

关于实施学生体质强健计划的思考与解读

刘海元¹, 程星宇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: 通过政策梳理和深度思考,对教育部等五部门印发的《关于实施学生体质强健计划的意见》逐条内容进行了解读,以期为进一步掌握政策内容、把握工作要点、落实好工作做好服务。研究认为,学生体质强健计划以保障体育时间和推动实施2小时为切入,在深化体育教学改革、健全训练竞赛与人才培养体系、壮大体育骨干力量、改进体育监测评价、加强师资队伍建设、强化条件保障、培育体育文化、推进社会协同及加强组织实施保障等方面提出了新时代学校体育高质量发展的基本要求,需要各地各校进一步加强学生体质健康管理,细化政策措施,争取全社会的支持,共同促进全体学生的体质健康水平。

关键词: 学校体育; 学生体质强健计划; 体质健康管理

中图分类号: G807 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2026)01-0037-10

Reflections and interpretations on the implementation of the student physical fitness enhancement plan

LIU Haiyuan¹, CHENG Xingyu¹, SHAN Shun²

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

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

Abstract: Through policy analyses and in-depth reflections, this paper provides detailed interpretations of the provisions outlined in the Opinions on the Implementation of the Student Physical Fitness Enhancement Plan issued by five ministries including the Ministry of Education which is to provide service in further mastering policy contents, identifying key points, and carrying out relevant works. The research indicates that the student physical fitness enhancement plan, starting by guaranteeing physical activity time and promoting the implementation of the two-hour physical activity target, proposes the basic requirements of high-quality development for school physical education in new era including aspects of deepening reform on physical teaching, improving system of training and competition and talent cultivation, strengthening the core contingent in physical education professionals, improving monitoring and evaluation in physical education, intensifying the construction of physical education teaching staffs, reinforcing conditions and guarantees, cultivating sports culture, advancing social coordination, and strengthening organization and implementation safeguards. It is imperative for local authorities and educational institutions to further strengthen the management of students' physical fitness, refine policy measures, go for broader social support, and collectively advance the physical fitness levels for all students.

Keywords: school physical education; student physical fitness enhancement plan; physical fitness health management

2025年11月12日,教育部、国家发展改革委、财政部、人力资源社会保障部和体育总局联合印发了

《关于实施学生体质强健计划的意见》(教体艺〔2025〕1号)(以下简称《意见》)^[1]。《意见》是在举国上下认

真学习党的二十届四中全会精神、深入推进教育强国建设规划纲要、深度谋划和布局“十五五”规划之际印发的指导今后一个时期学校体育改革发展的专门性统领性文件。《意见》首次以提升学生体质强健为主题、以加强学校体育为路径、以改革创新为驱动，系统部署了学生体质强健二十条举措，为新时代学校体育做出了中长期发展规划，为促进学生体质强健和全面发展制定了行动方略。为更好地贯彻落实《意见》精神，全面把握政策要义，做好学校体育各项工作，争取更多的社会支持，加强青少年学生健康管理，切实提升青少年学生健康水平，推动学校体育高质量发展，本文对《意见》相关内容进行思考与解读。

1 关于标题表述

过去大多数同类文件用“学校体育”冠名，“工作部署”为统领，强调通过加强学校体育工作，实现增强学生体质健康目标的总思路^[2-3]。本次《意见》以“实施学生体质强健计划”为标题，直接以目标为统领，以学生体质强健为主线，以改革学校体育为内容，充分体现了目标导向、改革导向，更加突出了健康第一理念下的学校体育工作方式。文件标题内隐的意思是指，所有学校体育工作都要围绕学生体质强健为中心，学校体育工作的重心要落在学生身上，效果要体现在学生身上，让学生有切实的获得感，从而真实回应广大家长和社会对增强学生体质健康的热切期盼。

2 关于总体要求

《意见》的“总体要求”有两大段。第一段是实施学生体质强健计划的指导思想、工作原则和主要目的。一是指导思想。就是要“坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻党的二十大和二十届历次全会及全国教育大会精神，切实落实立德树人根本任务，大力践行健康第一教育理念”。二是工作基本原则。《意见》在此部分没有和以往同类文件一样把工作原则作详细解释，只是进行了点题，提出要坚持“以体育人，守正创新，深化改革，体教融合”的原则。以体育人指的是工作中要发挥体育的育人功能，学校要重视体育的综合作用，重视体育在育人中的重要作用，要提高认识看待体育，不能把体育仅作为“课程科目”和“身体活动”来看待。守正创新指的是学校体育改革发展要有延续性，要在原有基础上进行改革，不能脱离实际，不能为创新而创新，要尊重学校体育的历史和现实基础。深化改革指的是着力破解影响学生体质健康和学校体育工作的阻力和困难，要敢于改革，勇于探索，不破不立。体教融合是

指在改革学校体育、增强学生体质的过程中，要注重体教融合的方式，要充分发挥体育部门的优势和作用。三是主要目的。实施学生体质强健计划的主要目的是“推动学校体育高质量发展，让学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，为建设教育强国、体育强国和健康中国提供有力支撑”。从学校体育、学生发展和国家建设提出了主要目的，进一步说明学生体质强健的政治属性、人民属性和战略属性。

第二段主要集中描述学生体质强健计划的目标。目标分两个阶段，第一个阶段是到2027年，为近期目标，第二阶段是到2035年，为远期目标，目标阶段设置与教育强国建设规划纲要的目标阶段基本一致。在目标表述中第一阶段又从不同维度构建了目标体系。在这段目标要求中，要注意到几个方面，一是以义务教育阶段为重点落实2小时，不是说其他阶段如高中、大学就没有2小时的要求了，而是高中、大学也要尽可能做到2小时。同时，义务教育要做到高质量落实，这是区别高中和大学的更高要求。二是学校体育教学改革要做到学段衔接，即大中小学要一体化，要把握好各段的教学改革，要做好学段关口衔接，要形成改革的长链条，也就是说学校体育要注重教学改革整体性、全面性，要注重贯通式的体育教学改革。三是课外活动竞赛要面向人人普遍开展，不能只做精英活动，只关注特长学生，而是要注重全体学生的需求。四是体育教师队伍建设要结构更加合理，不仅要数量满足要求，结构还得符合需求。五是体育场地设施条件更加完善，要在现有基础上加强场地设施建设，能升级的升级，能改造的改造，要与时代发展相适应。六是在学生体质健康具体指标时，除了看合格率，还要看优良率，还要看习惯养成率。目标里对运动习惯养成率的提法是创新，众所周知，学生体质健康和体育锻炼不积极，主要是运动习惯养成不够，如果有良好的体育锻炼习惯，学生就会自觉、自愿、自主地进行体育锻炼，体质健康状态基础迎刃而解，所以要加强学生特别是各个学段毕业生的运动习惯养成率的监测。七是对学校体育未来的新图景进行了描绘，提出要培育一批特色鲜明的体育健康类国家级示范性学校，打造一批新型高校高水平运动队，建设一批学校体育高质量发展改革试点地区，学校体育更加多样化、个性化、项目化，成为校园新风尚、新气象。关于到2035年的目标，基本上是在2027年目标基础上的加宽加深，是宏观性总体描述。

总体来看，《意见》既有总体目标，又有分层分类目标，目标体系全面、重点突出、监测评价便利，使目标清晰可见，触手可及，便于执行。特别重要的是

在目标设定中,首次将中小学生每天综合体育活动2小时全面高质量落实作为目标,这是新中国成立以来学校体育时间上的重大突破,也是多年来大家的呼声,更是深入推进素质教育学生体育时间的新增量。这一目标的设定和工作的实施在我国学校体育史上具有划时代的意义。

3 关于主要任务

3.1 关于深化体育教学改革

从《意见》来看,深化体育教学改革是实施学生体质强健计划的首要任务。此部分内容有两项,一是充分保障体育时间,二是切实提高教学质量。《意见》首先从体育时间即2小时为切入,体现了实现学生体质强健目标的首要前提是保障学生有体育时间的总思路,在此基础上进一步做好教学改革,提高教学质量。

第一条“充分保障体育时间”主要是从各个学段、课内外和校内外说明学校如何保障体育时间的问题,回应2小时从“哪里来”。一是明确基础教育阶段要统筹课内外、校内外,积极推进中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时。即小学初中和高中要保障学生每天综合体育活动不低于2小时,这2小时可以是校内和校外体育时间的叠加,不一定必须在校内解决,但如果有条件的学校提倡在校内解决。二是按照规定课时开齐开足体育与健康课程,鼓励有条件的学校利用地方(校本)课程课时,引导学生加强体育锻炼。主要说明2小时时间主要靠课程时间来解决,教育部曾号召基础教育阶段学校每天增设1节体育课,目前全国各地都在推进义务教育学校每天一节体育课,高中阶段学校每周3~5节体育课的做法,因此这里提出按規定开齐开足体育与健康课程,规定可以是教育部或地方的文件与要求,具体课时可以从地方课程和校本课程调整优化而来。三是从课外的课间提出时间要求,要充分利用课间开展体育活动,鼓励有条件的中小学校上下午各安排一次不少于30分钟有质量的大课间体育活动。当前课间体育活动主要有两部分,其一是每节与每节课之间的10分钟休息时间,一些地方如北京、深圳提出把10分钟增加到15分钟,让学生在课间可以进行体育活动,称为“微课间”。其二是大家熟知的大课间体育活动,提倡一些地方可以安排每天两个不少于各30分钟的大课间,而且是学生喜欢,能起到锻炼效果的有质量的大课间。如果能实施两个大课间,这样每天就有1小时的大课间体育活动。四是课外的课后服务提出时间要求。各地各校要把体育作为义务教育学校课后服务的必要内容,丰富体育项目,满足学生需求。就是指义务教育学校要把课后服务作

为必需的内容进行开展,而且要在原有基础上扩容,增加更多的体育服务内容和运动项目,让更多学生能参加,从而在课外为学生增加体育锻炼时间。五是专门对中小学寄宿制学校提出的要求,鼓励中小学寄宿制学校在保障学生充分睡眠的前提下建立实施早操制度,从早操方面也可以增加学生体育锻炼时间。六是专门对高校和大学生体育时间提出的要求,首先要严格落实大一大二学生体育课程最低学时要求(本科144学时、高职108学时),学时不能减不能打折。其次是推动高校面向三年级以上学生(包括研究生)开设形式多样的体育课程,尽可能让大学所有学生都能上体育课,从时间上保证体育活动。此外,大学还要有组织地引导学生每周至少参加3次有强度的课外体育锻炼,特别提出大学生课外体育锻炼要有强度,要注重运动内容和形式。七是从课外的周末和节假日的体育时间提要求,学校要引导大中小学生周末和节假日积极参加体育锻炼。

第二条“切实提高教学质量”主要从落实体育课程、改革体育教学方式、合理安排体育教学内容、科学设置运动负荷等方面说明怎么样提高教学质量。一是要求各地认真落实国家课程标准,一体化推进体育教学改革,构建学段衔接、目标一致、要求递进的体育与健康课程实施机制。各省级、市级、县级教育行政部门要逐级落实国家课程标准要求,做好本地体育与健康课程标准实施方案,把国家课程标准落实到区域、落实到学校、落实到教学中^[4]。各地要指导学校做好各个学段的课程设置,使得至少区域内各学段学校的体育与健康课程能达到一体化、贯通化,不断加强课程目标、内容及有关要求的相互衔接,使不同学校学生升到同一学校后,体育基础相差不大,便于开展教学,能体现课程随学段升级,课程能逐步加宽加深,由易到难,由简到繁,充分体现体育学科的逻辑性。二是积极探索走班制、俱乐部制等实施方式,促进体育课与体育活动更加灵活贯通。要改革体育教学方式,有条件的学校要大力实施走班制、俱乐部制教学,打破过去自然班上体育课的方式,使得体育课学生兴趣、体质、体能和运动基础同质化、类别化,进一步增强体育课的吸引力,满足学生对体育运动多样化学习的需求。同时,还要注重课上学习内容和课外练习内容的互动和一致性,能体现课上教的知识技能,确保在课外能多练,使得在有限的时间内,学生在课上和课外多次练习同一内容,提升掌握运动技能的效率。三是提出学校要合理安排课程教学内容,体现连续性、进阶性、多样性,打造学生更加喜爱、更有质效的体育课,让学生立足学校即可熟练掌握至少一项运动技

能，养成体育锻炼习惯。要推动解决当前体育教学内容在段内、段间逻辑性、进阶性、连续性不足的问题，碎片化教学的问题，特别是在增加体育时间后，更要解决好运动技术和运动项目学习不连贯的问题，希望解决体育学习“蜻蜓点水”和“12年学习掌握不了运动技能”的问题。四是科学设计体育课、大课间和课外体育活动的运动负荷，重视体能练习，注重统整运动技能学练和比赛安排，加强科学运动指导与普及，确保运动安全与锻炼效果。在每天2小时体育活动及每天1节体育课实施下，特别要注意学生的运动负荷安排，如果每天2小时，一周5天下来，就是体育10小时，学校要根据学生的年龄特点、教学内容、地理气候等合理安排运动负荷，既能保证通过体育锻炼增强学生体质，又要保障学生的体育安全，在疲劳和恢复及日积月累中增强体质，养成运动习惯。五是在本部分中提到了几项具体工作，要修订《高校体育课程教学指导纲要》，该纲要自2002年颁发至今，已难以适应当前时代要求，亟待加快修订。同时要举办好每4年一届全国学生(青年)运动会的科报会，在科报会上加强体育科研与教学成果的遴选和报告。另外要发挥全国高等学校和中小学校体育教学指导委员会作用，加强教学指导，组织开展全国体育精品课程遴选，加强教学成果推广交流，加强示范引领作用。

3.2 关于健全训练竞赛与人才培养体系

该部分内容有3条，主要聚焦活动、训练、竞赛和人才培养4方面。基本逻辑是在组织全体进行学生课外体育活动和锻炼的基础上，发现优秀运动“苗子”，然后组织优秀“苗子”学生积极参加科学化的课余体育训练，广泛参加各个层面各种类型的运动竞赛，在参赛竞赛中选拔，在选拔基础上做好人才的输送，从而建设一个全体学生参加课外体育活动和校级竞赛、多数学生参加业余训练、部分学生参加各类竞赛、个别学生走向高水平竞技体育的课余训练竞赛和人才培养体系。

第三条“广泛开展群体性活动”主要是指导如何开展全员性的学生群体活动。一是坚持面向全体学生，广泛组建体育兴趣小组、社团和俱乐部，有组织地开展学生群体性体育活动。这里强调的是学校要“有组织”和“面向全体学生”，这就要求学校要加强对群体活动的组织领导和顶层设计，使全员都能参与，这对群体活动的多样性、场地条件的保障性、时间安排的合理性等都提出了更高要求，需要学校根据条件和资源做好总体设计和安排。二是要充分以足篮排三大球为重点，大力开展形式多样的班级赛、校际赛，中小学校每年举办春季、秋季学期两次校级综合性运动会或体育节，确保每个学生经常参加校内体育竞赛活动，

形成人人有项目、班班有活动、校校有特色、周周有比赛的学校体育发展新样态。学校要开展多种多样的比赛，可以是班级赛、可以是校际赛等，在多种运动项目的比赛中要突出足篮排三大球，这与我国大力推动三大球发展是一致的，同时，中小学每年要举办两次全员参与的运动会。总体要求是学校通过多种多样的比赛，通过全年不断举行比赛，让每个学生都有参加比赛的机会，享受竞赛乐趣，领悟体育精神，让学校竞赛成为校园的新面貌新样态。三是针对各地课余体育训练制度不健全的问题，如运动员怎么选拔、每周训练多少时间、训练应该怎么保障、如何组队参赛等，提出各地和学校要健全体育课余训练制度，为学生参加体育课余训练建章立制，保证课余训练的科学开展。可以通过组建班级、年级、校级运动队等方式，积极组织开展课余体育训练，在此基础上，完善学生运动员选拔机制，为有体育兴趣爱好和发展潜力的学生参加课余训练、提升运动水平创造条件。四是一些条件不足的学校，可以引入社会资源，如通过与体育系统的体校和符合条件的社会青训机构采用购买服务或联合的形式共同开展课余体育训练。

第四条“完善体育竞赛体系”主要从学校、各地和国家层面来构建学生体育竞赛体系，使得学生体育竞赛呈现网格化、多元化、有序化。一是明确体育竞赛的功能作用，要充分发挥体育竞赛牵引作用，注重以赛促教、以赛代练、以赛育人。强调竞赛的根本目的在于“以赛育人”，超越以往的单纯竞技范畴，成为塑造学生品格、培养团队精神和锤炼意志品质的关键教育场域。同时，竞赛作为驱动学校体育整体发展的杠杆，通过“以赛促教”和“以赛代练”，反向推动教学改革、活动开展、训练创新，并借助竞赛改革实现从少数人参与、多数人观看到全员参与的转变。二是完善体育竞赛的体系构建。要以全国学生(青年)运动会为龙头，以全国青少年三大球运动会和单项运动全国联赛为主干，普及校园体育赛事，畅通区域选拔赛事，做精全国品牌赛事，构建定位清晰、层级分明、衔接有序、优质高效的体育赛事体系。这里的竞赛体系是指要构建以全国学生运动会为龙头，县市省级竞赛为龙身，基数庞大的校级赛事为龙尾的“校—县—市—省—国”五级竞赛体系，通过这种打造层次分明、衔接有序、功能明确的竞赛体系，形成人人参与、早期发现、持续培养、竞赛搭桥的优秀体育后备人才培养良性机制。三是规范体育竞赛的管理标准。根据当前学生体育竞赛管理规范性不强的问题，提出要修订全国学生体育竞赛管理办法，规范学生体育赛事管理，倡导简约、安全、文明办赛，严格落实赛风赛纪和反

兴奋剂工作要求。特别强调学生竞赛要严格执行赛风赛纪和反兴奋剂要求,以此捍卫体育育人阵地的纯洁性,引导学生树立正确价值观,确保学校体育竞赛的育人功能。四是鼓励广泛开展学校体育国际交流与合作,通过组织学生积极参与国际体育赛事,弘扬中华体育精神,加强国际人文交流互鉴,拓宽学生国际视野,提升我国学校体育的国际影响力。

第五条“优化人才培养体系”系统阐述了体育人才培养体系的优化路径,强调构建一个贯通、开放、可持续的体育人才培养新生态。一是要加强人才培养体系的顶层设计、源头设计和系统设计,各地要从本地体育教育资源、运动优势项目、传统体育情况等加强运动项目的布局,布局时要充分考虑升学因素,要把同一项目布在优质学校、划片区、对口直升学校、集团学校等,构建“小学—初中—高中—大学”一条龙项目布局,推动体育人才培养从零散分布到链式衔接,形成资源共享、梯队衔接的区域性培养闭环,确保人才培养的系统性和连续性。因此,提出各地要深化体教融合,科学规划运动项目在大中小学的合理布局。二是探索构建纵向畅通、横向融通、能出能进、转换便捷、规范有序的体育人才培养机制。这里强调的其实是“学生学籍”的问题,在学生体育人才培养过程中,经常会对好的“苗子”采用走训、调训、试训、选拔、录用、退回等路径,而在这一系列的选材过程中,学生运动员的学籍可能会发生变动,各地各校要破除行政壁垒,通过实施弹性学制、建立区域学籍共享平台等措施,确保让学生运动员在“专心训练”与“完成学业”之间获得有力支持,实现“运动生涯”与“学业生涯”的协调发展,确保为试训不成功的学生运动员保留好学籍,解决这类学生有学上的问题。三是强调要利用好现有招生政策,如基础教育学区划片和对口直升、招生高校自主招生等,在公平前提下为有体育天赋的学生畅通升学通道。在划片时要充分考虑各类体育运动特色学校,或一些学校的体育特色班,要加强招生升学的系统性设计、长远性设计,把体育类学校纳入学区或对口直升范围,满足学生学段衔接的体育学练需求。同时,在中小学体育人才增长的同时,要相应扩大本科和研究生体育人才的招生规模。因此,提出鼓励各地统筹体育运动特色学校和特色班,在现有招生政策范围内进一步完善基础教育阶段学区划片、对口直升和自主招生等政策,畅通体育人才成长通道。进一步优化高等学校体育类学科专业布局,适度扩大本科和研究生招生规模。四是完善学生体育赛事与职业联赛的人才输送机制,为优秀学生运动员进入省队、国家队创造条件,进一步完善优秀

运动员多样化升学通道。主要强调的是体教融合的人才输送机制,从体育方面来说,要建立“绿色通道”对接体育职业俱乐部、省队和国家队;从教育方面来说,通过多元化升学政策保障体育人才接受继续深造机会。通过这种机制的设计确保学生体育人才无论选择职业道路还是学业发展,其体育付出都能获得应有的尊重与回报,进一步增强成为体育人才的吸引力。

3.3 关于壮大体育骨干力量

此部分内容有两条,起草思路主要考虑的是加强学校体育改革创新和增强学生体质健康需要建立推进工作的主力军,使之成为示范引领的改革标杆,成为全国学校体育改革的骨干力量。

第六条“充分发挥示范性学校作用”主要指在全国学校体育推进工作中,多年来涌现了一批特色学校,需要进一步加强这类学校的建设,使其成为示范引领的骨干学校。一是规范示范校命名,加强建设。根据国家规范学校命名管理的要求,教育部将所属的各类命名的特色学校、示范学校进行清理整治,将以往各类名称统一为“全国示范性特色学校”,共设体育健康类、美育类、国防教育类、依法治校类、语言文字推广应用类等五大类^[5]。因此,顺应提出要整合原体育传统项目学校、校园足球特色学校、篮球特色学校等,在进一步复核的基础上进行名称转换和重新创建,统一称为全国示范性特色学校(体育与健康),并要求加强这类学校建设,成为全国学校体育改革发展的示范。二是充分发挥体育学校的作用,加强体教融合。当前体育系统管理的体育学校数量不少,这些学校拥有好的体育场地设施,拥有高水平的教练员,在训练竞赛方面拥有优质资源,普通学校要加强与体校合作,探索结对的方式共同发展,体校为中小学校提供专业技术服务,中小学校可以通过师资培训、教学改革帮助体校提升教育教学质量,构建普通学校与体校“双向赋能”的新发展格局。

第七条“建设新型高校高水平运动队”是《意见》的创新之一,主要突出高校高水平运动队的“新”。自1986年高校试办高水平运动队以来,实践证明高校高水平运动队对推动我国大学体育工作改革发展、提升大学生体育竞赛水平、带动中小学体育发展具有重要的作用。但是,自2021年教育部国家体育总局印发《关于进一步完善和规范高校高水平运动队考试招生工作的指导意见》(教学〔2021〕2号)以来,大部分高校由于招生困难,高校高水平运动队规模急剧萎缩,高校高水平运动队在现有招生政策下生存举步维艰。为进一步改革高校高水平运动队,在改变不了招生政策的原则下,需要转换发展思路,由过去从重招生转向重

培养的创新发展，建设新型高校高水平运动队。一是拓宽运动队生源来源。可以由原有高水平运动招生渠道获得生源，也可以在学校的普通类专业和体育类专业生源中进行二次选拔，两批不同来源的学生共同组建高水平运动队，打破完全依赖原有高水平运动队降低分数录取的现状。二是实施奖励政策。对建设成绩突出的高校高水平运动队，如在国内外重大赛事中取得优异成绩的高水平运动员，在学分计算、评优评奖、保送研究生等方面予以倾斜，以增强学生参与高水平运动队的吸引力与发展活力。三是明确新型高水平运动队的功能定位。充分利用国家体育总局实施《合作组建国家高水平运动队管理办法(试行)》的新政策，将新型高校高水平运动队纳入合作组建国家高水平运动队的范畴，提升高校高水平运动队为国争光的荣耀感，增强办高水平运动队筹集资源的优势。同时，还明确了高校高水平运动队的校园体育功能，要使其在本校发挥示范引领作用，推动运动项目在本校学生中的普及，广泛开展校园体育竞赛，塑造基于本校的大学精神，从而引领本校体育发展，吸引更多学生积极参加体育锻炼，有效增强全体学生体质。在完成本校高水平运动队功能的基础上，再代表区域、国家积极参加更高水平的竞赛，实现为国争光的光荣使命。

3.4 关于改进体育监测评价

此部分内容有3条，主要围绕体育评价改革总体要求、学生体质监测多元办法和学生体质精准干预等方面提出了新要求。意欲通过加强学生体育过程性评价改革，督促学生进行经常性体育锻炼，特别要对体质不强的学生进行精准帮扶。

第八条“深化体育评价改革”主要明确了体育评价改革的总体要求，就是各地各校要以激励学生参加体育锻炼、提升体质健康为目标，进一步完善学校体育工作评价机制。一是要将学生体质提升、技能增强、运动参与、习惯养成等作为评价学生和学校体育工作的重要指标，进一步说明体育工作不看做了多少，而要看学生获得多少，体现了评价的结果导向和目标导向。二是对于当前实施的体育中考、高中学业水平考试等提出了改革的方向，要进一步规范初中毕业升学体育考试、普通高中体育学业水平考试的组织实施，要进一步优化体育考试评价内容，丰富选考项目，给学生更多的选择机会和自由；改进测评办法，淡化测试选拔性，强化正向激励，利用数字技术手段加强过程性评价，构建过程性与结果性相结合的综合评价体系，从而推动学生更加重视常态化的体育锻炼。三是针对高考的要求，提出鼓励高校在强基计划等特殊类型招生测试中增设体育项目，给社会释放信号，就是

在一些特殊专业的招生中，对学生体质健康有更高要求的，准备报考这类的学生更要加强体育锻炼。同时，鼓励高校在学生毕业前颁发体质健康证书，增强学生的荣誉感，供毕业就业时使用，向社会用人单位释放信号，在选人用人时要把体质强健考虑进去。

第九条“完善体质健康监测体系”。基于目前各地各校都全面实施《国家学生体质健康标准》，并开展了全员性测试，但是测试的数据结果使用和反馈还存在一些问题，没有很好地发挥数据的功能。提出各地各校要认真实施国家学生体质健康监测制度，加强科学分析和反馈，建立数据共享机制，强化结果运用和实践推动。要将学生体质健康标准转化成一套可测量、可追溯、可比较、可问责的学校体育工作标准，要推动建立一个准确可信的学生体质健康数据库，实现数据的系统性、可比性与连续性，能够精准绘制出一幅动态的全国或区域性“学生体质健康状况分布地图”。为了增强数据测试的可靠性，要求各地要建立学生体质健康测试抽查复核机制，落实结果公示反馈制度，鼓励各地“晒学生体质健康结果”，形成“倒逼”机制，并且要将测试结果与体育课程教育教学改革相联动，增强结果与过程的互动性。二是要加强学生学段间、学段内的体质健康监测，增强过程性监测。鼓励各地探索开展以新生入学体质健康情况为基准，以上一学段毕业监测结果为参照，以毕业生离校监测结果为对照，建立校际之间、校内年级之间结果互为监督，突出过程评价的学生体质健康监测体系。主要是鼓励各地各校建立以学生入学为基准、毕业为对照的监测体系，把好“入口关”“出口关”，体质健康评价不仅在于“关口点”，更在于学段内的“增值”与“进步”。同时，可以加强学段间的监测，高中可以依据初中的毕业数据来评判初中的教育质量，大学也可以审视高中的体质健康水平。这种机制可以倒逼每个学段都必须为学生体质健康负责，不能“踢皮球”，极大地增强学校体育的过程性责任，形成环环相扣的监督体系。三是教育部和各地要加强对体育与健康课程实施情况监测，将身心健康等学生素养发展要求纳入义务教育、高中教育课程学习和学业质量监测范围，加强学生体质健康的监测评价和反馈，从而推动学校切实树立健康第一理念，将学生身心健康、全面发展作为教育质量的首要指标。

第十条“加强学生体质精准干预”也是该《意见》的创新之一，以往政策文件很少专门以条款方式提及精准干预。强调在提升学生体质健康水平时，一定要加强差异识别、精准施策、全员提升，学生体质健康要从以往粗放式管理向精细化治理转变，充分体现“一好不是好，全好才是好”政策调控思路，要求各地各

校在实施学生体质强健计划时,要关注到每一位学生,特别是对那些体质薄弱、不爱运动的“弱势群体”,加强帮扶,实施特殊工作计划,确保这类学生在原有基础上都能取得切实的进步,从而提高全体学生的体质健康水平。因此,一是要求各级各类学校要普遍建立“监测—干预”联动机制,有针对性地优化体育课程教学活动,做好校内外的延伸,开展家庭体育指导,与学生家长共同帮扶学生进行体育锻炼。二是给予精准干预提出指导意见,鼓励有条件的地方和学校可以建立学生体质健康数字画像,可以从运动、卫生、营养相结合,为超重学生、营养不良学生、体质薄弱学生等不同群体,提供个性化、一体化的运动处方、营养建议和健康教育干预措施或综合方案。三是针对当前大学生各学段学生体质健康的短板情况,必须采取有力的措施加强转变,提出要实施大学生体质提升专项行动,通过“一校一策”的专项行动,进一步加强高校体育工作,组织大学生积极参加体育锻炼,切实改善大学生体质健康状况。

3.5 关于加强师资队伍建设

强教必先强师,数量充足、结构合理、业务精湛的体育师资队伍是学生体质强健的必要保障,是实施学生每天体育综合活动2小时的基本前提。此部分内容有3条,主要围绕体育师资队伍的建设、培养培训和激励机制提出了一系列要求与举措。基本要求与教育部印发《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》(教师〔2025〕1号)精神相一致^[6]。

第十一条“构建新型体育师资队伍”。体育教师结构性缺编和总量不足是长期以来影响学校体育发展的重要因素。从当前实际来看,完全靠调整教师编制解决体育教师缺口是不现实的,而且也是学校体育“等不起”的事情,解决体育教师短缺问题需要综合考虑,优化现有资源,采用边配备、边发展的策略推进。因此提出解决体育教师的总体思路,一是要探索构建以专职体育教师为主体、体育教练员为辅助、兼职体育教师(教练员)和社会力量为补充的新型体育师资队伍。这种“主体—辅助—补充”的新型师资队伍结构,其核心是打破长期以来对“编制内体育教师”的单一依赖,构建一个更加开放、多元、有弹性的师资队伍。学校以专职体育教师为主,负责日常教学工作,以体育教练员为辅,负责学校课余训练竞赛工作,以兼职教师与社会力量专业人员为补充,可负责学校课余训练或课后体育服务。在符合相应资质标准下的这种“混编”新型体育师资队伍模式,既解决了师资缺口问题,又解决了“人尽其才”的问题,使体育教师队伍结构更加合理、更具活力。二是各地要根据体育课程开设

需要,结合当前学生人口变化趋势,从长远着手,配齐配强专职体育教师,对农村中小学校体育教师需要优化补充机制,鼓励建设区域体育教师共享中心,把体育教师做成“蓄水池”,哪里需要就补充到哪里,避免出现个别学校体育教师不够用,个别学校又用不了的现象,使体育教师流转起来,使用更加灵活化。三是要根据国家体育总局等印发《关于在学校设置教练员岗位的实施意见》(体人规字〔2023〕3号)精神,推动各地出台政策措施,深入落实在学校设置教练员岗位,进一步完善教练员资格、遴选、培训、使用、管理、待遇、评价等系列工作制度,畅通用人机制,激发学校和体育部门及退役运动员的积极性和参与度,作为体育教师的补充。四是充分利用各高校体育教育专业大学生的实习实践,以便短期补充体育教师,提出鼓励支持优秀体育类专业大学生赴中西部等地区开展体育支教志愿服务。五是对于经费充足,人力缺乏的地方,可以通过购买服务增强体育教师资源。提出鼓励有条件的地区通过购买服务方式,与优质专业机构等社会力量合作,为学校提供课后服务和训练服务。

第十二条“加强培养培训”。加强体育教师队伍建设,不仅要注重职后培训,还要注重职前培养。因此,从职前和职后对体育教师培养培训提出了要求。一是要深化高校体育教育人才培养模式改革,提升高校体育教育专业人才培养质量,扭转当前体育教育专业人才培养与中小学实践脱节的弊病,切实提升体育教育专业师范生运动技能,强化教学实践,健全见习实习制度,培养适应当前教育改革“上岗就能教、教则能教好”的“实践型”体育教师。举办好全国普通高等学校体育教育专业学生基本功大赛,“以赛促教”提升体育教育本科专业学生的教育教学能力。二是鼓励加大公费体育师范生培养力度,为边远地区提供更多体育师资。三是在将来新一轮“国培计划”中加强体育教师培训规模,给体育教师创造更多参加“国培计划”的机会,与时俱进提升现有体育教师教育教学能力。三是加强名师工作室建设,鼓励各地建设一批体育名师工作室,通过名师工作室,以项目制、任务制、课题制等发挥名师的传帮带作用,培养中青年骨干体育教师。四是在体育教师培训中,各地要加强体育专兼职教师和教练员培训。对于这类体育教师,培训的内容要与普通体育教师有所区别,要有针对性,通过培训全面提升业务能力。五是针对体育教研员群体提要求,设置此内容说明体育教研队伍也是体育教师队伍组成部分,要求各地健全体育教研工作体系,配齐配好体育教研员,深入一线开展体育教研指导和服务,帮助中小学做好体育课改和教改,同时通过教研项目

的实施，培养更多优秀的体育教师。

第十三条“完善激励机制”主要从激励体育教师崇尚职业、提升待遇等方面进一步完善政策。一是学校要改进对体育教师考核评价办法，根据体育教师所承担的体育教育教学实际工作量，开展考评，特别要将所任班级或年级的学生体质健康变化情况作为考评内容，不仅考核体育教师的教学过程，还要看教学效果。提出要综合考虑体育课教学质量、学生体质健康水平、指导参赛成绩等方面，开展科学评价。将教师组织开展的大课间、体质健康监测、课余训练、课外活动、指导参赛和走教任务等计入工作量，给予体育教师劳动付出的更多尊重和认可。二是在职称、晋升、评比表彰等方面，要将体育教师与其他教师享受同等待遇，不能以“副科”偏见，忽视体育教师的职业地位。三是要给予体育教师更多的荣誉，提升职业价值感和社会荣誉感，破除以往在各类评比表彰中的“结构性偏见”，如在学科带头人、特级教师、教学名师、教学成果奖等遴选表彰中保证体育教师占合理比例。这样能吸引更多优秀人才投身体育教育事业，并激励在职教师不断提升教学能力，规划个人职业发展，从而深化体育教师职业认同感和内生动力。

3.6 关于强化条件保障

此部分内容有4条，围绕学校体育场地设施校内如何升级改造、校外如何加强共享利用、新型数字化赋能体育、学校运动安全保障等方面提出了系列政策要求，给予各地各校积极指导，为学生进行体育锻炼和体质健康提升加强条件方面的保障。

第十四条“推动场地设施拓展升级”针对学校体育场地设施不足提出政策要求，场地设施是影响学校体育开展的关键因素，但不能成为影响工作的“借口”。同时，随着时代的发展，学校的体育场地设施也应同步发展，各地各校要充分利用各级教育投入，如农村薄弱学校改造、义务教育学校均衡发展等加强体育场地设施的升级改造，从规划设计的源头来想办法解决场地设施不足问题，既要“盘活存量”，又要“争取增量”。因此提出。一是将改进学校体育场地设施条件纳入各级各类学校升级改造总体安排。二是在安全第一的基础上，各地各校要想方设法挖潜学校空间，优化功能布局，特别是破解城市中心校区“无地可用”的困境，比如向立体要空间，在有条件的楼顶加装护栏网改造成“空中运动场”，将原有地下室、停车场改造成“地下体育馆”；比如向边角要空间，将原有仓库、储物室改成小型活动房，成为体育活动的“金边银角”；比如向设计要空间，通过灵活隔断、多功能复合设计，可巧妙利用走廊、中庭、架空层等非正式区域的延伸

加盖，打造“微运动场”“健身长廊”等等，通过这种因校制宜方式，进一步挖潜拓展校园体育运动空间，不断满足学生体育锻炼需求，营造“人人可及、处处可动、时时能练”的校园体育环境。三是对于当前正在或准备新建的学校，一定要严格落实学校建设标准配置体育场地设施，更需以前瞻性视野为将来学校体育发展规划预留足够场地空间。

第十五条“加强社会资源共用共享”。加强学校体育，增强学生体质，除了管好校内，还得管好校外，因为学生一年中有近一半的时间在校外，在自己生活的社区或村落，所以，要加强学生家庭周边的体育场地设施建设，为学生在放学后、节假日积极参加体育锻炼提供便利条件。同时，有条件的学校要有共享本地体育场地设施资源的意识，充分发挥社会体育场馆资源为学校体育服务。因此，此条提出，一是加强社区青少年活动场地设施建设，各地在规划新建公共体育场馆设施时，要加强学校和社会体育场馆的一体化布局，优先选址学校和社区周边，以促进学校与社区共建共享体育场馆，缩短学生的体育锻炼半径，填补学生“家门口”的体育场地资源。二是社区在开展各类活动时，要将学生作为体育公共资源统筹保障重点人群，吸引更多的学生积极参加社会体育活动。三是对于体育系统管理的公共体育场馆设施，明确其公益责任，鼓励免费或低收费向学校和学生公益开放，让学生能走进大型体育场馆上课、锻炼和开展体育活动。同时学校体育场馆要在课后、周末和寒暑假期间向本区域内或本校学生免费开放，解决学生节假日没有体育练习场所的问题，同时避免出现学校体育设施“六点关门、假期沉睡”的普遍现象，进一步为学生盘活体育场地设施资源。

第十六条“探索实施数字赋能体育”。为积极落实教育部等九部门《关于加快推进教育数字化的意见》精神^[7]，以及推广各地学校体育信息化数字化的实践改革经验，提升学校体育数字化水平，充分利用数字化解决以往人力解决不了的体育问题，《意见》专门设置“数字赋能体育”条款。一是鼓励有条件的地方和学校将传感技术、大数据、人工智能、虚拟现实等技术与学校体育深度融合，运用数字技术赋能学校体育。主要鼓励各地各校将数字化在课程、教材、教学中加强实践，在体育评价中加强探索，在决策治理中加强运用，提升学校体育教学、管理和决策的数字化水平。二是提出要在现有教育部建设的“国家智慧教育公共服务平台”中，加强体育板块内容建设，进一步汇聚各类体育优质资源，为各地特别是偏远地区提供共享教学资源。同时，鼓励各地各校与行业企业发挥优势，

开发个性化的精品资源,增加本地本校体育资源供给。三是针对高校和建有标准化、高水平体育场馆的学校,鼓励其对体育场馆设施智能化升级,打造智慧校园体育场馆和体育场景,如利用环绕屏幕、互动投影、即时反馈、技术诊断等技术,将体育馆变为一个可随时切换场景的沉浸式运动空间,吸引更多学生积极进行体育锻炼和提供便捷的智能服务。

第十七条“强化体育活动安全保障”。随着学生体育时间增加和体育活动频率激增后,发生运动安全风险的概率也会上升,为此要加强学校体育活动的安全管理,为学生体育活动构建一个“事前预防、事中处置、事后保障”的全链条安全风险防控体系,从而解决学校、教师、家庭和学生的后顾之忧,在安全意识强化的前提下,放开手脚大胆地组织和鼓励学生进行体育锻炼。所以提出,一是要加强学校体育活动安全管理和运动伤害风险防控,支持各地制定有针对性的地方性法规,以立法形式给学校体育安全加强保障,给学生体育管理责任部门、责任人更多的法制保护。二是从防范和处理安全问题方面提出要求,要进一步健全政府主导、部门协同、社会参与的运动伤害防范和处理机制,比如建立体育安全防范的第三方调节机制,通过第三方的调节避免责任方和申讼方直接接触,以免影响正常的教育教学秩序。同时,要加强保险制度的完善,当前实施的校方责任险在保障学生体育运动安全方面还存在问题,如保费较低、保额不足、理赔不顺等,所以要进一步完善政府、学校、家庭多元投入的保险保障机制,鼓励家庭为孩子购买一定的意外伤害险,用多元保险保障一旦发生安全伤害后的救助问题。三是要强化日常安全管理和教育培训,把学生体育安全放在首位考虑,但不能“因噎废食”影响体育活动开展,学校要完善体育活动安全管理制度,加强运动安全日常教育培训和体育比赛活动安全管理,配齐必要急救设施设备,优化应急处理机制。将运动安全知识、自我保护技能融入日常体育教学,让学生“懂风险、会防范”成为安全守护的第一道屏障。学校在相应场所配齐急救设备如AED等,并优化操作流程,做好安全风险防控预案,确保事故发生时,能在“黄金救援时间”内救治,最大限度降低各类运动伤害的发生率。

3.7 关于培育体育文化

此部分内容是《意见》的创新点之一,把“体育文化”作为单独一部分列入文件内容是近年来的首次,主要表明开展学校体育工作、增强学生体质健康,营造文化氛围、了解体育价值功能、校园体育文化软性工作的重要性,要充分发挥文化的浸润作用。

第十八条“培塑校园体育文化”。体育文化是体育参与的根和魂。重视不重视体育,喜欢不喜欢体育,从事不从事体育,体育文化氛围非常重要,良好的氛围不仅会带动学生持续体育锻炼,还能够对培养学生爱国主义、集体主义和顽强拼搏精神起到重要推动作用。所以提出,一是学校要树牢“健康第一”教育理念,弘扬中华体育精神,涵养阳光健康、拼搏向上的校园文化氛围,把体育贯穿人才培养全过程,融入校园生活全方位。二是各地各校在营造和培育校园体育文化时,要深入挖掘校园体育特色,打造“一校一品”“一校多品”的校园体育文化品牌矩阵,凝练校园体育文化内核标识,提升校园体育文化的品质和规格,要充分了解学生群体的爱好需求,要与学生群体的生活贴近,创建学生喜闻乐见、积极参与、共同享受的文化品牌。三是要充分利用校园体育赛事创建和培育体育文化,强化校园体育赛事文化属性,打造一批校园体育品牌赛事和文化交流活动,通过开幕闭幕、颁奖典礼、文化展示等环节的设计,将体育竞赛转化为具有强烈情感体验和文化象征意义的集体仪式,增强全体师生的归属感和荣誉感,打破精英化的竞赛模式,构建全员参与的赛事体系,把赛场办成激发学生追求卓越、团结协作的舞台,培养学生爱国主义、集体主义和顽强拼搏精神。四是要大力提升教育行政部门各级领导的体育认知能力,强化对体育的认识,从而提升业务管理水平,把体育作为教育系统各级领导干部和教师培训的重要内容。

3.8 关于推进社会协同

此部分内容有两条,凝聚社会共识与力量,协同推进学校体育和学生体质强健工作。在全结构的学生体质健康治理体系中,少了哪一块都会影响目标的实现,特别是在校家社协同推进中,要处理好各方关系,协同发力。

第十九条“建立校家社协同机制”从如何建立校家社协同机制提出要求,一是面对当前中小学生“小眼镜”“小胖墩”、脊柱侧弯、心理健康等突出问题,需要学校家庭社会同向同行、协同发力,为少年儿童身心健康成长创造有利条件,而以“教联体”为载体的协同育人机制,是破解当前突出问题的重要举措。所以,实施学生体质强健计划需要深入落实教育部办公厅等十七部门《家校社协同育人“教联体”工作方案》精神^[8],整合学校、家庭、社会育人资源,建立定期沟通协调机制,搭建常态化育人平台和活动载体,为学生参与体育锻炼提供全方位保障。二是在校家社体育协同过程中,学校要发挥协同育人主导作用,要通过家庭体育作业、家长会、家委会、全员运动会等

多种途径向家长宣讲体育的重要性和学校的有关规定，建立定期联络机制，引导家长形成正确的体育观、健康观、育子观、学业观，共同解决校家体育协同中的重要问题。三是通过多种方式，对家长进行体育指导和帮扶，为学生在家庭进行体育锻炼提供可能的指导服务，鼓励学生与家长形成共同体育爱好，开展家庭亲子体育锻炼，从而推动家庭从被动的“旁观者”或“监督者”转变为管理孩子体育锻炼的主动参与者和合作者。

第二十条“推动形成育人合力”。体育管理各层面、体育内部各方面、体育与各学科关系等要加强协同配合，打破体育内部隔阂、打破学科壁垒，实施五育并举、校家社资源共享，形成育人合力。一是充分挖掘和利用体育、教育资源，以育人为宗旨、以活动为载体、以赛事为平台，促进理念、机制、人才、赛事、资源等方面深度融合。二是加强学科统整，加强体育与德育、智育、美育、劳动教育五育融合，充分挖掘和运用各学科蕴含的体育资源，增强其他学科服务学生体育和体质健康的能力，共同促进学生树牢健康理念、提升运动能力、涵养体育品德、养成健康行为。三是鼓励各地加强公共资源统筹，如公共图书馆、博物馆、文化馆、艺术馆、体育馆、公园绿地等资源统筹，争取更大的社会支持，加强学生体育健康管理，共同提升学生体质健康水平。

4 关于组织实施

此部分主要对学生体质强健计划的组织实施和落实从行政执行方面提出了要求。一是明确加强和改进学校体育、增强学生体质是一项重大系统工程，各地各部门要加强顶层设计，从整体性、系统性、前瞻性等方面考虑，科学制定工作实施方案。要把实施学生体质强健计划作为教育强国建设的一项重要任务摆在突出位置，强化省级统筹，制定实施方案，认真组织实施。二是进一步明确在实施学生体质强健计划中有关部门的职责。教育部门做好牵头组织协调，切实履行好主管部门责任。发展改革、财政部门在重大项目建设和资金投入方面对学校体育予以支持，机构编制、人力资源社会保障部门支持加强师资队伍建设，体育部门发挥职能部门作用和专业优势，共同推进体教融合各项工作。三是提出要对学生体质强健计划加强督导考核，从多个方面进行评价。教育部在省级人民政府履行教育职责评价、县域义务教育优质均衡发展督导评估、国家义务教育和普通高中教育质量监测中，围绕学生身心健康等监测指标，强化督导评估。四是提出要加强经费投入和保障，各地要优化经费支出结构，健全多渠道投入机制，多措并举保障学校体育综

合改革。五是营造良好的社会氛围，对各地各校好的经验和案例，加强宣传推广，营造全社会共同促进学生体质强健的良好氛围。

《意见》已经发布，新时代学校体育高质量发展的蓝图已经绘就，希望各地各校在深度掌握政策文件精神的基础上，切实提升学校体育和学生体质健康管理能力，积极探索学生体质强健计划的有效实施，推动学校、家庭和学生切实落实“健康第一”教育理念，深入实施素质教育，引导学生持之以恒地积极参加体育锻炼，不断增强体质健康水平，为国家培养更多有理想、有本领、有担当的时代新人。

参考文献：

- [1] 教育部等联合印发《关于实施学生体质强健计划的意见》[EB/OL]. (2025-11-07)[2025-11-12]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_938/s3273/202511/t20251119_1420840.html
- [2] 国务院办公厅转发教育部等部门印发《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)[2025-11-15]. http://www.gov.cn/zwgk/2012-10/29/content_2252887.htm
- [3] 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)[2025-11-15]. https://www.gov.cn/xinwen/2020-10/15/content_5551609.htm
- [4] 教育部办公厅印发《基础教育课程教学改革深化行动方案》[EB/OL]. (2023-05-26)[2025-11-16]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/moe_1777/moe_1778/202501/t20250119_1176193.html
- [5] 教育部办公厅印发《关于开展全国示范性特色学校创建》[EB/OL]. (2025-10-17)[2025-11-20]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/s7059/202511/t20251113_1420205.html
- [6] 教育部印发《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]. (2025-01-20)[2025-12-10]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A10/s3735/202501/t20250124_1176809.html
- [7] 教育部等九部门《关于加快推进教育数字化的意见》[EB/OL]. (2025-04-15)[2025-12-20]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A01/s7048/202504/t20250416_1187476.html
- [8] 教育部办公厅等十七部门《家校社协同育人“教联体”工作方案》[EB/OL]. (2024-11-01)[2025-12-20]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202411/t20241101_1160204.html