# 镇安县教育和体育局文件

镇教体发〔2025〕10号

## 镇安县教育和体育局<br>关于转发《商洛市学生体质强健计划十条措施》<br>的通知

各中小学校:

现将《商洛市学生体质强健计划十条措施》转发你们，请结合以下要求认真抓好落实。

**一要严格落实课时要求。**“每天1节体育课、1次30分钟大课间、2次眼保健操、综合体育活动时间不少于2小时”是强健学生体魄的硬性指标要求。各校要及时调整作息时间，科学设置课时安排，务于3月10日前落实到位。严禁实施“阴阳课表”。

二要严格落实课间管理。坚持“一校一策”原则，统筹考虑教育资源和学生需求，结合课后服务与社团活动内容，精心策划、科学安排、合理组织、有序开展具有校本特色的课间活动，确保安全实效有质量。严禁“放羊”式管理和“拖堂”现象发生。

三要严格落实考核评价。各校要明确各部门的职责范围，确保责任落实到位，并加大对教师的考核力度，将教师体育活动参与、获奖情况纳入绩效考核内容。从2025年起，县局决定加大特色学校创建力度，同时将学生体质健康监测结果、各种活动赛事（运动会）参与率和获奖情况纳入学校年度考核内容，对于贯彻执行不力的单位予以通报批评或问责。严禁各种体育活动流于形式。

镇安县教育和体育局

2025年3月3日

（主动公开）

# 商洛市教育局文件

商教发〔2025〕10号

## 商洛市教育局<br>关于印发《商洛市学生体质强健计划<br>十条措施》的通知

各县区教体局，市直各教育单位:

现将《商洛市学生体质强健计划十条措施》印发你们，从2025年春季学期起实施，过渡期2个月，请结合实际做好贯彻落实。落实中有好的经验做法请及时报市教育局。

商洛市教育局

2025年2月24日

抄送：陕西省教育厅。

商洛市教育局党政办公室　　2025年2月24日印发

# 商洛市学生体质强健计划十条措施

为贯彻落实中共中央、国务院《教育强国建设规划纲要（2024-2035年）》明确提出的“中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”要求，落实健康第一教育理念，实施好学生体质强健计划，有效控制近视率、肥胖率，结合全省初中学业水平考试改革有关要求，围绕我市打造“国际排球之城、中国赛事名城”目标，提出商洛市学生体质强健计划十条措施如下。

**一、增加体育课时。**义务教育阶段学校每天1节体育课，每周5节。具体课程可按照以下模式设置：小学一至二年级可采取“4+1”模式，在原4节体育课的基础上，增加1节体育游戏课；小学三至六年级和初中七至九年级可按照“3+1+1”模式，在原3节体育课的基础上，增加1节体能训练课和1节球类、田径类、体操类、水上或冰雪类、中华传统体育类、新兴体育类等特色体育活动课。鼓励高中阶段学校每周增加1节体育课。各学校要根据实际优化调整课程安排，将体育课编入课表，不得以任何理由减少、挤占、挪用体育课时，不得以大课间活动、非班级所有学生参与的兴趣课、课后延时服务体育活动等代替体育课。因天气等原因影响室外体育课正常开展的，要充分利用室内场馆开展体育课教学活动。运动会、综合实践、军训等活动机动周和复习考试周内，可根据实际编排体育课。

**二、推进教学改革。**体育教学要遵循学生身心发展、运动技

能形成规律，聚焦提升学生核心素养，完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的体育教学模式，落实“教会、勤练、常赛”要求，注重“学、练、赛”一体化教学。各县区要立足县域体育传统项目、体育竞技非遗项目、青少年三大球运动等，重点发展学生跑、跳、投、踢、舞、射、术等基本运动技能、传统项目技艺和专项运动技能，让学生掌握1-2项终身受用的体育运动技能。各级教研部门、各学校要不断加强体育教学内容、方式、评价、社团活动等的探索研究，大力发展富有自身特色的体育校本课程建设，持续增强体育课的趣味性和吸引力，促进体育课程改革。寄宿制学校要全面落实每天早操制度，鼓励非寄宿制学校开展早操活动，教师带操按课时记入工作量。全面推进初中学业水平体育与健康考试改革，增加体育学科分值的占比。

**三、优化课间安排。**全市义务教育阶段学校课间休息时间从10分钟调整为15分钟，每天安排一次30分钟阳光体育大课间活动。各学校要统筹《学校卫生工作条例》“学生每日学习时间（包括自习），小学不超过六小时，中学不超过八小时”、教育部《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》“小学上午上课时间一般不早于8:20，中学一般不早于8:00”、《陕西省义务教育课程实施办法》规定的各科目相应学段课时数上下限要求等，结合学校供餐、辐射范围、错时错峰等实际情况和走读生、寄宿生的实际需要，处理好课间时长调整与学校课程设置、教育教学管理等工作，积极探索长短课结合模式、课后服务动态管理模式，“一校一案”科学合理调整安排师生作息时间。各学科教

师要提高课堂质量和教学效率，按时下课，杜绝“拖堂”现象或以其他方式挤占学生课间休息时间，不得随意缩短学生课间活动时长，不得对学生课间活动设置不必要的约束。

**四、丰富课间内容。**各学校要加强对课间（大课间）的组织安排，充分利用学校场地条件，支持鼓励学生因地制宜利用跳绳、皮筋、毽子、沙包、乒乓球、羽毛球、呼啦圈等开展简便易行的体育游戏活动；要鼓励各学科教师走上运动场、走进学生中，设计开展形式多样的“微运动”，引导带动学生走出教室、走向阳光、适当运动，促进课间活动组织由管理导向向育人导向转变；要用好用活校园内每一块场地、每一处空间，科学规划不同年级、不同班级的学生错峰错时开展课间活动的区域时段与线路图；要根据天气场地、学生年龄身体素质情况，结合实际开展广播操、健身操、消防安全课间操、花棍舞、腰鼓、渔鼓、舞狮、花样跳绳、慢跑、唱歌、桌面手势舞、下棋等形式多样、动静结合的大课间活动；要充分挖掘和利用现有资源，让每个学生都能够动起来、练起来、玩起来。各县区每学期要组织开展一次“大课间”展示活动。

**五、力促习惯养成。**各县区、各学校要不断强化儿童青少年近视防控、肥胖防控的学校责任，每天组织一次课间广播体操或健身操，每天上午、下午各组织一次眼保健操（包含在课间时间内），并不断提高“两课（体育课、活动课）两操（课间操、眼保健操）”效益，确保中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时，引导学生养成终身锻炼习惯。各科任教师要监督并随时纠

正学生不良读写姿势，读写保持“一尺、一拳、一寸（即眼睛与书本距离应约为一尺、胸前与桌距离应约为一拳、握笔的手指与笔尖距离应约为一寸）”，督促学生课间走出教室参加各种形式的户外活动或进行远眺放松，引导学生养成科学用眼护眼习惯。

**六、动态课后服务。**各县区、各学校要充分尊重少年儿童年龄特点和身心发展规律，以小学低年级为重点，逐步向所有年级拓展，实行“N+X”（N为每周参加课后服务天数、分为0、1、2、3、4、5六类，X为每天参加课后服务时间段数、分为0、1、2三段）课后服务时间弹性制，在全面、认真调研学生课后服务需求基础上，每校每学期提供最少3种“N+X”套餐模式供学生和家长自愿选择，实施好课后服务动态管理。课后服务要坚持安全为要，在确保学生安全和身体健康的前提下，将体育类活动课程作为课后服务基本的、必备的形式之一，并注重加强学生自我健康监测和安全防护方面的教育。

**七、强化球类运动。**各县区、各学校要大力推广普及足球、篮球、排球“三大球”运动，采取多种方式配足补齐校园足球、篮球、排球专（兼）职教师，并将专项运动技能作为体育教师招录的重要考核内容和依据。各县区要以发展排球运动特色为重点，推广发展青少年排球、小排球、气排球、亲子排球等运动，不断扩大排球人口基数；要将排球、足球、篮球等球类运动与全民健身、秦岭生态环境教育、健康素养教育、商洛地理历史文化教育等相结合，开展“爱我商洛 强健体魄”主题教育、主题实践活动，丰富拓展“两个名城”精神内涵。各青少年校园足球特

色学校、青少年校园篮球体育传统特色学校、体育传统特色学校（体育传统项目）、青少年单项训练基地校、排球运动示范校要把特色（传统）球类项目运动作为体育课的必修内容，保证每名学生每周不少于一节球类课程；要积极选拔优秀苗子组建集训队，不断扩大男子、女子三大球队种子选手规模，统筹安排好周内、周末等时间开展集训，逐步提升优秀苗子竞技水平。其他学校要将球类运动纳入大课间或课外活动，开设球类社团或兴趣小组，满足喜爱球类运动的学生在每天不少于两小时校园体育活动中获得专业的指导和训练。

**八、常态办赛参赛。**各县区、各学校要因地制宜，将田径、足球、排球、篮球、乒乓球、羽毛球、武术、健美操、啦啦操、跳绳、游泳和中华传统体育等项目作为体育竞赛内容，以赛代练、以赛代训，广泛开展校内班级、年级体育比赛，鼓励开展校际、片区友谊赛，举办好县级、市级冠军赛或锦标赛，不断完善友谊性联赛和选拔性竞赛为一体的“班级-校际-县级-市级”四级常态化学生赛事体系，推动形成“班班有活动、校校有特色、县县有比赛、人人都参与”的生动局面。要注重挖掘提炼体育运动中顽强拼搏、百折不挠的精神内涵，培养青少年团结协作、乐观向上的优秀品质，让更多青少年在参赛、观赛中喜爱、参与体育运动。各级各类学校每年开展春、秋两季综合性运动会或体育节，市、县区每年举办不少于2项的市（县区）级单项体育赛事或1次市（县区）级综合性运动会，市直学校要按属地参加商州区举办的区级赛事或运动会。打通体育特长生升学通道，各具备特长

生招生资格的普通高中学校，每年应拿出不超过本校招生计划总数的5%用于体育艺术特长生招生，且排球项目计划数不得少于体育特长生总计划数的30%。

**九、强化监测评价。**各县区、各学校要落实好义务教育质量监测制度，通过对体育与健康等学科领域的教育质量检测，及时调整改进教育教学工作；要严格按照《国家学生体质健康标准》要求，做好学生体质健康的全面监测、评估、干预和评价，建立健全学生体质健康档案；要利用学生健康体检、学生常见病和健康影响因素监测等数据分析，对近视、肥胖、龋齿、脊柱侧弯等进行重点监测。各学校要把学生体质健康测试情况计入综合素质发展记录手册或学生档案，作为学生综合素质评价、学业水平考试、合格性考试的重要指标和内容。各县区要建立学生体质健康抽测制度，按照地域分布全覆盖、学段全覆盖、不低于辖区学校数20%的要求，做好学生体质健康测试数据的抽查复核工作。

**十、完善保障机制。**各县区、各学校要调整优化经费支出结构，重点保障体育课教学、学生体育活动等有益于学生身心健康的经费支出；要落实《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》（教师〔2025〕1号）要求，配足补齐专（兼）职体育教师；要按照规定为体育教师配备服装等必要的教学装备，定期开展体育教师、教练员专业培训，将体育教师组织大课间、带队训练、指导比赛、开展体测、参与课后服务等工作计入工作量；要强化师生体育运动安全教育，提高运动风险防范和救护能力，针对学生个体差异、身体健康状况，科学安排不

同的活动内容和强度，关注运动中学生的健康状态，倡导学校普及心肺复苏课程；要定期对学校体育场地、器材等进行安全检查和维修保养，不断健全完善体育运动伤害处理机制，对突发状况及时妥善处置；要“一校一策”整合校内资源，优化空间布局加大体育设施建设，鼓励学校在确保安全的前提下，探索与周边社区、单位、公园等共享共用体育场馆，拓展开发体育活动功能。各学校校长要落实学校体育工作第一责任人职责，研究制定符合学校实际、有利于学生健康成长的学生体质强健具体落实办法，明确相关班子成员、体育教研组、校内相关部门和体育教师、校医（保健教师）、班主任、其他任课教师的工作职责，合力推进学生体质强健计划十条措施各项工作落细落实。