

“聚焦中小学生体质健康”系列报道之二

# 我省推出中小学生体质健康 11 条措施恰逢其时

## 全国各地纷纷推出相关措施保障学生课间正常活动及体育活动时间



基于升学以及未来就业的考量,中小学生不得不把主要精力投入到“语数外”等学科的学习,但是越来越多的家长也认识到健康的体魄是孩子学习成长成才的基础。对此,石家庄市中山路小学教育集团书记、校长陶宁说,重视体育教育已成社会共识,我省推出 11 条新举措可谓恰逢其时。



■石家庄市中山路小学的学生们正在踢毽子。



■石家庄市中山路小学的学生们在操场上跑步。(学校供图)

□本报记者 李惶 赵晓华

### 重视体育已成普遍共识

近年来,国家不断提升对青少年体质健康的关注度,明确提出“健康第一”的教育理念。2025 年多省更是发布新政,要求中小学保障学生每天综合体育活动的相应时间,并推进“每天一节体育课”的要求。记者注意到,不仅河北省出台了《全面提升中小学生体质健康水平若干措施》,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。北京也正式印发了《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一节体育课;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……

“我感觉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。”看了昨日本报“聚焦中小学生体质健康”系列报道后,市民王女士说出了自己的看法:“作为一名家长,我对于新出台的 11 条措施举双手赞同,同时也希望学校能在可行的情况下,拓展学生们的活动空间,让更多孩子爱上运动、健康成长。”

### 重视体育也是优良传统

本报推出的“聚焦中小学生体质健康”系列报道,受到了不少市民的关注,大家都觉得新推出的 11 条措施全面可行。“其实我们国家一直都非常重视儿童青少年的体育锻炼,只是后来不知为何突然出现了所谓的‘内卷’现象,有些学校和家长放松了对体育的要求,放大了‘语数英’等文化学科的地位。”市民张先生说,如今现象又出现了转变,体育在中小学教育中的地位日益重要起来了,“比如石家庄,在中考体育变成 50 分后,体育课在初中的重要性变得更大。”

“我家孩子正在上小学四年级,新学期开始了,我也看到了孩子的课程表。真是不看不知道,一看大吃一惊!”市民秦女士说,以前总觉得体育课就是随便上上,现在看来完全不是这么回事。体育课的时间安排让自己大开眼界,每周竟然有 5 节体育课。此外,社团课里还有篮球课、足球课、排球课和啦啦操等。秦女士说,这让她一下意识

到,体育在孩子们的学习生活中占据了越来越重要的位置。看到这个课程表,仿佛回到了自己上学的时候,那个时候不仅上体育课很开心,每个课间和活动课都会进行跳长绳、丢沙包、打乒乓球等各种有趣的体育运动,现在的孩子终于也找到了属于他们的快乐。

“说真的,作为一名‘80 后’妈妈,我一直认为,体育在强身健体方面发挥着不可替代的作用。无论是健身房里的健身操,还是武术中的散打等,都能有效提升身体素质。对于学生来说,课间操、铅球、跳高、跳远、800 米跑等体育项目,都是增强体质的有效途径。”市民郑女士说,就如“少年强则国强”,体育在提升国民素质方面扮演着重要角色。如今,中国运动员在国际赛场上取得那么多辉煌的成绩,为国家赢得了众多荣誉。所以说,儿童青少年的体育教育非常重要。孩子们通过体育运动,在锻炼体魄的同时还能培养他们的团队合作精神和规则意识。

### 重视体育教育高校已走在前面

在采访中,也有市民提到在重视体育教育方面中国的高校已走在了前面。“当清华园的钟声悠悠响起,当未名湖畔的晨雾缓缓散去,两所中国最顶尖的学府已开始了体育教育的改革。”市民李先生说,因为他喜欢踢足球,所以特别重视儿子的体育运动,12 岁的儿子从小就跟他一起进行踢足球、跑步等运动,孩子早已深深喜欢上了体育运动。

记者也了解到,2024 年 7 月教育部公布了 2023 年度普通高等学校本科专业备案和审批结果,其中,北京大学新增体育教育专业。而就在一年前,清华大学也新增了同样的专业。此外,复旦大学、厦门大学、山东大学等一批国内知名院校也纷纷开设体育类专业。体育教育正在全面融入我国的高等教育体系,成为不可或缺的一部分。

“通过在综合性大学开设体育专业,一定可以培养出一批既懂体育,又有扎实文化基础和广阔视野的复合型人才。这些人才,将成为推动中国体育事业发展的新生力量。”李先生说,现在中国已经是体育强国了,比如 2024 年的巴黎奥运会,中国运动员多厉害,多令中国人引以为豪。其实,今天的中国体育不仅在赛场上赢得了荣耀,更在全民健身、体育产业、体育文化等方面引领着世界潮流,真的很令人振奋。

### 重视体育恰逢其时

“我们一直提出的是‘无体育不中山’的口号,中山路小学建于 1946 年,是全国国防示范校,在为中山学子六年毕业的画像中,我们提出‘优秀的品’‘智慧的脑’‘优雅的行’的同时,更强调每个学生都要有‘强健的体!’”石家庄市中山路小学教育集团书记、校长陶宁说,“空心病”“小胖墩”“小豆芽”归根到底都是因为孩子没有一个好的锻炼习惯以及强身健体的生活方式。

记者了解到,每天早晨 7 点,石家庄市中山路小学体育队的同学都会自觉主动来训练,体育老师也是一起到校,就是因为这所学校把体育锻炼不仅当作强身健体之本,更是磨炼心志、身体协调、开发智育的重要载体与途径。

此外,石家庄市中山路小学也早就提出大课间活动半小时,不出汗不回班。“去伪求真真锻炼,真出汗,真受益。我们除了体育课的体能素质+体育技能+特色体育运动课程内容,在全校阳光大课间中除了集体广播操、班级跑操之外,加入了篮球球性练习、行进间运球、篮球操、踢毽子、模仿小动物等走跑结合的分项练习。”陶宁介绍道。

在陶宁看来,国家提出 2035 年要实现中国式现代教育强国,教育要强首先教育出来的孩子就要身强体壮,精神焕发,言行坐立、走跑投跳都能彰显一个大国民的精气神。“我省推出的 11 条新措施恰逢其时,每个课间调整为 15 分钟、每天体育运动两小时都是对孩子们身体素质的有利时间保证。孩子们运动好,身体好,精神就会好,运动产生的多巴胺直接作用于孩子做事的精气神,提高效率,直接作用于孩子们学习文化知识时的专注力和热情。”陶宁说。

陶宁还提到,11 条新措施中还特别强调了评价考核。“探索建立《国家学生体质健康标准》达标争优激励机制,通过多种形式对达到优秀和成绩提升显著的学生、班级、年级、学校、主管部门等进行表彰奖励。”这个评价直接为一线教育教学工作起到了导向作用,让每所学校、每个教育工作者都高度重视起体育来。

“此外,我也注意到 11 条新措施中提到了每天一节体育课,这条似乎会让一些中小学面临师资不够的情况。因此希望关于‘强化队伍建设’的措施能够尽快实现,让学校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尽快落地,并且能在政策等实际问题给予一线基层学校相应的支持。”陶宁也提出了自己的建议。