

## 深圳市教育局为体育课时立刚性约束

# “每天一节体育课”太多了吗？

深圳市教育局日前印发《深圳市加强和改进学校体育工作的实施意见》，要求从2024年1月1日起，义务教育阶段学校每天开设一节体育课。

为何要给体育课时设立刚性约束？“每天一节体育课”会不会太多了？学生的校外运动时长又该如何保证？



在广州市第七中学，棒球队球员训练结束后合影。

## 为何给体育课时设立刚性规定？

近年来，从国家到地方出台多项政策，保证学生的校内和校外体育运动时间。教育部2021年出台的《关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》提到，着力保障学生每天校内、校外各1小时体育活动时间。《中华人民共和国体育法》第二十七条也明确规定，学校应当将在校内开展的学生课外体育活动纳入教学计划，与体育课教学内容相衔接，保障学生在校期间每天参加不少于一小时体育锻炼。

南京理工大学动商研究院院长王宗平说：“我国加强学校体育的政策体系已较为完备，但怎么把措施扎实落地到基层中、实际工作中，才是关键。因此，‘开齐开足体育课’仍需被反复提及。”

事实上，在学校的具体实践中，体育课被语数英等科目占用、老师拖堂或布置课后练习、学校没有足够运动空间……种种因素让很多学校难以满足学生充足的体育锻炼时间。

“如果不是每天都有体育课，学校

很难保障学生每天一小时的体育运动。根据我们目前的统计，全国能做到每天一小时体育锻炼的学校不到60%。”中国教育科学研究院体育美育教育研究所所长吴键说。

因此，从政府层面出台意见，给予体育课时以刚性约束，更有利于保障中小学生校内体育活动的时间。韩国也有类似做法，计划将一年级和二年级学生全年体育课时长从目前的80小时逐步增加到144小时。

## “每天一节体育课”会不会太多了？

教育部发布的《义务教育课程方案和课程标准（2022年版）》规定，从2022年9月起，全国九年义务教育学校各年级均要开设“体育与健康”课，其占总课时比例10%-11%，仅次于语文、数学。

据了解，目前大部分地区义务教育阶段的体育课时为小学一二年级每周4节体育课，三年级至初三每周3节体育课。

深圳此番出台的规定，无疑是在此基础上更进一步保证了充足的体育课时。然而，该规定也引发了热议——“每天一节体育课”会不会太多了？

“这是一项很好的政策，尤其是对提

高初中和高中生体质健康水平非常重要。但必须明确，体育课不是课程总学时的增量，而是在现有课时总量不变的基础上，代替原有的文化学科课程。”华南师范大学体育科学学院教授李培说。

对于小学和初中增加体育课时，受访家长和业内人士普遍表示支持。近年来，中小学生久坐少动引发的健康问题备受关注。业内专家认为，开足体育课对中小学生的身心健康至关重要。

“孩子们体育锻炼时间不足，导致近视率、肥胖率越来越高，慢性病、心理疾病越来越多。”深圳市教育科学研究

院体育研究员黄镇敏说。

业界专家普遍认为，体育运动能给孩子学习带来积极影响。深圳市福田区新沙小学校长陈志华说：“脑科学研究发现，运动是促进大脑发育、提高智力水平的最好途径。爱运动或习惯健身、每天活动量大的孩子，各方面能力表现都比较突出。”

也有专家对体育教师配足配齐的问题提出了担忧。“需要注意的是，这个制度出台后，可能出现体育教师紧缺问题，因此如何解决体育教师配足配齐至关重要。”李培说。

## 校外运动时长如何保证？

“学生放学后就鞭长莫及了，怎么控制校外每天一小时的锻炼？”——不少基层教育工作者纷纷表示如何保障校外运动时长仍是问题。

深圳市出台的意见要求，义务教育阶段学校将开展体育活动作为课后服务的有效途径和重要载体。加强体育家庭作业设计，鼓励家庭制定学生课后和节假日体育锻炼计划。确保

学生每天校内外体育锻炼各1小时。

吴键建议：“老师布置体育家庭作业时，要考虑到孩子们连续运动一个小时难度大。最好的办法是化整为零，通过学习间隙的微运动去完成。比如孩子晚上每学习45分钟，做10至20分钟微运动，每晚有几个这样的微运动便可以达到一小时。”

他表示，微运动值得研究和推

广，可以成为陪伴孩子终身的体育习惯。“不会打篮球，不会踢足球，不会打乒乓球、羽毛球，终身体育就难以实现了吗？其实，微运动就是终身体育。如果我们孩子未来能养成习惯，每坐一个小时就起身到户外做几分钟微运动，能够持续一辈子的话，这就是他的终身体育。”

据新华社

## 卡塔尔举重大奖赛 蒋惠花夺冠

中国举重协会消息，2023年国际举重联合会卡塔尔大奖赛当地时间5日进行了首个奥运级别的较量，中国队的蒋惠花摘得女子49公斤级总成绩金牌，东京奥运会冠军侯志慧获得总成绩铜牌，为中国队迎来开门红。

共有8名选手参加女子49公斤级A组决赛，中国选手侯志慧、蒋惠花与朝鲜选手李盛金展开激烈竞争。杭州亚运会上，李盛金曾战胜蒋惠花夺冠，并创造了216公斤的总成绩世界纪录。抓举比赛中，侯志慧、蒋惠花两人要了相同的重量，三把分别试举90、94、96公斤全部成功，侯志慧凭借率先举起的优势获得抓举金牌。挺举比赛中，侯志慧一直保持优势，并最终夺冠。

“感觉自己发挥还可以，抓举没有达到自己的预期，赛前我的目标是97公斤。”蒋惠花赛后说，“下一步还要继续好好训练，把自己的心态再放开一点。”

据新华社

## CBA前10轮 场均上座率表现优异

记者6日从CBA公司获悉，在恢复主客场制后，本赛季CBA联赛第一阶段上座率表现优异，常规赛前十轮实际总上座人数超47万人，场均上座人数超4700人。

本赛季开赛以来，精彩场次接连上演，如青岛与上海的“双加时大战”、北京与北控之间的“京城德比”等等。常规赛前十轮的99场比赛（江苏对阵辽宁的比赛将于2024年2月7日进行补赛）中，分差在2分及以内的有12场、分差在5分及以内的有24场，加时赛6场（含双加时1场）。

福建、山西、新疆、江苏、辽宁位居场均上座率前五名，新疆、广东、辽宁、北京、山西场均上座人数排名前五。新赛季，CBA联赛推出全新口号“以城之名”，以期加强球队与所在城市、球迷的关联。为此，联赛在吉林、新疆等主场安排了相关主题活动，力图开发联赛市场潜力，进一步增强联赛对当地经济增长的带动作用。

据新华社



CBA激战正酣