

# 精神文明报

JingShen  
精神文明报

全国精神文明建设战线 全媒中心 独家报纸

向上向善 创建创新

2025年11月27日 星期四 今日8版 第244期 【总第6354期】 值班编委 官国雄

教育部等五部门印发意见：中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时

## 运动时间不掺水 让锻炼实打实

### 《意见》提出8个方面重点任务

- 1 深化体育教学改革
- 2 健全训练竞赛与人才培养体系
- 3 壮大体育骨干力量
- 4 改进体育监测评价
- 5 加强师资队伍建设
- 6 强化条件保障
- 7 培育体育文化
- 8 推进社会协同

近日，教育部等五部门联合印发《关于实施学生体质强健计划的意见》（以下简称《意见》）。《意见》提出，到2027年，以义务教育阶段为重点，中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时要求全面高质量落实。

“这是新中国成立以来学校体育时间上的重大突破，是过去学生每天校园体育锻炼一小时的延续，更是深入推进素质教育学生体育时间的新增量。”首都体育学院教授刘海元认为，这一目标的设定和实施，在我国学校体育史上具有划时代的意义。

那么，《意见》对中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时（以下简称“2小时”）作出哪些部署？“2小时”如何全面高质量落地？各

地已有哪些实践探索？

### 政策护航

#### 筑牢2小时体育时间防线

“之前2007年《中共中央 国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》提出每天体育活动时间不少于一小时，到后来提出校内校外加起来不少于两小时，现在提出到2027年落实综合活动时间不少于两小时，是逐步的层层递进，对于解决目前学生在校时间运动不足的问题，有了更加精准的干预。”北京体育大学教育学院副院长刘昕说。

长沙高新区虹桥小学校长周琳表示，《意见》“充分保障体育时间”的要求戳中一线办学的痛点，“体育时间无刚性保障，‘以体育人’就是空中楼阁”。

北京师范大学体育与运动学院教授张瑞林认为，“‘2小时’不是时间的堆砌、拼凑，而是实实在在的学生锻炼时间。”

那么，要如何保障每天不低于2小时的综合体育活动时间？《意见》提出，基础教育阶段要统筹课内外、校内外。比如，课内按照规定课时开齐开足体育与健康课程，课外充分利用课间开展体育活动，鼓励有条件的中小学校上下午各安排一次不少于30分钟有质量的大课间体育活动，把体育作为义务教育学校课后服务的必要内容。校外建立校家社协同机制，鼓励支持学生与家长形成共同体育爱好，开展家庭亲子体育锻炼……

此外，《意见》提出构建“定位清晰、层级分

明、衔接有序、优质高效”的体育竞赛体系，明确了“人人有项目，班班有活动，校校有特色、周周有比赛”的校内竞赛体系。刘昕认为：“如果能够落实，将为学校体育发展勾勒出生机勃勃的新样态。”她解释说，竞赛对青少年最有吸引力，同时这种体系可对大单元教学、大课间活动及校园体育文化营造带来深刻变革。

### 实践探路

#### 解锁运动成长新场景

从今年春季学期，一些地方已经行动起来，落实中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时要求，目前有哪些创新实践？

“一二三，扔！”江苏南通启秀市北小学一处角落，传来熟悉的口令声，一年级学生正在进行课间游戏。大家排成一排，站在距离墙上圆形标靶1米左右的地方，将小球对准中心点掷出。

“原先这面墙光秃秃的，现在有了粘球游戏，我们都爱来这儿玩。”学生周伟烨的额头出了一层薄汗，“一下课就来，能玩好几轮！”

仔细观察，在学校两栋教学楼之间，各处空间都被巧妙利用起来。地上有萝卜蹲、跳脚印等地贴，墙上有摸高器、飞镖盘等贴纸……“我们将校园划分成不同区域，因地制宜设计了数十种游戏，供学生自由选择。”启秀市北小学校长蒋桂红介绍。

除了改造校园空间，体育课是学生进行体育锻炼的主要途径之一。

“太流畅了！”“动作酷炫，太飒了！”在宁夏平罗县城关第三小学运动场上，孩子们踩着钟

爱的轮滑鞋，飞驰着留下一圈圈印记。

“新学期我们每天都有一节体育课了！可以天天玩轮滑了。”学生马楷瑞说。

“我们积极调整课表，让学生更好地走出教室、快乐活动，每天1节体育与健康课、30分钟阳光大课间、40分钟课外活动，还有2次眼保健操。”城关第三小学副校长李旭说。

从课间15分钟到“每天综合体育活动时间不低于2小时”，充分考虑学生个体差异，多地探索一校一策开展体育活动，涌现了不少典型经验。比如，湖南长沙虹桥小学以全员体育走班制为核心，开设足球、篮球等四大项目分层教学，确保学生6年掌握一项技能；四川成都天府七中开设约80门体育俱乐部课程供学生选择，并打造“周周有比赛、人人能参与”的活力校园，让每名学生都能在运动中释放压力……

“每天2小时，切口虽小，但意义重大。”多地教育部门负责人表示，要让孩子们多运动、多呼吸新鲜空气，促进学生健康成长。

### 协同破题

#### 《意见》落实需多方协同、因地制宜

充分利用体育活动时间，激发学生活力，成为更多学校的共识。但无论是课间15分钟改革，还是体育课、大课间的优化，都是循序渐进的过程。一些学校空间小，怎样让每个学生都能参与户外活动？课堂上知识点讲不完，不能准时下课怎么办？个别家长希望多上所谓“主科”，如何引导和沟通？

（下转2版）

## 农耕文化润童心

11月25日，湖南娄底涟源市桥头河镇归园学校组织1—3年级师生及家长志愿者，来到桥头河农旅小镇，开展了“农耕文化润童心 学生馆里悟传统”主题活动。活动中，孩子们循着娄底千年农耕文明的发展脉络，在农耕文化馆内沉浸式感悟传统智慧、探寻本土文化根脉。图为活动现场。张扬 摄



## 男学生穿裙子参加校运会，违反体育精神了吗？

新闻观察

据新京报“我们视频”报道，11月21日，一段男学生参加校运会时穿裙子戴假发，在跑步比赛中夺冠的视频引发关注。据悉，事件发生于11月20日，地点是厦门市松柏中学。该校其他学生称，该男生扮演的是游戏角色。不过，事件之后，该学生因“违反体育精神”被取消成绩，其班级的精神文明班级奖评选资格也被取消。对此你怎么看？

### 教育莫忘“包容”初心

◎ 殷建光

青春的“出格”，未必是对规则的冒犯，而对青春的个性表达，我们不应该忘记，教育的初心要“包容”。

从视频中现场的反应看，这一举动给赛场带来了欢笑与关注，其奔跑速度也证明了并非轻视比赛，将其简单定性为“违反体育精神”，有些刻板。体育精神的核心是公平竞争与拼搏意志，而非着装的千篇一律，学生在校园运动会上的创意表达，只要不违背公平原则、不突破公序良俗，当然应该多一分理解。校运会的意义不仅是成绩比拼，更是青春活力的释放平台。

有人担忧“包容会助长出格行为”，但真正的教育包容，从来不是无边界的放纵，它的前提是守住底线——不伤害他人、不破坏公平、不违背公序良俗。在此基础上，对青春的探索与表达给予空间，恰恰是教育应有的温度。男生的装扮或许有可商榷之处，但与其简单取消

成绩，不如借此机会与学生沟通“个性表达与场合适配”的边界，引导他理解不同场景下的礼仪规范；与其否定行为本身，不如肯定其对运动的热情，再探讨如何让创意表达更得体。这种“包容式引导”，远比“一禁了之”更能让学生体会规则的意义，也更能保护其敢于尝试的勇气。

而且，教育的进步，始于对“不同”的接纳。青少年正处于自我认知与个性塑造的关键期，他们对世界的探索常常带着“试错”的色彩。如果动辄以“违反规定”为由压制，可能会磨平其创新的棱角，甚至让他们对“表达自我”产生畏惧。教育的使命，是培养“完整的人”而非“标准化产品”。当学生的个性表达不触及原则底线时，包容其“不一样”，才能让他们在自由氛围中学会自我审视与成长，让每个少年都能在理解与引导中，既懂得规则的边界，也敢于绽放独特的光芒。

### 遵守规则与尊重个性，并非总是对立

◎ 刘天放

事件发生后，舆论的观点多元。部分网友认为，竞技体育应以实力为核心，“着装”不应成为取消成绩的理由，而且，如果学校未明确禁止此类装扮，学校的处理方式可能过于严苛。但也有部分网友指出，校运会作为正式活动，参与者应保持庄重得体的衣着，避免奇装异服对活动产生不良影响，学校此举对于维护赛事的严肃性并无不妥。

首先必须承认，校运会上有男生穿裙子戴假发赛跑，确实有些不妥。参加校运会赛跑，就该身着运动服。正所谓“严肃是一种尊重，个性不是胡来”，并非所有离奇怪异都是创新。想让自己与众不同，也要在适度的范围内，展现个性不是哗众取宠，也不是“出洋相”。

然而，该事件中有几个细节需要高度重视。首先是关于究竟该穿什么服装参赛。一般来说，校运会手册里，都有选手“必须

身穿运动服参赛”的刚性要求。如果该校的校运会手册中也有类似规定，那么取消该男生的成绩就无可厚非，按照规定行事并无不妥。

其次，如果有着装规定，那么该男生为何还能参赛？比赛起点一般都有工作人员严格核对选手的检录、衣着、号码等情况，如果发现有男生穿裙子参赛，工作人员应及时劝阻，告知相关规定。然而本次事件中，该男生并没有被阻止而是得以顺利参赛。这表明，如果有着装规定，那么本次赛跑的工作人员没有按照规定严格审查衣着。

再次，该校应反思如何使管理更为柔性，即如何在尊重学生个性创意与维护活动秩序之间找到平衡点，通过明确规则和耐心引导，既保障学生的参与热情，又使校园活动能有序开展。遵守规则与尊重个性，其实并非总是对立的，只要把握好度，就会相得益彰。

## 今日看点

为成长留白，让教育回归本真

### “无作业日”乐趣多

2版 综合新闻▶

### “班超”来了！

班班动起来，人人跑起来

5版 焦点▶

# 未成年人

思想道德建设专刊



精神文明报社出版 国内统一连续出版物号CN 51-0055 邮发代号 61-19



暖胃更暖心

## 浙江推出校园餐“暖八条”

本报讯（蒋亦丰）连日来，浙江杭州气温骤降，但杭州观成实验学校白石校区的孩子们顿顿能吃上热乎饭。学校专门设立了具有人脸识别功能的饭菜保温柜，可保证20分钟内千名学生拿到自己的饭菜。

学校这项举措源于浙江省教育厅最近发布的校园餐“暖八条”。据介绍，“暖八条”包括实施学生关爱定制服务、推广多元供餐服务模式、启动“温暖餐厅行动”等8项举措。为此，各地各校全面排摸学生饮食过敏、不耐受与禁忌等特殊情况，探索建立个性化配餐档案及AB套餐等多样化供餐方式，有条件的学校推行自助餐。

针对秋冬季节保温难题，浙江要求学校通过安装防风棉帘、启用保温餐台、增配保温餐车等设备，在餐食存放、传递过程中持续锁温。采用“小批量、多频次”出餐模式，增设取餐窗口、合理错峰用餐，尽量减少学生排队等候时间，避免长时间放置导致降温。

在食堂人员配置和管理上，浙江提出了“业务能力强、富有爱心、尽职尽责”用工标准，用正向激励保障队伍稳定和工作质效。“我们还鼓励学校优先聘用符合用工资质条件的学生妈妈等直系亲属担任食堂大厨，聘请有‘营养师’资质的家长负责营养搭配，邀请家长代表参与食堂日常监督。”浙江省教育厅相关负责人说。

“暖八条”还提出“广泛倾听师生心声”，要求学校设立意见箱、“爱心便利贴”以及开展问卷调查等，开展“你最喜欢学校食堂哪道菜”“大厨，你听我说”等活动，广泛征求学生意见。

浙江省教育厅相关负责人表示，浙江要求各地参照省级膳食经费奖补机制的因素分配法，争取财政保障，公办义务教育学校食堂年度原材料支出占比达到80%以上。扩大食堂人工成本财政补助覆盖面，着力降低学生餐费负担，切实提升学生就餐的“人口率”。

## 宁夏建成未成年人四级保护网络体系

本报讯（马学礼 李静楠）近日，《未成年人保护工作站服务指南》宁夏回族自治区地方标准正式实施，标志着宁夏四级未成年人保护标准体系全面建成。

据悉，宁夏四级未成年人保护标准体系进一步完善了市、县（区）、乡（镇、街道）、村（居）四级未成年人保护网络，实现了保护服务全流程闭环运行。其中，《未成年人救助保护机构服务指南》已从宁夏地方标准升级为国家行业标准，为全国未成年人救助保护工作提供了可复制、可推广的“宁夏样本”。

今年以来，宁夏持续推进未成年人保护专业化服务阵地建设。在市、县层面，未成年人救助保护中心已完成功能升级。银川市已建成地市级未保中心1个、县区级5个，设置联席会商、热线服务等11个功能区，专用热线接入12345政务服务大厅；灵武市开通了宁夏首个县级专用未保热线——4012349，同步对接自治区政务服务平台，提供法律咨询、紧急干预等多元化服务。

作为基层保护“前沿阵地”，乡镇（街道）未成年人保护工作站严格遵循“有阵地、有人员、有渠道、有办法”的要求，整合服务空间设置私密化功能区域，通过政府购买服务引入专业儿童社工，并建立了“排查—报告—处置—跟进”全流程工作机制。村（居）“儿童之家”则以标准为抓手，打造基层服务节点。