



本期关注

重庆市出台“体质强健十条”——

让学生动起来、跑起来、跳起来

本报记者 杨国良

“注意防守”“不要着急”……再次代表学校外出打比赛，重庆市万州区上海小学女篮队员杨李佳沉着冷静地应对球场上的变化，脸上洋溢着自信，全然不像当初那个性格内向、不善言谈的女孩。像杨李佳一样，近年来，重庆市万千学子响应国家号召，积极投身体育活动，在享受体育运动乐趣的同时，不仅强健了体质，也健全了人格、锤炼了意志。

为切实提升青少年体质健康水平，重庆市教委近日印发《重庆市促进学生体质强健十条措施》（以下简称《措施》）。《措施》聚焦保障锻炼时间、深化教学改革、发挥赛事功能等十个关键环节，提出一揽子改革举措，旨在刚性保障学生校内体育活动时间，有效激发运动兴趣，切实提升体质健康水平。

保障时间、因地制宜

让体育课“出汗”“见效”

“拖堂3分钟，提前坐好2分钟，课间哪有10分钟？”有网友如此调侃“消失的课间10分钟”。

为保障学生课间时间“不缩水”，重庆市在《措施》中明确要求：鼓励中小学每天开设1节体育与健康课，每天安排两个30分钟大课间体育活动，保证中小學生每天综合体育活动时间不少于2小时。

下课铃声一响，潼南区潼州小学的孩子就开启了“课间15分钟”。这15分钟主打“快乐”，学生们自主选择，可以到操场上打球、跳长绳，也可以在楼道里踢毽子、下棋。

体育是什么，或许在重庆市的乡村校园操场上，可以略见一斑。

课余时间的开州区温泉中学，操场上随处可见奔跑跳跃的学生。打篮球、踢足球、练武术等活动应接不暇，学生



们的欢笑声在校园里回荡。

在重庆市开州区教委主任李晓海看来，体育不只是教会学生技能，更重要的是让他们有一个爱好，在学习之余能正确释放压力，这会让他们受益终身。

重庆是山城，不少城区学校面积狭小，教学楼建得比较高，小课间只有10分钟，学生跑上跑下电梯不够用，楼道狭窄容易产生拥挤踩踏风险；而且，城区学校的操场规模小、学生多，常常也跑动不开。重庆市充分开发空间功能，策划多类活动，让学生们在有限的空间里玩得开心。

涪陵区实验小学有两个校区，学生加起来8000余人，但校园活动面积不足20亩。校长将其宏介绍，学校的理念是“小场地 大体育”，要让学生们在有限的空间里充分活动起来。学校把操场划分为跳房子、笼式足球、蹦床等9个不同趣味性项目活动区域，供低年级学生课间活动。对高年级学生不圈定具体活动区域，充分保障学生活动的自主性。

“强化‘五育’融合，体育是关键支撑。其核心目标是让学生身心真正‘强’起来，具备未来发展所需的强健体魄和坚韧意志品质。”重庆市教委相关负责人说。

深化教改、搭建
竞技平台让学生体质
“强”起来

下课铃响，万州区汶罗小学的学生们迅速有序地奔向操场。伴随着动感旋律，一场融合了开合跳、弓步跳、交叉跳、双摇基础等花样跳绳动作的大课间活动火热展开。学生们活力四射，脸上洋溢着运动的红润与快乐。

深化体育教学改革是提升课

堂质量的核心。《措施》要求保障群体运动密度不低于75%，个体运动密度不低于50%，旨在确保每一节体育与健康课学生都能真正有所收获。

“通过参加丰富多彩的体育活动，学生的性格更开朗、身体更强健、心理更健康，外出参加比赛还开阔了他们的视野。”重庆市合川中学党委书记傅林说，让学生们幸福比让他们优秀更重要，而运动可以让他们更幸福。

《措施》高度重视发挥体育竞赛的育人价值与带动作用，明确提出构建覆盖每一个学生的校级体育竞赛体系、覆盖每一所学校的区域性体育竞赛体系、覆盖每一个运动项目的市级体育竞赛体系，力促竞赛活动全员化、常态化、品牌化。

重庆市石柱县三河小学因足球而闻名。2013年3月建队以来，该校女足成绩足够亮眼：2次夺得全国“追风联赛”总冠军，30多次捧起市级以上比赛冠军奖杯；2024年，该校女足还入选全国“新时代好少年”先进事迹；不只运动成绩优异，文化学习也同样出彩，截至目前，该校女足队员有20多人考上同济大学、北京体育大学等高校。

竞赛是激发学生体育锻炼的内生动力，重庆市每年举办市级体育联赛和单项锦标赛150余项，参赛代表队5000余支，搭建“节、赛、会、展、演”平台，实施“班、级、校、区、社”联动，同时组织散打、射击、击剑等专项特色赛事，满足学生个性化发展需求。与此同时，《措施》鼓励广泛开展班级联赛、校级联赛、运动会及亲子运动会等赛事活动，旨在营造“人人参与、人人出彩”的校园体育文化氛围。

多元补给、优化结构

让体育教师上“好”课

无球跑动、停球虚晃、大力抽射……一场男足对抗赛正在初中生之间上演，

队员汤鑫宇行云流水的动作，引来场边阵阵欢呼。汤鑫宇在九龙坡区杨家坪中学就读七年级，凭借出色的球技，他已成为球队的主力队员。

作为深耕校园足球六十余载的特色校，杨家坪中学形成了“体教融合、特色发展”的鲜明路径，校足球队累计斩获市级以上赛事冠军24次，向各级专业队和高校输送了逾百名人。

破纪录！在重庆市学生（青年）游泳冠军赛上，永川区五洲小学学生邓茜文刷新了尘封15年的男子10岁组50米蛙泳重庆市纪录，并将原纪录提高了1.5秒。

该校体育教师王逸说：“在我们学校，每名体育老师都想想方设法让每个学生找到自己的优势特长，发现不一样的自己，成就不一样的自己。”

随着体育活动日益丰富，体育教师工作量不断增加，师资不足问题凸显。为此，《措施》鼓励学校通过聘用兼职教师、设立专（兼）职教练员岗位充实力量；优化全员培训，强化体育教师人工智能技术应用和数字素养；每年举办市级“万名教师大练兵”系列比赛。

高萌曾是一名职业篮球运动员。退役后，他成为母校重庆市铜梁中学的一名体育教师。在铜梁区，像他这样的专职教练有72名，仅2023年，该区教育和体育主管部门就联合招聘18名优秀退役运动员为专职教练，并通过购买服务聘任216名兼职教练，体教融合项目专业教练员及教师配备率达100%。“我们将在全市范围推广这一做法，想方设法补齐体育教师不足的‘短板’。”重庆市教委相关负责人表示。

重庆市教委相关负责人强调，“体质强健十条”的核心在于面向人人、惠及人人，确保每名学生都能享受体育乐趣、收获健康。通过深化体教融合、刚性保障每日不少于2小时的综合体育活动，并依托三级竞赛体系激发内生动力，为学生全面发展奠定坚实的身心基础。



美育论谈

校园应成为美育“活教材”

郑盼盼

我曾在一所小学观察到这样的场景：美术课上，教师带孩子们蹲在操场边，用指尖触摸砖墙的纹理——粗糙的水泥缝里嵌着苔藓的绿意，阳光斜切过围栏，在地面织出明暗交错的格子。这节《肌理的绘记》课没有画纸，孩子们用蜡笔拓印树皮的纹路，用粉笔画捕捉云朵在操场投下的移动阴影。当一个小男孩兴奋地喊“老师，风把树叶的影子吹成波浪了”时，我忽然明白：最好的美育课堂，从来不是四面白墙内的技法训练，而是让孩子在可触摸、可感知的环境中，主动与美相遇。

环境会“说话”，让每一面墙成为审美启蒙。这所学校的“会呼吸的走廊”是最生动的案例。“流动画廊”每周更换主题：上周是“无处不在的春天”，这周变成“水的100种蓝色”。最特别的是“缺陷美学的视角”——被雨打落的残缺花瓣、被踩扁的易拉罐、枯枝上的虫蛀痕迹，都被装在透明盒子里，配着学生写的小诗：“蝴蝶翅膀破了洞，阳光却能漏进来跳舞。”这样的环境布置，让孩子们懂得：美不只在完美无缺中，更在真实的观察与想象里。

氛围即教育，在日常细节中播撒审美种子。午餐时间是另一个美育现场。学校摒弃了标准化的餐具，改用环保的淡蓝色陶瓷盘——盛着番茄炒蛋时，明黄与绛红在瓷盘上流动，像一幅小画。教师会随口说：“看，这道菜用了互补色搭配。”课后托管的“自由创作时段”，音乐教室飘出的钢琴曲会随着季节更换：春天放《春之圆舞曲》，配着窗外樱花簌簌；冬天播《雪之梦》，走廊转角就悄然出现学生用棉花和树枝搭的“雪国森林”。当吃午餐、听音乐、走走廊都成为审美体验时，美育便融入了生活的毛细血管。

从观察到创造者，让孩子成为“美育设计师”。在《色彩魔法课》上，孩子们用所学的色彩心理学“改造”校园井盖，他们用蜡笔设计了“彩虹台阶”——每级台阶涂成不同色阶的黄色，最上一级写着“黄色让我勇敢”；图书角的角落总被忽视，他们使用废旧CD拼贴成“光影魔镜”，阳光穿过时，地面会映出流动的光斑。校园里处处可见这样的“儿童设计”：用废旧轮胎和罐头瓶种多肉的“彩虹花园”、用科学幻想图案装饰的井盖……当孩子们意识到自己能为环境注入美感时，审美自信便在实践中悄然生长。

当我们把“美”的权利还给孩子——让他们在爬满紫藤的长廊里写生、在飘着咖啡香的教师办公区发现插着野花的玻璃瓶、在放学路上注意到保洁阿姨用扫帚扫出的几何图案时，美，就成了可触摸的生活本身。最好的美育，或许就是让孩子在充满善意与想象的环境里，慢慢长出发现美的眼睛。

（作者单位：北京市海淀区中关村第三小学）



体育新探索

广东佛山南海区桂城一中：

构建以体育人新样态

李西鹏

每天上午30分钟大课间，广东省佛山市南海区桂城街道第一初级中学（以下简称“桂城一中”）全体师生都会以音乐为号，踏响“阳光跑操”的运动韵律。各班方阵步伐有力，身姿昂扬，展现蓬勃朝气。学校体育科还创新设立了“跑操标兵班”动态评选机制，从精神风貌、队列整齐度、节奏把控等多个维度，对班级进行量化考核，流动锦旗的激励方式持续点燃全体师生的集体荣誉感。

学校依托现代化多功能场馆设施打造成长空间，由专业过硬的教师团队领航发展，通过设置科学课程体系夯实基础，借助特色鲜明的主题活动激发活力，构筑起以幸福教育为底色、以终身发展为导向的“四位一体”以体育人新样态。

宏观上，学校构建“六个一”体育育人模式：每个年级设有1位体育级长，每日1节体育课+1小时以上综合运动，每周1节体育选修课，每月1次主题竞技月+体质数据追踪反馈，每学期1次国际体质测评，每学期1届全员运动会，形成“基础技能—专项技能—竞技展示—健康行为—高尚品德”的阶梯上升式培养路径。

微观上，学校每天开展30分钟大课间运动+60分钟分项目运动，配合6个课间15分钟微运动，形成“集中+碎片”“统一+自主”的多时段全方位以体育人新样态。

课程革新：传统筑基与特色拓展并重。学校体育课程构建“双轨融合”教学模式，每周3节体育课全面推行大单元整体教学，系统培养体育核心素养。2节校本特色体育课深度融合佛山非遗文化与现代体育，地域文化传承与运动技能培养双向赋能。

师生齐动：校长跑团激活全员运动生态。每周四体育特色课后，“校长领跑计划”掀起运动高潮。校领导带队，教师护航，学生自主参与的3—10公里挑战赛，将竞技性与趣味性深度融合。这一常态化活动不仅打造校园体育文化品牌，更构建了师生共生共同成长。

时空延展：打造全天候运动场域。每天17:40—18:40，校园变身开放式运动公园：球类竞技场喝彩不断，飞盘社团精彩纷呈，花样跳绳令人目不暇接，智能广播系统同步推送运动歌单。课间15分钟则开展“微运动风暴”，各班定制跳绳擂台赛、棋类博弈角、摸高挑战墙等微型项目，让每一段碎片时间都能为学生体能充电。

数字互联：AI运动社区构建全域监测网络。学校依托智能穿戴设备与运动APP，打造“云上运动社区”闭环管理系统。周末运动数据实时同步至班级群组，生成可视化运动热力图与个人运动画像。创新设立“AI运动挑战赛”，通过动态采集班级学生运动数据，根据运动数据云颁发“周末运动达人”数字徽章，并在升旗仪式上授予实体奖章，实现虚拟激励与现实荣誉的双向联动。

桂城一中牢固树立健康第一的教育理念，全面实施学生体质强健计划，切实保障学生每天综合体育活动时间不低于2小时，通过师生齐动、课程革新、数字互联等方式为学生打好身体的底子，从而促进学生健康成长和全面发展。

（作者系广东省佛山市南海区桂城街道第一初级中学党支部书记、校长）



一线实践

新疆乌鲁木齐第123小学：

创新“1+2+3”体育特色育人模式

谢兴隆

日前，新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市第123小学的篮球场上，一场三人制班级篮球联赛正热火朝天地开展：小球员们活力满满，奔跑、传球、投篮，一招一式有模有样，整个校园都被这热烈的运动氛围点燃。这充满生机的场景，是第123小学日常体育活动的生动写照。

近年来，乌鲁木齐市第123小学立足实际，积极探索，精心打造并践行“1+2+3”体育特色育人模式，为小学体育教育改革探出一条新路。

“1”个闭环，夯实体育根基

围绕篮球和花样跳绳两大特色项目，学校搭建起“技能基础—战术运用—实战创新”三阶课程体系，推行“大单元+项目式”学习模式，让课程贴合本校学情。篮球课以“龙马战队”主题单元驱动，学生在实战中融合运球、传球等技能。“第一次打联赛时我紧张得传错球，队友却喊‘没关系，再来！’”三年级（7）班徐思琪回忆，“现在我们用快攻战术配合得分，全班都跳起来了！”

花样跳绳课以“班集体绳操”为目标，按“单项—组合—团队”的路径教学。体育教师卫世林说：“以前只比谁跳得多，现在要编动作、想队形，连节奏都要和音乐配合。”学生从单人跳绳技巧学起，过渡到组合技能训练，最后全班一起编排班级绳操并展示。通过团队协作编排绳操，学生的人际交往和团队合作能力得到大幅提升，学生综合能力也得到发展。

与此同时，学校还构建起“晨练+大课间+小课间+课后服务”四维练习机制：“晨练十分钟”，帮助学生养成自主锻炼习惯，唤醒身体迎接新一天；大课间和小课间，学生们练习篮球、花样跳绳技能及体能操，利用课余时间巩固运动技能；课后服务开设分层提高班，让每名学生都能得到提升。

“技能赛+展示赛+联赛”体系让每名学生都有展示机会。绳王技能大赛更像一场炫酷的跳绳派对——

二年级（1）班在绳操中融入“舞龙”“打鼓”等中国传统民间艺术，配上《龙拳》的音乐节奏，传统艺术以创新形式在校园体育中焕发生机。

六年级（11）班身着汉服风格的服装，在绳操表演中身姿翩翩，手中的绳具

如同彩带飞舞，将传统文化与现代校园体育巧妙融合，使整个表演极具观赏性和文化内涵。教师马丹妮感慨：“全员参与让体育精神渗透到每个孩子心里。”

“2”维文化，厚植体育土壤

篮球可培养团队协作、永不言弃的精神，跳绳则能强化吃苦耐劳、突破自我的品质，为此，学校深挖篮球和跳绳项目育人价值，设立“吉尼斯校园之星墙”，展示学生体育成绩和精神品质，引导学生学习。学校还打造“可学、可练、可赛”的设施文化空间，把停车场改造成“龙马篮球公园”，规划16块标准篮球场；利用边角空间打造“图形体能加油站”；在“花样跳绳广场”设置“跳绳吉尼斯大擂台”，配备智能跳绳测试计数系统。这些空间营造出浓厚体育文化氛围，有利于激发学生体育兴趣，培养良好体育习惯。

“3”支队伍，凝聚体育合力

“3支”队伍指学校教师队伍、班级队伍和家长队伍。教师队伍，实现从技能教学到素养培