

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1节体育课，高中(含中职)学校每周开设3节体育课，中小学每天大课间体育活动不少于30分钟。

福州市教育局今年6月发出的通知中也要求，有条件的学校每天开设1节体育课，切实保证学生每天一小时校园体育活动时间。

那么，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?记者进行了相关走访。



# “每天一节体育课”太多了吗?

## 焦点一: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。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,更有利于保障中小学生在校内体育活动的时

## 观点:让孩子们真正动起来

一段时间以来,“中小学生在消失的课间十分钟”等话题广受社会各方关注。在此背景下,深圳的做法显然具有一定的示范性价值。这意味着,在深圳,中小学生的体育课有了制度性保障——对于开设体育课,学校没有任何“弹性空间”,必须做到“定量供应”,要让孩子们真正动起来。

深圳此次要求“开齐开足上好体育课”,这明确了义务教育阶段学生体育课程的“硬性指标”,也向社会传递了严肃的信号:体育课非常重要,不能再有模糊余地,要让孩子们跟不喘气、不出汗的体育课说“再见”。

毕竟,体育对于提升身体素质、锻炼心态意志来说意义重大,本应是青少年成长必不可少的必修课。后续,也希望深圳方面跟进评估,为其他地方提供更多经验。

体育课不能成为可有可无的“副课”“边缘课”,而应当获得更稳固的制度保障,在中小学生的学习生活中占据更大、更重要的篇幅。唯有如此,才能持续提升学生的身体素质,助力广大青少年健康成长。

(综合新华社、南方都市报、新京报、家在鼓楼)

建隆/制图

## 焦点二:体育运动能给孩子带来哪些影响?

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,

中小学生在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心健康至关重要。

“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”。

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。

## 焦点三:校外运动时长如何保证?

“学生放学了我就鞭长莫及了,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。”

## 深圳:确保每天校内外体育锻炼各1小时

《深圳市加强和改进学校体育工作的实施意见》(下称《意见》)中提到,到2025年,全市学生体质健康测试优良率力争达到70%,及格率达到99%,学生近视率力争下降2%,每位学生熟练掌握1项以上运动技能,学校体育基本实现优质均衡发展。到2030年,学校体育高质量发展,

以体育人观念深入人心,在全国先行示范。

《意见》中提出,开齐开足上好体育课。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。

## 福州:开齐开足体育与健康课程

福州市教育局今年6月发出《关于福州市2023—2024学年全日制普通中学校历和教学计划的通知》要求,严格落实国家规定的体育与健康课程刚性要求,初中每周3课时,高中每周2课时,有条件的学校每天开设1节体育课,确保不以任何理由挤占体育与健康课程和学生校园体育活动,切实保证学生每天一小时校园体育活动时

间。没有体育课的当天,学校必须在下午课后组织学生进行一小时集体体育锻炼。全面实行大课间体育活动制度,每天安排30分钟的大课间体育活动。七至九年级体育与健康课程可结合相关体育活动,使学生了解一些体育健康知识,但必须充分保证学生参加体育活动的时间。学校要每天安排10分钟眼保健操(上下午各一次)。

# 分类信息

广告热线:泉州 0595-22567990 15259412788

地址:泉州市鲤城区江滨南路南益鲤景湾三期A座4F(办理时间:上午9:00-下午17:00)

温馨提示:选择金融、二手车、加工、征婚等分类信息,凡涉及到现金、计息、转账等交易事宜,请注意防范,谨防受骗!

### 遗失声明

漳州市诏安静远斋文化艺术有限公司(统一社会信用代码:91350624MA32BLGH27)不慎遗失圆形铜质公章一枚,印章编号:3506247008215,现声明作废。

### 遗失声明

中共德化县农业系统委员会不慎遗失中国邮政储蓄银行股份有限公司德化县支行开户许可证,核准号:Z3976000068302,编号:3910-00300022,账号:935000010011198925,声明作废。

### 遗失声明

本人黄秀川不慎遗失国家税务总局泉州市鲤城区税务局工作证一本,证号:13505202070,声明作废。

泉州合源企业管理咨询有限公司(统一社会信用代码:91350520268797079E)不慎遗失圆形铜质公章一枚,印章编号:350520036817,现声明作废。

### 遗失声明

漳州硕达金属制品有限公司不慎遗失圆形铜质的公章一枚,印章编号:3506186099485,现声明作废。

朝行(厦门)会计师事务所(普通合伙)刘永煌(身份证号:362201199105193411)遗失中华人民共和国注册会计师证书,执业证书编号:110001673809,声明作废。

晋江淳鑫鞋材有限公司(统一社会信用代码:91350582691948721Q)于2023年12月2日不慎遗失圆形橡胶公章一枚,现声明作废。

晋江市陈埭镇忆龙小吃店不慎遗失晋江市市场监督管理局于2018年12月13日核发的食品经营许可证副本,社会信用代码:92350582MA32BLLN3X,许可证编号:JY23505820279381,现声明作废。

泉州夏史文化传媒有限公司(统一社会信用代码:91350581MA32NA5U4J)不慎遗失圆形橡胶公章一枚,现声明作废。

晋江金象鞋业有限公司(统一社会信用代码:91350582MA32X8ED14)不慎遗失圆形橡胶公章一枚,印章编号:3505820014198,现声明作废。陈少青不慎遗失正方形(银行预留印章)私章一枚,声明作废。