

“每天一节体育课”太多了吗？

给予体育课时刚性约束 更有利于保障中小小学生体育活动时间

□新华社记者 赵紫羽 王浩明

深圳市教育局日前印发《深圳市加强和改进学校体育工作的实施意见》，要求从2024年1月1日起，义务教育阶段学校每天开设一节体育课。

为何要给体育课时设立刚性约束？“每天一节体育课”会不会太多了？学生的校外运动时长又该如何保证？

为何给体育课时设立刚性规定？

近年来，从国家到地方出台多项政策，保证学生的校内和校外体育运动时间。教育部2021年出台的《关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》提到，着力保障学生每天校内、校外各1小时体育活动时间。《中华人民共和国体育法》第二十七条也明确规定，学校应当将在校内开展的学生课外体育活动纳入教学计划，与体育课教学内容相衔接，保障学生在校期间每天参加不少于一小时体育锻炼。

南京理工大学动商研究院院长王宗平说：“我国加强学校体育的政策体系已较为完备，但怎么把措施扎实落地到基层中、实际工作中，才是关键。因此，‘开齐开足体育课’仍需被反复提及。”

事实上，在学校的具体实践中，体育课被语数英等科目占用、老师拖堂或布置课间练习、学校没有足够运动空间……种种因素让很多学校难以满足学生充足的体育锻炼时间。

“如果不是每天都有体育课，学校很难保障学生每天一小时的体育活动。根据我们目前的统计，全国能做到每天一小时体育锻炼的学校不到60%。”中国教育科学研究院体育美育教育研究所所长吴键说。

因此，从政府层面出台意见，给予体育课时以刚性约束，更有利于保障中小小学生校内体育运动的时间。韩国也

有类似做法，计划将一年级和二年级学生全年体育课时长从目前的80小时逐步增加到144小时。

“每天一节体育课”多吗？

教育部发布的《义务教育课程方案和课程标准(2022年版)》规定，从2022年9月起，全国九年义务教育学校各年级均要开设“体育与健康”课，其占总课时比例10%—11%，仅次于语文、数学。

据了解，目前大部分地区义务教育阶段的体育课时为小学一二年级每周4节体育课，三年级至初三每周3节体育课。

深圳此番出台的规定，无疑是在此基础上更进一步保证了充足的体育课时。然而，该规定也引发了热议——“每天一节体育课”会不会太多了？

“这是一项很好的政策，尤其是对提高初中和高中生体质健康水平非常重要。但必须明确，体育课不是课程总学时的增量，而是在现有课时总量不变的基础上，代替原有的文化学科课程。”华南师范大学体育科学学院教授李培说。

对于小学和初中增加体育课时，受访家长和业内人士普遍表示支持。近年来，中小小学生久坐少动引发的健康问题备受关注。业内专家认为，开足体育课对中小学生的身体健康至关重要。

“孩子们体育锻炼时间不足，导致近视率、肥胖率越来越高，慢性病、心理疾病越来越多。”深圳市教育科学研究院体育研究员黄镇敏说。

业界专家普遍认为，体育运动能给孩子学习带来积极影响。深圳市福田区新沙小学校长陈志华说：“脑科学研究发现，运动是促进大脑发育、提高智力水平的最好途径。爱运动或习惯健身、每天活动量大的孩子，各方面能力表现都比较突出。”

黄镇敏表示，在国家“双减”政策背景下，体育学科更

可以发挥优势，提高学生的学习效率，“课间活动能够提高大脑供血的速度，学生活动几分钟再回到教室，他们的记忆力、专注力、思维能力会更好，更有利于进行下一节课的学习。”

深圳市民毛女士说：“作为家长，我觉得孩子每天能够有一个小时在室外挺好的，可以减少小朋友的近视率，但接下来的考验是老师等教学资源如何匹配到位。”

也有专家对体育教师配足配齐的问题提出了担忧。“需要注意的是，这个制度出台后，可能出现体育教师紧缺问题，因此如何解决体育教师配足配齐至关重要。”李培说。

校外运动时长如何保证？

“学生放学后就鞭长莫及了，怎么控制校外每天一小时的锻炼？”——不少基层教育工作者纷纷表示如何保障校外运动时长仍是问题。

深圳市出台的意见要求，义务教育阶段学校将开展体育活动作为课后服务的有效途径和重要载体。加强体育家庭作业设计，鼓励家庭制定学生课后和节假日体育锻炼计划。确保学生每天校内外体育锻炼各1小时。

吴键建议：“老师布置体育家庭作业时，要考虑到孩子们连续运动一个小时难度大。最好的办法是化整为零，通过学习间隙的微运动去完成。比如孩子晚上每学习45分钟，做10至20分钟微运动，每晚有几个这样的微运动便可以达到一小时。”

他表示，微运动值得研究和推广，可以成为陪伴孩子终身的体育习惯。“不会打篮球，不会踢足球，不会打乒乓球、羽毛球，终身体育就难以实现了吗？其实，微运动就是终身体育。如果我们孩子未来能养成习惯，每坐一个小时就起身到户外做几分钟微运动，能够持续一辈子的话，这就是他的终身体育。”（新华社深圳12月5日电）

“法律明白人”的普法记事

□新华社记者 杨帆 赵鹏昊

河北省定州市是全国“法律明白人”作用发挥工作试点地区，2021年以来，河北省以试点地区为契机，培养“法律明白人”共26万余名。

他们活跃在各地的城市社区和乡村小院，不仅自己带头学法、遵纪守法，还给群众宣传法律、调解纠纷。12月4日，在第十个国家宪法日到来之际，记者走近他们，聆听他们的普法记事。

遇事找法：“找个懂法的中间人”

不久前，河北省石家庄市长安区建北街道新浩城社区一户人家装修，震坏了楼下的天花板，两家人以及装修公司因此引发纷争。三方各有顾虑，吵得不可开交。

怎么办？有邻居提出：“找个懂法的中间人，让他们给评理？”

三方一拍即合，随后找到社区内的“法律明白人”孙亮解决难题。了解情况后，孙亮运用法律知识，和三方话家常、判是非，并邀请专业律师起草了赔偿协议。最终大家互作让步，解决了邻里矛盾。

孙亮是新浩城社区的党委书记、居委会主任，2022年他通过司法系统相关培训，成了当地一名“法律明白人”。

用大白话讲法律，以身边的案例解释法律。在新浩城社区像孙亮这样的“法律明白人”共有3名。他们活跃在街头巷尾、楼宇小区，其工作也不单是普法和讲法，而是通过一件件实事的处理，让办事依法、遇事找法以及解决问题用法、化解矛盾靠法的理念，深入到社区每一个群众心中。

孙亮告诉记者：“我们生活和工作在各自社区内，对身边的人和事都熟悉，希望通过实用的方法，向居民更好宣传法律知识、讲解党的政策、调解处理矛盾。”

办事依法：“日子才能更和美”

“咱可以找家村内企业，就用工、借贷等问题讲讲课，一并解决大家这方面的困惑。”作为河北省定州市明月店镇侯家洼村的12位“法律明白人”之一，侯国军和大伙计划在年底给村民组织一场普法培训。

今年侯家洼村被司法部、民政部评为第九批“全国民主法治示范村”，村党支部书记兼村委会主任侯国军说：“帮助村民学用法，办事依法，日子才会更和美。”

2021年6月，在通过培训考核后，侯国军以“法律明白人”的新身份开始参与到村里普法宣传、纠纷调解等各项工作中。近年来，他和村里的“法律明白人”一起组织开展宅基地等普法培训80余场次，参与化解矛盾纠纷19件，全村未发生一起“民转刑”案件，“法律明白人”的工作为乡村发展带来更多助力。

村民周某因脚部患病找到村医侯某，治疗后发生感染，随后寻医造成了大额经济损失。得知情况后，侯国军组织本村“法律明白人”开会研究，先后9次登门展开调解，最终通过合理赔偿促成双方和解。

让“法律明白人”成为基层治理“多面手”、乡村振兴“领跑员”。侯国军说：“作为‘法律明白人’不仅自己带头学法、遵纪守法，还要帮助村民运用法治思维，依法化解矛盾，让法治成为乡村发展底色。”

解决问题用法：“不让‘小事’升级”

走进河北省唐山市丰南区蛮子坨村党支部书记郭立伟的办公室，桌上摆着几本法律法规图书和刊物。“原来我就喜欢看一些法律相关的书籍，现在不光是要自己学法，还要向村民普法，帮助群众依法解决问题。”他说。

通过多层次培训和考核，2021年郭立伟当上了“法律明白人”。获得证书和徽章，在司法部门登记造册、建档立卡，郭立伟说：“我感到了沉甸甸的责任和使命。”



■孙亮（左一）在社区调解室和上门的住户谈心交流。（受访者供图）

去年10月，有村民发现家中燃气取暖炉接头漏水，认为是村里派上门来的工作人员施工错误所致，于是找到村委会反映。村委会相关负责人找人维修好后，未通知村民事故原因、也没说明处理结果，最终村民在“全村线上交流群”表达不满，双方因此发生口角。

郭立伟了解情况后，和几位“法律明白人”沟通，决定对涉事村干部和村民边安抚劝说、边批评督促。“村干部工作流程不细致，村民也应该先了解清楚问题再进行发言”“维护自身权利，应该靠法律，而不应让一件‘小事’在村内升级”……经过多次劝说调解，矛盾得到化解。

近几年，蛮子坨村利用法治讲座、走访谈心等形式，深入宣传与村民生产生活相关的法律法规，不断提高村民的法律意识和依法维权水平，村民满意度和幸福感不断增强。（新华社石家庄12月4日电）