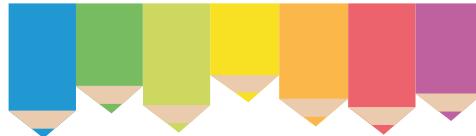


强健学生体质再出“硬招”20条



当前,社会各界越来越关注学生的身心健康,对学校体育寄予很大期望。从监测情况看,我国学生体质健康状况总体有改善,取得重要阶段性进展,但“小胖墩”“小眼镜”等问题依然突出。近期,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》(下称“计划”),以20条“硬招”推动学校体育高质量发展,每一项措施都回答了当下学校体育发展面临的关键问题。



在新疆乌鲁木齐县第一中学,学校冰球队队员在体育课上训练。王菲 摄

每天活动不低于2小时

一段时间以来,有的学校重考分、轻锻炼,体育课被主课占用,“课间圈养”“温柔体育”等现象屡见不鲜,涉青少年身心健康问题的案例在网络上不断出现。

理论和实践都一致表明,解决学生身心健康问题,体育是最简便、最有效的途径。如今,大力发展青少年体育已成为社会共识,也是国家战略的一个重要环节。

近5年,多项政策文件接连出台:《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》《儿童青少年近视防控光明行动工作方案(2021—2025年)》《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》……鼓励基础教育阶段学校每天开设1节体育课。

今年年初印发的《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》更是明确

提出“中小学生每天综合体育活动时间不少于2小时”。此次新出台的“计划”,就是对这一要求的细化落地,让政策更具可操作性。

“计划”明确要求“大力践行健康第一的教育理念”,让孩子多运动、爱锻炼、身体好。

“计划”提出的近期目标是,到2027年,中小学生每天体育活动时间不少于2小时要求全面高质量落

实,学生体质健康合格率、优良率,毕业生运动习惯养成率显著提升,培育一批特色鲜明的体育健康类国家级示范性学校,打造一批新型高校高水平运动队,建设一批学校体育高质量发展改革试点地区。

远期目标是,到2035年,基本形成现代化、高质量的学校体育体系,学校体育在促进学生健康成长、全面发展和教育强国建设中发挥重大作用。

推进体育教学改革

教学改革是课程开展的核心抓手,“计划”从保障体育时间和提高教学质量两个维度推进体育教学改革。

在时间保障上,“计划”要求基础教育阶段要统筹课内外、校内外,积极推进中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时。鼓励中小学寄宿制学校在保障学生充分睡眠的前提下建立实施早操制度。

在高等教育阶段同样明确要求,本科体育课程最低144学时、高职108学时,推动高校面向三年级

以上学生(包括研究生)开设形式多样的体育课程,组织学生每周至少参加3次有强度的课外体育锻炼。

在教学质量上,“计划”提出探索走班制、俱乐部制等实施方式,要求“打造学生更加喜爱、更有质效的体育课,让学生立足学校即可熟练掌握至少一项运动技能,养成体育锻炼习惯”。

针对校园体育活动形式单一、部分学生体育活动意愿不强等问题,“计划”提出要广泛开展群体性活动,以足篮排三大球为重点,中小

学每年办春、秋两次运动会或体育节,形成“人人有项目、班班有活动、校校有特色、周周有比赛”的学校体育发展新样态。

在竞赛体系建设上,提出要完善体育竞赛体系,从校内赛到全国赛,以赛促教、以赛代练、以赛育人,让爱运动的孩子有舞台,同时畅通体育人才成长通道,为优秀学生运动员进入省队、国家队创造条件。

评价改革是撬动学校体育发展的指挥棒。“计划”提出改进体育检测评价,将“体质提升、技能增强、运

动参与、习惯养成”等纳入评价指标,让评价更加科学;利用数字技术手段加强过程性评价,构建过程性与结果性相结合的综合评价体系;规范初中毕业升学体育与健康考试、普通高中体育与健康学业水平考试组织实施。

为了让学生体质干预更精准,“计划”提出学校要普遍建立“监测—干预”联动机制,鼓励为学生建立体质健康数字画像,针对大学生体质问题实施“一校一策”提升行动。

有针对性破解难题

长期以来,体育课缺老师、缺场地,制约着学校体育的发展。“计划”针对这些问题,制定了解决方案。

构建新型体育师资队伍,让师资更加多元化。“计划”提出探索构建以专职体育教师为主体、体育教练员为辅助、兼职体育教师(教练员)和社会力量为补充的新型体育师资队伍。农村学校可建设体育

教师共享中心,鼓励体育专业大学生支教。

城市学校多受限于场地限制,师生无法充分开展体育运动。“计划”要求将体育场地升级纳入学校改造总体安排,鼓励校园内打造“微运动场”。同时推动社会资源共享,新建公共体育场馆优先选在学校周边,公共体育场馆免费或低价对学校和学生开放,学校场馆课

后、周末向学生免费开放。

在安全保障方面,“计划”提出,完善“政府+学校+家庭”多元投入的保险保障机制,学校配齐急救设备,加强运动安全培训,降低伤害风险。

学生体质提升不仅是学校的事情,更需要家校社协同发力。学校需提供家庭体育指导,鼓励亲子锻炼;家长要关注孩子睡眠与科学

锻炼;社会层面要深化体教融合,推动体育与德育、智育、美育、劳动教育结合,统筹公共资源为学生锻炼提供支持。

学生体质强健计划不是“纸上要求”,而是关乎每个孩子未来的行动方案。从课堂到赛场,从学校到家庭,唯有各方协同发力,才能为培养全面发展的时代新人筑牢健康根基。

(据《半月谈》)