

# “中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”的 价值旨趣与协同路径

于素梅, 王晓燕  
(中国教育科学研究院, 北京 100084)

**摘要:** “每天综合体育活动时间不低于2小时”政策是新时期对中小学生体育活动提出的新要求, 体现了国家对深化学校体育改革和实施“以体育人”理念的价值旨趣。“2小时”政策有助于促进学生身心健康发展和学校体育高质量发展。有效落实该政策亟需深入领会政策深意, 认真分析机遇挑战, 提出系统化推进策略。在操作策略上亟需发挥学校主渠道和家庭助推器两方面的积极作用。学校层面需要保质保量做到“四个一”并体现贯通性; 家庭层面需要尽心尽力做好“三件事”并体现多样性。研究“2小时”的价值旨趣与协同路径为贯彻落实教育强国规划纲要、深化学校体育高质量发展发挥理论引领和实践指导。

**关键词:** 学校体育; 每天综合体育活动时间不低于2小时; 中小学生; 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)02-0012-07

## The value intent and collaborative path on “No Less Than 2 Hours of Comprehensive Physical Activity per Day for Primary and Secondary School Students”

YU Sumei, WANG Xiaoyan  
(National Institute of Education Sciences, Beijing 100084, China)

**Abstract:** The policy of "No Less Than 2 Hours of Comprehensive Physical Activity per Day" is a new requirement for primary and secondary school students' physical activity in the new era, reflecting the value of the country's deepening of school physical education reform and the implementation of the concept of "sports oriented". The "2-hour" policy will be conducive to promote the physical and mental health development of students and the high-quality development of school physical education. Effective implementation of this policy requires a deep understanding of its underlying meaning, careful analysis of opportunities and challenges, and the proposal of systematic promotion strategies. In terms of operational strategies, it is urgent to leverage the positive roles of schools as the main channel and families as boosters. And at the school level, it is necessary to ensure the quality and quantity of the "Four Ones" and reflect their inter-connectivity, and meanwhile, at the family level, it is also necessary to make every effort to do the "three things" well and reflect diversity. The value intent and collaborative path of studying the "2-hour" program provide theoretical and practical guidance for implementing the planning outline of building a strong education country and deepening the high-quality development of school physical education.

**Keywords:** school physical education; no less than 2 hours of comprehensive physical activity per day; primary and secondary school students; planning outline for building a strong education country

收稿日期: 2025-03-17

基金项目: 中国教育科学研究院2024年度基本科研业务费专项资金项目“习近平教育重要论述的核心概念研究”(GYJ2024001)。

作者简介: 于素梅(1969-), 女, 研究员, 博士, 博士生导师, 研究方向: 学校体育、体育课程与教学。E-mail: zkysm2004@126.com

通信作者: 王晓燕

《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》(以下简称《纲要》)提出“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”<sup>[1]</sup>(以下简称“2小时”)。“2小时”作为关键任务,引起了社会广泛关注,无论是媒体、学界还是地方政府和学校,都纷纷对“2小时”进行了报道、解读和制定落实方案,对贯彻落实好《纲要》发挥着重要的推动作用。然而,在具体落实的实践中出现了做法跑偏等现象,如把大课间当作体育课来计算、把少数人参与的运动训练与竞赛活动也纳入“2小时”等。种种现象反映出,部分人对“2小时”政策存在认识不到位、行动不准确、效果不理想等诸多问题。贯彻落实“2小时”政策,亟需深入领会政策深意,认真分析机遇挑战,坚守健康第一教育理念,提出系统化推进策略,以期为深化学校体育高质量发展提供新视角,为贯彻落实教育强国建设规划纲要提供新思路。

## 1 《纲要》提出“2小时”对学生和学校发展的推动力

《纲要》提出“2小时”不只是一个时间概念,蕴含着对加快解决学生体质健康问题、培养学生自主锻炼习惯的强烈意愿,更是对当前高质量推进学校体育工作、将已有的地方改革经验上升为国家政策的议程推动和理念引导。

### 1.1 “2小时”有助于促进学生身心健康成长

#### 1)体育活动时长的调整与优化。

青少年学生的健康成长关系到国家的未来、民族的希望,然而,当前青少年学生的健康状况依然令人担忧,“小胖墩、小眼镜、小豆芽、小焦虑”等四小问题尚未得到彻底解决,力量弱、耐力差等体质不良问题依然突出。如何加快提升学生的体质健康水平,相关政策在时间规定上是有所变化的,最初是“每天1小时体育活动”,后来是“每天校内、校外各1个小时体育活动”,当前是“每天综合体育活动时间不低于2小时”。从“1小时”到“2小时”,从“校内”到“校内外”再到“综合体育活动”变化,体现出国家从“锻炼时长”和“锻炼形式”方面对中小学生体育活动提出新要求。

“每天1小时体育活动”阶段。我国首次以法规形式提出“每天1小时体育活动”,是2009年10月1日发布的《全民健身条例》第三章第二十一条规定“学校应当保证学生在校期间每天参加1小时的体育活动”。在这之前,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》明确要求:“确保学生每天锻炼一小时”“各级教育行

政部门要提出每天锻炼一小时的具体要求并抓好落实。”<sup>[2]</sup>2016年4月国务院办公厅《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》明确提出:“健全学生体育锻炼制度,学校要将学生在校内开展的课外体育活动纳入教学计划,列入作息时间安排,与体育课教学内容相衔接,切实保证学生每天一小时校园体育活动落到实处。”<sup>[3]</sup>每天1小时的政策要求,在很大程度上促进了学校对体育工作的重视。

“每天校内、校外各1个小时体育活动”阶段。2020年10月中共中央办公厅、国务院办公厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中明确提出:“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。”<sup>[4]</sup>这里提出的校内、校外各1个小时体育活动时间,相当于学校和家庭对学生参与体育活动的时间保障是均等的,意味着家庭和学校有着同样的责任。然而,从具体落实情况来看,校内1小时,学校在想尽一切办法力求达到,且部分已经达到,而校外的1小时缺少监管,家长也并非人人都能支持和督促孩子们锻炼,有的学校是寄宿制,这部分孩子在校外每天完成1小时体育活动难以实现,也有很多地方对该项政策的落实大打折扣。

“每天综合体育活动时间不低于2小时”阶段。2025年1月发布的《纲要》明确提出的“2小时”政策,是对每天校内、校外各1小时政策的调整和优化,更加切合实际,更能体现不同条件学校落实“2小时”的可行性。对于那些条件优越的学校而言,文件发布前就已经达到了“2小时”,有的是文件发布后校园内力争完成了“2小时”,还有的由于是寄宿制学校,想尽一切办法实现了校内“2小时”。条件一般的学校无法或难以在学校完成“2小时”,有的就通过鼓励和支持校外锻炼的方式协同落实“2小时”。

#### 2)时间保障后的学生身心健康促进。

长期以来,受“应试教育”“重智轻体”等影响,青少年学生参加体育锻炼时间被过度挤压,已经成为影响其身心健康的重要原因。“2小时”政策目前在我国各个地方的学校得到积极响应和有力实施。从实施形式看,“2小时”的开展活动多样,涵盖体育课、大课间、课外活动等多种形式,全国范围内有北京、安徽、甘肃等20多个省份已经实行了课间15分钟,有的还在课余时间组织开展班级联赛等活动形式。自从新时代的第一个全国教育大会提出“树立健康第一的教育理念,开齐开足体育课,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的明确要求后,我国学校体育发生了实质性变化,随时随处

可见学生参加体育活动的景象。这为顺利实施“2小时”，促进学生身心健康发展创造了有利条件。

首先，在开足开齐体育课方面，从过去的4、3、2节的课时结构设置，即小学1、2年级每周4节、小学3年级到初中9年级每周3节、高中每周2节，有些地方和学校调整为义务教育阶段每天1节体育课，高中阶段3~5节体育课不等。体育课课时的增加给学生更多的跟着老师学习科学锻炼知识与方法的机会，尤其是《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》提出“落实‘教会、勤练、常赛’”<sup>[5]</sup>理念以后，对学校体育课堂教学的学、练、赛活动提出更高的要求，在时间上有保障的前提下，学生按照要求积极参与并完成，不仅增强体质的方法能够有所掌握，体质本身也能有一定程度的增强。

其次，在大课间活动方面，以往开展大课间活动多采取跑步、做操形式，时间上掐头去尾，30分钟大课间有的只留下10分钟左右的时间让学生运动，难以取得实效。“2小时”提出以后，有的地方的大课间从上午1次，增加到了上、下午各1次；有的从原来的25~30分钟，增加到了30~40分钟；个别学校实施上午1次大课间，每次60分钟。此外，在活动内容和形式上也有所改观，从过去集体跑步、做操，增加了以班级为单位的专项运动练习或体能练习；根据学生的兴趣爱好，结合课堂上所学的内容，进行巩固性练习，有些学校还开展比赛活动。总之，大课间活动组织看上去更阳光、更丰富了，也更受孩子们喜爱了。

再次，在课外活动方面，2007年中央七号文件就明确规定“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并将其列入教学计划”，但当时的政策体育课时结构设置是每周4、3、2节。当下很多地方都增加了课时，甚至增加到了每天一节体育课，课后体育活动应基于体育课时安排不同灵活把握。2025年2月北京市教育委员会、北京市体育局关于印发《关于进一步加强新时代中小学体育工作的若干措施》的通知明确提出：“严格落实体育课时要求，小学和初中每天1节体育课，高中每周3~5节体育课，没有体育课的当天要安排不少于45分钟的体育锻炼。”<sup>[6]</sup>课外活动是学生可以自主锻炼的主要途径和形式，抓住课外活动的锻炼时间，有利于课堂学习的巩固和提高。

最后，小课间活动也发生了变化，目前全国大约有20多个省份将原来的10分钟课间调整为15分钟。可明显看到学生们在课间走出教室、走向阳光、自主或集体锻炼了。从形式上看，有的是老游戏，有的是新项目，还有的是体育课上学的，课间练一练等。课

间时间在室外看到了学生们的身影，而且是运动时的身影，这是可喜的，也是有所突破的。15分钟小课间的推行在一定程度上为促进学生养成自主锻炼的习惯创造了条件，为增强学生体质健康提供了助力。

除此之外，班级联赛的组织开展，能够更好地调动学生参与的热情，因为中小学生有着争强好胜的特点，通过让人人参与的竞赛活动，不仅能增强体质，还能培养学生团结协作、奋勇拼搏、永不言败等体育精神，从而达到促进学生身心健康的目的。

## 1.2 “2小时”有助于推动学校体育高质量发展

### 1)推动体育教师专业队伍建设。

体育教师资源的配置问题关系“2小时”的落实。推行“2小时”，大家首先想到的就是在哪开展、谁来组织、如何组织，以及组织到何种程度等。无论是体育课时增加，还是大课间活动丰富，或是班级联赛组织开展等，这些无不与体育教师有着必然的联系。体育教师不仅是课程改革的推动者，更是学生健康成长的引导者。离开了专业的体育教师，以上种种活动都难以达到高质量。“2小时”政策的出台将给体育教师资源配置提供难得的机遇，同时也面临着严峻的挑战。

首先，体育教师的配备会充分考虑落实“2小时”的需要。现有的体育教师数量存在严重不足，要推动

“2小时”政策落到实处，尤其是对于已经实施了每天1节体育课的学校，体育教师的缺口问题更为严重。体育课是需要高素质专业化师资来完成的，因此，配齐配强专业师资尤为迫切。2025年1月教育部发布《关于加强新时代中小学体育教师队伍建设若干举措》的通知提出：“全面贯彻党的教育方针，树立健康第一的教育理念，建强新时代中小学体育教师队伍，为学生身心健康全面发展提供坚实的师资保障。”<sup>[7]</sup>学校增加体育课的时数不同，所需专业体育教师的数量也不同。大课间、小课间、课外活动等班主任可以帮助一起组织，但是体育课并非是任何班主任都能上的，尤其是要确保体育课质量，即上好体育课，体育教师的专业性就更加重要。落实“2小时”政策，在一定程度上，推动着师资队伍建设，尤其是体育专业师资的配备速度会自然加快。

其次，体育教师发展水平的提升会因满足落实“2小时”政策而不断优化。“2小时”并非只是时间上的要求和满足，更是对高质量的期待。党的二十大报告中明确提出要建立高质量教育体系。学校体育作为教育的重要组成部分，其高质量发展也尤为重要。落实

“2小时”政策，学校是主渠道，学校尤其要确保“2小时”的质量。这就意味着，国家提出的体育政策越具体、越明确，对质量的要求也就越清晰。而对于体

育教师队伍而言,是学校体育高质量发展的重要保障体系之一。为落实好“2小时”政策,体育教师自身和学校层面对体育教师专业能力发展的要求都将同步提升。体育教师快速发展的主观意愿越强烈,学校给体育教师提供的专业发展机会也会增多,学校体育师资队伍建设会得到很大程度上的推动。尤其是在智慧赋能教育的新形势下,对体育教师专业能力发展提出更高要求。《纲要》明确提出“面向数字经济和未来产业发展,加强课程体系改革,优化学科专业设置。制定完善师生数字素养标准,深化人工智能助推教师队伍建设”。提升体育教师的数字素养水平,因落实《纲要》而获得难得的发展机遇。因此,引进体育师资、优化教师队伍,会随着“2小时”政策的落实,得到较大程度的改善。

## 2)推动学校体育场地资源建设。

常言说,巧妇难为无米之炊。2005年中小学体育器材和场地国家标准已经对多个项目场地规格有着明确规定。相较于运动器材,学校体育工作的开展质量与场地资源关联度更大。缺乏专门性活动场地,专项运动难以开展,运动器材效果难以极致发挥。或许篮球场上也能踢足球,但是毕竟足球场无论是11人制标准大场地,还是5人制标准小场地,都有着自己的规格要求,学校体育中的运动竞赛,该规范的时候也要规范起来,不然的话,竞技体育就会距离学校体育越来越远。竞技体育需要在标准的场地上举行,学校要尽可能地规范场地标准。当前,中小学标准场地不仅有限,而且有标准场地的学校也并非完全面向学生开放。此外,学生的运动兴趣、自主锻炼习惯养成等与学校场地规格与质量也息息相关。平日,校园里时常会看到,学生喜欢在专业性场地上玩耍。有一次,笔者到一所中学调研,偶遇下小雨,看到两个男生把可移动乒乓球台抬到能遮雨的场地继续练习。假如学校没有建设乒乓球活动场地,喜欢打乒乓球的学生就无处运动,他们的乒乓球兴趣也许会慢慢减弱甚至消失。

“2小时”政策为学校运动场地提出了最具挑战性的要求,无论从地方政府教育主管部门层面,还是学校自身,都面临着如何解决场地问题。面对问题,现实中已经有着不同的做法,具体可概括为以下几种方式:一是改建。就是把学校其他场地改建为运动场馆。如湖南湘江新区虹桥小学,把餐厅改建成了健身房,师生都可以用于健身,补充了体育课所需场地,也满足了课后师生锻炼所需,学生用餐都搬进了教室,这种将餐厅改建成体育活动所需场地的做法尽管不多,但足以反映出校长对体育的重视程度之高,说明只要能够想得到场地建设方案,就一定能做得到,甚

至是做得好。还有借用大树搭建攀爬网让学生在上面做各种攀爬练习的做法,如四川青羊区体育教研员江华老师,就开发了此类攀爬场地。二是共建。就是把学校现有的场地或设施与体育活动所需的场地器材共建,满足日常体育活动所需。如重庆珊瑚鲁能小学在树林间硬化路面安装高低不等的篮球架,方便不同年龄段、不同身高的孩子们练习投篮;湖南湘江新区虹桥小学校园内几乎所有的路面都铺设成了塑胶跑道材质,每个孩子走出教室,脚下几乎都是运动场,随时可以跑步、踢毽、跳绳等。三是扩建。有些学校“上天入地”把楼顶、地下进行了运动场地的扩建。如深圳市福田区景莲小学楼顶修建了校园高尔夫球场,厦门第二实验小学楼顶修建了轮滑场地,厦门市金鸡亭小学让孩子们在楼顶练习曳步舞等。有些学校在地下也开发了运动场,如地下乒乓球室等。总之,尽管场地资源最难补充和完善,但是在“2小时”政策的大力推动下,学校体育场地资源建设一定能有显著的改观。

## 2 落实好《纲要》提出的“2小时”政策需要家校协同

“2小时”政策要求中有一个关键词“综合”,暗含着落实“2小时”应该是课内外、校内外联合完成的要求。由于区域之间、学校之间都存在着一定的差异,不同家庭孩子的教养方式也不同,但无论什么样的不同,有一个统一的认识就是,学生接受教育不能仅靠学校,也不是家庭独立所能完成的,学生的健康成长更是如此。因此,要想把“2小时”落实到位,真正的让每一个学生都受益,家校需要做好密切配合,家校协同才能保质保量。

### 2.1 学校是落实“2小时”政策的主渠道

#### 1)保质保量要把握“四个一”。

落实“2小时”政策,学校要把握“四个一”,即“每天一节、每生一长、每班一队、每校一案”。落实好“四个一”是保障“2小时”质与量的关键,也就是说,这“四个一”不仅仅体现在数量达到的具体要求上,更有可操作切合学校和学生实际的针对性的做法。

“每天一节”是指“每天一节体育课”。每天一节体育课不仅体现了作为主科该有的课时,更是保证“2小时”有效落实的主阵地。保障每天一节体育课的开齐开足,加快补齐体育师资缺口是关键。然而,由于学校存在着一定的差异,要想开展每天一节体育课,既需要每天一节的时间,还需要充足的场地空间,更需要专业化体育教师资源,实现“每天一节体育课”面临“时、空、人”的多元挑战。一是提高对学校体

育价值的认知，尤其是充分了解和把握“2 小时”政策的初衷。促进学生健康成长、全面发展，是优化人才培养质量的关键性政策，落实、落好政策是学校的重要任务，校长的认知度越高，其他学科教师就会越支持，每天一节体育课的可能性越大。二是落实对场地和教师的资源性保障。每天一节体育课能否开齐开足，与资源配置关系紧密。建足建好相应的运动场地，配齐配强体育教师，才能保证将每天一节体育课落到实处。三是每天一节体育课要确保质量。如果每天开设一节体育课，课堂质量却无法保证，那么多开课的意义就不复存在。高质量的体育课堂需要组织有效的课堂形式，即“学、练、赛、评”一体化组织，体现课堂完整性；需要确保学习内容的范围，即从课标要求的、学校能开的、教师能教的、学生爱学等方面综合考虑，不能不切实际地提出过高要求；需要确保学生参与的积极主动性，避免片面增加课时。

“每生一长”是指“每生一个擅长项”。早在 2007 年中共中央、国务院发布的《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中就明确提出：“注重发展学生的体育运动兴趣和特长，使每个学生都能掌握两项以上体育运动技能。”激发学生的运动兴趣，让每个学生都能从小找到自己喜爱的运动，学校创造条件通过“学、练、赛、评”活动，不仅可以帮助学生应对考试，伴随终身参加体育运动，还可助力我国体育后备人才的培养。其实，每个学生都有自己的兴趣爱好，有的突出一些，从小就开始凸显出了某项运动爱好；有的不太突出，需要体育教师通过组织开展体育活动发现、挖掘和培养，更好地激发出其兴趣爱好，后续通过改进课堂教学组织形式，如引入体育选项走班制教学，强化学生的兴趣项目得到更好的发展与促进，加快运动能力的形成。大课间可以留出一些时间，让学生结合自己的兴趣项强化锻炼等。每个人只有培养了至少一项擅长的项目，并养成经常锻炼的习惯，才能更好地促进健康，而且能够为终身体育奠定良好的基础。当然，如果能够结合国家已发布的学生成长能力国家标准，采用定级不定项的方式评价，小学毕业至少一项能够达到二级，初中毕业至少一项能够达到四级，对学生运动兴趣的驱动力度会更大且更持久。也符合学生争强好胜的心理特点，满足学生运动需求的同时，大大推动着学校体育活动的开展，对落实“2 小时”政策也能发挥更大的促进作用。

“每班一队”是指“每班一个运动队”。每个班都可以建立运动队开展竞赛活动，这既有利于推进一校多品项目发展，也能满足每个学生的运动需求。当前，运动竞赛倍受学生喜爱，是激发学生运动兴趣、提升

学生运动能力、促进学生体魄强健、培养学生良好品格的重要形式。确保“2 小时”政策落地，增加赛事活动的组织，把学校开展的各种项目赛起来，让每一个学生都有参与比赛的机会，每个班建立一个能够参与班级联赛的运动队，具有不同爱好的学生可参与不同的比赛，每项比赛每个班都能派出一支代表队参赛。这样一来，不仅每个学生个体得到了发展、班集体提高了凝聚力，整个学校的体育赛事大环境也得以形成，也能通过这种方式推动后备人才的培养。据前期对我国学校体育工作的调研可见，大多数学校已经组建了班级运动队，开展班级联赛，在赛场上，不仅能看到参与比赛的学生，更能看到了班主任带领全班同学一起加油助威的场景，有些比赛是全班同学轮流上场，都有参赛机会；有的比赛吸纳了家长一起参与；还有的比赛是师生对抗赛。与此同时，赛事文化也得以推动。例如，很多校园足球特色学校，不仅让学生学足球、练足球、赛足球，还组织学生画足球、讲足球、唱足球等。有些学校组织开展班级赛，还组织学生设计赛事项目班级 logo，充分调动了学生的运动参赛热情，真正实现了“全员运动”，推动着“2 小时”政策有效落实。

“每校一案”是指“每校一个新方案”。学校学段所属、人数分布、学生需求、场地建设、教师配备各有不同，在落实“2 小时”时不能千校一面，而是要

“每校一案”，符合学校实际、满足学生需求、注重提质增效。不同学段的学校不仅课程开设的内容不同，形式也会有一定差别，落实“2 小时”在内容方面需要有针对性；学校人数有多有少，多的达到几千甚至上万，少则几十，《纲要》提出的“2 小时”要求，并非只是条件好的、城镇的学校，而是面向整个基础教育，也无论学校规模大小、场地建设类型、师资配备强弱的学校都会惠及，全国几乎不存在完全相同的两所学校，因此，每校一案十分必要和迫切。研制“2 小时”落实方案的时候，需要把握住全面、适宜、具体、科学与安全等要求。所谓“全面”就是考虑课内外、校内外的各项活动的开展，而且是全员都能参与的活动；“适宜”就是一定要切合学校实际、教师实际、学生实际，切合实际的才是适宜的；“具体”就是可操作性要强，内容分配难度适宜、形式灵活多样性等都需要有所体现；“科学”就是符合规律，安排的各项活动要符合教育规律、学生发展规律，不能因安排活动而影响作息违背生长发育规律，以及素质发展、技能形成规律等，只有符合规律才能凸显实效；“安全”就是做好防范减少或最大限度避免安全事故发生，健康第一，安全至上，做好安全防范才能使“2 小时”政策可持续发展。

## 2) “综合”在学校体现贯通性。

“2小时”提出“综合”要求,强调实施每天综合体育活动不是单一渠道,也不是单一维度,而是多渠道、多维度,体现出“贯通性”。

首先在空间上,“综合”是聚焦“内”与“外”,即课内外、校内外。从落实“2小时”就课内外、校内外而言,课内学的,课外有时可能就是练与赛为主做进一步强化;校内学的,可以延伸到校外以家庭体育作业的形式继续强化练习或参与和比赛关联的活动,要么观赏体育赛事,要么参与由社区组织的比赛。体现出了大课程观,是课堂与第二课堂空间上的综合体现。

其次在形式上,“综合”是“学、练、赛”的联通,体现出了体育与健康课程标准强调的“教会、勤练、常赛”理念要求。所谓“教会”,就是理解了、掌握了、会用了,最终的体现是达到在生活中、比赛中或其他特殊场合灵活自如地运用的程度。所谓“勤练”,就是练的多、练的好、练的也要安全,体现经常性、正确性和安全性。经常练习,假如练的不对和不适宜,练的效果也不会凸显出来。练习中不考虑安全保障,一切练习都无济于事,甚至会出现伤害事故。因此,勤练就不能简单的只理解为练的多。所谓“常赛”,也不只是经常参加比赛,还要拓展理解其内在要求,课课有赛、人人参赛、层层设赛,这可以作为“常赛”的较为全面的理解和把握。以往只是体育特长生的比赛,不是新课改所提出的“常赛”全部。课课有赛,是对新课改背景下的新常态体育课的明确要求,意思是说,每节课都需要安排比赛,或以游戏为主,或以对抗为主的形式组织。人人参赛,体现普及性和全人群,让每个人都有参赛机会,并通过参赛得到更全面的培养,也体现出让每个孩子都有至少一个擅长项。当前在全国开展的比较火热的“全员运动会”就充分体现着人人参赛。层层设赛,强调从课堂内小组或个人间比赛,到校园内班级间组织比赛,到区域内校际间开展比赛,再到省级、国家级层面设赛,赛事层次越高,越指向体育精英们参赛,体现出体育后备人才的选拔功能和体育竞赛的重要属性。

除此之外,“教会、勤练、常赛”三者中间又有着密切的关系,相互促进。第一,“教会”与“勤练”“常赛”关系密切,达到“教会”是需要“勤练”和“常赛”支持和延续的,也就是说,没有“勤练”和“常赛”的支持,“教会”是很难实现的。只有“教会”了,才能有后续更多的“勤练”和“常赛”,其前提是建立在“会”的基础上了。第二,“勤练”与“教会”“常赛”也密不可分,保障“勤练”才能实现“教会”、才能实现“常赛”。“教会”了才能愿意持续性练习,“常

赛”可以通过赛的形式达到以赛代练的目的。第三,“常赛”与“教会”“勤练”也关系密切,“常赛”既是“教会”达到了学以致用的水平,也与“勤练”共同促进着“教会”目标的达成。

总之,无论是空间上,还是形式上,“2小时”的“综合”都通过“内与外”“学、练、赛”一体化贯通。

## 2.2 家庭是落实“2小时”政策的助推器

### 1) 联动协同要做好“三件事”。

家庭是孩子成长的第一个环境,家长是第一任老师。孩子的身心健康与家庭和家长都有必然的联系,在落实“2小时”政策方面,家庭是重要的助推器。为此,家长需要做好“三件事”,即陪伴、督促和指导。

首先,家长对孩子体育锻炼的陪伴至关重要。这对孩子的健康成长也发挥着重要的影响作用。家长对孩子最好的陪伴就是“动伴”,即运动陪伴。陪伴孩子运动是最有价值的亲子活动,不仅能促进孩子具有强健的体魄,精力充沛,达到更有效的学习,还能让孩子具有吃苦耐劳、坚持不懈、奋勇拼搏、永不言败的精神等。能否给予孩子最有效的陪伴,也受多个因素影响,诸如,家长对体育的认识,认识程度越高,越容易和愿意陪伴孩子运动;认识不到以体育人价值的家长,很难做到对孩子的运动陪伴。还有就是家长自身的运动爱好,也决定着家长是否积极主动地陪伴孩子运动。陪伴孩子运动往往需要改变家长的生活习惯,习惯的改变并非易事,为了孩子的健康成长,陪伴孩子运动就需要家长做出改变,多陪伴孩子走出家门、走向户外,和孩子一起运动并享受这个过程。

其次,家长对孩子体育锻炼的监督催促十分必要。孩子们在学校参加的体育活动,多数都是有组织的活动,任课教师、班主任等都能起到督促作用。然而,

“2小时”校外部分离开了老师们的监管,如果有些孩子缺乏运动的自觉,校外的体育锻炼就无法保障,况且只在学校参与体育活动还不够,还需要给孩子们布置适宜的家庭体育作业,如跑步、打球、跳绳、踢毽、做操等,缺乏自觉性的学生需要在家长的督促下才能完成。换言之,家长的督促对孩子们完成家庭体育作业发挥关键性作用。督促并非只是监督完成作业,而是要帮助孩子能够养成运动习惯。能否督促到位或达到督促的目的,家长需要从以下几个方面入手,一是家长要能够以身作则,成为孩子们坚持运动的榜样;二是帮助孩子感悟运动的乐趣,包括创设好的运动环境,尽量避免强压式的督促方式;三是多鼓励,关注孩子的变化并及时表扬,让孩子们对运动能保持持久性,并形成运动自觉。

再次,家长对孩子体育锻炼的指导难能可贵。尤

其是运动的方法是否适宜、运动量的把握是否适中，这些尤为重要。常言说，生命在于运动，这里的运动要有科学性、合理性、适应性等的保障，不仅要有量，还要有法。科学性就是要遵循规律；合理性就是要符合逻辑；适应性就是要把握特征。孩子们要完成的家庭体育作业中的各种活动需要家长的指导使其更有效。能否对孩子参与体育锻炼的过程给予指导，受家长意愿和能力的影响。家长的意愿，就是是否愿意指导，不太情愿的家长缺乏对学校体育工作的支持和配合，缺少体育对促进孩子健康成长的认知，需要转变观念，强化责任意识。家长的能力，即能否指导到位，是否了解孩子们该如何运动。家长的指导不只是旁观，也不只是数数、计时那么简单，而是要先了解家庭体育作业的内容、形式和量的要求，对孩子要完成的程度做到心中有数；还要能够基于自家孩子的年龄与性别、生长发育特点、学习习惯与态度、体能与技能基础等把握练习中的数与量，了解孩子运动中的感受，确保运动有效且安全。

## 2) “综合”在家庭体现多样性。

“2 小时”提出“综合”的要求，把家庭的力量补充上来。学生除了在学校的课内外参与体育活动，校外的锻炼主要以家庭体育为主，家庭要体现出多样性的特点。孩子的家庭体育锻炼包含两种情况，一种是节假日的体育，那些住校的孩子，只有在节假日的时候才需要家庭的协同和推动；另一种是日常加上节假日，这是对那些走读的孩子而言的，他们不仅每天都有在家的锻炼时间，而且，节假日也有需要坚持锻炼的要求。因此，总体上可以分从日常和节假日两种类型的家庭体育。

孩子们在家庭完成的体育活动，体现着多样性。一是家庭成员的多样性，就家长而言，可以是家庭成员中的长辈父母或祖父母、外祖父母，也可以是同辈兄弟姐妹，只要能够起到陪伴、督促、指导作用，任何一个家庭成员都可以。二是体育活动地点的多样性，既可以在家里做室内运动，也可以走出家门、走向社区，在社区健身场地上一起运动，还可以走向大自然，参与户外运动。三是体育活动时间的多样性，可以是早上或是晚上。节假日参加体育锻炼时间可以更加灵活，具体练习时间可以是一次性连续完成或分段性间

歇完成。四是记录方式的多样性，学生的锻炼可以用手机拍摄照片或录像的方式记录下来，也可以通过可穿戴设备自动记录上传锻炼数据。总之，孩子们的体育活动，家庭不可缺位，家长对孩子体育运动的陪伴、督促和指导更不可缺少。

总之，《纲要》提出的“2 小时”要求，牵动着全国所有中小学的学校体育改革与发展，关系着每一个家庭孩子的健康成长，不仅需要保质保量落实、落细、落好，还需要发挥好学校主渠道、家庭助推器作用，协同推进新政策，共同护佑和促进学生健康成长、全面发展。

## 参考文献：

- [1] 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)[2025-03-10]. [https://www.gov.cn/zhengce/202501/content\\_699913.htm](https://www.gov.cn/zhengce/202501/content_699913.htm)
- [2] 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)[2025-03-10]. [https://www.gov.cn/gongbao/content/2007/content\\_663655.htm](https://www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_663655.htm)
- [3] 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[EB/OL]. (2016-04-21)[2025-03-10]. [https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2016-05/06/content\\_5070778.htm](https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2016-05/06/content_5070778.htm)
- [4] 中共中央办公厅 国务院办公厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》[EB/OL]. (2020-10-25)[2025-03-10]. [https://www.gov.cn/gongbao/content/2020/content\\_5554511.htm](https://www.gov.cn/gongbao/content/2020/content_5554511.htm)
- [5] 中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课程标准(2022 年版)[M]. 北京：北京师范大学出版社，2022.
- [6] 北京市教育委员会 北京市体育局关于印发《关于进一步加强新时代中小学体育工作的若干措施》的通知[EB/OL]. (2025-02-11)[2025-03-10]. [https://www.beijing.gov.cn/zhengce/zhengcefagui/202502/t20250217\\_4011192.html](https://www.beijing.gov.cn/zhengce/zhengcefagui/202502/t20250217_4011192.html)
- [7] 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].(2025-01-10)[2025-03-10]. [http://www.moe.gov.cn/srcsite/A10/s3735/202501/t20250124\\_1176809.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A10/s3735/202501/t20250124_1176809.html)