧哗，要遵守公共秩序；不说粗话，要尊敬师长；乘坐公共汽车不争抢座位，要主动给弱势群体让座；不随意横穿马路，要走斑马线；不随意乱丢乱弃，要主动拾遗；不乱写乱画，要主动爱护公共环境；不随意浪费粮食，要学会节约；以此来开展学生良好行为形成养成教育。

4、围绕“八要八不要”开展多种宣传形式，积极倡导学生文明健康的生活方式。

## （二）上好健康教育课

1、健康教育课做到开课率、课时、教材、教师和教案、考核和评价“五落实”。健康教育课程内容包括健康行为与生活方式、疾病预防、心理健康、生长发育与青春期保健、安全应急与自救自护等五个领域以及我区自编教材中小学生慢性病教育读本中的教育内容。确保开课率达到100%，全面提高学生的健康知识知晓率和健康行为形成率。

2、认真进行健康教育的学科渗透，在各学科中有意识渗透健康教育知识，确保100%的学生健康教育。

3、充分发挥课堂教学主阵地的作用，根据各年级特点上一节有关于倡导文明生活方式的健康教育课，并制定教学计划。

## （三）做好学生的`身体健康监测和疾病预防工作。

1、本学期积极配合保健所做好学生体质监测工作。

2、按照“六病”防治的要求，采取有效措施，切实做好学生近视眼、龋齿、寄生虫、营养不良、贫血、脊椎弯曲等常见



疾病和麻疹、腮腺炎等传染性疾病的群体预防和矫治。

#### （四）认真做好健康教育的建档工作

健康教育是学校创卫工作重点，学校要高度重视，对健康教育工作中的文件、材料、照片等及时进行收集、整理、归档，确保健康教育档案的完整与准确。

新的学期，新的起点，我校师生共同努力，将圆满完成健康教育各项工作。

## 个人体质提升方案篇五

### 准测试计划

#### 一、工作目标

1、做好宣传工作，学校选派兼职体育教师先对全校教师进行《标准》培训，然后再利用各班班会或中队会的时间，对全体学生进行宣传培训。教务主任要给各班印发《国家学生体质健康标准》、《国家学生体质健康标准实施办法》以及《〈国家学生体质健康标准〉评价指标及分值》，在各班教室张贴。以推动《标准》的全面实施。

2、通过《标准》的全面实施激发学生积极参与体育锻炼的主动性，帮助学生养成良好的锻炼行为和习惯。

3、将体育课、早操、课间操、课外活动、第二课堂活动及学生社会实践活动相结合。利用体育课加强训练，组织相关项目的测试；利用课间操组织学生跳校园集体舞和其他一些锻炼；利用课外活动组织学生参加课外兴趣小组活动，跳集体舞、做健身操以及武术培训等项目的活动，推动学校体育的整体改革，为学生体育锻炼创造良好的环境。

## 二、组织领导

为保证活动的实施，学校成立学生体质健康标准实施领导小组：

组长：刘文生

副组长：米光武

组员：李长智 刘伟 朱宝玲 马勇 梦云

## 三、实施具体时间和负责人安排

1、组织培训：学校对体育教师组织的培训，进一步学习领会《国家学生体质健康标准》解读，《国家学生体质健康标准实施办法》（测试及数据统计和上报）培训。

2、组织宣传：制定学校《新生体质健康标准实施方案》和实施计划，学校组织对全体教师学生宣传培训。

### 3、实施操作具体时间及负责人安排

（1）1-6年级学生进行体质健康测试，具体测试负责人：一年级：马勇

二年级：梦云

三年级：梦云 马勇 米光武

四年级：朱宝玲

五年级：刘伟

六年级：李长智

(2) 数据上报时间：2014年6月上旬。

\_小学