

“中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时” 落实模式优化及推进路径

刘世磊, 毛奕岚

(温州大学 体育与健康学院, 浙江 温州 325035)

摘要: 运用文献资料、调查、逻辑分析等研究方法, 理性审视现行落实模式存在的问题, 并提出优化模式及其推进路径。研究发现, 现行模式存在小课间安排有组织体育活动科学性不足、缺失非上学日每天不低于2小时体育活动、家庭体育作业等校外要素难以保证2小时质与量等问题。为此建构了“体育课+体育大课间+课后体育服务+校园体育设施开放II”等适合于义务教育阶段学校开展的模式和“体育课+体育大课间+早晚锻炼+校园体育设施开放I”等适合于高中阶段学校开展的模式。为优化后的模式顺利实施, 提出强化校长和家长体育观念、加强校园体育设施面向学生开放、实施专项计划补贴和教职工弹性工作制度、健全完善体育安全保障制度、严格实行就近入学政策。

关键词: 学校体育; 每天锻炼2小时; 综合体育活动时间; 中小學生

中图分类号: G807 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2026)02-0121-07

Optimization and advancement pathways on the implementation model of “no less than 2 hours per day of comprehensive physical activity for primary and secondary school students”

LIU Shilei, MAO Yilan

(School of Physical Education & Health, Wenzhou University, Wenzhou 325035, China)

Abstract: By employing the research methods of literature review, investigation, and logical analysis, this paper aims to rationally examine the problems existing in the current implementation model, and proposes an optimized model and its promotion pathways. The research finds that the current model has several problems such as the organized physical activities arranged during the short break time lack scientificity, the absence of no less than 2 hours of physical activities per day on non-school days, and the difficulty in ensuring the quality and quantity of 2 hours of off-campus elements such as family physical education homework. To better implement the new policy, the two models have been optimized and one is suitable for schools in the compulsory education stage, such as “physical education class + large physical education break + after-school physical education services + opening of campus sports facilities II”, and the other is suitable for senior high school stage, such as “physical education class + large physical education break + morning/evening exercise + opening of campus sports facilities I”. To optimize the smooth implementation of the two models, it is naturally proposed to strengthen sports concepts both of principals and parents, enhancing the opening of campus sports facilities towards students, implementing special plan subsidies and flexible work system for faculty and staff, improving and perfecting the sports safety guarantee system, and also strictly enforcing the policy of nearby school enrollment.

Keywords: school physical education; exercise for 2 hours per day; comprehensive physical activity time; primary and secondary school students

收稿日期: 2025-12-11

基金项目: 教育部人文社会科学研究规划基金项目“新时代义务教育学校体育高质量发展模型构建与路径优化研究”(23YJA890013)。

作者简介: 刘世磊(1980-), 男, 副教授, 博士, 硕士生导师, 研究方向: 学校体育。E-mail: liushilei2007@126.com

“中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”(以下简称“每天锻炼2小时”)要求的提出,既是落实《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》的重要内容,又是学校体育高质量发展部署推进的重要抓手,更是全面深化学校体育改革的切入口。基于“每天锻炼2小时”具有学段特殊性、时间叠加性、活动综合性等特征,故采取何种模式予以落实,成为落实“每天锻炼2小时”工作的首要问题和讨论焦点。一时间多种模式出现于落实工作中,如“体育课+大课间+课间微运动”模式^[1]、“体育课+大课间及课间活动+课后体育服务”模式^[2]、“体育课+大课间+课后体育服务+家庭体育作业”模式^[3]等等。尽管现行模式解决了“时间哪里来”的问题,但模式的科学性、落实政策的精准性、有效性等并未引起人们的应有关注。为此,检视落实“每天锻炼2小时”现行模式存在的问题,并科学、合理地予以优化,成为了当下学校体育领域的重要命题。

1 “每天锻炼2小时”内涵界定

科学、准确地认识“每天锻炼2小时”,为实践工作提供抓手,是有效落实的前提。吴键在接受《中国教育报》相关专访时指出,非面向全体学生的课后延时体育训练、体育俱乐部(社团)、体育比赛等不得计入综合体育活动时间^[4],于素梅^[5]认为,“每天锻炼2小时”内涵主要包括“对象为中小学生”“周末、节假日都要坚持每天2小时运动”“全体学生参与的所有活动方式”“不局限于学校的体育活动”“2小时是底线要求”。也有人认为,尽管“每天锻炼2小时”没有明确指出实施的场域,但由于校外实施的不可控性,即有的学生参加,有的学生不参加,或者参加了但活动质量难以保证等,所以落实“2小时”新政主要还得靠校内^[4]。此外,“每天锻炼2小时”不仅是对2小时量的规定,还应是对相应运动负荷和活动效果的要求,即中等及以上运动强度的2小时体育活动。综上,可以给“每天锻炼2小时”内涵作以界定:(1)对象为小学生、初中生和高中生;(2)时间为每天不低于2小时,是包括周末、寒暑假、节假日在内的每天不低于2小时;(3)活动为包括体育课、课外体育活动等在内的综合体育活动;(4)活动形式为面向全体学生参与的有组织的体育活动;(5)地点为校内或有条件的地区、学校以校内为主校外为辅;(6)效果为量质兼具的体育活动。

2 落实“每天锻炼2小时”的现行模式

运用新闻报道、实地调查、电话访谈等方法,获取落实“每天锻炼2小时”的现行模式(见表1)。

表1 落实“每天锻炼2小时”现行模式(部分)

现行模式	实施单位
“每天1节体育课+15分钟课间微运动×4+每天1个40分钟体育大课间”	广州市天河区盈彩美居小学
“每天1节体育课+15分钟课间微运动×4+每天2个30分钟体育大课间”	咸阳市武功县育才路小学
“每天1节体育课+每天25分钟早操+每天1个30分钟体育大课间+每天上午、下午各5分钟眼保健操+每天5分钟室内操”	上海师范大学附属高桥实验中学
“每周3节体育课+每天30分钟零点体育+每天1~2个30~40分钟体育大课间+每天20~25分钟晚锻炼”	四川成都解放路初级中学、宁夏固原市第八中学
“每天1节体育课+每天上午、下午各1个40分钟体育大课间”	中新天津生态城第一中学、石家庄仁华小学
“体育课+体育大课间+课后体育服务+家庭体育作业”	上海吴泾实验小学、上海师范大学康城实验学校
“每天1节体育课+每天30分钟零点体育+每天60分钟课后体育服务”	温州实验中学附属小学
“每天1节体育课+每天2个各30分钟体育大课间+不少于2个15分钟小课间活动”	阿鲁科尔沁旗天山第六中学
“每天1节体育课+每天30分钟零点体育+每天2个共计70分钟体育大课间”	天津市南开学校鹏飞学校
“每周3节体育课+每天20~30分钟早锻炼(早操、晨练)+每天上午1个不少于30分钟体育大课间+每天上午、下午各1次15分钟眼保健操+不低于60分钟课后体育锻炼(无体育课当天)”	四川省达州市的寄宿制高中
“每周3节体育课+每天2小时课外体育锻炼(晨练、午锻炼、大课间、课间微运动等)”	广东东莞中学

3 落实“每天锻炼2小时”现行模式审视

(1)10~15分钟小课间安排有组织的体育活动科学性不足和实效性不强。非结构性的课间休息可以减少上一节课带给学生认知上遗留下来的干扰,提高学生下节课的学习注意力,从而提高学习效率^[6]。10~15分钟用于休息的小课间被安排有组织(结构性)的体育活动是一种加码的“底线”外教育,是学生的消极自由,其结果可能加重学生的学业负担,甚至还可能导致学生身心健康出问题^[7]。此外,10~15分钟时间较短,除去学生如厕、打水、下节课准备、往返运动场地的时间,真正用于运动的时间所剩无几,将其作为落实2小时的构件,难免有凑数之嫌。(2)现行模式因缺失非上学日每天不低于2小时体育活动而导致政策落实不精准。周末、寒暑假、节假日期间也要进行每天体育活动不低于2小时,是“每天锻炼2小时”的内涵^[5]。现行模式主要针对的是上学日2小时体育活动,并不包括非上学日。相关文献资料对“每天”的讨论也是

集中于上学日,比如如何增加课时实现小学和初中每周5次体育课、高中每周3~5次体育课等^[8]。因此,现行模式缺失非上学日期间的每天不低于2小时体育活动,难以真正完成落实任务。(3)家庭体育作业等校外要素模式难以保证落实的质与量。一项来自中国教育科学研究院的调查数据显示,出于安全保护、完成作业的考虑,86%以上的家长不允许孩子放学后到户外活动^[9]。因此,将“家庭体育作业”作为落实模式的构件,很难保证落实不打折扣。这也是有些专家学者对落实过程中的校外体育部分担心的原因所在^[8]。此外,从学生安全角度来讲,校外体育活动由于活动空间的过于开放性、安全隐患的不可预见性和监管指导的局限性,学生的安全也无法得到应有保证。

4 落实“每天锻炼2小时”模式优化

4.1 义务教育阶段学校落实“每天锻炼2小时”模式优化

立足义务教育阶段学校保障学生校内综合体育活动时间不低于2小时,基于“每天锻炼2小时”落实的精准性、地区或学校差异性、学生身心发展特征、模式的科学性、可行性等综合因素考量,对义务教育阶段学校落实“每天锻炼2小时”模式进行优化(见表2)。

表2 义务教育阶段学校落实“每天锻炼2小时”优化模式

优化模式	适宜对象
“每天1节40分钟体育课+每天上、下午各1个40分钟体育大课间+校园体育设施开放I”	小学或师资强的初中
“每天1节40分钟体育课+每天40分钟零点体育+每天1个40分钟的体育大课间+校园体育设施开放I”	小学低年级或师资强的寄宿制初中
“每天1节40分钟体育课+每天1个30~40分钟体育大课间+每天60分钟课后体育服务+校园体育设施开放I”	师资强、课后体育服务全覆盖的学校
“每周3~5节体育课+每天上、下午各1个40分钟体育大课间+40~60分钟课后体育服务(无体育课当天)+校园体育设施开放I”	每天1节体育课无保证的非寄宿制学校
“每周3~5节体育课+每天40分钟零点体育+每天1个40分钟体育大课间+不低于60分钟课后体育锻炼(无体育课当天)+校园体育设施开放I”	寄宿制初中
“每周3~5节体育课+每天1个体育大课间+每天1节课后体育服务(无体育课当天)+校园体育设施开放II”	非寄宿制且无晚自修的学校
“每周3~5节体育课+每天1个体育大课间+校园体育设施开放II”	非寄宿制、无课后体育服务和晚自修的学校

优化模式由体育课、大课间、零点体育、课后体育服务和校园体育设施开放5要素构成,各要素功能

明确,不与其他教育环节相冲突,设置科学合理,可行性和可操作性强,既有国家政策支持,又有成熟案例借鉴,实施场域为学校,相关设施、机制健全,有效性和安全性较有保障。模式中的“零点体育”,又称学习准备型体育活动,因其被安排在第一节文化课前而得名,也有人称其为“体育早读”“早锻炼”,是一种通过体育运动来提高学生状态,为一天学习做好准备的体育锻炼形式。“零点体育”的运动负荷介于文化课与体育课之间,不仅可以提高学生的身体活动量,对学生当日的文化课学习亦有促进作用^[10]。“零点体育”在北京第二实验小学、中国人民大学附属中学第二分校、浙江温州实验中学附属小学、四川成都市迎宾路小学^[11]、内蒙古鄂尔多斯市的所有小学、初中等学校开展^[12],效果已被国内外研究证明,实施方案成熟且具有推广性。而模式中的“课后体育服务”与“校园体育设施开放”,更是国家政策要求^[13-14]和广大学校积极践行的学校体育形式。课后体育服务是义务教育课后服务和“5+2”规定的重要内容,《关于实施学生体质强健计划的意见》明确要求“把体育作为义务教育学校课后服务的必要内容”,《关于进一步规范义务教育课后服务有关工作的通知》指出,要发挥课后服务育人功能,适当增加学生参加体育锻炼的时间,所以,课后体育服务在落实“每天锻炼2小时”政策中大有可为。校园体育设施开放是目前及今后一段时期内解决学生非上学日期间体育活动的有效途径。校园能够为学生提供安全、熟悉的体育运动环境,有助于培养学生的终身体育意识和体育锻炼习惯,可以缩小不同经济群体学生的体育参与差距,提升学生的体育参与率^[15]。覆盖全体学生的“课后体育服务”在我国已成常态^[16]。“校园体育设施开放”亦不乏典型案例和成功经验,北京市中小学校的做法值得学习与推广^[17],杭州市逾九成中小学体育设施对外开放^[18],同济大学附属新江湾城实验学校的周末、寒暑假体育运动“不打烊”^[19]等,为优化义务教育阶段学校落实“每天锻炼2小时”模式提供了可行性方面的有力支撑。为区别模式中的校园体育设施开放形式,将仅在周末、寒暑假、节假日等非上学日期间每天面向学生开放不低于2小时的形式称为“校园体育设施开放I”,将既在上学日期间开放,又在非上学日期间开放的形式称为“校园体育设施开放II”。

优化后的模式由上学日和非上学日的落实要素组成,其中,上学日的落实要素可根据学校自身条件灵活选择,如具备开展体育大课间条件且能够保证每天1节体育课的学校,可选择“每天1节40分钟的体育课和每天上、下午各1个40分钟的体育大课间”作为

上学日落实“每天锻炼 2 小时”的模式。对于无法保证每天 1 节体育课且能够实现覆盖全体学生课后体育服务的学校,则可选择“每周 3~5 节体育课+每天上、下午各 1 个 40 分钟体育大课间+40~60 分钟课后体育服务(无体育课当天)”模式予以落实。对于无法开展课后体育服务但具有校园体育设施开放条件的学校,可采用晚间面向本校学生开放校园体育设施的“校园体育设施开放 II”来完成落实任务。对于采用课后体育服务的学校,为减轻学生同一时间进行体育活动给场地设施带来的压力,40~60 分钟的课后体育服务可在 2 小时课后服务时间内错峰安排。非上学日完成每天综合体育活动不低于 2 小时,是“每天锻炼 2 小时”的应有之义,因此,在周末、寒暑假、节假日等非上学日,实施校园体育设施开放,为学生提供体育活动的场所和条件,以确保非上学日中小学生每天综合体育活动时间不低于 2 小时,是精准落实“每天锻炼 2 小时”的有力措施。非上学日校园体育设施开放时间根据学校情况因地制宜,可以是上午、也可以是下午或晚上,可以是一次性连续安排 2 小时,也可以是分段间隔性安排。对于实施开放较为成熟的地区学校,可在开放期间自由安排 2 小时体育活动时间,如杭州市的一些中小学开放时间为公休日、法定节假日、寒暑假每天不少于 8 小时。模式中的“校园体育设施开放 II”,是一种既在上学日开放,又在非上学日开放的形式。该形式主要是针对义务教育阶段非寄宿制学校设置,如一些学校上学日白天无法完成 2 小时任务,且又无住校生和晚自修,则可通过校园体育设施晚间开放补足每天不低于 2 小时,福州市的一些中小学常采用校园体育设施晚间开放形式。这样通过上学日校园体育设施晚间开放的活动和非上学日校园体育设施开放灵活安排的活动,来弥补上学日体育活动的不足和非上学日体育活动的欠缺,为落实“每天锻炼 2 小时”提供保证。优化后的模式规避了家庭体育作业质量难以保证的局限性,也使小课间休息作用得以发挥,同时实现了周末、节假日期间的学生体育活动。模式通过体育课、零点体育、体育大课间、课后体育服务和校园体育设施开放的有机组合和密切配合,从而使学生上学日和非上学日的每一天都能够达到不低于 2 小时的体育活动要求,实现落实“每天锻炼 2 小时”时间达标。

4.2 高中阶段学校落实“每天锻炼 2 小时”模式优化

在遵循科学性、精准性、可行性、有效性和安全性的基础上,充分考虑高中阶段的教育教学、食宿生活等管理情况,尤其是该阶段学生的学习压力增大、体育课时减少、学生自主能力提高,对高中阶段学校

落实“每天锻炼 2 小时”模式进行优化(见表 3)。

表 3 高中阶段学校落实“每天锻炼 2 小时”优化模式

优化模式	适宜对象
“每天 1 节体育课+每天 30~40 分钟体育大课间+不低于 60 分钟课后体育锻炼+校园体育设施开放 I”	师资强的学校
“每天 1 节 40~45 分钟体育课+每天 2 个共 80 分钟体育大课间+校园体育设施开放 I”	师资强且场地设施好的学校
“每周 2~4 节体育课+每天 20~30 分钟早锻炼+每天 2 个 30 分钟体育大课间+不低于 40 分钟课后体育锻炼(无体育课当天)+校园体育设施开放 I”	场地设施好的寄宿制学校
“每周 2~4 节体育课+每天 2 个 30 分钟体育大课间+每天不少于 30 分钟晚锻炼+30~40 分钟课后体育锻炼(无体育课当天)+校园体育设施开放 I”	场地设施好且有晚锻炼习惯的寄宿制学校
“每周 2~4 节体育课+每天 30 分钟早锻炼+每天 30 分钟体育大课间+每天 30 分钟晚锻炼+不少于 40 分钟课后体育锻炼(无体育课当天)+校园体育设施开放 I”	寄宿制学校
“每周 2~4 节体育课+每天上、下午各 1 个 40 分钟体育大课间+不少于 40 分钟课后体育锻炼(无体育课的当天)+校园体育设施开放 I”	场地设施好的非寄宿制学校
“每周 2~4 节体育课+每天 30 分钟早锻炼+每天 30 分钟体育大课间+不少于 60 分钟覆盖全体学生的体育社团+校园体育设施开放 I”	体育社团制度完善的寄宿制学校

模式优化的依据:高中阶段的体育课时明显少于义务教育阶段,即使增加,也很难达到义务教育阶段的体育课时量,所以,要结合实际合理寻找体育活动的空间。基于高中阶段实施的寄宿制管理,为早间和晚间体育活动提供了时间保障,因此,早锻炼和晚锻炼不失为优化落实“每天锻炼 2 小时”模式的合适要素。以操类为主要内容的早锻炼一直是我国高中阶段学校开展早间体育活动的主要形式。晚锻炼是指于晚自习后安排学生进行的体育锻炼,如宁夏固原市第八中学安排学生于晚自习后的 21:00 开始进行 20 分钟的体育锻炼。课后体育锻炼既是国家政策的要求,又是高强度、高压下高中生进行劳逸结合、心理调节的需要,正如调研时的一位年级长所言,“高中阶段是学生时期压力最大的阶段,对于近乎封闭的学生,体育锻炼就是他们最好的缓解阀”。所以,有学校将课后体育锻炼设计为每天 2 小时,如广东东莞中学落实“每天锻炼 2 小时”所用的“3+2”模式,即每周 3 节体育课和每天 2 小时课外体育锻炼^[20]。随着高中周末双休制度的实施,非上学日时间占全年时间的比重越来越大,非上学日学生的体育活动对有效落实“每天锻炼 2 小时”具有越来越重要的意义。鉴于我国社区体育发展程度不高的现实情况,以及十多年来

校园体育设施开放积累的丰富经验,通过校园体育设施开放实现学生非上学日每天2小时体育活动,无疑成为了落实“每天锻炼2小时”的优选途径。

优化后的模式由上学日和非上学日的落实要素组成,其中,上学日的落实要素可根据学校自身条件进行选择,如具有开展早晚锻炼条件的学校,可将其作为落实“每天锻炼2小时”的要素;体育社团开展较好的学校,可选择“每周2~4节体育课+每天30分钟早锻炼+每天30分钟的体育大课间+不少于60分钟的覆盖全体学生的体育社团+校园体育设施开放I”模式。非上学日实施“校园体育设施开放I”运动模式。对于校园体育设施已对外开放的高中,可设置专门的学生体育活动时段,为学生非上学日的2小时体育活动提供条件保障。对于尚未对外开放的学校,可设计只针对学生甚至本校学生的校园体育设施开放方案。随着校园体育设施开放的普及,以及AI技术在全民健身中的应用,即使家庭住址离自己学校较远的学生,也可通过到附近体育设施开放的学校进行体育活动,并运用AI记录运动时间和运动负荷。综上,以体育课、体育大课间、早锻炼、晚锻炼和课后体育锻炼组成的模式,无论是上学日还是非上学日,都可以解决高中生每天综合体育活动时间不低于2小时的问题,从而实现高中阶段学校落实“每天锻炼2小时”在时间上的达标。

5 落实“每天锻炼2小时”优化模式的推进路径

5.1 强化校长和家长的体育观念

校内落实“每天锻炼2小时”是优化后的模式的主要特征。周末、节假日等期间学生返校进行体育活动,给学校和家长平添了不少责任与负担。因此,校长和家长是模式实施的关键人员,其对政策的认识、体育运动的认知及其所形成的体育观念,直接影响着“每天锻炼2小时”的落实。尽管随着党和国家对学校体育的高度重视,校长、家长的体育观念转变明显,正确的体育价值观提升显著,但对于“每天锻炼2小时”新政的出台,依然还存在“是否有必要”的质疑声音,放学后不允许孩子到户外进行体育活动的家长仍高达86%以上^[9]。究其原因,与校长、家长对“每天锻炼2小时”政策、体育运动价值的认识,以及所持有的不正确的体育价值观不无关系。鉴于此,强化校长、家长的体育观念及其政策认识,使其树立正确的体育价值观,使其认可体育、支持体育、积极响应国家政策,是确保落实模式顺利实施的有效措施。

为此,应进一步加大宣传引导力度,强化校长和家长的体育观念。一方面,将“每天锻炼2小时”对

我国教育强国建设和体育促进儿童青少年身心发展的意义作为各层级中小学校校长培训的内容,提高其政策站位,夯实其体育观念,为落实工作奠定坚实的思想基础。另一方面,举办学生家长体育知识讲座,宣传解读“每天锻炼2小时”政策和相关知识,尤其是用有说服力的证据,比如体育对儿童青少年学生的身心发展、学习成绩、精神品质等具有积极的影响,将体育的积极价值传达给每位家长,为学生需要进行体育运动提供依据,从而转变和强化学生家长的体育观念,使其树立正确的体育价值观,进而在工作中践行落实要求。并通过电子媒介、印刷材料等形式,将上述内容传达至家长。

5.2 加强校园体育设施面向学生开放

优化模式使校园体育设施面向学生开放成为有效落实“每天锻炼2小时”新政的重要组成部分,成为目前及今后一段时期完成中小学生非上学日每天体育活动时间不低于2小时任务的重要抓手。目前,我国校园体育设施开放还存在开放率低、主要面对社区群众开放、开放质量不高等问题^[21],这不利于模式的实施和“每天锻炼2小时”的落实。因此,加强校园体育设施面向学生开放,满足模式实施的需要,是解决学生非上学日期间2小时体育活动和上学日期间白天不足2小时体育活动问题的当务之急。

首先,国家出台相关政策予以引导,分步推动学校体育设施面向学生开放,设置开放过渡期,建议2026年秋季学期开始义务教育阶段学校体育设施面向中小学生免费开放,助推2027年全面高质量落实“每天锻炼2小时”。其次,以学校为主体的自办自管开放模式,应加强开放期间监管人员的配备,最大限度利用社会人力资源,以减轻教师的工作负担。具体可通过组建并培训以学生家长为主体的体育活动志愿护卫队,轮班监管学生的体育活动;成立社会体育指导员、退休体育教师、退役运动员、退伍军人、高校体育专业学生等人员组成的体育活动指导团,开展校园体育设施开放期间的体育活动组织和指导。有条件的地区或学校也可采取购买社会服务的形式实施校园体育设施面向学生开放。再次,协调校园体育设施开放期间的非学生人员的体育锻炼,可通过完善校园体育设施开放方案,采取错峰开放、设置专门的学生体育活动场域等措施,以确保学生体育活动开展。最后,完善校园体育设施对外开放评价指标,提升面向小学生开放相关指标权重,如开放时间、活动内容、监管人员等。此外,为促进校园体育设施开放可持续发展,还应加强有助于校园体育设施开放的配套制度供给,如志愿者服务激励制度、指导人员酬劳制度、监

督监察制度等。

5.3 实施专项计划补贴和教职工弹性工作制度

优化模式中的零点体育、体育大课间、课后体育服务等课外要素占比的提升,意味着需要更多的组织管理人员。在体育教师高负荷工作的当下,将落实“每天锻炼2小时”的组织管理责任分解到全体教师,由班主任、任课教师、体育教师、聘任教练等共同承担监管工作,无疑是破解体育师资不足和组织监管难的良策优方^[9]。有了方案,如何调动组织管理人员参与的积极性,又是摆在落实工作面前的一道难题。零点体育、体育大课间、课后体育服务、校园体育设施开放等内容均不在体育教师和教职员工正常工作内容之列,需要付出额外的时间和精力。因此,在教职员工满工作量的情况下,如何使其不抵触甚至愿意参与“每天锻炼2小时”的组织管理工作,是值得管理人员认真思考的问题。英国于2023年颁布了旨在提升儿童青少年身体活动水平的《学校体育与活动行动计划(2023年版)》。为支持行动计划的实施,英国教育部联合卫生与社会保障部,为小学阶段提供金额超6亿英镑(约55亿人民币)的专项补贴^[15]。为此,实施“学生体质强健计划”专项补贴和弹性工作制,不失为解决该问题的有效措施。专项计划补贴不仅可以用于组织管理人员的酬劳,提高其积极性和可持续性,而且可以用于人员培训、场地建设、设施改善与维保等。建议国家或地方实施专项补贴,并提供补贴使用指导条例或指南,规范补贴使用,发挥其正向功效。实施教职员工弹性工作制度,提升管理制度的灵活性与人性化,处理好工作、休息、家庭三者之间的矛盾。打消人们“工作时间太长”的顾虑,有助于提高其参与积极性。

5.4 健全完善体育安全保障制度

家长怕受伤,学校怕出事,是“不敢让孩子动”的根源^[6]。以校内完成“每天锻炼2小时”为特征的优化模式,不仅意味着更多的体育意外风险和伤害事故发生,而且也意味着学校和组织管理者承担更多的责任和风险。如果没有相应的安全保障,就不能解除家长、教师、校长的后顾之忧,“每天锻炼2小时”的落地实施与时间质量也都难以保障^[9]。因此,完善学生体育意外伤害救济制度,健全组织管理者免责制度,保护学生的同时,也保护学校和组织管理者,解除关键人员的后顾之忧,是落实“每天锻炼2小时”的保险绳。一方面,完善学生体育意外伤害救济制度,构建补偿及时、追偿有序、保险兜底的“基金为主、司法化为辅、保险补充”的多元化救济模式^[22],实行以政府为主,学校、个人为辅的保费负担强制险^[23],最大限度保护学生,减少家长的负担,减轻学校的压力,

纾解体育伤害事故引发的家校矛盾。另一方面,健全组织管理者免责制度,加强对学校和组织管理人员的保护。首先,在新《体育法》“开展和参加体育活动,应当遵循依法合规、诚实守信、尊重科学、因地制宜、勤俭节约、保障安全的原则”(第九条)基础上,通过立法,进一步完善涉及学校、体育教师等相关责任主体的免责依据。细化相应条款,明确责任边界,为免责提供法律依据,比如学生在学练具有一定危险性的运动技术时,教师应采取科学的保护与帮助措施;教师科学讲解并提醒到位,明确患有哪些疾病不能或不宜进行体育运动或剧烈体育运动等。其次,规范免责制度,明确免责认定的程序、认定的机构等,依法依规施行免责。免责制度作为学校和组织管理者的“护身符”,有助于消除其心理负担使其放开手脚开展体育活动,为学校、教师等组织管理人员开展体育活动扫清障碍和后顾之忧。

5.5 严格实行就近入学政策

“就近入学”是教育部针对义务教育阶段招生出台的一项政策。自有关就近入学的教基-〔2014〕1号文件出台后,我国义务教育免试就近入学取得显著成效。2025年3月,教育部又颁布就近入学文件——《教育部办公厅关于开展义务教育阳光招生专项行动(2025)的通知》,文件强调要“严格实行就近入学政策,科学合理划定学校招生片区,片区内登记报名人数超过学校招生计划或学校实际办学承载能力的,按照已公示明确的规则录取,未录取的学生需在相邻片区就近协调安排入学”^[24]。就近入学政策除了具有促进教育均衡、公平发展的价值,还具有减少孩子上下学路途奔波、减轻家长接送负担等益处,为孩子和家长往返学校创造了便利条件。优化模式提升政策落实精准性的同时,也增加了学生往返学校的次数和距离。便利性是影响群众体育参与的重要因素之一。就学生参与体育活动的便利性而言,其往返学校的距离和通勤时间,是体育活动参与便利性的主要指标,是影响零点体育、课后体育服务、校园体育设施面向学生开放的关键因素。同等条件下,距离就读学校近的家庭,由于投入到通勤上的时间成本更少(甚至到一定的年龄孩子可以自己上下学),更愿意和支持孩子到校参与体育活动,而距离较远的家庭,由于需要投入更多的时间,其参与意愿明显降低。就近入学政策,适应和符合优化模式实施的需要,恰是推进模式实施的重要举措。因此,为助推“每天锻炼2小时”新模式顺利实施,方便学生到校参与体育活动,提升家长支持孩子参与体育活动的意愿和学生的体育活动参与率,应严格实行“就近入学”政策。

參考文獻:

- [1] 林欣潼. 廣州學校通過“1節體育課+40分鐘大課間+15分鐘微課間”模式保障學生每日運動兩小時以前跑400米就喘現在跑1000米也不累[N]. 廣州日報, 2025-10-23(08).
- [2] 楊旭斌. 四川中小學生每天體育活動不低於2小時[N]. 華西都市報, 2025-02-08(04).
- [3] 宿銘珊, 陳奕寧, 蘇子玥. 今天起, 中小學生“每天體育活動不少於2小時”! 閩行校園里有何變化? 今日閩行[EB/OL]. (2025-03-10)[2025-10-29]. https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzA3NzEzNzAwOQ==&mid=2651709810&idx=1&sn=01b4ee53f09caebf764e5d4772ce2acb&poc_token=HljEAmmj7q1UXHmShNz1N3KFRs38Zs kbgYuEzsEW
- [4] 朱芳玉, 唐琪. “綜合體育活動時間不低於2小時”如何落實[N]. 中國教育報, 2025-03-11(09).
- [5] 于素梅. 落實“中小學生每天綜合體育活動時間不低於2小時”要有高度、有深度、有寬度[J]. 中國學校體育, 2025, 44(4): 2-3.
- [6] PELLEGRINI A D, BOHN C M. The role of recess in children's cognitive performance and school adjustment[J]. Educational Researcher, 2005, 34(1): 13-19.
- [7] 李阿芳. 英國中小學課間休息時間銳減現狀、原因與思考[J]. 比較教育學報, 2024, 25(3): 114-127.
- [8] 劉海元, 單舜. 關於落實“中小學生每天綜合體育活動時間不低於2小時”工作的思考[J]. 體育學刊, 2025, 32(2): 1-8.
- [9] 吳鍵, 袁勝敏. 中小學生“每天2小時綜合體育活動”如何真正落地[J]. 人民教育, 2025(7): 21-24.
- [10] 薛姣, 侯莉娟, 馬金東, 等. “零點體育”心率指標的實時監測與運動負荷評價: 以北京第二實驗小學為例[J]. 體育教學, 2022, 42(3): 66-68.
- [11] 尚文超, 蘇雁, 周洪雙, 等. “零點體育”: 喚醒身心, 充滿活力[N]. 光明日報, 2024-03-27(07).
- [12] 蘇勤, 孟銳, 呂京. 課前安排30分鐘體育鍛煉提升學生健康水平和學習效率 鄂爾多斯: “零點體育”覆蓋小學初中[N]. 中國教育報, 2024-04-03(03).
- [13] 體育總局辦公廳 教育部辦公廳 發展改革委辦公廳. 關於提升學校體育課後服務水平 促進中小學生健康成長的通知[EB/OL]. (2022-07-06)[2025-08-26]. <https://www.sport.gov.cn/qss/n5015/c24453596/content.html>
- [14] 教育部 國家體育總局. 關於推進學校體育場館向社會開放的實施意見[EB/OL]. (2017-02-14)[2025-08-26]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_938/s3276/201703/t20170307_298483.html
- [15] 劉世磊, 賈鑫昊, 查春華. 英國學校體育治理的經驗及對我國的啟示——基於《學校體育與活動行動計劃(2023年版)》解析[J]. 西安體育學院學報, 2024, 41(6): 706-713.
- [16] 伊劍, 吳曉華, 丁福芹. 從常態化到高质量: 論體育課後服務的困境與破局[J]. 中國教育學刊, 2024, 45(7): 64-69.
- [17] 北京市教育委員會關於推進中小學體育設施在節假日及寒暑假向學生開放工作的通知[EB/OL]. (2024-07-18)[2025-08-28]. https://www.beijing.gov.cn/zhengce/gfxwj/202409/t20240930_3910583.html
- [18] 竇瀚洋. 浙江省杭州市逾九成中小學校和中職學校向社會開放體育場館 家門口運動健身有了好去處[N]. 人民日報, 2023-10-20(14).
- [19] 這所學校周末“不打烊”? 這兒不僅有超酷的“跑酷”賽道, 還有免費周末訓練營[EB/OL]. (2025-11-06)[2025-12-05]. <https://www.jfdaily.com/statics/res/html/web/newsDetail.html?id=1013243&v=2.0&sid=67>
- [20] 推動落實每天校園體育2小時, 東莞高中體育教研活動舉行[EB/OL]. (2025-03-18)[2025-08-28]. https://edu.dg.gov.cn/gkmlpt/content/4/4352/post_4352900.html#194
- [21] 陳元欣, 李娟. 新時代學校體育場館對外開放的主要困境、創新實踐與未來展望[J]. 體育教育學刊, 2022, 38(1): 1-7.
- [22] 趙毅, 王楊. 論多元化校園體育傷害救濟模式之構建[J]. 成都體育學院學報, 2017, 43(6): 115-120.
- [23] 王旭升. 新修訂《體育法》中學校體育意外傷害保險機制的制度構建[J]. 體育學刊, 2023, 30(4): 62-68.
- [24] 教育部辦公廳關於開展義務教育陽光招生專項行動(2025)的通知[EB/OL]. (2025-03-26)[2025-09-16]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A06/s3321/202503/t20250327_1184998.html