

上海市中小学体育工作管理办法下月施行 每天体育活动不低于2小时

保障中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时,全面实施学校体育家庭作业制度,搭建青少年学生运动技能水平展示平台……近日,上海市教育委员会、上海市体育局等部门印发《上海市中小学体育工作管理办法》(以下简称《办法》),要求各中小学校(含中等职业学校)全面做好学校体育工作并强化特色建设,推进实施高水平的体育教育,不断提升青少年学生体质健康水平,促进德智体美劳全面发展。《办法》将于3月10日起施行。

青年报记者 刘春霞

每天安排30分钟大课间体育活动

《办法》明确,本市各中小学校要持续深化小学“兴趣化”、初中“多样化”、高中“专项化”学校体育课程改革,不断加强和改进体育课教学,进一步提升育人效果。

在课时方面,各中小学校要开齐、开足体育课。统筹用好各类课程课时和课后服务时间,鼓励探索长短课结合等方式创造条件开展体育锻炼,保障中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时。保证小学每周开设5节体育课、2节体育活动课,推进落实初中每周开设4节体育课、1节体育活动课,落实中职校每周3节体育课,推动高中每周开设4节体育课。不得占用体育课、体育活动课时间。每天安排30分钟大课间体育活动。利用课后服务时间以兴趣小组、体育社团等形式组织丰富多样的体育锻炼活动并覆盖所有参与学生。

加强课外校外体育锻炼,全面实施学校体育家庭作业制度,鼓励根据学生体质健康实际情况,布置有针对性的家庭作业。布置寒暑假体育作业并在开学两周内组织相应的测试,结果纳入体育日常成绩。

每年至少举办一次校级运动会

在课余训练方面,《办法》要求,课余训练是学校体育工作的重要组成部分。各中小学校要建立体育课余训练制度,组建班级、年级及校运动队并建立完善选拔机制,为有体育运动兴趣爱好和发展潜力的学生参加锻炼、提升运动技能创造条件。根据运动项目特点,结合学生年龄、性别、健康状况及文化课成绩等

情况,参照《上海市“一条龙”学校课余训练工作管理办法》等相关要求,科学制订训练计划并保证一定的运动时间,组织学生利用放学后、双休日及寒暑假等时间训练,引导学生主动参加体育锻炼并养成习惯,切实提高运动水平。

为检验课程教学、课余训练成效,搭建青少年学生运动技能水平展示平台,进一步激发运动兴趣爱好,本市教育、体育部门将共同构建以“推动普及、促进提高、选拔精英”为目标,导向明确、分层分类的青少年学生体育竞赛体系,继续完善普及与提高相结合的市、区、校三级赛事活动体系,组织青少年广泛参加并不断挖掘和发挥育人效益。

本市每年举办单项锦标赛、阳光体育大联赛及体质健康专项赛等市级赛事活动,并建立完善优秀学生运动员参加国家级及以上重大赛事活动的选拔集训机制。各区要定期举办校级、区级竞赛及阳光大联赛等活动。鼓励结合区域发展特色承办有影响力的市级及以上大型赛事并形成品牌。各中小学校要定期组织班级、年级等竞赛活动,每年至少举办一次校级运动会,组织青少年学生广泛参加,营造浓郁的校园体育文化氛围。市级比赛参赛人次不少于全市学生的10%,区级比赛参赛人次不少于区域学生的30%,校级运动会应设置适宜的体育项目并动员所有学生参加。鼓励各区和学校结合实际组织观摩高水平的体育赛事活动。

小学和初中均应开设7种以上体育运动项目

根据《办法》要求,本市各中小学校要不断丰富开设的体育运动项目类型,不断强化体育特



黄浦区卢湾一中心小学学生在上体育课。

青年报资料图

色,努力建设“一校多品”,逐步形成品牌特色,为学生综合素质提升提供有力保障。每所小学和初中均应开设7种以上、高中开展8种以上的体育运动项目,中小學生年运动时间达到365小时(高中阶段学生在专项上的时间不少于180小时),引导学生养成坚持体育锻炼的习惯,逐步提升运动技能并养成终身锻炼的习惯。

为促进学校体育工作均衡发展,提升综合育人效益,按照国家有关规划部署和国家级及以上大型赛事活动项目设置并结合实际,本市在全市范围内加强项目统筹布局。其中,足球、篮球、排球、田径、游泳、乒乓球、羽毛球、网球及武术9个项目为各区必选的布局项目(以下简

称“重点项目”)。在此基础上,市教委、市体育局指导各区结合区域发展规划及实际情况,在体操、击剑、射击、射箭、跳绳、自行车、水上项目、棒球、垒球、高尔夫球、橄榄球、攀岩、滑板、拳击、马术、冰雪、棋牌、手球、壁球及智力运动等奥运会、全国运动会项目及新兴项目中选择若干个进行布局(以下简称“推进项目”)。总体上,各区形成以9个重点项目为主,若干个推进项目为辅的“9+X”学校体育项目布局结构。

按照青少年生长发育特点及体育教育规律,本市加强不同学段学校间体育运动项目布局统筹,以实现承担各重点项目及推进项目布局建设任务的学校覆盖各学段,且不同学段学校间

数量比例适当。原则上,1所市实验性示范性高中阶段学校按照项目与2~3所初中、4~6所小学共同组成一个基本布局单位,在课程、师资、场地、科研及评价等方面形成相关项目的高品质、系统性供给,促进各学段间培养的有序衔接。

每所市实验性示范性高中原则上均应承担3个项目的“一条龙”布局建设任务。市实验性示范性高中学校数量不足3所的区,可依次在市特色普通高中、区实验性示范性高中和普通高中布局必选项目。“一条龙”单位中的初中和小学,由各区结合实际统筹安排。项目布局应尽量覆盖所有初中和小学。有条件的中小学校分校可独立承担项目布局任务。

■新闻延伸

让孩子们“眼里有光,身上有汗”

新学期伊始,北京发布《关于进一步加强新时代中小学体育工作的若干措施》(以下简称“体育八条”),着重解决运动时长不足、体育“阴阳课表”等问题,让校园体育充分促进学生身心健康发展,确保孩子们“眼里有光,身上有汗”。

杜绝“阴阳课表”

体育“阴阳课表”是部分学校为了应付检查,表面上安排了体育课,实际却被其他课程,尤其是所谓的“主课”替代,以希望通过增加教学时间换得升学率的提高。长期以来,体育老师时不时“生病”成了几代人的记忆。

国家卫健委最新公布的数据显示,我国儿童青少年总体近视率为52.7%,其中,小学生为35.6%,初中生为71.1%,高中生为80.5%。如今,也有越来越多的青少年面临超重和肥胖问题,校园体育亟需担起更重要的健康育人职能。

“体育八条”明确要求小学和初中每天1节体育课,高中每周3至5节体育课,同时也要切实做好体育课的运动负荷监测,杜绝“说教课”和“不出汗”的体育课,防止教学内容碎片化、随意性。

“文化课学习更看重效率,不能一味追求时长。”北京市东

城区体育教研员、特级教师王玉中表示,体育课时的合理增加,压缩部分文化课时长,反而有利于提高学生学习效率。

北京市丰台区外国语学校校长刘忠毅认为,无论是将课间10分钟优化为课间15分钟,还是“每天一节体育课”,针对校园体育的改革能反映出教育理念的深刻变革,即从“分数至上”要尽快转变为“健康第一”。

打上“班级联赛”

在项目安排上,“体育八条”将“三大球”列为重点之一,要求小学、初中将“三大球”至少一项纳入体育课必修内容,高中要开

设“三大球”模块教学,广泛开展班级联赛。

多年来,振兴“三大球”一直是社会各界的共同期盼,青少年代表着未来。2024年11月,国家体育总局和教育部联合推出的首届全国青少年三大球运动会在湖南举办,旨在进一步推广普及“三大球”运动,让更多青少年喜爱并参与其中,同时调动各地抓青训的积极性,形成振兴发展合力。

北京市东城区史家胡同小学体育部主任张凯表示,“三大球”班级联赛应具有一定的对抗性、观赏性和趣味性。在集体荣誉感驱动下,小球员们会主动组

队训练,班级同学自发组建啦啦队、设计队徽,有利于营造全员参与的校园体育文化。

北京市教委有关负责人介绍,此次校园体育改革中的“三大球”纳入教学、开展班级联赛等内容,也是为了让孩子们在强健体魄的同时,增强团队精神和抗挫能力。

除了“三大球”,“体育八条”也要求学校充分利用大课间和课后服务,组织学生开展跳绳、踢毽、跳竹竿等传统体育项目和飞盘等新兴运动,轮换活动不少于10项,将丰富多彩的体育活动融入学生的校园生活。

据新华社电