附件1

2016年全国青少年科学健身普及活动试点学校活动方案

科学健身普及活动一方面以普及健身知识、增强青少年体质为目标，另一方面也要注意培养青少年形成健全的心智和正确的人生观。为进一步提高科学健身普及活动的质量，丰富科学健身内容，突出其“科学性”，在2016年的全国青少年科学健身普及活动中选择试点学校进行试点，并将成功经验在全国推广。本次试点学校的科学健身普及活动方案如下：

一、确定试点学校，深入开展科学健身普及活动

拟在北京、江苏、湖南、安徽等4省市的中小学进行调研，了解需求，各选择1-2所有意愿深入开展青少年科学健身活动的中小学一起合作，取得校领导、教师、学生家长的支持和配合，根据青少年的身心发展状况制定相对个性化的科学健身指导方案，并验证其可行性和科学性，逐步改进和完善科学健身普及方案，为活动的开展打好基础。

二、对学生进行体质测试，建立个人健康档案

（一）利用专业设备对试点学校的学生进行心理状态、认知能力、骨骼发育、视力水平、运动能力等方面的测试，参照教育部《国家学生体质健康标准》的要求进行体质测试，按照测试结果对学生进行分类，如超重和肥胖、脊柱侧弯、骨质疏松等。

（二）根据试点工作的需要，借助“互联网+”技术，开发基于微信平台的学生健康APP，使其具备记录学生生长发育和体质变化情况、运动及饮食处方推荐、科学健身知识推送等功能。

三、组建多学科的专家团队，制定开展活动的技术方案

（一）青少年的身心发育是多方面的，只有利用包括医学、体育学、心理学等多学科的知识才能完全了解和指导青少年的健康成长。联合试点省市体育局、相关研究机构或高校等单位组建运动训练学、运动营养学、心理学以及青少年生长发育等方面的专家团队。

（二）根据学生的体质测试结果，针对不同体质情况的学生，由专家团队制定进行科学健身的内容和实施细则，主要从科学健身和科学营养方面入手，突出个性化、科学化，避免“一刀切”。

四、多管齐下，普及科学健身知识和技能

（一）邀请团队中的专家在试点学校中定期开展科学健身讲座，向学生进行科学健身知识的普及，对体育锻炼的方式、方法进行讲解，指导学生进行科学的营养膳食，帮助其形成健康的生活方式。另外，向学校领导和教师进行讲座培训，使其能了解和重视体育锻炼对青少年生长发育的促进作用，并能为学生进行科学健身锻炼提供场所和指导。

（二）利用体育课或课外活动时间，安排体育教师或专门的运动指导人员，按照专家组制定的运动健身方案，对不同体质状况的学生进行运动指导。在指导过程遇到的问题由专家团队及时解决，并调整运动指导方案，使其更加完善。

（三）向学生发放科学健身和营养饮食的书籍和视频资料，由学生自主学习或由学校安排集体学习，增加科学健身的理论知识储备；开展知识竞赛，激发学生的学习兴趣。

（四）利用微信公众号平台（公众号名称：体育总局科研所青少中心；公众号ID：CISS\_YOUTHSPORT），向学生、教师及家长推送科学健身小知识，扩宽科学健身普及途径，督促学生加强体育锻炼。

（五）加强校园体育文化建设，形成良好的学校体育氛围。通过组织体育比赛或其他体育活动，让师生共同参与，培养学生的体育精神和体育意识，提高体育文化素养；培养学生形成健康的人格，提高社会适应能力；协调好人际关系，培养合作精神，促进学生身心健康发展。

五、建立评估机制，对科学健身效果进行评估

（一）按照专家制定的活动方案，在试点学校严格实施一段时间（如一学期）。在方案实施前后，对学生的体质状况进行检测并汇总到数据平台中。通过对体质大数据进行分析比较，观察科学健身普及活动是否改善了学生的体质状况。

（二）通过问卷调查或访谈形式，向学生、家长、教师了解科学健身普及活动对学生的影响，主要从科学健身和营养饮食习惯的养成、心理发展情况、认知能力和社会适应能力方面进行考量，评估本活动的开展效果。

六、完善科学健身普及活动模式，逐步扩大实施范围

在试点学校开展科学健身活动过程中，根据出现的问题，借助于专家团队的力量，及时调整活动方案。向学生、家长、教师征求反馈意见，认真研讨，并以此来对活动方案进行改进和完善。通过在试点学校的实践，形成较为稳定和成熟的活动模式，并逐步在全国范围内进行推广，丰富科学健身普及活动的成果，建立科学健身普及活动长效机制。

七、试点工作时间表

（一）2016年6-7月

1.组建多学科的专家团队。

2.在开展试点工作的北京、江苏、湖南、安徽4省市的部分中小学校展开调研，了解学校体育工作的需求，结合试点工作安排，确定参与试点工作的学校。

3.联合网络技术公司，设计学生健康APP微信平台，满足学生体质数据记录、健康评价、运动处方推荐、膳食营养推荐、科学健身知识推送的功能要求。

（二）2016年8-9月

1.由专家团队针对不同体质状况的学生，包括超重和肥胖、脊柱侧弯、骨质疏松等，结合试点学校各自的实际情况，制定课内（体育课）或课外的科学健身指导方案。

2.结合各学校实际情况，制定学生体质测试、心理测试、认知能力测试等工作方案，为测试进行准备工作。

3.按确定好的方案，开发学生健康APP微信平台。

（三）2016年10-11月

1.在各试点学校开展学生的体质测试、心理测试、认知能力测试等工作，建立学生的个人健康档案。

2.测试工作完成后，按专家团队制定的科学健身方案开展相关活动，根据进展情况适时调整方案。

3.安排专家在试点学校进行科学健身知识讲座，普及科学健身知识。

4.对学生健康APP进行试用，根据反馈意见进行功能优化。

（四）2016年12月

1.再次对学生进行体质测试、心理测试、认知能力测试等，与前次测试进行比较，分析学生综合素质的变化情况。

2.在学生、家长、教师中调查本次活动的开展对学生的影响作用，结合学生综合素质的变化，评估试点工作的效果。

3.撰写试点工作总结报告，总结经验、分析问题、优化方案。