德清县教育局

德清县卫生健康局

德清县文化和广电旅游体育局

文件

德教基﹝2019﹞105号

德清县教育局 德清县卫生健康局 德清县文化和广电旅游体育局关于开展义务教育学校

学生假期“亮健”行动试点工作的通知

各中小学：

为进一步加强学生健康体魄培育，扎实推进健康育人，有效防控“小眼镜”“小胖墩”，经研究，决定在２０１9年暑期组织开展义务段学校学生假期“亮健”（使眼睛更明亮、使体魄更健壮）行动试点工作。现将活动相关事项通知如下：

1. 活动时间：2019年6月——10月。

二、活动对象：义务段试点学校学生（学校名单见附件1）。

三、活动内容：2019年暑期，试点学校学生选取《国家学生体质健康标准》项目和体育兴趣特长项目，在家长的陪同和监管下，利用学校及社区公共体育资源，开展自主锻炼，并注意科学控制饮食营养。

四、活动步骤：活动分为分析现状制订目标、暑假期间自主

锻炼和开学测试成果反馈三个阶段。

**第一阶段（6月）：分析现状制订计划。**本学期末，学校应向每位学生提供2018学年《国家学生体质健康标准》测试成绩单，让每一位学生了解自身的体质健康状况，对照《国家学生体质健康标准》，明确今年暑期体质健康锻炼项目。同时，结合自身体质和运动兴趣，以及周边体育设施等情况，确定一到两项体育特长项目。从基础体能和特长发展两个维度，家长和孩子共同完成假期锻炼计划。

**第二阶段（7月—8月）：暑假期间自主锻炼。**按照个人暑期锻炼计划、卫生健康部门推荐暑期健康处方，学生坚持开展体育锻炼和培养健康饮食、作息行为。家长要积极配合和督促，尽可能利用休息时间陪同孩子一起锻炼，并做好日常锻炼情况的记录。班主任和体育教师应采用有效手段掌握学生锻炼状况，及时激励学生坚持锻炼。

暑假期间，试点学校学生应积极参与暑假县文化和广电旅游体育局开展的青少年“公益体育课”活动和各类体育项目公益培训，促进身体素质和运动技能普及和提高。

**第三阶段（9月—10月）：**开学测试成果反馈。2019学年第一学期开学后，学校开展《国家学生体质健康标准》检测和体育特长展示，考查学生在暑期“亮健”行动中取得成果情况。

**五、**工作要求**：**各相关学校应认真准备，积极发动，抓好落实，2019年德清县青少年暑期“亮健”行动记录汇总表（附件6）用“文件收发”账户通过教育管理办公平台——数据报送——我要上报栏完成网上上报。2020年此项工作将在全县各义务段学校实施。

附件1. 2019年暑期开展“亮健”行动试点学校名单

2. 2019年德清县青少年暑期“亮健”行动登记卡

3.2019年德清县青少年暑期“亮健”行动自评表

4.2019年德清县“公益体育课”培训项目

5.2019年德清县体育中心免费开放和专项体育技能培训表

6.2019年德清县青少年暑期“亮健”行动记录汇总表

德清县教育局 德清县卫生健康局

德清县文化和广电旅游体育局

2019年6月20日

附件1

2019年暑期开展“亮健”行动试点学校名单

|  |  |
| --- | --- |
| 序号 | 学校 |
| 1 | 德清二中 |
| 2 | 武康中学 |
| 3 | 千秋外国语学校 |
| 4 | 华盛达外语学校 |
| 5 | 莫干山外国语学校 |
| 6 | 舞阳学校 |
| 7 | 逸夫小学 |
| 8 | 实验学校 |
| 9 | 武康英溪小学 |
| 10 | 春晖小学 |

附件2

2019年德清县青少年暑期“亮健”行动登记卡（样表）

学校 班级 姓名

特长项目 基础项目 家长（签名）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 日期 | 锻炼记载（含项目及时长） | 成果记载 | 家长是否  一同锻炼 |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |
| …… |  |  |  |  |

附件3

2019年德清县青少年暑期“亮健”行动自评表

学校 班级 姓名

性别 出生年月

1．您孩子暑假开始和结束时的BMI情况

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 时间  内容 | 开始时 | 结束时 |
| 身高 |  |  |
| 体重 |  |  |
| BMI |  |  |

2．您孩子暑假开始和结束时的视力情况

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 时间  内容 | 开始时 | 结束时 |
| 裸眼视力（右） |  |  |
| 裸眼视力（左） |  |  |
| 近视与否 |  |  |

3．您孩子每天睡眠时间是多少？

4．您孩子每天运动时间是多少？

5．您孩子每天早餐是否按时吃？

6．您孩子每天三餐是否按时吃？

7．您孩子假期是否吃了大量高糖、高脂零食饮料？

8．根据健康处方，您是否认为孩子的饮食、作息等行为有所改变？

9．假期后您是否会继续支持/督促孩子一直保持良好的健康行为？

10．您如何看待此次暑假活动方案？

家长签名： 年 月 日

附件4

2019年德清县“公益体育课”培训项目

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目** | **开展时间**  **（两周为一期，共两期）** | **培训地点** | **人数** | **培训对象** | **负责人** | **学校联系人** |
| 游泳 | 周一至周五早  9：00-10:30 | 体育中心游泳馆 | 40 | 中小学生 | 郑庆林  13735467376 |  |
| 篮球 | 周一至周五早  9：00-10:30 | 武康中学 | 40 | 中小学生 | 张海滨  13706633933 | 宋水华  550489 |
| 排球 | 周一至周五早  9：00-10:30 | 华盛达外语学校 | 40 | 中小学生 | 童瑶  18069794517 | 刘小军  561035 |
| 羽毛球 | 周一至周五早  9：00-10:30 | 舞阳学校 | 40 | 中小学生 | 金瑶雷13735467374 | 陈明亮  556479 |
| 乒乓球 | 周一至周五早  9：00-10:30 | 实验学校 | 40 | 中小学生 | 张琰  13758243495 | 周宏亮  551015 |
| 网球 | 周一至周五早  9：00-10:30 | 体育中心网球场 | 40 | 中小学生 | 董旺  15869143217 |  |
| 武术 | 周一至周五早  9：00-10:30 | 实验学校 | 40 | 中小学生 | 赵寅  13429189333 | 周宏亮  551015 |
| 棋类 | 周一至周五早  9：00-10:30 | 龙章培训学校 | 40 | 中小学生 | 李勇  18667936951 |  |

**备注：部分小球类（羽毛球、乒乓球、网球）需自备球拍，训练用球由运行单位提供。**

附件5

2019年德清县体育中心免费开放和专项体育技能培训表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 场馆 | 开放时间 | 性质 |
| 室外田径场 | 6：00-21：00 | 免费 |
| 室外篮球场 | 6：00-21：00 | 免费 |
| 室外网球场 | 6：00-21：00 | 免费 |
| 室外门球场 | 6：00-21：00 | 免费 |
| 室外游泳池 | 9：00-11：00 | 免费 |
| 13：00-21:00 | 收费 |
| 室内游泳池 | 9：00-11：00 | 免费 |
| 13：00-21:00 | 收费 |
| 室内羽毛球馆 | 9：00-11：00 | 免费 |
| 13：00-21:00 | 收费 |
| 室内乒乓球馆 | 9：00-21：00 | 免费 |

开放时间：现有室外场地全天候免费开放、室内场馆除现有免费开放时间外，新增每周一至周五上午9：00-11：00开放。 场馆部负责人：张永辉 18367277119

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 培训时间 | 培训内容 | 课时安排 | 人数 |
| 游泳 | 9：00-11：00 | 漂浮基础 | 一周一期，  一期四课时 | 20人一期 |
| 乒乓球 | 9：00-11：00 | 接发球 | 一周一期，  一期四课时 | 20人一期 |
| 羽毛球 | 9：00-11:：00 | 高远球 | 一周一期，  一期四课时 | 20人一期 |
| 射箭 | 15：00-17：00 | 基本技术 | 一周一期，  一期四课时 | 15人一期 |
| 摔跤 | 15：00-17：00 | 防身术 | 一周一期，  一期四课时 | 20人一期 |
| 拳击 | 15：00-17：00 | 基本技术体能 | 一周一期，  一期四课时 | 15人一期 |

公益培训时间：周一至周五 上午9:00-11:00

培训项目：羽毛球、乒乓球、游泳、射箭、摔跤、拳击

培训部负责人：周莎莎 15968237254

附件6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2019年德清县青少年暑期“亮健”行动记录汇总表（样张） | | | | | | | | | | | | | |
| 序号 | 学校 | 班级 | 姓名 | 锻炼时长（小时） | 家长陪同次数 | 暑假初身高 | 暑假初体重 | 暑假初裸眼视力（左） | 暑假初裸眼视力（右） | 开学初身高 | 开学初体重 | 开学初裸眼视力（左） | 开学初裸眼视力（右） |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

德清县教育局办公室　　　　　　　　2019年6月24日印发