

每天1节体育课、课间延长至15分钟——

多地中小学新学期“动”起来

新华社记者

新学期，多地出台政策，保障学生课间正常活动及体育活动时间，让孩子们“动”起来、“跑”起来，成为校园一道新风景。

北京17日正式印发《关于进一步加强新时代中小学体育工作的若干措施》，要求小学和初中每天1节体育

每天在校体育活动时间不低于两小时

提升学生体质健康天津再发力

张博宸

2月17日，天津市中小学生学习迎来春季学期。在2024年天津市教委印发新修订的《提升中小学生体质健康水平十条措施》中，明确提出义务教育阶段学校每天开设1节体育课。以此为契机，天津在提升学生体质健康方面再次发力——从新学期开始，所有公办、民办中小学要保障学生每天综合体育活动时间不低于2小时。

按照天津市教委相关要求，义务教育阶段学校应每天开设1节体育课，高中阶段学校每周开设3至5节体育课；每天上下午各安排不少于30分钟大课间体育活动，保障小学15分钟、中学10分钟课间休息时间。天津市教委相关负责人表示：“我们将指导各区、各学校配齐配足体育教师，加强体育教师培训，提升体育教育教学能力。各学校要充分开发合理利用学校空间资源，通过‘上天入地’‘立体扩容’等措施积极挖潜，利用走廊、校园‘金边角’打造‘微操场’‘微球场’，开辟体育课教学和活动场地。”

近年来，对于中小学生的体育锻炼时间，天津市教委一直有严格规定：保障学生每天校内、校外各1小时体育活动时间。但在实际操作过程中，部分学生校外1小时锻炼时间难以保证。结合此前在专项督查中发现的问题，天津市教委明确要求小学不得以课后服务“替代”体育课，并将继续开展中小学体育课“晒课表”活动，要求各中小学开学后在班级公示栏、学校官网和微信公众号、家长微信群等，公开本校所有班级新学期体育课课表。各区教育局也要在其官网公开辖区内各中小学所有班级新学期体育课课表，并设立举报电话和邮箱，接受家长和社会监督。天津市教委相关负责人表示，市、区两级教育部门将经常性对各学校体育课开课和体育活动开展情况进行监督检查，对检查中发现的问题要督促整改，并对整改结果进行追踪检查。“对检查中违反规定的学校，相关区教育局要视情节给予学校书记、校长及分管校长提醒谈话、批评教育、诫勉直至降职、免职等处理。对政策落实到位、学生体质健康合格率和优良率持续下降，以及近视率持续增长的区教育局和学校负责人，予以严肃问责。”

天津体育学院体育教育学院教授王佃娥认为，在针对性解决体育教师人力资源缺口并通过政策保障学生体育活动时间的同时，中小学应立足不同阶段学生身心发展特点、体育需求和体育水平针对性开发体育教学资源，让体育活动“超市”出现更多时兴的、学生喜闻乐见的运动项目。“增量之余，更在提质。对于基层体育教师，要从思想上认识到基础教育环节中体育教育的重要性，保证上课有内容、学生有收获。自己身为体育类高校的科研工作者，在培养体育教育相关后备人才基础上，后续也会与学生们一起深入研究素质教育的时代内涵及体育教育在促进中小学生学习全面发展过程中的价值，为相关工作贡献更多智慧。”

课；重庆提出中小学校每天上下午各安排一次不少于30分钟的大课间体育活动；江苏省义务教育学校“2·15专项行动”落实15分钟课间活动时长……让孩子们“动”起来，玩什么？空间不够怎么办？运动安全如何保障？记者在北京、重庆、江苏、海南等地作了探访。

“动”起来

上午9时，第一节下课铃声响起。海口市玉沙实验学校七年级(3)班教室里，学生正在座位前进行“课桌舞”。“为了丰富课间活动，学校体育老师和舞蹈老师自编了室内‘课桌舞’、户外韵律操、体能操和武术操。”学校体卫艺主任刘婉说。

在教室里贴出的两张课表上，记者看到课间时间已经从10分钟调整至15分钟，第二、三节课之间的课间为30分钟“体育大课间”。

跳房子、滚铁环、踢毽子……记者走进位于重庆市沙坪坝区的新桥小学，丰富的课间体育活动令人目不暇接，30余张室外乒乓球台前挤满了人。

几个回合“交锋”下来，四年级学生邹钧脸上渗出细密的汗珠。“开学第一天就动起来，特别开心！”她笑着告诉记者，自己特别喜欢打乒乓球，几乎每天都会和小伙伴练球。

北京市东城区史家胡同小学的礼堂里，国乒奥运冠军马龙和小学生们一起击球、托球跑，现场欢呼声和笑声此起彼伏。

“锻炼身体和学习知识同样重要。”马龙说，“希望同学们新学期在加强学业的同时，也能够找到体育运动的乐趣。”

拓空间

有的学校空间狭小、运动场地不足怎么办？因地制宜拓展和开发活动空间，也能实现“小场地大体育”。

“学校充分利用墙面、地面、桌面‘三面’，在教学楼外墙和走廊墙面设置彩虹投靶、跳跳摸高等项目，在操场旁的过道绘制跳房子、字母连环等游戏，还开设了桌面操、益智棋等趣味活动。”新桥小学副校长姚旗说。

针对部分孩子课间“疯跑”、不同活动项目间存在场地冲突等现象，新桥小学校长程燕介绍，新学期开学前，学校结合各类场域空间特点，绘制了一张“校园课间运动区规划分图”，孩子们可以按图到喜欢的活动区域进行锻炼。

江苏省南京市金陵河西学校不仅将每个课间都延长至15分钟，还设置了60余种不同的游戏。“一年级在操场上玩‘抛接球’‘跳皮筋’，二年级利用中庭空间开展‘跨大步’‘萝卜蹲’等游戏，五年级在走廊‘套圈’‘投壶’……”学校小学部副校长陈慧说，校园的各个角落都被巧妙利用。

保安全

出现磕碰等意外怎么办、运动累了会不会上课就犯困……记者在和一些家长沟通时发现，虽然家长知道体育活动可以放松身心，但仍有安全、影响学习等顾虑。

“全员都跑起来。”在北京市海淀区中关村第二小学，开学首日孩子们以班级为单位开展了课间跑步运动。中关村第二小学教育集团体育工作负责人王金良介绍，学校专门设计了折返跑、绕楼跑等多种跑步形式，每月为各年级更换跑步路线，以提升学生的兴趣。

“班主任和体育教师会全面了解本班学生的健康状况，并在跑步前带领学生进行充分热身，防止运动伤害。”王金良说，教师也将参与跑步活动，并同时承担管理职责，学校将确保每位教师都知晓跑步方案及突发情况处理流程，保障学生安全。

在江苏省盐城市阜宁县东沟中心小学，除了在“开学第一课”上进行安全教育，还采取了课间活动“双保险”措施：一是动态巡查，每层楼安排两名老师实施护导，并安排体育老师指导低年级游戏的开展；二是精细分段，15分钟课间的前3分钟统一完成喝水、如厕等活动，最后2分钟整理物品，避免学生过度兴奋影响课堂。

“适当的课间游戏和运动，不仅能提高课堂效率，还能增强班级凝聚力，促进青少年思维发育和创新能力的提升。”海口市第二十五小学副校长朱虹说，学校将大面积拓展活动空间，让更多孩子爱上运动、健康成长。

(北京2月17日电)



深圳大学附属中学初中的学生们在体育课上练习跳绳。新华社记者 梁旭摄(资料照片)

青少年的健康，永远是“1”

林剑

“如果不知道‘体育八条’，一定不是合格家长。”

新学期伊始，这是北京家长群里共同的热门话题。所谓“体育八条”，就是北京市教育委员会、北京市体育局联合印发的《关于进一步加强新时代中小学体育工作的若干措施》，从“落实健康第一教育理念”“打造效果显著的体育课”“丰富学生阳光体育活动”“大力开展学生班级联赛”“科学精准提升学生体质”“加强教师队伍”“深入推进体教融合机制”“完善评价机制，加强督导检查”等八个方面提出一系列举措。其中“杜绝‘说教课’和‘不出汗’的体育课”“杜绝‘阴阳课表’”等提法，更是被不少家长称赞“及时”“接地气”“深得吾心”。

青少年是祖国的未来、民族的希望，也是社会的关注、家庭的关切。一段时间以来，党和国家出台一系列政策文件，打出一系列“组合拳”，持续加强学校体育工作，明确“健康第一”教育理念，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展。但也应该看到，很多政策文件在执行落地过程中存在不同程度的“折扣”“走样”，“小胖墩”“小眼镜”问题依旧严峻，学校体育执行不严格、不规范的情况依旧存在。

北京市中小学“体育八条”就是坚持问题导向，直面当下体育课存在的种种问题，用真招实招对形式化体育课说“不”。

当然，无论是体育课还是其他形式的体育教育，目的都是培养孩子、家庭、学校乃至全社会的体育习惯。当体育成为一种习惯，成为生活中不可或缺的一部分，相信体育课自然会更加受到重视。诚如北京市教委相关负责人接受媒体采访时所说，希望通过新的措施让体育课从“外在要求”转变为孩子的“内在需求”。

健康是1，其他都是后面的0。1没有了，什么都没有了。对于青少年学生来说，同样如此，更是如此。提高人的健康素养，青少年是黄金期。这个阶段，长身体是第一位的，身体健康了，才能为今后一生的学习工作打好基础。

北京市中小学“体育八条”再一次引发了全社会对青少年健康成长的关切，我们更应记住的是：孩子的健康，永远是“1”。



北京光爱学校学生参与足球活动。本报记者 安灵均摄(资料照片)

北京发布中小学“体育八条”

新华社北京2月17日电(记者赵旭 李春宇)中小学春季新学期拉开帷幕。17日，北京发布《关于进一步加强新时代中小学体育工作的若干措施》(以下简称“体育八条”)，其中，要求小学和初中每天1节体育课，高中每周3至5节体育课；小学、初中将“三大球”至少一项纳入体育课必修内容，高中要开设“三大球”模块教学。

“体育八条”由北京市教委、北京市体育局联合印发。北京市教委有关负责人表示，“体育八条”旨在通过打造“能出汗的体育课”、大力开展学生“班级赛”等八条举措，落实健康第一教育理念，构建运动、卫生、心理、营养融于一体的“大健康”教育格局，切实提升学生身心健康水平。

文件中还明确，中小学体育课要强化运动负荷监测，杜绝“说教课”和“不出汗”的体育课，防止教学内容碎片化、随意性。学校要开齐开足体育课，不得以任何形式挤占体育课，杜绝“阴阳课表”。积极组织中小学生学习冰雪运动的普及推广活动，冰雪运动特色学校应将冰雪内容列入体育课教学。

“体育八条”还要求学校对课内、课间、课后服务进行一体化设计。义务教育学校要落实课间时长要求，督促学生走出教室、走向户外，探索具有本校特色和适合学生活动的项目。此外，北京将对学生每年的体质健康测试数据和体检数据进行分析、比对，运用大数据、人工智能等数字化手段，科学指导学生有效开展体育锻炼。

(上接第一版)

大力发展赛事经济和冰雪经济。围绕参赛观赛人数达到2000万以上的目标，抓供给，增加高水平赛事数量；抓引流，吸引更多观众参与；抓安全，确保不出问题。围绕全省冰雪产业总规模达到900亿元的目标，以冰雪运动的高质量发展，带动冰雪文化、冰雪装备、冰雪旅游全产业链发展，推动冰雪经济成为新的增长点。

加快建设省级10个体育场馆项目。新建5个专业竞赛场馆(场地自行车馆、射击馆、射箭场、棒球场、垒球场)，建成后河北省将具备申办筹办全运会场馆的基本条件；改造提升5个场馆(河北体育馆、河北奥体中心、运动技术学校、崇礼高原训练基地、摔跤跆拳道中心)，建成后 will 彻底解决河北省现有场馆安全隐患、功能缺失问题。

全面深化体育改革

改革完善竞技体育管理体制和运行机制。坚持开放办体育、开门办体育，总结保

全面深化改革 奋力推进河北体育高质量发展

定沃隶排球俱乐部成功模式和经验，采取省市、省企、省校等方式联办运动队，大力发展社会体育俱乐部，实现政府主导、共建共赢、多元发展新模式。

改革完善后备人才培养机制。围绕“四个一批”项目布局(巩固一批优势项目，突破一批潜力项目，提升一批短板项目，发展一批新兴项目)，突出“四个重点”(围绕重点项目，抓好重点市县、重点学校，解决重点问题)，构建“一条龙”培养机制。对标体育总局“633重点项目”，结合各地实际，大力发展优势项目、基础大项、“三大球”、冰雪运动项目和新兴项目(攀岩、小轮车、滑板、霹雳舞、激光跑)，形成“市市有重点，县县有特色”的项目发展布局。充分发挥后备人才培养主阵地主渠道作用，建好省体校，建强市体校，恢复县体校，积极稳妥发展新型体校，形成以体校为主体、体育传统特色学校、社会体育俱乐部等为支撑的后

备人才培养格局。

完善全民健身公共服务体系。继续推动“一机制三体系”建设(两纳入、三进入、十结合、四会议工作机制，场地设施体系、赛事活动体系、科学健身指导体系)，鼓励引导社会多元投入，形成有为政府、有效市场和有机社会的治理格局。抓住国家实施更加积极的财政政策的机遇，谋划一批场地设施项目特别是中心场馆项目。进一步完善全民健身大赛运行机制，全年举办各级各类全民健身赛事活动5万场次。进一步改革冰雪运动推广普及机制，深入推进冰雪运动进校园、进企业、进机关，全年新增获得大众滑雪(冰)等级标准证书人数100万人以上，创新举办大众滑雪(冰)等级标准积分赛，鼓励更多人通过赛事提升等级，提高滑雪技能。

创新运动员文化教育体制机制。重点围绕提高运动员文化课教育水平，创新实

施“1+6+N”运动员文化教育管理模式(1即运动技术学校，6即河北奥体中心、射击射箭中心、自行车中心、摔跤跆拳道中心、崇礼高原训练基地和蟠龙湖水上运动训练基地，N即若干跟队辅导员)，构建“教学内容、教学计划、教学方式、教学评估”四个体系，确保文化课在运动队、运动员中高质量全覆盖，提高运动员整体文化素质。

深化体育文化改革。弘扬中华体育精神和奥林匹克精神，积极倡导科学健身理念和健康生活方式，推动健身知识“五进”(进机关、进企业、进社区、进乡村、进家庭)，深入挖掘河北优秀体育传统文化，筹建河北体育博物馆、档案馆和荣誉馆，使体育成为引领社会新风尚的正能量。

大道至简，实干为先。2025年河北体育工作站在新起点，踏上新征程，进一步振奋精神，开拓创新，团结奋斗，奋力开创体育强省建设新局面，为加快建设经济强省、美丽河北和体育强国作出新的更大贡献。

河南六个“聚焦”推动2025年体育工作

本报讯 2025年河南省体育工作会议日前在郑州召开，河南省体育局党组书记、局长马宇峰作了题为《凝心聚力 实干争先 奋力谱写中国式现代化河南体育新篇章》的工作报告，全面总结2024年工作，分析面临的形势，部署2025年重点任务。

会议指出，2024年河南体育多项工作取得新突破、实现新跨越。2025年要深化改革，狠抓落实，做到六个聚焦、抓好六项工作。一是聚焦“让人民过上幸福生活是头等大事”和省重点民生实事，持续健全全民健身公共服务体系。二是聚焦“决战决胜粤港澳全运会”，全面强化备战管理和训练参赛，坚持把创新贯穿训练备战的始终，持续优化河南省备战参赛模式，努力实现竞技体育突破提升。三是聚焦“体教融合”发展，探索多元化体校发展路径，推进新型青少年体育训练阵地建设，谋划举办河南省首届青少年“三大球”运动会，加快构建高质量青少年人才梯队格局。四是聚焦经济发展对体育产业的新要求，完善产业制度机制，着力扩大体育消费，立足河南山水和文化资源禀赋持续发展特色产业，推进体育产业高质量发展。五是聚焦体育治理现代化，完善法规政策，做好“十五五”体育领域规划编制，优化提升体育规范化水平。六是聚焦全面从严治政，持续提升政治机关建设质量。(韦军伟)