

## 每天两小时体育活动的目标逻辑、挑战与路径探索

林婷婷<sup>1</sup> 涂开雄<sup>2\*</sup>

1. 广州体育学院研究生院, 广东 广州 510100

2. 大石河村小学, 广东 广州 510100

**[摘要]**“中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”的政策目标中“综合体育活动”及“2小时”为学校体育带来了新的发展机遇和挑战。研究发现,目前存在家庭体育与学校体育脱节、体育课程资源的匮乏和体育风险防控意识欠缺等现实挑战。针对困境,提出了营造体育环境、开发与整合体育课程硬资源、提高体育风险防控意识等路径探索。

**[关键词]**学校体育; 每天综合体育活动时间不低于2小时; 中小学生

DOI: 10.33142/jscs.v5i6.18107 中图分类号: G807 文献标识码: A

### Exploration on the Goal Logic, Challenges, and Paths of 2 Hours Physical Activity Everyday

LIN Tingting<sup>1</sup>, TU Kaixiong<sup>2\*</sup>

1. Graduate School of Guangzhou Sport University, Guangzhou, Guangdong, 510100, China

2. Dashihe Village Primary School, Guangzhou, Guangdong, 510100, China

**Abstract:** The policy goal of "comprehensive sports activities for primary and secondary school students for no less than 2 hours everyday" has brought new development opportunities and challenges to school sports through "comprehensive sports activities" and "2 hours". Research has found that there are current challenges such as a disconnect between home and school sports, a lack of physical education curriculum resources, and a lack of awareness of sports risk prevention and control. In response to the difficulties, we have proposed exploring paths such as creating a sports environment, developing and integrating physical education curriculum resources, and enhancing awareness of sports risk prevention and control.

**Keywords:** school physical education; comprehensive physical activity time shall not be less than 2 hours everyday; primary and secondary school students

#### 引言

2020年中共中央办公厅国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中提出:“强化学校体育教学训练,合理安排校内外体育活动时间,着力保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间,促进学生养成终身锻炼的习惯”<sup>[1]</sup>。这表明学校需要科学规划体育活动时间,确保学生每天有2小时的体育活动时间。这一要求最早可以追溯到正式文件中关于保障中小学生每天2小时体育活动的相关规定。2025年1月《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》提出“中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”(以下简称“2小时”)要求每天两小时体育锻炼作为《教育强国建设规划纲要》实施中的核心指标<sup>[2]</sup>,已成为舆论聚焦的公共议题。从主流媒体多维度的专题报道到教育专家的学理阐释,从地方教育行政部门的配套细则到基层学校的实践探索,全社会已形成政策落地的协同网络。但在具体执行层面显现出若干偏差:部分学校将常规课间操简单折算为体育课时,将仅覆盖特长生的校队训练视同全体学生的锻炼时长。这些现象折射出政策执行中存在的三重困境——认知维度存在理解偏差,操作层面出现机械执行,实施效果难以全面达标。要突破当前困局,需要从政策本原出发,系统把握

“健康第一”的育人导向,建立包含顶层设计、过程监管、效果评估的立体化推进机制,既为学校体育改革提供创新路径,也为新时代教育现代化建设注入实践动能。

青少年时期是身心发展的关键期,目前学生体质健康危机给全社会发出了警告的信号,其中包含“生理”和“心理”两方面。青少年是国家未来的希望,这值得引起全社会的关注。我国近视发病率常年位居世界首位,患病率为全球平均水平的1.5倍<sup>[3]</sup>。青少年视力健康呈现显著阶段递变特征,其轴性屈光不正检出率随基础教育阶段升级呈现阶梯式增长,总体筛查数值已达52.7%。体质监测数据显示,我国未成年人群体正面临营养代谢双重危机—超重肥胖现象呈现普遍化趋势,由此引发的代谢综合征及社会心理适应障碍等复合性健康风险显著上升,我国已跻身青少年肥胖症高流行区行列。最新营养监测报告指出,6~17岁群体超重、肥胖复合检出率突破20%阈值,且增长曲线仍未现拐点。在生长发育关键期,睡眠质量作为多维度健康促进因子,对神经突触重塑、免疫稳态维持、生长激素分泌及认知功能优化等具有不可替代的生理调节作用,增加运动时长,实施中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时的方案迫在眉睫。

## 1 中小学生每天综合体育活动时间不低于 2 小时的理论逻辑

### 1.1 关于综合体育活动的理解

《体育概论》该书指出，体育活动可以是个体也可以是集体进行的社会活动，通过进行体育活动锻炼促进个体身体健康、身体素质水平的提高，同时科学地组织体育活动进行锻炼也有助于个体身心全面发展<sup>[4]</sup>。综合体育活动中的“综合”的形式包含多种，包括时间、形式与主体等。

从时间的角度出发理解“综合”，是体育活动时间的多样性，可以是早上或是晚上。节假日参加体育锻炼时间可以更加灵活，具体练习时间可以是一次性连续完成或分段性间歇完成<sup>[5]</sup>。以通过时间的重新整合来实现，体育活动的时间不再拘束于“课程表”中的体育课与大课间，而是通过不同时间段的组合实现中小学生每天综合体育活动时间不低于 2 小时，从而达到学习与生活的平衡。

从形式的角度出发理解“综合”，传统的体育课程和课间操已满足不了学生的运动需求，通过科技介入、跨学科融等创新形式增加学生的运动时间，以微课间活动的形式提高学生的运动兴趣，提高“被动参加体育运动”到“主动参加运动”的概率。“综合”与体育与健康课程标准强调的“教会、勤练、常赛”理念要求拟合，通过“学、练、赛”的形式提高参与运动的频率。

从主体的角度出发理解“综合”，重塑共生的观念，鼓励多元主体参与协同治理，“学校”“家庭”“社区”三方协同参与，发挥出  $1+1>2$  的效果。

### 1.2 “2”小时逻辑内涵

教育部数据显示，近年来学生近视率偏高、肥胖超重率上升，心理问题的频发，根源在于体育锻炼不足，必须通过增加运动时间改善现状，从 2007 年 5 月 7 日中共中央、国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》明确要求：“确保学生每天锻炼一小时”“各级教育行政部门要提出每天锻炼一小时的具体要求并抓好落实<sup>[6]</sup>，到教育强国建设规划纲要（2024—2035 年）（以下简称《纲要》）提出“落实健康第一教育理念，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 2 小时”<sup>[2]</sup>的改变，都暗含着对青少年健康发展的迫切愿望及学校体育工作的重视。2 小时是对于时间和理念的重大转变，打破了传统的重文轻武的刻板印象。2 小时不是时间的拼凑，而是实实在在的学生锻炼时间，较以往而言，2 小时牵动的是格局、面貌、业态、场景、机制的全新变化，是学校体育的升级改造，是学校体育的提质增效<sup>[7]</sup>。2 小时体育活动并非简单的时间累加，而是通过结构化设计、强度分层及多方协作实现的系统性工程，它是综合考虑学生健康需求、教育资源现状和社会接受度的平衡方案，未来需通过持续优化资源配置和深化教育改革，逐步实现更高目标，其核心目标是增强学生体质，培养终身运动习惯，其最终服务于学生的全面发展。

## 2 “中小学生每天综合体育活动时间不低于 2 小时”的困境梳理

### 2.1 家庭体育与学校体育脱节

中小学每天综合体育活动时间不低于 2 小时的政策目标<sup>[2]</sup>，在现实中面临家庭与学校体育教育脱节的深层困境，从政策设计上看，学校与家庭的协同本应是保障学生运动时间的核心，但实际操作中，双方在资源投入、理念认知和行动配合上的割裂，导致这一目标难以有效落实。对于“体教分离”的传统观念制约着学校体育的进步，在基础教育阶段，大部分家长群体普遍存在“重智育轻体育”的认知偏差，体育教育理念存在偏差深刻影响着学生的体育学习和健康发展，受到功利主义学业压力学科偏见等因素影响重智轻体的教育观念成为主流<sup>[8]</sup>。学生在课外往往选择课后补习而非课后锻炼，但是 2 小时的目标需要家庭体育的支撑，家庭体育作为体育系统里不可或缺的重要环节，它与学校体育作为体育教育体系的双重支柱，其协同效能直接决定了青少年体质健康与终身体育意识的培育成效，学校体育工作协同机制尚不健全，难以营造出价值认同的良好氛围。

### 2.2 体育课程资源的匮乏

顾明元提出课程资源就是在实施教育的过程中所使用的人力、物力、财力等一切资源的总和<sup>[9]</sup>。体育课程资源危机中最为突出的是体育课程资源的匮乏，其中又集中表现为体育师资的缺乏和体育场地器材的缺乏。目前在职业体育教师数量与质量都迫切的需要提高。在现阶段，义务教育阶段教师整体超编一百多万，但体育教师缺编三十多万<sup>[10]</sup>。专业的体育任课老师的缺少最直接的影响是体育课程质量与体验的下降，对于运动技能泛而不精，运动风险显著增加等，体育教师是保证学生以体育人的引路人，体育教师的缺乏势必给“中小学生每天综合体育活动时间不低于 2 小时”的要求有着致命性的危机。另外体育物质资源是顺利开展体育与健康课程的前提保证，体育与健康课程与传统的文化课的区别之一在于时空上的限制，体育课程的活动空间不会局限在密闭的教室之内，体育课的顺利进行需要依靠体育物质资源去支撑，其中包括体育场地和体育器材等。大多数学校的体育器材能够基本满足学生日常上课的需要，但如今《纲要》中提出的“2 小时”政策对一些硬性条件提出更高的要求，部分学校场地、器材、经费存在缺失的情况，会削弱学生对锻炼的需求。充足的运动场地、专业的师资力量以及科学设计的课程资源，是激发中小学生体育锻炼热情、提升运动能力并养成终身运动习惯的重要保障。

### 2.3 体育风险防控意识欠缺

“中小学生每天综合体育活动时间不低于 2 小时”意味着学生参与运动的频率将大大增加，学校体育运动过程中出现肌肉拉伤、关节扭伤、皮肤擦伤等轻微损伤的事情时有发生，这些潜在的风险影响着体育教学，预防和控制体育运动中的风险是教师的必要职责之一。在风险事故发生之前，人们运用各种方法，系统地、连续地认识所面临的各种风险以及风险事故发生的潜在原因<sup>[11]</sup>，学校体育运动风险识别至关

重要,部分教师和学校管理者对运动中的潜在安全隐患缺乏足够的重视,未能充分认识到预防和控制风险的重要性。在组织体育活动时,往往忽视对场地、器材的安全检查,或未根据学生的身体状况合理安排运动强度,学生对基本的自我保护意识和技能认识不足,甚至一些教师对突发事件的应急处理能力有限,导致在意外发生时无法及时采取有效措施。

### 3 “中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”的路径探索

#### 3.1 营造体育环境,助力“家校”协同发展

家校合作应注重双向互动,确保教育目标的一致性和协同性。家庭是孩子成长的第一环境,家长对体育的态度深深影响着孩子对于体育的认知,学校需建立和完善家校沟通机制,不仅能增强家长对学校体育教育的认同感,还能为学生提供更加个性化和多元化的体育发展机会。因此,有效推进家校沟通协作,是构建育人合力、实现教育目标的重要途径<sup>[12]</sup>。“中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”中,通过适当的体育家庭作业的形式增加运动时长,体育家庭作业是体育教育中重要的一环,而体育家庭作业的监督离不开家长的支持,家长作为学生的第一任老师,家庭教育更具有先导性和针对性,因此推动建立“家校”协同育人机制,共同建良好体育环境,能有效引导中小学生主动参与体育活动,提高学生参与体育运动的内驱力。

#### 3.2 开发与整合体育课程硬资源

广东省教育厅发布《关于保障中小学生每天综合体育活动时间不低于两小时的通知》中提出,从2025年春季学期起,全面落实每天校园体育2小时,并推进落实中小学校每天1节体育课。推动每天1节体育课的学校,体育教师的缺口问题凸显,为了解决当时之需,需要委托其他学科老师去上体育课,然而其他学科老师缺乏上体育课经验,就导致了学生课上无内容,所以体育教师需要整合体育课资源,让其他学科老师拿到教案或者方案,让学生体育课有内容、有资源,再能顺利确保每天一节体育课的落实。对于体育教师师资资源的匮乏,适当引入兼职体育教练和运动员给予学校体育工作的支持,此外应积极倡导和实行学校体育场地、器材个性化规格发展,确保学校体育课程环境建设的持续健康发展,将体育器材、场地合理规划,发挥器材的最大作用。

#### 3.3 提高体育风险防控意识,完善应急预案

提高体育风险防控意识并完善应急预案是保障学生体育活动安全的重要举措。首先学校应建立健全的安全教育体系,将体育安全知识纳入日常教学计划中,将安全培训纳入学校管理者的必修课,必修课的内容应涵盖常见运动损伤的识别与应急处置、运动器材的安全检查标准、不同运动项目的特定风险点等,提高风险防控意识,体育教师需要参与风险防控意识的培训,提高体育风险防控意识,降低学校体育运动伤害事故的发生概率和致害程度。其次需要传授学生运动伤害事故的处理技能,在体育课程中教

授具体运动项目前,必须讲解该项目特有的风险和保护措施,增强中小学的自我保护意识和应急处理能力。最后针对不同运动项目的特点和潜在风险制定详细的应急预案,时刻清楚事故处理程序,对受伤学生实施及时救助。

#### 4 结语

2025年1月《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》提出“中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”(以下简称“2小时”)<sup>[2]</sup>要求每天两小时体育锻炼的目标对学校体育高质量发展提供了政策保证,也为学校体育带来了挑战与机遇。针对现实困境,需要从营造体育环境,助力“家校”协同发展、开发与整合体育课程硬资源及提高体育风险防控意识,完善应急预案着手,以期更好地实施国家提出的相应要求。

#### [参考文献]

- [1]中共中央办公厅国务院办公厅.印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》[EB/OL].(2020-10-15)[2025-01-20].[https://www.gov.cn/xinwen/2020-10/15/content\\_5551609.htm](https://www.gov.cn/xinwen/2020-10/15/content_5551609.htm)
  - [2]中共中央、国务院.印发《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》[EB/OL].(2025-01-19)[2025-01-20].[http://www.moe.gov.cn/jyb\\_xxgk/moe\\_1777/moe\\_1778/202501/t20250119\\_1176193.html](http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/moe_1777/moe_1778/202501/t20250119_1176193.html)
  - [3]郝雪梅,朱广晶,胡平会.近视眼黄斑区视网膜厚度分布与屈光度和眼轴的相关性分析[J].临床眼科杂志,2023,31(5):419-422.
  - [4]熊晓正.体育概论[M].北京:北京体育大学出版社,2008.
  - [5]于素梅,王晓燕.“中小学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]中共中央国务院.关于加强青少年体育增强青少年体质的意见 [EB/OL].(2007-05-07)[2025-03-10].[https://www.gov.cn/gongbao/content/2007/content\\_663655.htm](https://www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_663655.htm)
  - [7]教育部.教育部召开全面深化学校体育改革座谈会[EB/OL].(2024-12-30)[2025-01-30].[http://www.moe.gov.cn/jyb\\_xwfb/gzdt/moe\\_1485/202412/t20241230\\_1172560.html](http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt/moe_1485/202412/t20241230_1172560.html)
  - [8]于素梅.体育课程一体化背景下学生体质健康综合性精准干预研究[J].体育学研究,2020,34(3):1-6.
  - [9]顾名远.教育大辞典[M].上海:上海教育出版社,1991.
  - [10]张正中.中小学体育课程资源危机问题研究[J].当代教育论坛,2015(5):74-83.
  - [11]何文炯.风险管理[M].北京:中国财政经济出版社,2005.
  - [12]陈亚松.家校共育理念下小学体育课后服务的策略研究[J].当代体育科技,2025,15(6):160-163.
- 作者简介:林婷婷(1999—),女,汉族,广东阳江人,硕士在读,广州体育学院,研究方向:学校体育理论与实践;\*通讯作者:涂开雄(2000—),男,汉族,广东梅州人,体育初级教师,大石河村小学,研究方向:体育教学。