

教育强国建设背景下中小学体育高质量发展对策研究

杨磊 秦开元 田建航

伊犁师范大学, 新疆 伊犁 835000

[摘要]建设教育强国是党的二十大提出的宏伟目标,而学校体育的高质量发展契合教育强国建设的战略需求。为了更好地实施体质强健计划,促进学生全面发展;实施教育改革,推动体育教育革新;同时也为了促进教育强国建设,培养民族复兴时代新人。运用文献资料法、逻辑分析法对目前我国中小学体育的现实状况进行分析研究,并发现了以下问题:中小学体育教育观念发展滞后;中小学体育教师队伍不完善;中小学体育活动落实不到位。并提出相应的对策:协调配置,促进中小学生的德智体美劳全面发展;坚定初心,建立高素质、专业化体育教师队伍;政策引领,落实中小学体育活动时间的实际方针;与时俱进,完善和更新学校体育相关设施;创新课堂,优化体育教学模式。

[关键词]教育强国;学校体育;高质量发展;对策

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16939

中图分类号: G45

文献标识码: A

Research on Countermeasures for High Quality Development of Physical Education in Primary and Secondary Schools under the Background of Education Powerhouse Building

YANG Lei, QIN Kaiyuan, TIAN Jianhang

Yili Normal University, Yili, Xinjiang, 835000, China

Abstract: Building an education powerhouse is a grand goal proposed by the 20th National Congress of the Communist Party of China, and the high-quality development of school sports is in line with the strategic needs of building an education powerhouse. In order to better implement the physical fitness plan and promote the comprehensive development of students; Implementing educational reform and promoting the reform of physical education; At the same time, it is also to promote the construction of a strong education country and cultivate new talents for the era of national rejuvenation. By using literature review and logical analysis methods, this study analyzed and researched the current situation of physical education in primary and secondary schools in China, and found the following problems: the development of physical education concepts in primary and secondary schools is lagging behind; The team of physical education teachers in primary and secondary schools is not perfect; The implementation of sports activities in primary and secondary schools is not in place. And propose corresponding measures: coordinate allocation to promote the comprehensive development of morality, intelligence, physical fitness, aesthetics, and labor skills among primary and secondary school students; Firmly adhere to our original intention and establish a high-quality and professional team of physical education teachers; Policy guidance and implementation of practical guidelines for physical activity time in primary and secondary schools; Keeping up with the times, improving and updating school sports related facilities; Innovate the classroom and optimize the physical education teaching mode.

Keywords: education powerhouse; school sports; high quality development; countermeasures

引言

2025年1月19日中共中央、国务院印发了《教育强国建设规划纲要(2024—2025)》,纲要提出,国家实行学生体质强健计划,健全德智体美劳全面发展,加快补齐体育、美育、劳动教育短板,加强校园足球建设,中小学生学习每天综合体育活动时间不低于2h,有效控制近视率、肥胖率^[1]。中小学体育不仅是学校体育发展的关键路径,也是教育强国建设与体育兴国战略的重要组成部分,对于引导中小学生学习形成科学的身体锻炼和身心全面发展具有重要的价值。中小学生学习群体在这一背景下是核心主体,这意味着中小学生学习体育不仅涉及身体素质锻炼和体育习惯养成,更涵盖学生动手实践能力、心理健康教育、安全教育和国防教育的培养。基于此,本文探讨教育强国建设背景

的中小学体育高质量发展,旨在将其作为实现社会主义人才培养和教育均衡发展的重要载体,进而推动国家教育能力显著提升,促进建成教育强国^[2]。

1 教育强国建设下中小学体育高质量发展意义

1.1 实施体质强健计划,促进学生全面发展

教育强国建设下,在教育优先发展的基础上中小学体育高质量发展成为重要目标。中小学时期是塑造体魄和德智体美劳全面发展的关键阶段。此阶段,开展不同形式的体育活动能够使中小学生的身体素质和体育习惯养成得到多方面发展。中小学这个年龄阶段的身体和心理非常容易接受新内容并养成习惯,然而,《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,6岁以下儿童肥胖率为3.6%,6~17岁儿童青少年肥胖率为7.9%,而1982年,我国7~

17 岁儿童青少年肥胖率仅为 0.2%^[3]。由此可见，中小学生的体质健康是学校和家长应该关心的问题，也是学校应该按照政策要求落实到位，体育教师实行好体育活动的价值所在。国家《教育强国建设规划纲要（2024—2035 年）》内容提出，中小学生每天综合体育锻炼时间不得低于 2 个小时，有效控制近视率、肥胖率等举措可以看出，国家对中小学生的体质健康尤为重视。因此，强化学习体育锻炼的时间和频率，广泛提高中小学生的身体素质，减少肥胖率和近视率是中学体育的客观要求，最后形成健康科学的体育锻炼习惯，使学生德智体美劳全面发展。中小学体育高质量发展推动不仅在于体能的培养，更在于促进中小学生对于体育锻炼热爱的养成和培养，使其在持续参加体育锻炼的活动中增强体质、塑造人格、磨炼意志等多方面的成长。体育习惯的养成是体育锻炼长期积累的结果，其核心是使中小学生认识到体育锻炼不仅有助于身体健康，而且促进心理健康的发展。该习惯的养成不仅是个体健康的保障，更是社会文明进步的重要体现。

1.2 实施教育改革，推动体育教育革新

教育强国建设坚持教育优先发展，全面贯彻党的教育方针，旨在构建高质量教育体系。其根本目标在于确保中小学生在学校教育中能够接受科学全面的教育，使之成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，建设社会主义现代化国家，推进中华民族伟大复兴。在教育强国建设背景下，中小学体育高质量发展应使体育成为与其他学科同等重要的核心内容，从而促进中小学生在学业发展的同时形成对体育的积极参与和体育的蓬勃发展。中小学体育发展不再局限于体育课，而是保证每天一节体育课，每天综合锻炼时间 2h 为目标，采用系统科学的方法融入体育活动的各个时间段。通过延长课外活动时间，增加体育课等形式，实现体育与教育的协调发展。建设教育强国不仅需要中小学教育系统的不断提升，还需要加强学校体育的力量共同参与，提供科学的体育锻炼活动、安全的体育课堂表现、合理的体育活动安排和专业的体育指导，从而形成一套完整的体育课堂以及活动的安排，促进学生身体锻炼和健康成长，为学生养成良好的体育锻炼习惯奠定基础。换言之，国家此次推出的《教育强国建设规划纲要（2024—2035 年）》为教育的改革提供了方向，对于中学生身体素质、德智体美劳全面发展有了新的规划，学校作为培养学生的摇篮，这些政策有力地支持学校教育和学校体育迈向新的高度，为体育教育事业的繁荣发展注入新的活力。

1.3 促进教育强国建设，培养民族复兴时代新人

建设教育强国的核心在于坚持教育优先发展，为党育人，为国育才，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，并全面推进中华民族伟大复兴。中小學生作为党和国家未来发展的主力军，其人才培养的体育质量和

教育体系具有重要的影响力。中小学体育高质量发展的关键不仅在于其体质的培养，更在于培养积极健康的人格、文明的行为习惯和优良的道德品质，确保广大学生忠于党、忠于国家、忠于社会主义。而且，中小学体育是基础教育培养德智体美劳全面发展人的重要组成部分，是实现中国特色社会主义教育强国的必要途径，中小学体育的高质量发展不仅对应德智体美劳中的育体功能，还对应以立德树人为基本培训，加强社会主义核心价值观教育、加强党史、新中国史、深化爱国主义、集体主义、社会主义教育，加强筑牢中华民族共同体意识教育，坚定中华民族伟大复兴信心的时代新人。所以，推动中小学体育高质量发展，不仅是促进教育强国建设中培养全面发展的目标，也是体育基础教育赋能培养中华民族伟大复兴的时代新人的深刻内涵。此外，中小学体育的高质量发展还能促进体育在中小学体育后备人才培养和体育精神的进一步发展。学校通过中小学体育的高质量发展，不仅能够促进教育强国的进一步建设，还能培养德智体美劳全面发展的时代新人，为中华民族的伟大复兴贡献力量。

2 教育强国建设背景下中学生体育高质量发展的现实问题

2.1 中小学体育教育观念发展滞后

中小学体育作为教育强国建设纲要重点规划内容，主体的体育教育观念随着时代发展的过程中或多或少地存在一些问题。整合相关文献发现：部分体育教育只强调活动身体的观念，忽视了以体育智、以体育心的教育策略，对参与体育锻炼培养学生责任感和团队意识代入感不强。其次，体育教育的模式太过单一、教学内容较为普通，原体育教学动力不足，会导致学生学习体育兴趣较低，不利于体育教学深度改革，学生的身体素质也会受到影响，脱离体育高质量发展的需要。最后，学校是学生体育活动的主阵地，充盈的器材和安全的场地都是中小学体育发展的重中之重。随着经济的发展和政策的要求，器材和场地不断完善，但依旧存在以跑跳投教学为主而缺乏足篮排等球类运动的开展问题，从而影响体育人才的培养与体育教学现代化发展的需求。

2.2 中小学体育教师队伍不完善

中小学体育教师队伍不完善是体育高质量发展中不容忽视的重要问题。据有关文献显示：当前我国中小学体育教师存在数量不足、专业性不强、结构缺失等问题。首先，体育教师的文化素养、教学质量、专业技能都会直接影响学生的学习兴趣 and 身心发展水平。有些地区的体育教育者数量较少，资源匮乏，一名体育教师可能需要负责多个班级或年级的教学工作；同时，国家颁布的相关政策对体育教师的专业性提出了更高的要求，部分体育教育者可能不是体育专业去跨专业教学，这可能在体育教学的过程中难以对学生进行科学指导，学生的技能培养和体育认知

也受到严重影响。最后,相关政策提出要突出对“三大球”教师队伍的重视,部分教师面临运动技能和专业知识不匹配的问题,弱化了体育教学的整体效果。

2.3 中小学体育活动落实不到位

相关文献显示:目前中小学体育教学中,大部分学校按照相关政策将体育活动执行到位,但仍然有不少学校的体育活动时间存在内容缺失、形式化的问题。许多学校缺乏科学的体育活动流程和内容,例如,某县城的一所中学,体育课程由体育教师正常上课,但他们出现了上课、集合、解散这一现象,难以提供学生正常的组织教学。这种情况下,有些学生利用解散时间去休息、不进行体育活动,这不利于学生的身体锻炼,长此以往,不利于学生增强体质、锻炼人格。在不少中小学,由于大课间的体育活动时间有限,一个大课间的时间往往被其他活动所占据。例如,贵州黔东南某小学因为教学任务占用体育大课间,这就导致学生在大课间难以做到体育运动,对学生给予足够的身体练习。匮乏的体育活动时间成为中小学体育发展的现实负担,更影响中小学生学习体育锻炼的习惯养成和身体素质的发展水平。

3 教育强国建设背景下中学生体育高质量发展的对策研究

3.1 协调配置,促进中小学生德智体美劳全面发展

体育作为促进学生全面发展的核心驱动力,是实现各育协调发展的关键桥梁,也是教育强国建设背景下学校体育培养升级、迈向高质量发展的有效对策。深入实施素质教育,健全德智体美劳全面培养体系,加快补齐体育、美育、劳动教育短板,为促进中小学生德智体美劳全面发展提供稳定的协调配置作用。其一,实施学生体质强健计划,中小学生每天综合体育活动时间不低于 2h,可以通过每天组织一节体育课,每天组织上下午大课间活动,保证每天体育锻炼时间 2h,有效地控制学生的肥胖率、近视率,培养学生积极的心理品质和健康身体素质。其二,实施劳动习惯养成计划,可以通过在体育活动中添加劳动技术,提高学生的动手实践能力,以及在学生相互配合完成劳动的过程中,培养学生的解决问题的能力和社会交往能力。其三,在体育与德育的协调发展中,可以通过组织体育游戏活动,把德育贯穿于整个游戏过程中,培养学生热爱祖国、团结一致的集体荣誉感,将中华民族优秀传统文化与体育游戏结合,使学生坚定文化自信和民族自信。其四,在体育与智育协调发展中,可以通过体育的历史文化教学,让学生在体育锻炼的过程中了解到相关体育的起源与发展,进一步拓宽学生的知识视野和体育文化学习,提升智育的发展。其五,体育与美育的和谐共生,可以通过体育运动表现出来的形态美、动作美,以及在体育锻炼过程中互帮互助的心灵美去教学,让学生在体育锻炼中感受、体会这些美,并让学生形成对于美的认识 and 了解,促进学生美育浸润行动。

3.2 坚定初心,建立高素质、专业化体育教师队伍

体育教师承载着体育教学和人才培养的时代重任,建立一批高素质、专业化的体育教师队伍是教育强国的重点部署,更是中小学体育高质量发展的重要举措。首先,加快体育教师建设队伍步伐,弥补不同体育项目发展短板。补充足球、篮球、排球三大球的专(兼)职教师,优化补充机制,按照不高于班师比小学 5:1、初中 6:1、高中 8:1 的标准配备体育教师^[4]。提高体育教师招聘制度,规定体育教师的学历和专业须统一,在专业运动技能方面重点考核,满足学生多样化的体育活动需要;体育教师应在坚守教育初心,强化对专项技能教学情况的巩固与至臻,确保其能掌握较高的专项技能为学生教学,帮助他们形成专业化的教学模式,进而提升体育教学质量。其次,完善师德师风建设。学校及管理部门应严格评判,健全职称评聘、年度考核、推优评优和表彰奖励的标准,以落实师德师风建设长效机制和师德违规“零容忍”,制定科学公正的师德考评,通过学生评价、教师互评、领导评价等多元评价,同时,以优秀体育教师榜样示范,提升体育教师师德师风行动力。此外,可以不定期对学生进行调查和访谈,反映体育教师真实师德,对违反十项行为准则的教师根据实际情况从薪酬、评选资格等采取必要的处罚。确保评价工作顺利进行以引导广大教师形成良好师德师风。因此,在实施教师聘用制度的前提下,要积极实施奖惩考核制度,多方面地建立高素质、专业化的体育教师队伍。

3.3 政策引领,落实中小学体育活动时间的实际方针

2025 年 1 月 19 日中共中央、国务院印发了《教育强国建设规划纲要(2024—2025)》明确提出,中小学生每天综合体育锻炼时间不得低于 2h,中小学体育的高质量发展需要学生身体主动地参与练习,学校是学生身体锻炼的主要场所,家庭是学生锻炼的另一个环境,应打破“学校中心”的环境锻炼观念,构建校内外、课内外多方位相结合的创新模式,把每天锻炼 2h 的锻炼方针落实到位^[4]。首先,每天一节 45min 的体育课要质量到位,对足球、篮球、排球、中华传统等课程项目进行统一规划,实现课程学习的全新设计;推进体育器材设施建设,保证配齐配足的基础上整体提升安全性和专业性,积极对体育场所进行合理分配,改善教学效果。其次,家庭是学生体育锻炼的另一个环境,建立家校平台及时进行体育反馈,每天制定一个在校外 40min 的锻炼作业,对学生完成家庭体育作业进行检测和监督,通过手机录像或数据上传的方式记录下来,共同督促学生完成体育作业。最后,推动中小学生体育高质量发展,利用每天上下午各 35min 大课间组织学生自行体育锻炼,如跑步、踢球、跳绳、做操等,让学生根据自己的兴趣进行锻炼,对运动形成持久性和自觉性。

3.4 与时俱进,完善和更新学校体育相关设施

时代在发展,社会在进步。学生的体育锻炼离不开学

校的体育设施和场地，拥有完善的体育场地和器材设施，可以保证学生进行体育锻炼和技能学习；但是随着科技和人工智能的发展，目前已经研发出许多高科技体育产品，可以极大地提高中考体育测试的效率。例如，智慧操场，学生不需要穿戴设备，到智慧操场就可以跑步，跑步结束后，里程数、用时、配速都能显示在大屏上，通过这些数据分析进行排名；除此之外，“智慧操场”还涵盖了大部分中考体育的选考项目，如仰卧起坐、立定跳远、坐位体前屈、引体向上等，学生在平时练习时，系统可以自动记录数据，如果有错误动作会及时进行语音提示，帮助学生纠正动作，提高练习效率；在体育测试时，系统可以自动识别考生跑步用时、仰卧起坐个数和时间、立定跳远成绩、坐位体前屈数据、引体向上个数，提高体育测试效率，降低人工体育测试出错率。目前，合肥 12 所学校已经建成并投用智慧操场，其他地区也应该向合肥学习，顺应时代发展的潮流，大力投资建设智慧操场，帮助学生更高效地完成体育活动，使运动数据更加真实可靠，便于学生及时了解到自身的运动情况以及需要改进的地方，逐步提高学生的运动能力，进而促进中小学体育迈向更高水平，让学校体育发展的更加辉煌，更加灿烂。

3.5 创新课堂，优化体育教学模式

体育课堂是学生学习体育知识技能的主要阵地，体育课堂效率的高低直接影响学生在体育课上学习体育知识技能的好坏以及学生上课的兴趣和积极性。传统的体育课堂通过语言法、示范法、集体教学法、分组教学法、先易后难或先难后易教学法能够给予学生正常的上课体验和体育知识技能的吸收与掌握，但是如果添加新型的教学模式，例如：引入游戏法、结合虚拟现实（VR）、增强现实（AR）等技术，可以更好地提高学生上课的兴趣和快速掌握运动技能。比如，体育教师在讲授百米起跑动作姿势要领时，可以利用 VR 和 AR 技术帮助学生在大脑神经元建立三维立体感官，使学生对百米起跑动作要领的领悟更加透彻，对三维立体显示出来的错误动作姿势可以及时发现与纠正，提高学生百米起跑的速度和爆发力，将学生在体育课堂的表现发挥到极致。其次，可以在体育课堂上课前、中、后根据实际情况添加游戏法来活跃课堂气氛、调

动学生积极情绪，比如：在百米起跑教学结束后，体育教师可以组织接力跑游戏，迅速抬高学生的比赛情绪，让枯燥的教学氛围变得活跃起来，还能通过游戏检验学生课上学习的百米起跑水平。这些新型的教学模式可以让体育课堂变得更加有活力，满足不同能力的学生适应课堂，推动优质化体育教学，促进体育高质量发展。

4 结语

中小学体育的高质量发展是学生全面发展的基础工程，更是建设教育强国的重要环节，要充分发挥学校体育的育人作用，不断强化师资、改革创新、更新体育设施，将《教育强国建设规划纲要》相关政策落实到位，培养更多全面发展的时代新人，克服重重困难共创学习型社会，为实现中华民族伟大复兴贡献力量，到 2035 年实现中国式现代化。

【参考文献】

- [1]中共中央国务院.《教育强国建设规划纲要(2024—2035 年)》[N].人民日报,2025-01-20(6).
 - [2]习近平.高举中国特色社会主义伟大旗帜为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗:在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告[N].人民日报,2022-10-26(1).
 - [3]国家卫生健康委.儿童青少年肥胖食养指南(2024 年版)[J].卫生研究,2024,53(3):363-367.
 - [4]教育部.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[J].青海教育,2025(Z1):26.
 - [5]于素梅,王晓燕.“中小學生每天综合体育活动时间不低于 2 小时”的价值旨趣与协同路径[J].体育学刊,2025,32(2):12-18.
 - [6]于海平.体育强国战略下青少年体育高质量发展策略研究[J].当代体育科技,2025,15(4):188-191.
 - [7]吴宏柏.数字化赋能中职体育高质量发展内涵、困境及路径[J].冰雪体育创新研究,2025,6(8):138-140.
- 作者简介：杨磊（2001—），男，汉族，山西朔州人，硕士在读，伊犁师范大学，研究方向：体育教学；秦开元（1969—），男，汉族，新疆维吾尔自治区伊犁哈萨克自治州人，硕士，副教授，研究方向：体育教学、休闲体育；田建航（2001—），男，汉族，河南许昌人，硕士在读，伊犁师范大学，研究方向：体育教学。