

# 中小學生体育锻炼有效落实的策略与实践研究

谭雪艳

重庆市垫江县天街小学校, 重庆 408300

DOI: 10.61369/SDME.2025080022

**摘 要：** 本文针对当前中小學生体质健康水平下降的现状，结合国家“健康中国2030”战略要求，改善“小胖墩、小眼镜”的现象，通过文献分析、实地调研与案例分析，探讨落实中小學生每天锻炼不少于两小时的现实困境与解决路径。研究发现，政策执行力度不足、教育资源分配不均、家校社协同机制缺失是主要障碍，需通过制度优化、资源整合与多方联动实现目标。

**关 键 词：** 中小學生；体育锻炼；健康促进；教育政策；保障实施

## Research on Strategies and Practices for the Effective Implementation of Physical Exercise among Primary and Secondary School Students

Tan Xueyan

Tianjie Primary School, Dianjiang County, Chongqing, Chongqing 408300

**Abstract：** In view of the current situation of the decline in the physical health level of primary and middle school students, this paper, in combination with the requirements of the national “Healthy China 2030” strategy and aiming to improve the phenomenon of “little chubby kids” and “little nearsighted kids”, explores the practical difficulties and solutions in implementing at least two hours of daily exercise for primary and middle school students through literature analysis, field research and case analysis. The study finds that insufficient policy implementation, uneven distribution of educational resources, and lack of a home-school-community collaborative mechanism are the main obstacles, and the goal needs to be achieved through system optimization, resource integration and multi-party linkage.

**Keywords：** primary and middle school students; physical exercise; health promotion; educational policy; guarantee and implementation

“健康中国2030”战略的核心是以人民群众健康为中心，全面推进全民健身、中小学体育教学改革，提升国民身体素质，为建设体育强国奠定良好基础。在新时期中小學生身体素质情况不容乐观，面对当前普遍存在的“小胖墩、小眼镜”问题，深入推进体育锻炼引导工作有着重要现实意义<sup>[1]</sup>。对此，我们也要深刻把握体育锻炼的现实意义，基于现实困境和国际相关经验去探索科学的实施策略，从而全面提升中小學生身心素质，为他们更好地成长和发展奠基。

### 一、体育锻炼的现实意义

一是从生理发育维度构建健康基石。促进骨骼肌肉协同发展，代谢系统优化，神经肌肉协调；二是认知功能强化学习效率革命。海马体体积增长，前额叶皮层激活，神经递质平衡；三是心理韧性锻造抗压机制构建。压力激素调节，自我效能感循环，情绪调节窗口；四是社会适应预演未来竞争力奠基。团队协作智能，规则内化机制，跨文化沟通界面；五是教育生态重构学习模式进化。注意力周期管理，教学场景突破，评估体系革新<sup>[2]</sup>。

### 二、落实两小时锻炼的现实困境

一是时间保障不足<sup>[3]</sup>。文化课挤占体育活动时间，课后服务形式单一，缺乏运动安排。二是资源分配不均。城乡有差异，农

村学校体育器材达标率仅为42%（2022年教育部数据）；师资短缺，全国中小学体育教师缺口约12万人，部分学校由其他学科教师代课；三是评价体系缺失。缺乏量化考核机制，学校未建立体育锻炼学生综合评价体系、政策执行监督薄弱；四是教联体未发挥联动机制的作用。2022年10月，教育部与国家体育总局联合印发《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》，提出健全“教体融合”工作机制，强化“教、科、文、体”四位一体教学，鼓励和引导社会力量支持和参与学校体育工作。但在实践中，由于没有明确的管理机构和相关政策，教联体学校之间缺乏联动机制，教联体学校与中小学校之间也缺乏沟通协作机制，难以形成合力。

因此，需要尽快制定加强中小學生体育锻炼的相关政策和制度，明确部门职责，建立协同联动机制；制定体育锻炼评价体系和考核标准；加强对各级教育行政部门、各中小学校和相关部门

落实情况的监督。同时，需要充分发挥地方政府和相关部门的作用，建立“教体融合”工作机制，构建多部门参与的中小學生体育锻炼相关政策体系<sup>[4]</sup>。

一方面，要不断加大对农村学校、贫困地区学校的投入力度；另一方面，要继续加大对城市学校的投入力度<sup>[5]</sup>。需要各级政府对地方政府进行考核，建立健全资金保障机制。要将中小學生体育锻炼的相关工作纳入政府教育督导评估和考核内容，将体育教学质量和学生体质健康状况纳入地方政府绩效考核范围。同时，要鼓励社会力量参与学校体育设施建设和运营管理，形成多元化的资金投入机制。最后，需要加大对学校体育场地设施建设的投入。

### 三、国际经验借鉴

芬兰的教育系统一直以学生为中心和注重全面发展著称，体育也不例外。芬兰的体育动态课堂实践以其创新性和实效性享誉全球，其核心理念是“通过运动促进全人发展”，其经验对中国体育教育改革具有重要启示。一是自然教育融合，将运动嵌入生态系统。每学期至少5次“森林体育课”，利用湖泊开展独木舟平衡训练，在雪地设计定向越野课程，使学生运动时同步掌握气象学、生态学知识；二是神经科学应用，运动认知双向促进。晨间15分钟“大脑激活操”，结合协调性动作与心算练习，使前额叶皮层血流量提升40%；体育课嵌入空间记忆训练；三是个性化发展图谱，打破统一考核框架。使用“运动基因检测”（分析VO2max等8项指标），为每个学生定制3年发展计划；设立“个人最佳纪录系统”，鼓励超越自我而非横向比较；四是社会情感学习（SEL）渗透。在冰球课程中嵌入冲突解决训练，要求队员轮流担任裁判；设计“盲人足球”培养同理心，使团队信任度提升57%；五是跨代际运动社区。“祖孙体操课”纳入社区教育，利用广场舞音乐编排三代人协同完成的健身操；学校体育馆晚间向居民开放，运动设施共享率达83%；六是教师培养革新。体育教师必修120学时运动心理学，掌握8种以上特殊儿童适应性教学法；每学期完成40小时“运动创新工作坊”；七是数字技术赋能。使用智能地垫实时监测平衡能力，通过VR模拟高山滑雪场景；运动手环数据自动生成《体质发展年报》。

### 四、实施策略探究

#### （一）优化制度路径

政策与制度保障。中共中央、国务院印发了《教育强国建设规划纲要（2024 - 2035年）》，并发出通知，要求各地区各部门结合实际认真贯彻落实。《纲要》指出：促进学生健康成长、全面发展。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<sup>[6]</sup>。落实健康第一教育理念，实施学生体质强健计划，中小學生每天综合体育活动时间不低于2小时，有效控制近视率、肥胖率。各中小學学校规章制度制定明确的体育活动时间表，将体育课、大课间、课后锻炼等，将班主

任、体育教师的绩效考核纳入学校工作考核。

#### （二）优化课程与活动设计

落实国家课程，搭建线上教学资源库，充分利用各学科网站、国家智慧平台等资源，优化课程设计，保证每周固定课时的体育课，加强教育教学常规管理，禁止文化课挤占体育课，保证孩子的上课时长，通过这样的设定让中小學生可以拥有充足的时间进行锻炼，提升他们的整体身心素质<sup>[7]</sup>。其次，要优化大课间活动，做到每天上下午各安排30分钟以上的大课间，组织集体操、跑步、跳绳、球类、学校特色等全员活动，激发孩子运动兴趣，促进孩子身心愉悦。例如，可以在设定多姿多彩的大课间活动，让中小學生能够在丰富的运动项目下锻炼自己的身心，有效缓解他们的学习压力，提升他的身心素质。再者，丰富课后体育服务活动，根据孩子身心特点，丰富体育社团，保证学生在校一天的体育活动时间<sup>[8]</sup>。例如，可以基于学生们的兴趣爱好去组织一些特色化的体育锻炼社团，激发学生参与体育锻炼的兴趣，营造良好的体育锻炼氛围，促进学生爱上体育锻炼并积极投身其中，有效改善其身心素质。此外，要优化校园体育活动，定期举办运动会、体育文化节等，激发学生运动兴趣。例如，可以抓好开学、放假等时间节点，开办趣味运动会、篮球文化节等活动，为学生提供趣味锻炼和展示自我的机会，让他们在体育运动中展示自我风采，获得身心愉悦。最后，是开发校本特色体育课程，结合“课内+课外”模式，确保每天体育锻炼时间。例如，教师可以基于教学内容以及学生们的兴趣爱好，设定相应的特色体育课程项目，为学生提供更为多样和有趣的锻炼机会，从而使他们在寓乐于乐之中更好地成长与发展。

#### （三）资源保障与协同合作

学生体育活动资源保障与教联体协同合作是促进学生体质健康发展的重要举措，通过多方资源整合与协作机制优化实现目标。

一是优化基础设施。优化运动场域，课后、周末充分利用学校体育场馆错峰开放，协同社区与学校场地共建共享，老旧设施改造升级，增设多功能运动场；优化器材配置，制定学校体育器材分级配置标准，确保基础器材覆盖；设立专项资金定期更新设备，引入智能运动设备；建立区域内学校体育资源数据库，实现场地、师资、课程在线预约与调配。

二是资金与政策支持。对学校体育教育教学专项经费纳入预算，设立学生体育发展基金，鼓励校企合作，企业冠名赞助赛事、器材捐赠、开展体育公益项目，联合社区举办亲子运动会、健康讲座。完善保险制度，推行学生体育活动意外险，降低运动风险压力，保障师生权益。

三是加强师资队伍建设。教育大计，教师为本。在推进中小學生体育锻炼工作的过程中，师资团队的建设 and 水平的提升至关重要。对此，中小學学校应当首先可以本着“引进来”的战略思路，通过“体育教师轮训计划”提升教学能力，引入退役运动员、社会体育指导员补充师资，不断完善体育师资结构，提高体育教师队伍的专业性和整体水平。其次，要落实好“走出去”的战略，组织教师参加相应的培训会、座谈会，不断拓宽教师视

野,丰富教师知识面,使他们能够以更加积极的姿态和更专业的方法来教育学生,培养学生的终身锻炼意识。再者,可以积极为教师组织一些参加体育相关赛事的机会,如可以组织教联体内校际联赛、联合训练营,共享裁判、教练资源等等,通过这样的方式来不断提升教师的能力与水平<sup>[8]</sup>。最后,可以积极组织教师成立基于体育锻炼、健康中国2030的教研团体,发挥教师们的集体智慧,让教师能够基于实际问题来探索有效对策,从而促进教师整体理念的转变和教育水平的提升。

（四）数字化管理赋能

一是充分利用智慧体育平台。当前教育数字化已经成为中小学体育教育改革的重要趋势。对此,在推进中小学生体育锻炼的过程中,也要积极应用数字化以及智能化手段来服务与体育锻炼工作,让现代科技赋能中小学生锻炼,进一步激发其锻炼兴趣,提升其锻炼效果<sup>[10]</sup>。例如,可以通过平台讲座、优秀运动员案例等传递“终身运动”理念,利用AI技术分析学生体质数据,实时监测学生成绩,个性化推荐课程设计和运动方案;二是动态

监测与评估。通过物联网设备实时监测设施使用率,优化资源配置;定期发布区域体育教育质量报告,对优秀案例给予表彰与资金倾斜。

落实中小學生每天两小时锻炼需突破传统教育思维,通过“硬件保障+协作创新+数字赋能”三位一体模式,打破资源壁垒,构建以学生为中心的体育教育生态,最终实现资源高效利用、体质全面提升、全民身心健康,社会和谐发展。在硬件保障方面,要为学生提供充足的体育器材、场地,为体育教师提供优质的师资和经费支持;在协作创新方面,要打破学校、区域之间的壁垒,协同创新;在数字赋能方面,要借助互联网、大数据、云计算等技术手段,提升体育教育信息化水平。学校要制定并实施一系列保障学生每天两小时锻炼的政策措施,建立健全学校、家庭、社会三位一体的学生健康管理模式;要建立学校与社区联动机制,与社区共建体育场地和设施,促进学校体育教育资源共建共享;要充分利用互联网平台,通过大数据分析等方式精准定位学生体质健康状况,并提供针对性的指导意见。

参考文献

[1] 陈溢华. “双减”政策背景下中小學生课外体育锻炼干预策略研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2024(17).

[2] 黄黎敏. “互联网+”背景下中小學生家庭体育作业的设计实践与研究[J]. 运动-休闲: 大众体育, 2022(24): 0109-0111.

[3] 刘晓焕, 余道明. 我国中小學生参加课外体育锻炼的研究综述[J]. 灌篮, 2021.

[4] 张永明. 中小学体育教学中中學生学习兴趣培养策略[J]. 文渊(高中版), 2021(1): 751.

[5] 肖克. “双减”政策下濮阳市初中學生体育锻炼的现实困境与对策研究[D]. 河南: 郑州大学, 2023.

[6] 白向利. 小学体育教学中培养学生体育兴趣策略的研究[J]. 幸福生活指南, 2019(39): 1.

[7] 王义庆, 李晓艳, 李勇. 衡水市中小學生体育锻炼现状调查与研究[J]. 产业与科技论坛, 2023, 22(23): 91-94.

[8] 胡雅静. 中小學生课后体育锻炼的价值意蕴与保障机制研究[J]. 体育世界, 2023, (08): 147-149.

[9] 何玲玲, 赵航, 覃国友. 新课标背景下中小學生体育核心素养的培育[J]. 体育教育学刊, 2023, 39(04): 26-32.

[10] 徐帅帅, 李彦龙. 新课标背景下中小學生体育核心素养培育的困境与纾解[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2023, 41(04): 70-76.