

京教体艺〔2021〕13号

各区教委，燕山教委、经开区社会事业局：

为贯彻落实中共中央办公厅、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》和中共北京市委办公厅、北京市人民政府办公厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的行动方案》(以下简称《行动方案》)，进一步强化中小学校园课外体育锻炼，现将有关工作通知如下。

一、工作目标

以“走出教室、走向操场、阳光体育、健康成长”为主题，确保学生每天校内一小时体育锻炼，引导学生养成体育锻炼习惯和健康的生活方式，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，达到“以体育人”的目的。

二、形式及内容

全市中小学校要坚持面向全体学生开展校园课外体育锻炼活动，号召全体学生“走出来、动起来、赛起来”。学生校园课外体育锻炼包括大课间体育活动、课外体育活动等内容。没有体育课的当天，要安排不少于45分钟的课外体育锻炼。

(一)大课间体育活动

切实落实大课间体育活动制度。全市中小学校每天要统一安排 30 分钟的大课间体育活动，严格落实课间操、眼保健操制度。学校要因地制宜，统筹利用场地，优化时间安排，科学合理安排大课间活动内容，确保适宜的运动负荷，达到锻炼身心的目的。同时，要利用好课间十分钟鼓励学生“走出来”到室外活动，放松身心、缓解疲劳。

(二)课外体育活动

广泛开展丰富多彩的课外体育活动。各学校要根据学生不同年龄特点有针对性的开展课外体育活动。对于场地确实有限、教室与操场距离较远、不能保证每名学生在操场参加体育活动的学校，要充分利用室内、走廊等适宜空间，通过体育游戏、室内操等方式，丰富课外体育活动内容，增强体育活动的趣味性，确保所有学生都“动起来”，享受体育活动带来的乐趣。

预览已结束，完整报告链接和二维码如下：

https://www.yunbaogao.cn/report/index?reportId=11_4583

