

•探索与争鸣•

关于落实“中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”工作的思考

刘海元¹, 单舜²

(1.首都体育学院, 北京 100191; 2.湖南第一师范学院, 湖南 长沙 410205)

摘要:《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》提出“中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”的要求。从2小时政策的演变、学校体育是教育强国建设的重要内容、教育新生态创造的条件等分析了2小时提出的背景。从加快解决学生体质健康不强“顽症”、着重解决培养学生自主进行体育锻炼习惯的问题、地方改革经验有待上升为国家政策等说明了2小时实施的主要依据。从正确认识2小时改革的深意、系统谋划2小时的结构安排、一体化设计2小时体育活动内容、强化2小时体育活动的条件保障、完善体育运动伤害风险防控和处置机制等方面探讨落实工作的思考,希望为深化学校体育改革,落实好2小时工作,进一步增强学生体质健康做出理论引领和实践推动。

关键词:学校体育; 中小学生; 综合体育活动时间; 教育强国建设规划纲要

中图分类号: G807.0 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2025)02-0001-11

Reflections on implementing the policy of "No Less Than 2 Hours of Comprehensive Physical Activity per Day for Primary and Secondary School Students"

LIU Haiyuan¹, SHAN Shun²

(1.Capital University of Physical Education and Sports, Beijing 100191, China;

2.Hunan First Normal University, Changsha 410205, China)

Abstract: The National Plan for Building a Strong Educational Nation (2024-2035) outlines the requirement that "the total time for comprehensive physical activities for primary and secondary school students should not be less than 2 hours per day." This paper analyzes the background behind the 2-hour policy, including its evolution, the role of school physical education in the construction of an educational powerhouse, and the conditions for creating a new educational ecosystem. It discusses the key reasons for implementing the 2-hour policy, such as addressing the long-standing issue of inadequate student physical fitness, fostering students' habits of independent physical exercise, and the need for local reform experiences to be elevated to national policy. The paper also explores the necessary considerations for implementing the policy, including the correct understanding of the deeper significance of the 2-hour reform, the systematic planning of the 2-hour physical activity structure, the integrated design of physical activity content, ensuring the necessary conditions for implementation, and improving the mechanisms for risk prevention and injury management in sports. The paper aims to offer theoretical guidance and practical support for advancing school physical education reform and successfully implementing the 2-hour policy to enhance students' physical health.

Keywords: school physical education; primary and secondary school students; comprehensive physical activity time; the national plan for building a strong education nation

收稿日期: 2025-02-17

基金项目: 2022年湖南省规划课题一般资助课题(XJK22BTW006)。

作者简介: 刘海元(1971-), 男, 教授, 博士, 研究方向: 学校体育学。E-mail: liuhaiyuan@cupes.edu.cn 通信作者: 单舜

2020 年中共中央办公厅 国务院办公厅 印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中提出：“强化学校体育教学训练，合理安排校外体育活动时间，着力保障学生每天校内、校外各 1 个小时体育活动时间，促进学生养成终身锻炼的习惯”^[1]。该文件虽然没有直接提出要求学生每天体育活动时间 2 小时，但其指导思想是要求学校合理安排体育活动时间，每天保障学生 2 小时体育活动时间，这是从正式文件查阅到有关中小学生每天体育活动 2 小时的最早要求。随后各地对如何落实 2 小时体育活动时间进行了探索。2024 年初教育部体育卫生与艺术教育司将“开展义务教育阶段学生每天体育锻炼 2 小时试点”列入年度工作要点^[2]。2024 年 9 月 26 日国务院新闻办公室举行“推动高质量发展”系列主题新闻发布会。在会上，教育部副部长王嘉毅表示，“实施学生体质强健计划、心理健康促进行动，保障中小学生每天综合体育活动时间不低于两小时，即每天保证一节体育课，课后再锻炼一个小时，全面培育学生积极的心理品质”^[3]。2024 年 12 月 27 日教育部在安徽召开全面深化学校体育改革座谈会，聚焦落实“中小学生每天综合体育活动时间不低于 2 小时”要求，总结交流地方工作经验和做法，部署推进学校体育高质量发展。2025 年 1 月《教育强国建设规划纲要(2024—2035 年)》再次提出“中小学生每天综合体育活动时间不低于 2 小时”(以下简称“2 小时”)要求^[4]。从以上时间序列和工作事项推进来看，“中小学生每天综合体育活动时间不低于 2 小时”成为了全面深化学校体育改革的切入口，成为落实教育强国建设规划纲要的重要内容。但是，当前无论从学界，还是工作实践来看，大家对“中小学生每天综合体育活动时间不低于 2 小时”提出的背景、主要依据和如何落实，还处于认识模糊和工作试点阶段，本研究结合有关学校体育工作和政策参与情况，进一步探讨“中小学生每天综合体育活动时间不低于 2 小时”工作的落实，希望对各地做好学校体育工作，全面深化改革，强健学生体魄，积极推动教育强国规划纲要落地生根，扎实推进学校体育高质量发展，进行理论探讨和实践推动。

1 有关 2 小时提出的背景

1.1 学生每天体育锻炼时间政策的演变

关于国家对学生每天体育锻炼时长的问题，经梳理相关文献，发现大致经历了 5 个阶段，每个阶段都有不同的要求和提法。第一阶段是以限制学生参加活动为主。在 20 世纪 50 年代，当时全国各级学校由于功课过重、社团活动过多，加以伙食管理不尽得法、

卫生工作注意不够，影响了学生的身体健康，学生健康不良的情况较为严重。针对此种状况，1951 年 8 月 6 日中央人民政府政务院下发了《关于改善各级学校学生健康状况的决定》，提出“学生每日体育、娱乐活动或生产劳动时间，除体育课及晨操或课间活动外，以一小时至一小时半为原则”^{[5]-[3]}。这个阶段学生每天 1 小时活动主要是以限制学生参加过多的课外体育和社团活动而提出的。第二阶段是以立法成规，保障 1 小时体育活动为主。“文化大革命”后，学生体质健康状况普遍下降。为了扭转这种局面，恢复学校体育卫生工作，增强学生体质，1978 年 4 月 14 日教育部、国家体委、卫生部共同下发了《关于加强学校体育、卫生工作的通知》(78 教体字 319 号)，提出“要根据各地不同情况，积极推行《国家体育锻炼标准》，广泛开展群众性的体育活动。中小学要认真做好早操、课间操和眼保健操。课外体育活动，每周最少要有两节列入课表；每天平均保证有一小时有组织、有领导、有计划的体育锻炼(包括体育课、早操、课间操和群众性课外体育活动)”^{[5]-[9]-[82]}。而后各地各校以学生每天 1 小时体育锻炼为基础开展学校体育工作，为进一步巩固政策，能保障学生每天体育锻炼 1 小时要求，1990 年 3 月 20 日国家教委、国家体委发布实施了由国务院 1990 年 2 月 20 日批准的《学校体育工作条例》，其明确提出“开展课外体育活动应当从实际情况出发，因地制宜，生动活泼。普通中小学校、农业中学、职业中学每天应当安排课间操，每周安排 3 次以上课外体育活动，保证学生每天有 1 小时的体育活动的时间(含体育课)”^[6]。自此，学生每天体育锻炼 1 小时列入法规，成为了学校体育工作的规章制度。第三阶段首次明确学生体育锻炼 1 小时为校园时间。随着《学校体育工作条例》的深入实施，学生每天体育锻炼 1 小时成为了普遍要求，但是也随着“重智轻体”的倾向和“应试教育”的发展，学生每天体育锻炼 1 小时却难以保证。面对学生体质健康状况 20 年持续下降的问题，教育部为保证学生每天的锻炼时间，2005 年 8 月 19 日专门下发了《关于落实保证中小学生每天体育活动时间的意见》(教体艺〔2005〕10 号)。2006 年 12 月 20 日教育部、国家体育总局、共青团中央共同下发了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》(教体艺〔2006〕6 号)，提出“保证学生平均每个学习日有一小时体育锻炼时间”^[7]。2007 年 5 月 7 日《中共中央 国务院关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》(中发〔2007〕7 号)要求“确保学生每天锻炼一小时”^[8]。2009 年 10 月 1 日实施的《全民健身条例》第三章第二十一条中又明确提出“学校应当保证学生

在校期间每天参加1小时的体育活动”^[9]。这是首次以法规形式明确学生每天锻炼1小时是在学校内进行的。2011年十一届全国人大四次会议批准的《政府工作报告》再次强调“保证中小学生每天一小时校园体育活动”。据此,2011年教育部印发了《切实保证中小学生每天一小时校园体育活动的规定》的通知(教体艺〔2011〕2号),该《规定》从保证活动时间、建立长效机制、加强监督检查、实施科学评价、严格奖励问责等方面做出了规定^[10]。从以上发展来看,新中国成立后到2011年,学生每天体育锻炼1小时由校内外综合时间明确到必须是校内时间,即学校必须要保证学生每天在校进行1小时的体育锻炼。第四阶段是中小学生每天综合体育活动不低于2小时。党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央高度重视学校体育,十分关心学生体质健康,多次做出批示指示和重要论述,每次深入学校都要强调体育工作,把学校体育上升为影响国家长远发展、民族振兴、人民幸福的国家战略。抓好学校体育,提升学生体质健康水平,学生体育锻炼时间是基本保证和前提。因而,在原有校园体育锻炼1小时的基础上,在面向未来、面向现代化、面向教育强国建设的大背景下,提出要保证中小学生每天综合体育活动不低于2小时。这2小时可以是校内,也可以校内外,主要指向中小学生,大学生没有强制要求。自此,学生每天体育锻炼活动时间的政策要求由1小时提升为2小时。第五阶段是为2小时试点阶段,当前各省(区、市)纷纷印发通知,开始着手对“中小学生每天综合体育活动不低于2小时”进行试点改革和实践探索,在此基础上,总结经验,丰富政策,全面推广。

1.2 学校体育是教育强国建设的重要内容

2024年9—10日我国召开了新时代第二次全国教育大会,习近平总书记强调:“教育强国是近代以来中华民族梦寐以求的美好愿望,是实现以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业的先导任务、坚实基础、战略支撑,必须朝着既定目标扎实迈进”。“我们要建成的教育强国,是中国特色社会主义教育强国,应当具有强大的思政引领力、人才竞争力、科技支撑力、民生保障力、社会协同力、国际影响力,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业提供有力支撑。”“建设教育强国是一项复杂的系统工程,需要我们紧紧围绕立德树人这个根本任务,着眼于培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人,坚持社会主义办学方向,坚持和运用系统观念,正确处理支撑国家战略和满足民生需求、知识学习和全面发展、培养人才和满足社会需要、规范有序和激发活力、

扎根中国大地和借鉴国际经验等重大关系。”^[11]教育部部长怀进鹏在2025年全国教育工作会议上指出:“总书记在教育大会上的重要讲话,深刻把握教育的政治属性、人民属性和战略属性,为教育强国建设指明了前进方向、提供了根本遵循。”^[12]2025年1月中共中央国务院发布了《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》,该《纲要》从党和国家事业发展全局出发,提出了建设教育强国的主要目标、重大任务和战略举措,具有很强的政治性、前瞻性、指导性,是教育强国建设的施工图和时间表,是未来11年推进教育强国建设的行动纲领,具有重要战略意义、历史意义、实践意义。其中对学校体育提出了新要求,明确“落实健康第一教育理念,实施学生体质强健计划,中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时,加强校园足球建设,有效控制近视率、肥胖率”^[13]的总体任务要求,而且特别提出要保证“中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”的具体要求。从全国教育大会和教育强国规划纲要精神来看,当前和今后一个时期,教育的主要任务就是围绕教育强国建设既定目标,全面深化体制机制改革,扎实推进各项工作,确保如期实现教育强国目标。而在教育强国建设过程中,当前学校体育仍然是薄弱环节,学生体质健康依然令人担忧。在全面谋划、系统设计、统筹推进教育强国建设时,必须要把学校体育摆在更加重要的位置加以布局,必须找到学校体育改革的“牛鼻子”,并能与教育其他方面改革同步发展,甚至超前发展,才能尽快补齐学校体育短板。

从教育的三大属性来看,学校体育更是教育强国建设的重要内容。一是学校体育具有鲜明的政治属性。学校体育是五育中的“一育”,学校体育事关完整、准确、全面贯彻党的教育方针,指向“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”这一教育根本问题,具有鲜明的政治属性。体育缺失的教育是不完整的教育,不是中国式现代化的教育,更不是教育的现代化。培养数以亿计身体强健、意志坚强、思想向上,充满活力的青少年学生是中国特色社会主义教育的根本目标之一,是党的全面发展教育方针的重要体现。因此学校体育的政治属性非常突出。二是学校体育具有深刻的人民属性。学生体质健康关系亿万家庭的幸福生活,学生体质强健是全体人民的期盼,增强学生体质健康水平是全社会的统一共识。体育是促进健康的有效手段,加强学校体育,提高学生身心健康水平,不仅能够增强亿万学生和家长的教育获得感,更能使教育的人民属性回归到千家万户,回归到亿万学生的身心发展中。所以,加强学校体育是教育人民属性的最好体现。

三是学校体育具有长远的战略属性。青少年强则国强，体育强则国强。党的二十大报告擘画了到 2035 年建成教育强国、体育强国和健康中国的宏伟蓝图。教育强国要求学生德智体美劳全面发展；体育强国要求学校体育为全民健身和竞技体育奠定坚实基础；健康中国要求必须保障亿万学生的身心健康。这是当前学校体育的重大任务，也是重要职责所在，可见加强学校体育是教育战略属性的重要内容。当前，加强学校体育成为了世界强国的共同行动。当今各国间的综合国力竞争归根结底是人才的竞争，而人的强大首先表现在身体、心理和精神方面。当前美国、英国、芬兰、澳大利亚、日本等国，都在采取积极政策措施，加强学校体育，增进学生体质健康。从国际经验来看，培养体魄强健、全面发展、堪当大任的适应未来社会发展的新人是教育的责任、强国的需求。从以上国家领导人讲话、教育强国建设需求来看，加强学校体育当务之急，深化学校体育改革势在必行，增强学生体质举国呼应。

1.3 教育新生态为 2 小时实施创造了积极条件

党的十八大以来，我国教育无论从思想认识体系构建、实践行动、量化指标上都发生了跨越式的变革，教育更加重视全面发展，更加重视身心健康，更加重视面向未来，这些变化给强化学校体育创造了有利的条件和空间。一是教育发生了格局性变化，体育发展空间得到释放。习近平总书记在 2024 年全国教育大会上指出，党的十八大以来，我们坚持把教育作为国之大计、党之大计，加强党对教育工作的全面领导，不断推进教育体制机制改革，推动新时代教育事业取得历史性成就、发生格局性变化，教育强国建设迈出坚实步伐^[13]。教育格局性变化，为五育并举发展，深入实施素质教育，补齐学校体育短板创造了条件，留下了弥足珍贵的空间。二是教育提质增优效果明显，学校体育质量“水涨船高”。我国学前教育、义务教育普及程度已达到高收入国家平均水平，高等教育进入世界公认的普及化阶段，一批大学和一大批学科已经跻身世界先进水平^[13]。2023 年学前教育毛入园率达 91.1%。2 895 个县级行政单位全面实现义务教育基本均衡，九年义务教育巩固率达 95.7%。2023 年高等教育毛入学率达 60.2%，比 2012 年提高 30.2 个百分点，已进入世界公认的普及化阶段；进城务工人员随迁子女在公办学校就读和享受政府购买学位服务的比例超过 95%；中国教育科学研究院发布教育强国指数最新研究成果显示，2012—2023 年我国教育强国指数进步 28 位，进步幅度居全球首位^[14]。优质教育的提升，“上学难”问题的解决，缓解了教育的压力，解放了学生

更多学习时间，为学校体育高质量发展腾出了更多时间。三是教育“双减”实施和学生成人成才多样化，为学生体育提供了更多学练的时间。我国教育多元化发展，学生成人成才通道变得更加广阔。教育不再是一“智”独秀，德智体美劳全面协同发展的局面正在形成^[13]。自 2021 年 7 月我国实行“双减”以来，据教育部统计，一年来，各地各校作业总量和时长调控基本达到了规定要求，在规定时间内完成书面作业的学生占比由“双减”前的 46% 提高到 90% 以上。与此同时，课后服务基本实现全覆盖，有 91.7% 的教师参与提供课后服务，基本满足了学生不同学习需要，自愿参加课后服务的学生比例超过 90%，有力促进学生学习回归校园^[15]。3 年来，教育系统扎实推进“双减”工作，自愿参加学校课后服务的学生比例提升到 90% 以上^[16]。据摸底调查，有 92.7% 的学校开展了文艺体育类活动。教育“双减”、人才成长多样化，再加上健康第一教育理念的加持，为学生体育活动时间的延长和增加创造了极好的现实条件和环境。

2 有关 2 小时的现实依据

2.1 加快解决学生体质健康不强“顽症”的需要

我国学校体育的根本目标是增强学生体质，教育目标之一也是促进学生身心健康、全面发展。自 20 世纪 80 年代以来，我国青少年体育事业蓬勃发展，学校体育工作取得很大成绩，青少年营养水平和形态发育水平不断提高，极大地提升了全民健康素质。但是学生的耐力、力量、速度等体能指标一直令人担忧，视力不良率居高不下，超重和肥胖比例明显增加。为此，2007 年 5 月 7 日中共中央、国务院印发《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，希望通过 5 年左右的时间，使我国青少年普遍达到国家体质健康的基本要求，耐力、力量、速度等体能素质明显提高，营养不良、肥胖和近视的发生率明显下降。可是到了 5 年后，全国学生体质健康水平还没有实质好转，因此，2012 年 10 月 22 日国务院办公厅转发教育部等部门《关于进一步加强学校体育工作若干意见》的通知（国办发〔2012〕53 号），指出“学校体育仍是教育工作中的薄弱环节，学校体育未能得到足够重视，评价机制不够完善，体育教师短缺，场地设施缺乏，影响和制约了学生体质健康水平的提升”^[17]。同时，希望通过进一步加强学校体育，力争到“十二五”期末，即 2015 年左右，以中小学为重点全面加强学校体育，深入推进学校体育改革发展，学校体育场地设施总体达到国家标准，初步配齐体育教师，基本形成学校体育持续健康发展的保障机制；学生体质健康监测制度

更加完善, 基本建成科学规范的学校体育评价机制; 各方责任更加明确, 基本形成政府主导、部门协调、社会参与的学校体育推进机制, 学生体质健康水平和综合素质得到不断提高。到了2015年, 第七次全国学生体质健康调研表明学生体质健康水平依然没有根本好转, 2012年确定的目标还没有完全实现, 学生体质健康水平仍是学生成绩的明显短板。为此, 2016年5月6日国务院办公厅下发了《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》(国办发〔2016〕27号), 提出“到2020年, 学校体育办学条件总体达到国家标准, 体育课时和锻炼时间切实保证, 教学、训练与竞赛体系基本完备, 体育教学质量明显提高; 学生体育锻炼习惯基本养成, 运动技能和体质健康水平明显提升, 规则意识、合作精神和意志品质显著增强; 政府主导、部门协作、社会参与的学校体育推进机制进一步完善, 基本形成体系健全、制度完善、充满活力、注重实效的中国特色学校体育发展格局”^[18]。2021年公布了第八次全国学生体质健康调研结果, “学生体质健康达标优良率逐渐上升, 身高、体重、胸围等形态发育指标持续向好, 肺活量水平全面上升。中小学生柔韧、力量、速度、耐力等素质出现好转, 学生营养不良持续改善”^[19]。从定性来看, 全国学生体质健康水平似乎好转, 但是从数据来看, 有关增加值微乎其微, 而且这种提升效果如果得不到持续巩固, 一放松马上就会跌回以往水平。据此, 根据新时代教育发展要求, 2020年10月15日中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》, 提出“到2022年, 配齐配强体育教师, 开齐开足体育课, 办学条件全面改善, 学校体育工作机制更加健全, 教学、训练、竞赛体系普遍建立, 教育教学质量全面提高, 育人成效显著增强, 学生身体素质和综合素养明显提升”^[20]的目标, 其中学生身体素质确定目标为“明显提升”。但据2023年全国学生体质健康标准测试抽测结果显示, 学生体质达标率87.1%、优良率35.3%、不及格率12.9%, 与2021年相比, 全国学生体质状况呈下降趋势, 达标率下降了2.9个百分点, 优良率下降了3.3个百分点。达标率、优良率随着学段增长呈下降趋势^[20]。总体看, 学生体质优良率依然偏低, 学生体质健康水平需要持续加强。从这个结果来看, 2022年既定目标也没有完全实现。1985—2024年, 历经近40年, 国家出台4次高规格专门性文件, 不遗余力、千方百计加强学校体育, 增强学生体质。然而, 尽管取得了一定成绩, 但学生体质健康状况仍未根本性改变, 问题还依然严峻, 学生体质健康成了学校体育和教育的“顽症”。虽然几

十年来学校体育不断调整政策, 不断采取新措施, 不断得到加强和深化, 但总体效果并不理想。经过深入分析, 究其原因, 主要是学生运动不足, 而影响运动不足的主要原因是体育锻炼时间不够, 学生没有充足的时间进行体育锻炼。比如, 重庆市中小学生体育锻炼调查报告显示, 重庆市中小学生放学后每天的户外活动和体育锻炼时间主要集中在1小时以内, 占比为64.1%, 其中时间在30分钟以内的占40.8%, 30~59分钟的占23.4%, 锻炼时间在2小时以上占3.2%, 没时间锻炼的占17.4%。97.4%的家长比较支持孩子加强体育锻炼^[21]。从这组数据来看, 重庆市中小学生近60%的学生每天锻炼不足30分钟。而实践证明, 时间充足是学生体质优良的基本保证, “每天能够保证1小时以上在校体育锻炼时间的学生体质健康达标优良率为27.4%, 显著高于体育锻炼时间不足的学生的17.7%”^[19]。因此, 在教育强国建设背景下, 教育现代化发展进程中, 从根本上改变学生体质健康状况, 需要给学生提供更多的锻炼时间, “顽症”需要“猛药”治, 学生每天2小时综合体育活动政策应然而生, 希望通过延长学生体育活动时间的改革, 能彻底解决学生体质健康和学校体育深层次问题, 从而为教育强国建设和培养现代化所需的新人做出更大贡献。

2.2 着重解决培养学生自主进行体育锻炼习惯的问题

培养学生体育锻炼意识, 养成学生终身体育锻炼习惯是体育课程教学、学校体育和全民健身所追求的长远和终极目标, 但是学生体育锻炼习惯的培养一直以来非常困难。如果学生有良好的体育锻炼习惯, 能坚持自主的进行体育锻炼, 可时时、处处都能自觉自愿进行体育活动或锻炼, 这不仅高质量地实现了体育课程教学的目的, 也减轻了学校体育的压力, 更有助于健康生活方式的养成和健康中国的建设, 这种情况下, 相信学生的体质健康状况会比较强大。但是, 培养学生的体育锻炼习惯往往成了政策文件和教学中的“美好愿望”, 从当前实际情况和有关调查来看, 经过几十年学校体育的改革, 在培养学生体育锻炼习惯方面并不是十分理想, 还有大多数学生没有养成体育锻炼习惯。据《2018年国家义务教育质量监测——体育与健康监测结果报告》显示, 在自主体育锻炼方面, 近30%的四年级学生和近20%的八年级学生有锻炼习惯, 较2015年有所提高。全国四年级学生有锻炼习惯(每周自主锻炼3次及以上且每次超过30分钟视为有锻炼习惯)的比例为28.4%, 比2015年上升了9.1个百分点; 全国八年级学生有锻炼习惯的比例为18.6%, 比2015年上升了5.4个百分点。从区域差异来看, 四年级和八年级学生有锻炼习惯的比例呈一致趋势, 即

东部地区比例最高，中部地区比例最低。其中，四年级东、中、西部学生有锻炼习惯的比例分别为 32.4%、25.7%、26.1%，八年级分别为 20.7%、16.3%、18.4%。从城乡差异来看，城市、县镇、乡镇、农村学校的四年级和八年级学生有锻炼习惯的比例呈依次递减趋势^[22]。从这些数据来看，当前具有体育锻炼习惯的学生数比例很低，不足调查学生的 30%，这充分说明现在的学校体育教育体系和教育方式存在一定的问题。学生体育锻炼习惯越没形成，倒推给学校体育的压力越大，学校体育就越要重视这个问题，越要优先解决这个问题。从习惯养成的理论和已有相关文献分析来看，虽然学生体育锻炼习惯的养成与兴趣、动机、环境、教学、制度和家校社协同等方面有关，但归根结底是学生兴趣不高、动机不足、体验不够、外力强化不硬、长期参与不多导致的，缺乏提供给学生成长时间浸润体育运动的机会和氛围。过去半小时或 1 小时时长链较短，且碎片化的体育活动不利于学生养成体育锻炼的习惯，因而学生体育锻炼往往出现“三天打鱼两天晒网”的情况，体育锻炼的热情难以点燃、体育锻炼的正向体验持续不够、体育锻炼习惯需要的坚持点和坚持性难以出现。基于面向未来，学校体育高质量发展和人的现代化生活需求，在教育强国建设和五育并举背景下，当前学校体育需要重点解决学生能养成自主进行体育锻炼习惯的问题，而这个问题也正是学校体育的根本性问题，到了不得不直接面对、不得不彻底解决的时候。而采用延长体育时间，让学生成长时间浸润在体育活动中，持续进行活动，加强行为体验，引导观念形成，激发动机意愿，熟练掌握运动技能，满足情感需求，将体育锻炼转变化为自觉行动的习惯养成办法是一种既经济实惠，又切实可行的好办法。因此，急需把学生每天体育活动时间进行延长，在原有 1 小时的基础上，大力调整时间结构，给学生每天争取至少 2 小时体育综合活动时间，以帮助学生养成体育锻炼习惯，服务终身体育，不断保持和增强体质健康水平。而实践证明，体育锻炼习惯的养成与学生体能是有正相关的，如 2018 年国家义务教育体育与健康监测结果表明，有锻炼习惯比没有锻炼习惯的学生体能成绩更高；积极参加体育活动比总找理由逃避体育活动的学生体能成绩更高；父母支持学生体育锻炼比父母不支持学生体育锻炼的学生体能成绩更高；父母喜欢体育锻炼比父母不喜欢体育锻炼的学生体能成绩更高；体育周课时达标学校比不达标学校的学生体能成绩更高；大课间活动开设好的学校比不开设学校的学生体能成绩更高；课后一小时活动开设好的学校比不开设学校的学生体能成绩更高；体育教师教学规范

达标学校比不达标学校的学生体能成绩更高。因此，做好 2 小时安排，着力培养学生体育锻炼习惯，增强学生体质健康水平，是深化学校体育改革，推进学校体育高质量发展的必然选择。

2.3 地方改革经验有待上升为国家政策

为加强学校体育综合改革，加快提升学生体质健康水平，一些省市区积极探索、大胆改革，果断采取增设义务教育学校每天一节体育课、实施每天上下午各一次或至少一次 30 分钟大课间体育活动、延长 10 分钟课间到 15 分钟、加强课后服务组织学生体育锻炼 1 小时等做法，创新学校体育体制机制，全面强化学校体育。这些做法得到了社会好评、家长认可，取得了实效，为国家制定 2 小时政策提供了实践案例和可行证明。如北京市 2021 年在《北京市加强中小学体育增强学生体质健康二十条措施》就提出“鼓励基础教育阶段学校每天开设 1 节体育课，小学每周至少 5 节体育课，初中每周 4~5 节，高中每周 3~5 节，不得以任何形式挤占体育课”的要求，2024 年 8 月又提出义务教育学校从 2024 年秋季学期起，课间时长将整体调整为 15 分钟。上海市 2023 年 9 月印发《上海市促进中小学校体育工作高质量发展 进一步提升学生体质健康水平行动方案》，提出：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，保障学生每天校内外运动不少于 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，推动高中每周开设 4 节体育课。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。实施家庭体育作业制度。2024 年 3 月《云南省教育厅关于公布新一轮学校体育综合改革试点县和试点高校的通知》，提出要制定出台务实管用的制度和考核激励措施，每天保证两次有质量的眼保健操、30 分钟的“大课间”和课间休息时间不少于 15 分钟(严禁教师拖堂)，全面落实“学生每天锻炼不少于 2 小时”要求。2024 年 4 月天津市教委印发《提升中小学生体质健康水平十条措施(2024 年修订)的通知》，提出义务教育阶段和高中阶段学校每天上、下午各安排不少于 30 分钟的大课间体育活动，并纳入教学计划，列入作息时间安排，除大课间外，确保小学生 15 分钟课间活动时间、中学生 10 分钟课间活动时间，寄宿制学校要坚持早操制度。保障学生每天校内、校外各 1 个小时体育锻炼时间。2024 年 8 月安徽省教育厅印发《关于做好义务教育阶段学校每天开设一节体育课的通知》，提出在开齐开足上好体育与健康课程基础上，义

务教育阶段学校做到每天开设一节体育课, 上、下午各开设一次30分钟大课间体育活动, 保障学生每天2个小时体育活动时间。2025年1月内蒙古印发《关于落实中小学生每天2小时综合体育活动的通知》, 要求从2025年春季学期起, 义务教育阶段学校每天1节体育与健康课, 高中阶段学校每周至少安排2节体育与健康课, 每天上下午各安排一次不少于30分钟的大课间, 当天综合体育活动时间不足2小时的, 应在课后服务中安排体育锻炼时间补足。2025年1月江苏印发《关于在义务教育学校实施“2·15专项行动”的通知》, 明确保证学生每天综合体育活动时间不低于2小时, 课间活动时间15分钟。自2025年春季学期起, 全省义务教育学校落实15分钟课间时长, 每节课间要安排学生走出教室, 通过适度活动、游戏、交流等方式放松休息。每天上、下午各安排一次不少于30分钟的大课间体育活动和两次眼保健操(包含在课间时间内), 并纳入教学计划, 列入作息安排。2025年1月四川印发《关于确保中小学生每天综合体育活动不低于2小时的通知》, 提出在2025年春季学期开学后, 全面落实中小学生每天综合体育活动不低于2小时的要求。“2小时”可以包括体育课、课间活动、课后服务、校外体育活动4个方面, 即可由1节体育与健康课、1个大课间及课间活动、1次体育锻炼的课后服务等时间组成。当天没有体育课的高中阶段学生, 除参加大课间活动以外, 学校要于课后统筹安排该部分学生参加不低于1小时的体育锻炼。以上省市区的做法和经验为加强学校体育, 延长学生体育活动时长做出了有力的探索, 并在此基础上对体育教师、场地设施、竞赛活动、体质监测、组织管理等保障方面制定了相应的措施, 使得2小时成为可执行、可落地、可实现的新政策和新机制。在这些省市区实践的基础上, 教育部将地方经验上升为国家政策, 提出了中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时的要求。第五阶段是为2小时试点阶段, 当前各省(区、市)纷纷印发通知, 开始着手对“中小学生每天综合体育活动不低于2小时”进行试点改革和实践探索, 在此基础上, 总结经验, 丰富政策, 全面推广。

3 落实好2小时工作的思考

3.1 正确认识2小时改革的深意

党的十八大以来, 我国学校体育得到空前重视, 呈现出高位发展态势, 也取得阶段性成果。但是, 学校体育的发展速度、发展质量和可持续性还有待不断增强, 学生体质健康水平仍不容乐观, 学生体育锻炼习惯还没完全养成, 学校体育体制机制还需进一步改

革创新, 实现学校体育现代化和高质量发展压力还十分巨大, 距人民满意的学校体育还有一定差距。在教育现代化和教育强国建设进程中, 必须要加强学校体育综合改革, 必须要加快学校体育发展速度, 必须要找到学校体育改革的关键“抓手”。教育部副部长王嘉毅在2024年全面深化学校体育改革座谈会上强调, “学校体育看似体育问题, 实际是教育深层次的问题, 是育人理念、办学方式、教学方法、资源配置、教育管理等多方面问题的综合体现。在强国建设背景下, 我们越来越深刻认识到, 学校体育是推进素质教育, 转变教育观念和育人方式的重要突破口, 是推进新时代教育改革发展的重要着力点”。“教育强国建设规划纲要强调中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时, 这是深化学校体育改革、促进高质量发展的重点和抓手, 我们必须增强责任感、紧迫感, 落实好这项工作。2小时不仅仅是个时间问题, 而是牵一发而动全身的系统性改革, 涉及到学校体育的教学、活动、竞赛、训练、教师、场地、评价、保障等方方面面, 关乎新时代学校体育高质量发展。2小时不是时间的拼凑, 而是实实在在的学生锻炼时间, 较以往而言, 2小时牵动的是格局、面貌、业态、场景、机制的全新变化, 是学校体育的升级改造, 是学校体育的提质增优”^[23]。总之, 从国家战略、教育发展、人民需求来看, 加强学校体育, 切实提高学生体质健康水平, 是当前教育强国建设的重中之重。而面对当前学校体育存在学生运动不足和没时间运动的核心问题, 如何解决学生体育锻炼时间成为增强学生体质健康关键中的关键。怎样延长学生体育锻炼时间就成为了新一轮加强学校体育改革的突破口。因此, 经反复讨论和个别地方试行后, 教育部做出“中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”的决策, 把过去保障学生校内至少1小时体育活动时间延长到综合体育活动时间不低于2小时的要求。同时, 也希望通过对实施2小时政策, 围绕2小时要求落实来强化学校体育工作, 这样在新一轮加强学校体育改革中就找到了改革的“牛鼻子”、找到了改革“切入点”。通过2小时这个改革“小切口”的纵横延伸, 可以不断挖潜和解决影响学校体育高质量发展的问题, 推动学校体育体制机制创新, 推进学校体育保障条件建设, 促进学校体育教育体系建设, 把高质量的学校体育成果转化为学生的体魄强健, 为社会培养更多身心健康, 全面发展的时代新人。

3.2 系统谋划2小时的结构安排

教育强国建设规划纲要提出“中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”。这里值得注意的是2小时为综合体育活动, 并没有单一的指向是体育课或

课外体育活动，而是指综合体育活动，即只要是学生参加的有效的各类体育活动均可，时间可以叠加而成。同时，2 小时综合体育活动也没有具体指明必须是校内实施或校外实施，而是既可以校内，也可以校外，还可以“校内+校外”实施。总体来说，2 小时指的是面向全体学生参与的体育活动，不是少部分学生参加的体育活动，主要包括体育课、课间活动(含大课间)、课后服务、校外体育活动等 4 个方面，是全体学生参加的校内和校外体育活动的“综合”。虽然 2 小时没有明确必须在校内实施，但如果在校内就能实施，则是最理想的情况。因为，如果“校内+校外”实施的话，校外部分不好控制，可能会出现部分学生参加，部分学生不参加，也或者体育活动质量不高的情况，这种结构安排会影响 2 小时实施的总体质量。因此，要鼓励更多的学校立足校内解决 2 小时，抓好了校内，2 小时就有了基本的保障。从当前 2 小时改革试点地方来看，很好地回答了“时间怎么来”的问题，也回应了大多数人的质疑，最优的安排结构：“每天一节体育课+每个课间 15 分钟+每天上下午 30 分钟大课间+每天课后 1 小时体育服务活动”，这个安排下学生每天校内体育活动时长约为 3 个小时；次之的结构：“每天一节体育课+每天上下午 30 分钟大课间+每天课后 1 小时体育服务活动”，这个安排下学生每天校内体育活动时长约为 2 个半小时。以上无论哪种安排都实现了不低于 2 小时的总要求。但是，实现 2 小时如上这样的结构安排，各地和学校需要下很大的决心，需要综合的研判、需要系统的考量、需要政策的保障、需要精心的设计。一是要敢于消减超标超量的文化课。因为学生在校总时长不变的情况下，要实现体育活动 2 小时，既不能将原来学生在校时长延长，还要增加体育时长，这就需要压减过多的文化课程学习时间，需要在新课标统领下，调整学校课程总体安排的结构和时间，要从地方课程和校本课程中找时间，来实现每天一节体育课和课间延长的时间，实现这个要求需要政府部门加强统筹协调，做出科学决策，并取得学校、家长各方的支持和理解，而这样的做法其实也是积极推动素质教育的实施。二是体育条件保障要及时跟上。体育 2 小时后，体育教师、场地、排课等都会发生较大变化，需要各地和学校加强学校体育保障和管理，从人财物方面要加强保障、加大投入，实施体育优行发展策略。三是体育活动内容要科学合理。2 小时的实施，不是简单的时间延长，更不是体育活动的随意拼凑，而是既要有量，更要保质，是高质量的 2 小时体育活动，是为了学生体质强健的体育活动。因此，在 2 小时里的体育活动设计、内容安排、科学评价、

实施机制和路径等方面都需要深入研究。

3.3 一体化设计 2 小时体育活动内容

实施中小学生每天综合体育活动不低于 2 小时的主要目的是增强学生体质健康，帮助学生养成体育锻炼习惯，提升学生体育核心素养，从而能尽快扭转我国学生体质不强的局面。当前，国家从长远战略考虑，下了很大的决心治理学生体质，从学生每天至少 1 小时体育活动延长到不低于 2 小时，从而给学生体育更多的时间保证。但有了时间后，更关键的要看体育活动质量，也就是 2 小时里“干什么”，要“干成什么样”，这就需要一体化设计 2 小时体育综合活动。从以上分析来看，2 小时一般涉及到体育课、大课间、课后服务几个时间段较长的部分，而这些时间由于各自功能不一样，往往学校在安排和设计时容易条块化和碎片化，比如，体育课聚焦课标，注重教学过程；大课间聚焦活动，注重场面和运动量；课后服务聚焦运动项目，注重社团和运动水平，等等。而从延长体育活动时长的本意来说，是要用较长的体育时间较为彻底地解决学生体育中的学不会、练不了、赛不成和习惯保持不稳定等问题，最终指向的是学生体质的增强。因此，2 小时实施后的体育活动内容应该要一体化设计，不能出现以往的教归教、练是练、赛为赛的情况，要将学生体育教学、课外锻炼、课后比赛整体设计，沿着时间长线、内容主体、体质主轴、生活应用贯通设计，拉长链条，守住关节点，让学生在较长时间中浸润同一学习内容，营造体育氛围，进而提升体育学练效果和质量。在做一体化设计时，一般要注意以下几个方面。一是遵循课标，精选本学校的课程教学内容，比如 1~2 年级教授基本运动技能，要做出细选，教授哪些基本运动技能，是所有运动技能都让学生学，还是根据学生情况，只学部分即可。比如在运动专项技能部分，学校究竟设置哪些运动专项技能，每项运动技能安排多长时间，这些都要从长远考虑进行编排。二是根据课程教学内容，延伸做好课外活动安排。要本着课外活动是课堂教学延伸的观点来设计课间活动及大课间活动，可以在活动方式、难度和组织方面进行调整，但是活动的内容仍然要注意与课的衔接，可以是课上教学内容的重复练习，也可以是教学内容加难的内容，还可以是教学内容前置或后续的学习内容。三是根据校内所学，注重学生生活化的运用。学生体育学练必须要贴近学生生活实际，让所学的体育技能知识和方法有运用的机会和场景，在学生生活中反复使用、多次练习，只有熟能生巧的运动技能，才能提高兴趣和保持水平，否则所学东西就会束之高阁，久而久之则遗忘，最后结果是该学的没学会、或所学不会用。因

此, 学校在2小时设计时要通盘考虑学校的传统、学生的基础、师资场地数量、教学内容贯通、学生行为的持之以恒性等等, 更要发挥家校社协同作用, 通过“教联体”开展好校内外体育活动。四是要根据实际情况, 注重各时段运动负荷的调控。学生每天不低于2小时体育综合活动, 从时长来看, 比以往增加了近1个小时, 运动量自然增加, 而且一周5天累积下来的运动负荷会比较大, 从周一到周五, 学生承受运动负荷的能力是变化的, 因此, 学校要注重学生运动负荷的监测和调控, 要根据教学内容、活动项目、天气情况、学生生活等适时调控总体运动负荷, 使得运动负荷既有利于增强学生体质, 又有利于运动技能习得, 还有利于学生精神的塑造, 使学生在练习中“吃苦”, 在“吃苦”中“感悟”, 在“感悟”中“升化”。

3.4 强化2小时体育活动的条件保障

2小时的实施, 无形之中体育工作量近翻一倍, 体育课从小学1~2年级每周4次到每周5次, 3~9年级每周3次到每周5次, 有的地方高中体育课从每周2次到每周3~5次; 30分钟大课间体育活动从原来每天一次, 到每天上下午各一次; 课间活动从10分钟到15分钟; 课后体育服务从原来学生可选可不选到现在必选。这些学校体育规制性的变化, 都对条件保障提出了要求, 需要更多的教师、更大的场地、更多的器材、更多的经费。因此, 各地教育行政部门和学校要结合实际, 创造条件, 创新思路, 不断改善办学条件, 充分利用场地设施, 配齐配强体育师资, 为2小时的实施“保驾护航”。在关于解决体育师资数量方面, 一是各地要加快编制核定, 按需配齐配强体育教师, 实行优先配备, 做到应配尽配。二是用好现有学校教师队伍, 学校要加强对现有教师队伍的培训, 特别是对有体育爱好和特长的教师进行培训, 鼓励其担任兼职体育教师, 在大课间活动、课后服务方面全员上岗, 帮助管理和指导学生。三是充分利用资源, 选聘符合条件的优秀退役运动员、优秀退役军人、社会体育指导员、有体育特长的志愿人员兼任体育教师, 采用灵活方式充实体育师资队伍。如四川天府新区建立体育师资共享中心, 开发“菜单式”选师选课系统, 由学校提需求、共享中心派教师, 在近200所学校排课走教。北京十一学校体育必修课由20多名专职体育教师教学, 同时还有80多名兼职体育教师参与不同的体育活动课, 极大地充实了体育师资队伍, 形成全校重视体育的良好氛围。安徽有小学盘活现有教师资源, 专职引领和全科培训相结合, 打造专、兼职体育授课教师队伍^[24]。四是落实好《教育部关于加强新时代中小学体育教师队伍建设若干举措的通知》精神^[25], 建强

新时代中小学体育教师队伍。关于加强学校体育场地设施建设方面。一是新建学校要在标准化建设的基础上, 提前预留好体育场地设施的空间, 使学校体育场地面积能适应未来学校体育发展需求。二是现有学校要盘活体育场地资源。学生综合体育活动的场地不仅在平地、在场馆、在操场, 还可以在墙上、在屋顶、在地下。鼓励城区学校灵活运用“上天入地”等方式, 充分开发“金边银角”等校内空间, 建设“微操场”

“微球场”, 增设室内健身房等, 千方百计开发校园空间, 想尽办法优化结构布局, 扩大校内体育场地设施, 满足学生体育活动的新增需求。三是有条件学校要建立体育场馆共享机制。在大型体育场馆、公共体育场地、全民健身设施集中、高等院校周边的学校可建立学校、社区、公共体育场馆共享联动机制, 拓展学校体育活动空间, 使更多的公共体育场馆设施为己所用, 满足学生2小时体育需求。如重庆市南岸区珊瑚鲁能小学以校园足球为特色, 聚焦小场地做足大文章, 让校园里的每一寸土地都成为运动场地, 把田径场升级改造, 打造“一场多用”的八大主题运动公园, 涵盖足球、篮球、网球、蹦床、体能、轮滑等运动项目, 保障学生每天运动不少于2小时。贵州鼓励学校利用走廊、校园“边角料”, 打造“微操场”。福建、浙江、山东等地积极盘活学校体育场地资源, 将具备条件的学校体育场地设施免费对外开放, 以满足周边学生、家长和群众的健身需求^[24]。

3.5 完善体育运动伤害风险防控和处置机制

2小时实施后, 学校体育活动数量会激增, 相对来说发生体育运动伤害风险的概率也会增多。因此, 在筹划2小时工作方案时, 各地和学校要同步加强体育运动伤害风险防控意识和研制细微的管理办法。要针对体育运动伤害风险的类型, 如热身不足、器材不安全、组织不严密、运动技能不熟练、参与人数较多、违反规则纪律、没有应急方案、处置事故不及时、尽责不到位等制订分门别类的运动伤害风险防控办法和指南, 进一步指导学校、教师和学生做好运动伤害风险方案一是要坚持开展体育活动, 不能因噎废食。体育活动中难免会出现一定的伤害, 比如磕磕碰碰、摔摔打打、擦伤肿胀等等, 一般性的运动损伤是在可接受的范围里, 要加强体育运动风险知识的宣传, 尽最大可能得到运动当事人的理解和支持。学校不能因为怕发生体育运动伤害事故和承担民事赔偿责任, 对学生从事体育运动作出各种限制, 不敢开设某些具有风险性的教学内容和体育活动。二是各地和学校要严格按照国家有关产品和质量标准选购体育器材设施, 没有国家标准和行业标准的, 应当要求供应商提供第三

方专业机构的安全检测及评估报告。学校要建立体育器材设施安全台账制度，对体育器材设施的使用情况进行定期巡查和维护，根据安全需要或相关规定及时更新和报废相应的体育器材设施，及时消除安全隐患。学校自制的体育器材，要进行安全风险评估，评估合格后方能使用。具有安全风险的体育器材设施应当设立明显警示标志和安全提示，需要在教师指导和保护下才可使用的器材，使用结束后应当屏蔽保存或专门保管，不得处于学生可自由使用状态；不便于屏蔽保存的，应当有安全提示。三是加强体育活动过程中的管理。教师在体育课教学、大课间体育活动、课后体育服务和运动训练前，应当认真检查体育器材设施及场地；在教学、活动和训练过程中，应当强化安全防范措施，对技术难度较大的动作应当按教学要求，详细分解、充分热身，并采取正确的保护与帮助。对场地较大，人数参与较多的活动，要增配指导教师人手。四是要开展教师、学生、管理人员的技术培训。各地和学校要在研制体育运动伤害防控清单或手册的基础上，组织师生员工积极开展培训，要掌握体育活动流程、要识别运动伤害风险关键点、要掌握器材设施正确使用方法、要清晰应急处置办法和流程、要增强体育活动管理的责任心。五是进一步完善学生保险制度，鼓励采用第三方调解机制处理校园体育伤害事故。各地和学校要按照有关规定，通过购买校方责任险、无过失责任险、体育运动伤害责任保险、学生意外伤害保险等方式，逐步建立体育运动伤害风险分担机制，通过保险机制来防范、转移和分散体育运动中可能产生的风险与损失，切实解决学校开展体育运动的后顾之忧。一旦发生伤害事故，支持学校采用法律法规解决事故，近年来，《中华人民共和国民法典》的出台，为解决体育运动伤害事故提供了有力的法律依据和保障，因学生体育伤害事故起诉学校责任而败诉的例子也屡见不鲜。

党的二十届三中全会的相关精神认为当前和今后一个时期是以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业的关键时期。同时要求，中国式现代化必须把改革摆在更加突出位置，紧紧围绕推进中国式现代化进一步全面深化改革。教育强国建设在中国式现代化进程中属于先导战略、基础工程，学校体育在教育强国建设中属于短板，处于薄弱环节，因此，今后一个时期学校体育必须以全面深化改革为总基调，以增强学生体质健康为总目标，以 2 小时体育综合活动为总抓手，全面深化体制机制改革，激发各地各校工作热情，既注重因地制宜，又注重协同推进，既注重系统实施，又注重改革引领，在不断改革实践中推进学

校体育高质量发展，为培养德智体美劳全面发展的时代新人做出更大努力，为办好人民满意的学校体育做出新的探索。

参考文献：

- [1] 中共中央办公厅 国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》[EB/OL]. (2020-10-15)[2025-01-20]. https://www.gov.cn/xinwen/2020-10/15/content_5551609.htm
- [2] 教育部体育卫生与艺术教育司 《关于印发教育部体育卫生与艺术教育司 2024 年工作要点的通知》[EB/OL]. (2024-03-12)[2025-01-20]. <http://www.moe.gov.cn/s78/A17/>
- [3] 教育部. 谈“课间 15 分钟”：让孩子多见阳光 破解“小胖墩”等问题[EB/OL]. (2024-09-26)[2025-01-21]. http://news.china.com.cn/2024-09/26/content_117451410.html
- [4] 中共中央、国务院印发《教育强国建设规划纲要(2024—2035 年)》[EB/OL]. (2025-01-19)[2025-01-20]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/moe_1777/moe_1778/202501/t20250119_1176193.html
- [5] 国家教育委员会体育卫生司. 学校体育卫生工作文件选编[M]. 沈阳：辽宁大学出版社，1988：1-3.
- [6] 教育部，国家体育总局. 学校体育工作条例[EB/OL]. (2017-03-01)[2025-01-22]. http://www.moe.gov.cn/jyb_sjzl/sjzl_zcfg/zcfg_jyxzfg/202204/t20220422_620510.html
- [7] 教育部 国家体育总局 共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定 [EB/OL]. (2006-12-20)[2025-01-23]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/gk_gbgg/moe_0/moe_1443/moe_1464/tnull_21813.html
- [8] 中共中央 国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》[EB/OL]. (2007-05-07)[2025-01-24]. http://www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_663655.htm
- [9] 国家法律法规数据库. 全民健身条例 [EB/OL]. (2022-07-06)[2025-01-24]. <https://flk.npc.gov.cn/detail2.html?ZmY4MDgwODE2ZjNjYmIzYzAxNmY0MGRlMWVmYTA4NWQ>
- [10] 教育部. 教育部关于印发《切实保证中小学生每天一小时校园体育活动的规定》的通知[EB/OL]. (2011-07-08)[2025-01-25]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/s7059/201107/t20110708_171747.html
- [11] 中华人民共和国中央人民政府. 习近平在全国教

- 育大会上强调紧紧围绕立德树人根本任务朝着建成教育强国战略目标扎实迈进 [EB/OL]. (2024-9-10)[2025-01-24]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/s6052/moe_838/202409/t20240910_1150246.html
- [12] 教育部. 2025年全国教育工作会议召开 [EB/OL]. (2025-01-09)[2025-01-25]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/moe_1485/202501/t20250109_1174966.html
- [13] 中华人民共和国中央人民政府. 奋进在教育强国大路上——新中国成立75周年教育事业发展成就综述 [EB/OL]. (2024-09-10) [2025-01-26]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/s5147/202409/t20240910_1150080.html
- [14] 教育部. 向教育强国稳步前行——我国教育全面进入高质量发展新阶段 [EB/OL]. (2024-09-08)[2025-01-27]. http://paper.people.com.cn/rmrb/html/2024/09/08/nw.D110000renmrb_20240908_6-01.htm
- [15] 教育部. 为了庄严的承诺——写在“双减”政策实施一周年之际 [EB/OL]. (2022-07-25)[2025-01-28]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/moe_2082/2021/2021_zl53/mtgc/202207/t20220725_648422.html
- [16] 教育部. 朝着建成教育强国战略目标扎实迈进 [EB/OL]. (2024-09-11)[2025-01-28]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/s5148/202409/t20240911_1150309.html
- [17] 国务院办公厅转发教育部等部门《关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》 [EB/OL]. (2012-10-22)[2025-01-29]. http://www.gov.cn/zwgk/2012-10-29/content_2252887.htm
- [18] 中华人民共和国中央人民政府. 国务院办公厅《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》(国办发〔2016〕27号) [EB/OL]. (2016-05-06)[2025-01-29]. http://www.gov.cn/zhengce/content/2016-05/06/content_5070778.htm
- [19] 教育部体育卫生与艺术教育司. 第八次全国学生体质与健康调研结果发布 [J]. 中国学校卫生, 2021, 42(9): 1281-1282.
- [20] 教育部体育卫生与艺术教育司. 2023年学校体卫艺国防教育工作情况 [EB/OL]. (2023-12-26)[2025-01-28]. <http://www.moe.gov.cn/s78/A17/>
- [21] 重庆中小学生体育锻炼报告“出炉” 学生体质健康合格率在97%以上 [EB/OL]. (2023-08-08)[2025-01-28]. <https://chongqing.tianqi.com/news/fbNmNzzuBN3UPQPx.html>
- [22] 教育部. 2018年国家义务教育质量监测数学、体育与健康监测结果报告发布 [EB/OL]. (2011-11-20)[2025-01-31]. [http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/moe_1485/202412/t20241230_1172560.html](http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/201911/t20191120_409046.html)
- [23] 教育部. 教育部召开全面深化学校体育改革座谈会 [EB/OL]. (2024-12-30)[2025-01-30]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/moe_1485/202412/t20241230_1172560.html
- [24] 教育部体育卫生与艺术教育司. 2024年体卫艺国防教育典型案例 [EB/OL]. (2024-03-26)[2025-01-28]. <http://www.moe.gov.cn/s78/A17/>
- [25] 教育部. 教育部关于加强新时代中小学体育教师队伍建设若干举措的通知 [EB/OL]. (2025-01-17)[2025-01-30]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A10/s3735/202501/t20250124_1176809.html

