



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 国务院关于全面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。校外建立家校社协同机制,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。”学生周玮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盘园学校组织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?

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,面对青春的个性表达,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,学生在校内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。男生的装扮或许可有可无之处,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则严格审查衣着。

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

