

“聚焦中小学生体质健康”系列报道之二

确保学生每天综合体育活动不低于2小时

河北省教育厅出台《全面提升中小学生体质健康水平若干措施》

河北省教育厅2月8日出台了《全面提升中小学生体质健康水平若干措施》，决定自2025年春季新学期起，在全省中小学推行11条措施，确保学生每天综合体育活动时间不低于2小时。那么，这些措施出台的社会背景是什么？学校、教师、家长、学生等相关各方有何反应？中小学生教育特别是体育教育将迎来哪些变化？学生评价是否也会跟进？今日起，本报推出“聚焦中小学生体质健康”系列报道，解读政策，回答疑问，让中小学生更加健康快乐成长。



■石家庄市庄园小学的学生正在进行足球训练。



■石家庄市庄园小学的学生正在进行篮球训练。

□文/图 本报记者 李惺 赵晓华

11条措施提高学生身体素质

记者注意到，河北省教育厅出台的《全面提升中小学生体质健康水平若干措施》中提到的11条措施，都是让孩子们通过“玩得嗨”的方式来提高身体素质，不断探索完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的体育教学新模式。

优化课程安排：在增加课时总量的前提下，推进落实义务教育阶段学校每天安排1节体育课，高中阶段学校每周至少安排2节体育课的要求，严禁以任何形式挤占体育课程。校园足球特色学校要保障足球课时不低于体育课总课时的三分之一。

提升教学质量：不断探索完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的体育教学新模式，保证合理的运动负荷和练习密度，注重运动技能学习和实践练习，杜绝“说课”式体育课，上好“出汗”的体育课。

丰富课间活动：积极推进15分钟课间活动时间，严禁“拖堂”或以其他方式挤占学生课间时间。鼓励学生在课间走出教室，通过适度活动、游戏、交流等方式放松休息。不断丰富课间“微运动”内容和形式，提高学生的活动兴趣和参与度。鼓励探索实施上、下午各开展一次大课间体育活动，每次活动时间不少于30分钟。

创新活动形式：注重足篮排“三大球”和田径、体操运动的普及提高，充分挖掘中华传统体育类、冰雪运动和新兴体育类运动项目，灵活开展广播体操、校园操、跳绳、武术、跳皮筋、踢毽子、打沙包、乒乓球、旱地冰壶、轮滑等学生喜闻乐见、简便易行的体育项目。

延伸活动阵地：广泛组织班级联赛、周末联赛等校内、校际体育竞赛，促进体育竞赛活动全员化、常态化、品牌化。通过建立省市县校分层分级赛事体系，完善分段、跨区域、分等级的学生体育赛事体系。

加强设施建设：对学校必要的体育场地设施进行改造升级，配备充足的体育器材，为学生创造良好的体育活动环境。鼓励支持学校引进智慧体育等科技技术助力校园体育提质升级。中小学须配备数量足够、适合不同身高的单、双杠，为学生提升上肢力量创造条件。

强化队伍建设：各地要认真落实《教育部关于加强新时代中小学体育教师队伍建设的若干举措》，积极拓宽师资来源，通过体育教师专场招聘、聘用优秀退役运动员、设置专兼职体育教练员岗位、购买社会化服务、与专业机构合作等举措，多渠道补充师资力量。

提升教师素养：省教育厅在“国培计划”“省培计划”中开设体育教师培训项目，着力提升中小学体育教师学科素养，重点开展足球、篮球、排球以及中国传统体育项目等培训，培育一批体育领军教师。深入实施人工智能赋能体育教育行动，强化体育教师人工智能技术应用和数字素养。

推动家校联动：帮助家长有针对性地布置体育家庭作业，指导学生参加课后、校外体育活动，引导家长督促孩子经常进行体育锻炼并陪伴孩子共同锻炼，自觉减少电子产品使用。

强化评价考核：小学阶段将体质健康测试情况记入学生手册，初中阶段将体质健康测试情况作为学生综合素质评价、学业水平考试、合格性考试的重要指标和内容。将体育教师组织课外体育活动、指导学生训练竞赛等计入工作量，根据学生体质健康状况和竞赛成绩，在教师评奖评优中给予倾斜。

加强安全管理：要强化师生安全教育与管理，开展运动伤害预防知识技能宣传教育，对校园活动区域及设施设备定期开展安全检查和维修，及时消除各类安全隐患，避免运动伤害事故发生。建立学生运动伤害保险制度，配备齐全急救设施设备，并与属地医院建立急救诊疗绿色通道。

学校、学生、家长纷纷点赞新措施

“河北省教育厅新出台的《全面提升中小学生体质健康水平若干措施》真的很好，我们学校就一直高度重视学生体育运动，积极开展多样化体育活动，促进学生全面发展。”石家庄市庄园小学副校长温亚云说道。

温亚云说，他们学校拥有丰富多样的特色体育项目，其中足球、篮球、军体、桥牌等趣味性与竞技性兼具的体育项目都深受学生喜爱，“之前学校就是每班每天一节体育课、每班每周一节军体课、一节足球课，同时还会借助课后托管时间开展足球、篮球、田径、军体、桥牌、啦啦操等丰富多彩的社团活动，为全校学生提供充足的体育运动时间。”

记者了解到，在石家庄市庄园小学这些特色体育课中，最受学生喜爱的是军体课。“作为少年军校的小队员，除了常规的站军姿、打靶、队列练习，队员们最喜爱军体长廊活动，在那里可以‘翻雪山’‘走地雷阵’、过铁索桥等。学校国旗仪仗队通过日常训练和校内活动相结合的方式开展，每周定期进行队列训练、升旗仪式演练等，并在重大节日或活动中承担升旗任务，成为校园文化的重要组成部分。”温亚云说道。

“每个假期，学校都会根据年级不同，开展不同的体育打卡活动，我们通过每日体育打卡，可以做到强健体魄，做活泼、自信、阳光、健康的新时代好少年。真的是太开心了！”石家庄市庄园小学一名六年级的学生说着自己的快乐。

“作为一名初三生，我们真的太需要身体上的放松了，因为只有身体放松了，心里的压力才能得到释放。”新华区初三学生悦悦（化名）说道。悦悦从网上看到河北省新出台了11条措施，其中她最感兴趣的是，学校要推进15分钟课间活动时间，严禁“拖堂”或以其他方式挤占学生课间时间。“让我们在课间走出教室，通过适度活动、游

戏、交流等方式放松休息。”悦悦说，上初中之后，因为有中考体育这个指挥棒，体育课没有减少，但真正让自己能身心放松的体育活动却不多，有了这些措施，她觉得压力有释放的时间了。

新出台的11条措施也得到了不少家长的点赞，有的家长甚至竖起大拇指说，孩子的视力终于能稳住了。“这个政策让孩子们有更多时间走出教室、锻炼身体！让体育课上得更更有质量、更高效，特别是让孩子多见阳光，在阳光下多奔跑、多运动、多呼吸新鲜空气，让他们身上有汗、眼里有光。对于我们家长来说，还有什么比让孩子身体健康、让孩子心理健康，让孩子们快乐更重要啊！”市民韩女士说道。

重视体育教育，预防学生常见病

“近视、超重肥胖、脊柱弯曲异常、龋齿、心理健康问题等是当前在学生群体中经常发生、患病较高的疾病或健康问题，对个体健康与社会适应产生较大影响。”石家庄市疾控中心营养与食品安全科科长、学校卫生专家阎香娟说，国家疾控局监测数据显示，2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%，其中小学36.7%、初中71.4%、高中81.2%。2020年《中国居民营养与慢性病状况报告》显示，6岁至17岁学生超重肥胖率为19%。2019年全国学生常见病和健康影响因素监测与干预数据显示，中小学生脊柱弯曲异常检出率为2.8%，脊柱弯曲异常患病率在初中、高中阶段增长更快。

阎香娟还提到，此外，儿童青少年心理健康问题也需要加以关注。2024年4月30日，国家疾控局发布《学生常见病多病共防技术指南》，首次明确学生常见病“多病共防”的概念，在指南提出的公共卫生综合干预措施中，户外运动和体育锻炼排在首位。

“为此，孩子们经常在阳光下运动，不仅能强健体魄，更可以有效预防近视，降低近视风险。体育锻炼可以促进儿童青少年的骨骼、肌肉、心肺等器官的生长和发育，增强抵抗力和适应能力，预防和减少各种疾病的发生。”阎香娟说，科学研究证明：中小学生坚持上好体育课，积极进行体育锻炼，可以使骨质增强，促进生长发育，使儿童身高迅速增长。

在阎香娟看来，体育锻炼还可以调节中小学生的的情绪和压力，提高学习效率和兴趣，培养自信心和乐观态度。体育锻炼还可以塑造中小学生的性格和品德，培养团结、协作、竞争、拼搏等精神。可以让中小学生结识更多的朋友，增进彼此的了解和友谊，提高人际交往能力。体育锻炼还可以让中小学生接触更多的社会环境，增加社会经验和知识，提高社会适应能力。

阎香娟说，要解决“小眼镜、小胖墩、小驼背、小焦虑”等问题，体育锻炼是良方，重视体育教育已成为社会共识。