

北京市加强中小学体育增强学生体质健康二十条措施

为深入贯彻习近平总书记关于“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”的重要指示精神，贯彻落实党中央、国务院有关部署，认真践行“健康第一”的教育理念，切实加强中小学体育工作，着力提升学生体质健康水平，结合本市实际，制定以下措施。

1.构建科学合理的学校体育教育体系。坚持重基础、多样化、强专项，各区各学校分别制定体育与健康课程实施细则和管理办法，按照教学规律，合理构建体育课程体系，从小培养学生终身体育爱好。鼓励各学校不局限于体育竞赛项目，因地制宜积极发展特色体育教育，使学生普遍参与体育运动。充分利用体育课、课余时间及其他形式，保障学生每天1小时以上体育活动时间，并合理确定体育活动强度。

2.增加体育课时，保证课外锻炼时间。开足开齐体育课，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。学校每天要安排至少25分钟的大课间体育活动。没有体育课的当天要安排不少于45分钟的课外锻炼。学校“三点半”课

后服务要更多地用于学生自主开展体育活动，确保学生每天在校内外各参加 1 小时以上体育锻炼。

3.培养学生每天坚持体育锻炼的习惯。学校要利用晨跑、大课间、课外体育活动等，帮助学生加强体育锻炼，养成良好习惯。鼓励学生每天通过跑步、跳绳、球类等简便易行的运动项目，开展丰富多彩的体育活动，确保每天在校内中等及以上强度体育锻炼达到 1 小时以上，保证每周至少 3 小时高强度体育锻炼，进行肌肉力量和强健骨骼等练习。

4.切实提高体育课教学质量。优化教学方式，加强教学管理，重视差异化教学和个性化指导。各区要完善体育课堂教学管理规程。学校要注重培养学生运动兴趣，统筹教学计划，规范教学环节，提高教学效果，杜绝说教课和碎片化教学，保证体育课合理的运动负荷和练习密度。深化小班化教学、走班制、大单元、长短课和“一校一品”等改革成果，每年开展聚焦课堂教学质量的主题活动，培育和遴选优秀教学成果并积极推广。改革学生体育成绩考核评价，适时调整初、高中体育学业水平考试方案。

5.鼓励学校体育创新发展，形成特色。各区各学校要结合区域优势和自身条件，因地制宜，创建面向全体学生的体育特色。大力发展校园足球、冰雪运动，广泛开展奥林匹克教育，注重武

术、舞龙舞狮、抖空竹、棋类等中华传统体育项目和体育文化的传承与发展。推动社会体育场馆和学校合作开设体育课程。建设一批市级体育传统特色学校和示范学校。

6.多渠道加强体育师资建设。各区要制定实施计划，配齐配强中小学体育教师。加强高校体育教育专业建设，提高人才培养质量和数量，满足学校体育发展的需求。学校要提高全体教师的体育素养，引导全体教职员工积极参加体育锻炼、为学生做好表率，鼓励非体育类学科教师和班主任经培训后从事体育教学和组织体育活动。各区要建立兼职体育教师专项保障机制，支持教练员、退役运动员等高水平专业体育人才经过培训和考核到中小学任教。聘请国际优秀体育教练来京为体育老师开展培训，也可充实到体育教师队伍。鼓励和支持各区各学校建立体育名师工作室。

7.合理确定体育教师工作量。各区各学校要根据实际情况，坚持同工同酬，合理确定体育教师的周课时量和工作量，关心关爱体育教师的专业发展和个人成长。要将组织学生开展课外体育锻炼、体质健康测试、课余训练、竞赛活动等，科学计入体育教师工作量。

8.加快解决部分学校体育场地不足的问题。各区要加强统筹，针对场地不达标的学校，“一校一策”制定具体方案，切实解决

学校运动场地配备不足的问题。出台支持政策，鼓励社会体育场馆免费或半价向学校和学生开放，各区要列出开放清单和目录并公开，就近就便满足中小学校开展体育活动的需求。

9.广泛开展校园体育赛事活动。学校要广泛开展班级、年级体育比赛，每学期至少举办一次全员参与的综合性运动会或体育节，各区每年至少举办一次学生运动会或体育节，市级每年举办中小學生体育竞赛活动。进一步完善小学、初中、高中分学段的校园体育竞赛体系，健全市、区、校三级校园体育联赛机制，打造校园体育精品赛事，促进各类青少年体育竞赛活动全员化、常态化、品牌化。

10.创新体教融合的体育后备人才培养机制。坚持普及促提高、提高带普及，普及、提高两手抓的发展方向，全力推进教育与体育部门在学生课余训练、赛事体系、注册管理、活动组织、人才选拔、等级认定、资源共享以及教练员与裁判员培训等方面的一

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_4821

