

编者按:
10月24日,教育部发布《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》,其中明确要求“全面推行中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时,保证义务教育阶段全体学生能够按规定课时开展体育锻炼”。如何理解这一政策?学校又将如何贯彻落实政策精神?本期探讨——

『每天综合体育活动2小时』如何落地?



扫一扫,关注“浙江教育报 前沿观察”
微信公众号,了解教育前沿观点

10月29日,杭州市中小学体育课堂教学论坛暨“杭派体育校长联盟”第二届学校体育工作交流展示活动在杭州市竞舟小学举行。与会校长们围绕如何理解新政策、如何保障学生“每天综合体育活动时间不低于2小时”,以及对评价形式的期望等议题,展开了热烈讨论。

●主持人:教育部新近印发的《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》明确要求“全面推行中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”。请问这一政策有何深层考量?各位又是如何解读“每天综合体育活动时间不低于2小时”?

许强:首先,要牢固树立“健康第一”指导思想,深度挖掘以体育人的内涵。

其次,“每天综合体育活动时间不低于2小时”,不仅仅是在简单调整时间,更在于重新认识学生一整天活动时间的安排,重构学校教育内容和教育时间,要做“减法”和“精法”。2小时带来的不仅是体育活动的增多和时间的增加,它更促使学校做好顶层设计,重新塑造学校教育整体性结构与内容,提高教育精度。

彭盛芳:体育不是学业的“调味品”,而是成长的“必需品”。我们不仅仅要完成学生运动锻炼时间上的达标,更要让健康意识成为学生成长的底色,让学生养成体育运动习惯,认识到健康身体的重要性。高中学校可推行“学期变赛季”模式,开设多样化体育课程满足学生兴趣,搭建全员参与的赛事体系,让每个学生都能找到自己热爱的运

动,让课堂有选择、课后有活动、月月有赛事。同时,我们希望家长能多鼓励孩子走出书房、走进操场,少一些“刷题至上”的焦虑,多一些“健康第一”的认知。

张冠军:我认为现在的学生普遍缺少松弛感,而体育运动恰恰能为他们提供这种宝贵的放松空间。创新人才的培养,同样离不开适度的松弛环境。为此,杭州市西湖小学正尝试赋予学生更多自主选择的权利,避免过度安排挤压他们本就不多的自主空间。例如,每周有2天允许学生从家中自带喜欢的体育器材。当学生拥有选择权,能够参与自己真正感兴趣的活动时,他们的参与状态会从“要我练”转变为“我要练”。这种由内而外的驱动力,才是体育教学应当追求的根本目标。

张刚:“每天综合体育活动时间不低于2小时”的核心,就是要让运动成为学生学习、生活的常

态。这2小时并非简单的时间叠加,而是科学配比的成长养分:既包含课堂上专业系统的体育技能学习,让学生掌握终身受益的运动本领;也涵盖课后阳光体育活动、社团训练、户外实践等多元形式,让运动融入日常。在“健康+”的维度下,我们应该打破学科壁垒,将体育与德育、智育、美育、劳育深度融合,通过团队项目培养协作精神,借助竞技比赛锤炼坚忍意志,利用户外探索拓展认知边界,让学生在运动中强健体魄、健全人格。

何鲁伟:学校首先要准确理解“综合体育活动”的深层内涵。它绝不仅限于体育项目运动,例如跑步、打球、体操等,其核心指向的是更广泛的体力活动。这一定位意味着,它涵盖了学生日常生活中的各种身体活动场景,无论是上下学的步行、骑行,还是课间的自由玩耍和有组织的体育锻炼。

●主持人:那么,学校应该如何开展综合体育活动,让学生更有自主性,进而爱上体育呢?

张刚:好的教育政策落地离不开学校的创新实践。在新政策背景下,“杭派体育校长联盟”学校将以四大创新实践推进体育活动的展开:一是积极打造“分层化+特色化”课程体系,针对不同学段、体质学生设计个性化内容,培育好校园体育特色项目,努力让每个学生都能找到适合自己的运动方式;二是推进“数字化+场景化”教学改革,借助AI智慧体育平台记录成长轨迹,实现运动数据精准分析、教学效果实时反馈,激发学生参与运动的兴趣和内驱力;三是构建“校际共建+资源共享”机制,整合联盟内学校教师、社团、课程、场地、赛事等优质资源,实现优势互补;四是组织校长沙龙、名师送教、专题诊断等交流活动,分享以体育人的实践经验,推动家校社协同,引导更多家长参与亲子运动,联动社区开放体育场地,以辐射共享扩大以体育人半径。

许强:一是充分统筹活动内容、活动功能、活动负荷,思考哪些是群体时间、哪些是个体时间。用系统思维进行综合设计,将看似碎片化的时间变为系统化、集成化的时间,拓展时空,让学生课内外“学、练、赛”活动一体化。二是落实政策,拓展场域,利用一切可以利用的场地资源。如在地面设置丰富多彩、融入教育元素的练习场景;挖掘传统体育项目游戏,开发引进一些新兴的项目,比如排舞、曲棍球等,丰富活动形式。充分利用信息化、数字化AR等技术,激发学生活动乐趣。三是校家社协同,形成合力。体育活动贵在坚持,必须形成校内外一体化的教育健康机制,建构学生为本、学校带头、家庭支持、全社会参与的体育发展生态。

施海红:我们打破校园内“单一课堂式”运动局限,通过双师、校家社多重联动,构建多场景、多主体、智能化的运动生态。一方面,我们组建“体育教师+专业教练”双导师团队,设计游戏化课堂,如引入网球教练设计趣味对抗赛,邀请世界冠军编排运动操,通过专业指导与趣味形式结合,提升课堂运动质量。另一方面,我们构建校家社协同机制:联合医疗机构开展大健康监测,为学生提供身高、视力、体重等数据作为干预依据,针对性改善学生矮小、近视、肥胖问题;

依托青少年体育联合会开展野外生存运动日;联动浙江体育职业技术学院等高校及校外机构开发特色项目,举办校际联谊赛、校外体验营等活动,丰富运动形式。

陈立剑:为落实这一政策,我们主要采取了三大举措:一是智能学伴、科技赋能,让2小时活动有趣好玩有意义,如通过“智能伙伴”科技狗陪跑,让体育活动有趣好玩;二是项目丰富、多方支持,让2小时活动规范、多元;三是建校家社协同育人新格局,作为“市队联办”体育后备人才基地学校,我们引进排球、射箭高水平教练,建立特长生培养“直通车”机制,在晚托课程中开设篮球、排球、乒乓球、射箭等十几种体育特色社团。

黄泽军:我们充分利用新建学校的硬件优势,打造“微运动天地”——在走廊绘制跳房子格,墙面安装摸高等,让运动触手可及。同时,开发了“体育+游戏”“体育+传统”等项目,如地图游戏、全校共练八段锦等,以“幸福教师”带动“幸福学生”。学校还通过数智赋能,为学生配发智能手环,实时监测运动数据并同步至健康平台,生成个性化报告,家长可通过App随时了解,有效形成家校共育合力。

吴志勇:一方面,庆元县菊隆中学在不增加周总课时量的前提下,通过构建长短课时相结合弹性课程体系,实现每日必设一节体育课或体育活动的教学目标;另一方面,学校立足本校实际推进特色化课程改革,将单节课时由45分钟调整为40分钟,突破传统课时设置定式。这一创新举措既保障了每日至少一节体育课的刚性要求,又确保学生日均在校体育活动时间持续稳定在2小时以上。

傅晖:健康的体魄与阳光的心灵是学生成长的“双翼”。因此,我们认为,以体育心,每天不低于2小时的综合体育运动能给学生带来一次高效的“心理重启”。针对部分有较严重情绪焦虑问题的学生,学校“体艺‘心’干线”课程依托专业的心理教师团队、体育与艺术师资,创造性地引入心理健康团辅课程,开展“体艺团辅对初中生情绪焦虑干预的实践探索与研究”。通过音乐、美术、体育等多元元素综合运用,设计了一系列如“韵律心理舞蹈”“协作拓展竞

技”等体艺融合活动,让学生在持续的奔跑、跳跃和协作中,获得压力的释放。

章时杰:竞舟小学一方面保证高质量地安排学生体育锻炼,合理设计好上午、下午两个体育锻炼时间,让学生主动参与到活动中;另一方面,全面落实每天一节课体育课。学校最有特色的是充分用好午间,让学生自由活动。为此,我们开拓校内体育活动区域,满足学生午间参与体育活动的要求,让每个学生都能找到自己的活动舒适区。学校还开展了高质量高品质的学后托管活动,满足不同学生的特长发展需要;同时举办家校足球赛、篮球赛、亲子比赛,引导家长和学生参与体育活动。

裘松杰:为实现“体魄与人格共成长”这一目标,我校系统构建制度、管理与形式三重保障,确保学生每日综合体育活动时间达2小时。具体包括:推行“学、练、赛”一体化模式,常态化开展督导激励,拓展体育文化;编制校本大纲,打造“能出汗、有强度”的实效课堂;优化大课间为“精力充电站”,以常态赛事促学促练。活动时间纳入班级考核,通过巡查反馈实现“不挤占、不折扣、高质量”的闭环管理。借助校运动会、足球嘉年华等活动,推动体育与艺术、文学融合,实现“以体育人、以文化人”的跨学科成效。

程向敏:我校推出“两课+三课间”模式,保障每日运动2小时:除体育课外,设上午大课间(30分钟)、2个15分钟长课间,以及下午1小时阳光体育课。校园设计为全开放运动空间,配置地面游戏、摸高器、搏击垫、球类器械区及AI体育检测区等,全天候开放。同时,实施分级评价激励,开展“校园吉尼斯”“趣味运动会”等活动,激发学生运动兴趣,确保“体育每天2小时”有效落地。

沈斌:我校构建分层递进的体育培养体系,科学安排每日2小时的综合体育活动:大课间30分钟用于体能唤醒与课堂练习,午间30分钟开展趣味打卡活动,下午60分钟重点发展体育特色项目。通过外聘名师教练强化指导,助力学生在赛事中获奖;同时,落实大课间、午间活动,提升体能与兴趣,实现以体育人,促进学生在运动中强健体魄、锤炼品格。

(文字整理:傅浩东)

前沿观察会客厅

嘉宾:

- 何鲁伟 浙江省特级教师,杭州市基础教研室体育教研员
- 张刚 浙江省特级教师、正高级教师,杭州市现代实验小学党总支书记
- 许强 浙江省特级教师、正高级教师,杭州市临安区博世凯实验小学党支部书记、校长
- 章时杰 杭州市竞舟小学校长
- 傅晖 杭州市钱塘区文海实验中学党总支书记
- 黄泽军 杭州市临平区育才实验小学教育集团望山小学党支部书记、校长
- 张冠军 杭州市西湖小学教育集团总校长、杭州市西子湖小学校长
- 陈立剑 杭州市东城外国语学校党支部书记、校长
- 彭盛芳 杭州市西湖高级中学党总支书记
- 施海红 杭州市四季青小学校长
- 沈斌 浙江省特级教师,宁波鄞州新蓝青学校校长
- 吴志勇 庆元县菊隆中学党支部书记、校长
- 裘松杰 浙江省特级教师,宁波市奉化区江口街道中心小学党支部书记
- 程向敏 温州市双屿小学校长

主持人:言宏

专家观点

□浙江省教育厅教研室 余立峰

“全面推行中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”,这一写入有关文件的刚性要求,彰显了“健康第一”教育理念的深化。政策脉络清晰指向青少年体质提升的迫切性。然而,在基层实践中,课时挤压、师资短缺等困境催生的形式化统计,却让政策面临落地考验。破解这一难题,关键在于回归政策本质,构建“校内提效、校外拓维、校家社协同”的实施体系。政策落地的现实梗阻,折射出资源配置的深层矛盾。课时安排首先成为校长们的“心头难”:国家课程方案与在校时长限制形成双重约束,部分学校通过压缩单节课时凑数的做法,实则扰乱了教学节奏。更突出的是师资缺口——小学体育专职教师本就供给不足,额外增加的课时让“一人多岗”“其他学科教师代课”成为常态,教学专业性难以保障。在这种资源错配下,“课间延长5分钟计入运动时间”“课后拓展选择性参与”等变通之举,虽看似完成了量化指标,却背离了“促进健康成长”的核心目标,沦为数字游戏。

走出形式化误区,首要前提是重构对“体育每天2小时”的认知体系。世界卫生组织的定义早已明确,体力活动涵盖玩耍、家务、出行等所有消耗能量的骨骼肌肉运动,体育锻炼仅是其中有计划的亚类型。这意味着政策强调的“综合体育活动时间”,本就包含校内、校外两大场景,而非局限于操场之上的规范训练。某些学校的实践颇具启发:通过体育作业打卡、家长陪练打卡等形式,将运动场景延伸至家庭,既规避了校内资源不足的限制,更培养了学生的终身运动习惯。这种认知升级,为资源整合提供了理论支撑。

校内提质增效,是落实2小时要求的基础工程。有的学校微空间改造经验值得借鉴:将走廊改造成运动长廊,在转角设置跳绳点,把天台建成“空中运动场”,让有限空间发挥最大价值。课程设计更需突破单一模式,在田径、球类等常规项目外,引入抽陀螺、飞盘等传统与新兴项目,通过班级赛、年级赛激发学生参与热情。师资保障方面,教育部出台的体育教师队伍设新政提供了路径:打通退役运动员任教通道,将课后指导计入工作量并与绩效挂钩。浙江省教育厅倡导的每天一节体育课包含体育活动的课。这些举措正在破解师资短缺的痛点。

校外场景拓展,是填补时间缺口的关键支撑。家庭作为重要场域,需要从旁观者转向参与者。学校可倡议绿色接送,鼓励步行、骑行替代机动车,将通勤转化为自然的体力活动;托管时段则可邀请家长志愿者主导体育活动,既缓解师资压力,又深化亲子互动。社会力量的介入更能丰富供给:青少年体育俱乐部提供专业训练,社区开放运动场馆,基层赛事为学生搭建展示舞台,形成“练、训、赛”一体化体系。这种多元协同,让运动从学校任务变为生活日常。

从“体教融合”到“五育”并举,体育从来都是立德树人的重要载体。它不仅能强健体魄、控制近视率与肥胖率,更能通过运动中的协作培养品德,通过规则意识涵养人格,通过多巴胺分泌呵护心理健康。落实“体育每天2小时”,绝非简单的时间叠加,而是一场教育理念的革新。它要求我们超越课时思维,建立健康思维;打破校园边界,构建协同生态。

当校园的专业指导、家庭的温暖陪伴与社会的多元支持形成合力,当运动从“要我参与”变为“我要参与”,“体育每天2小时”才能真正实现从形式达标到健康赋能的跨越。这既是教育强国建设的应有之义,更是为民族未来筑牢健康基石的必然选择。

破局『体育每天2小时』:从形式达标到健康赋能的教育实践