各县区教体局（社会事业局），局属各学校：

为深入推进德智体美劳“五大行动”实验区建设和“少年蚌埠”行动计划，根据有关文件精神并结合我市实际，市教育局制定了《蚌埠市中小学体育“三个一”工程实施方案》，现印发给你们，请认真贯彻执行。

蚌埠市教育局

2024年7月16日

蚌埠市中小学体育“三个一”工程实施

方案

为贯彻落实中共中央、国务院印发《深化新时代教育评价改革总体方案》和《安徽省人民政府关于印发实施德智体美劳“五大行动”全面提高育人质量工作方案的通知》（皖政〔2021〕53号）精神，深入推进“五大行动”实验区建设和“少年蚌埠”行动计划，切实提高我市中小学生健康水平，决定在全市实施中小学体育“三个一”工程，即一天一节体育课、一周一场体育比赛、一生一项体育特长。现制订以下实施方案。

一、指导思想

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大精神和党的教育方针，落实立德树人根本任务，遵循教育规律，以实施教育评价改革试点工作为重要举措和实践途径，把“体育课、体育大课间活动、体育比赛”作为落实“校内校外相结合，每天锻炼两小时”校园体育活动的基础工程，明确工作规范，建立运行机制，构建监管体系，推动阳光体育蓬勃开展，培养学生体育锻炼习惯，促进青少年学生全面发展和健康成长，推动我市学校体育工作健康、和谐、快速发展。

二、基本原则

（一）教育性原则。要始终坚持育人宗旨，以增强体质、陶冶情操、磨砺意志、培养团队精神、促进学生全面发展和养成体育锻炼的良好习惯为出发点。

（二）全面性原则。面向全体学生，全体学生参加。改进体育教学，开展丰富多彩的健身活动，指导学生科学锻炼，促进学生身体素质、心理素质和审美素质的全面提高。

（三）安全性原则。切实加强安全教育和管理，落实安全责任，健全安全预警机制和应急机制，提高自救和互救能力，避免和防止意外事故的发生。

三、总体目标

（一）学生体质健康状况达标增优，确保全市中小学能全面实施《国家学生体质健康标准》，95%以上的学生达到《国家学生体质健康标准》及格等级以上，60%以上的学生达优秀和良好以上等级。

（二）体育课时和锻炼时间切实保证，教学、训练与竞赛体系基本完备，体育教学质量明显提高；遵循教育和体育规律，以兴趣为引导，注重因材施教和快乐参与，重视运动技能培养，逐步提高运动水平，为学生养成终身体育锻炼习惯奠定基础，促进学生掌握1-2项体育运动技能。

（三）学生体育锻炼习惯基本养成，运动技能和体质健康水平明显提升，规则意识、合作精神和意志品质显著增强。

（四）全面提升体育教育质量，健全学生人格品质，切实发挥体育在培育和践行社会主义核心价值观、推进素质教育中的综合作用，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

四、实施内容

（一）一天一节体育课。围绕“勤练”，充分发挥体育课堂的“主渠道”作用，把体育课作为学校“第一课程”，开足开齐上好体育课，保证每班每天一节体育课，不得以任何理由削减或挤占体育课时。要以培养学生兴趣、养成锻炼习惯、掌握运动技能、增强学生体质为主线，科学安排课程内容，在学生掌握基本运动技能的基础上，根据学校自身情况，开展运动项目教学，提高学生专项运动能力。加强教学常规管理，从备课、教案、上课、听课、评课等环节入手，加强课堂教学的过程管理，打造高效课堂。体育教学要保证练习密度和运动强度，让每个学生都得到充分锻炼。中小学每节体育课必须安排5-8分钟身体素质练习内容，体育课的练习密度达到50%以上。要因地制宜，根据学校具体情况和地域特点，创新体育教学内容、形式、方法和途径，增强吸引力，确保课堂教学的针对性和实效性。

（二）一周一场体育比赛。落实“常赛”，逐步建立赛制稳定、赛系完备，赛纪严格的三级联赛体系。以校级体育比赛为主体，做到竞赛内容校本化、组织形式多样化、赛事安排常态化、学生参与全员化，要根据学期教育教学工作特点和计划，做到化整为零、细水长流、循序渐进、积少成多，学校每年至少要举办一次综合性的运动会或体育节，经常性举办体育单项比赛活动，重点开展特色体育竞赛活动，做到“周周有比赛、月月有活动、年年有运动会”。以县区级体育比赛为主轴，做到竞赛体系科学化、赛事组织规范化，各县区每年至少要举办一次田径运动会和各单项体育联赛或选拔赛，吸引广大师生参与体育活动，享受体育的快乐，营造浓厚的学校体育活动氛围，原则上各项目贯穿全年，均匀安排，保持适度的密度。以市级体育比赛为主导，做到竞赛项目精品化、竞技水平精英化，整合赛事资源，立体构建主题鲜明、相互呼应、衔接紧密的市级联赛体系，推动全市体育特色项目的开展，培养选拔更多的优秀体育后备人才。要把竞赛安全放在首位，健全赛事安全管理责任和防范机制，确保师生安全。要建立学校体育竞赛经费、人员、设施等保障体系，为竞赛创造良好的条件和环境。

（三）一生一项体育特长。聚焦“学会”，积极推进“一校一品、一生一长”建设，通过深化体育教学改革，转变教学观念，打造高质量体育课堂，使学生在“知识、能力、行为、健康”各方面得到全面提升。要优化教学内容、创新教学过程，打破传统的体育课堂教学组织形式的局限性，积极探索“体育选项走班制”和“体育俱乐部制”教学组织形式，增加学生的自主选择性，满足学生的运动兴趣和专项化发展需求。要确保每天一小时体育活动，即每天上午30分钟体育大课间和每天下午30分钟校内课外体育活动。学校要成立各类体育兴趣小组、社团或体育俱乐部，组建班级代表队、校级代表队，组织有运动天赋和体育特长的学生进行系统训练，积极培养学生的运动兴趣，选拔优秀体育后备人才。学校要围绕“一生一爱好、一校一特色”的目标，充分挖掘教学资源，结合学校文化建设，突出体育特色项目教学和特色活动开展，培养学生体育爱好，培育学校体育特色品牌，逐步形成“人人有特长、班班有特点、校校有特色”的体育特色发展格局。

五、监管措施

（一）自查制度。学校要将中小学体育“三个一”工程作为学校常规课程，纳入课程体系，纳入学校教育教学常规管理，建立日常管理和年度绩效考核机制，常态性开展自查自纠。同时要将学校课程表、大课间及课外活动安排表、竞赛日程表、作息时间表“四表”在学校公开栏、校园网站或学校公众号上公示，接受全校师生和社会监督。

（二）督查制度。学校在学期开学两周内将课程表、大课间及课外活动安排表、竞赛日程表、课外活动安排表上报所属教育行政部门。市县（区）教育行政部门按照分级负责的原则，抽调专家组、聘请专职督学或委托第三方，采取“四不两直”的方式，每月开展“三个一”工程大督查，督查结果当月通报，全网推送。

（三）回查制度。市县教育部门对市内初一新生和高一新生采取体质抽测和调查问卷的形式，按生源校汇总分析，对原毕业小学和初中学校体育“三个一”工程开展情况进行追溯调查，并将结果通报全市和纳入对学校及县区的评估。

（四）专查制度。结合学校年度体育工作评估，对中小学体育“三个一”工程落实情况开展专项检查，检查结果不合格的，学校体育工作评估为不合格等级。

各级教育部门和各级各类学校要充分认识中小学体育“三个一”工程的重大意义，作为学校体育的第一工程来实施。要以“三个一”工程实验校为抓手，充分发挥引领和示范作用，推动“三个一”工程在全市中小学校的全面实施。要成立专门工作机构，明确专业工作人员，设立专项工作经费，制定专门的监管制度，确保中小学体育“三个一”工程真正落地生根、开花结果。

附件

蚌埠市中小学体育“三个一”工程实验校名单

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **序号** | **学校** | **县区** |
| 1 | 怀远县实验小学 | 怀远县 |
| 2 | 怀远县城关小学 |
| 3 | 怀远县实验中学 |
| 4 | 怀远县荆涂学校 |
| 5 | 怀远新城实验学校 |
| 6 | 五河县实验小学 | 五河县 |
| 7 | 五河县第三小学 |
| 8 | 五河县第二中学 |
| 9 | 五河县第三中学 |
| 10 | 固镇县实验小学 | 固镇县 |
| 11 | 固镇县第一小学 |
| 12 | 固镇县实验中学 |
| 13 | 固镇县第三中学 |
| 14 | 蚌埠市凤阳路第一小学 | 龙子湖区 |
| 15 | 蚌埠市凤阳路第二小学 |
| 16 | 蚌埠市龙子湖实验学校 |
| 17 | 蚌埠第三十一中学 |
| 18 | 蚌埠第一实验学校 | 蚌山区 |
| 19 | 蚌埠第二实验小学 |
| 20 | 蚌山小学 |
| 21 | 蚌埠第六中学 |
| 22 | 蚌埠慕远学校 |
| 23 | 蚌埠新城滨湖学校 |
| 24 | 蚌埠第二十六中学 |
| 25 | 蚌埠朝阳路第一小学 | 禹会区 |
| 26 | 蚌埠张公山第三小学 |
| 27 | 蚌埠第七中学 |
| 28 | 蚌埠京师实验学校 |
| 29 | 蚌埠二中禹会实验学校 |
| 30 | 蚌埠淮上实验小学 | 淮上区 |
| 31 | 蚌埠后场小学 |
| 32 | 蚌埠第八中学 |
| 33 | 蚌埠博雅培文实验学校 |
| 34 | 蚌埠曹老集中学 |
| 35 | 蚌埠第三实验学校 | 高新区 |
| 36 | 蚌埠高新实验学校 |
| 37 | 蚌埠迎宾实验学校 |
| 38 | 蚌埠新城实验学校 | 经开区 |
| 39 | 蚌埠新城实验学校临港校区 |