

全面落实中小学生“体育每天2小时”

事关中小学生心理健康 教育部发布十条举措

教育部办公厅近日印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》(以下简称《措施》),其中包括鼓励每周设置一天“无作业日”,全面落实“体育每天2小时”等。

进一步加强 中小学生心理健康工作 十条措施

- 有效缓解学生考试升学焦虑
- 全面落实“体育每天2小时”
- 保障学生充足睡眠时间
- 培养学生健康用网习惯
- 关心关爱特殊学生群体
- 建立监测预警和干预机制
- 推进实施全员育人制度
- 优化校园心理支持环境
- 培育家庭和谐亲子关系
- 健全部门协同防护机制

【要点】

不得以考试成绩 对学生进行排名

“有效缓解学生考试升学焦虑”措施提出,减轻学生过重作业负担,严控书面作业总量,严禁布置机械重复、惩罚性作业,鼓励每周设置一天“无作业日”。规范考试管理,减少日常测试频次,合理设置考试难度,不得以考试成绩对学生进行排名;全面落实生命安全与健康教育进中小学课程教材指南,每月至少开展一次综合性教育实践活动,加强学生生命教育、青春期教育和挫折教育,提升学生适应环境、调适情绪、应对压力等方面能力,增强心理韧性和心理免疫力。

“保障学生充足睡眠时间”措施明确,严格执行睡眠管理规定,坚决遏制超时学习等违规行为,防止学业过重、无序竞争挤占睡眠时间;将学生睡眠状况纳入学生体质健康监测和教育质量评价监测体系。

“培养学生健康用网习惯”措施提出,规范管理学生带入学校的智能终端产品,严禁将手机等电子产品带入课堂。



内蒙古呼伦贝尔市额尔古纳市恩和俄罗斯族民族乡的学生参加体育活动。

新华社发

【重点】

突出体现“健康第一”的教育理念

《措施》第二条专门强调要全面落实“体育每天2小时”,把体育活动作为促进学生心理健康的重要着力点。多位教育、体育与心理健康领域专家在接受记者采访时表示,这一举措突出体现了“健康第一”的教育理念,体育不仅是强健体魄的重要途径,更是促进学生心理健康、培养坚韧品格的关键抓手。

《措施》从减轻学业负担、保障睡眠时间到加强体育活动,构建了学生心理健康工作的全链条。其中“体育每天2小时”成为专家热议的重点。专家们认为,体育在学校教育体系中的地位,正在从“课外活动”转变为促进学生全面发展的核心环节。

中国教育科学研究院体育美育教育研究所所长于素梅认为,这一措施的出台“特别及时”,将成为学生心理健康状况出现“拐点”的契机。她表示,体育活动不仅能改善学生体质健康,更能增强心理韧性和抗挫能力,是落实“健康第一”教育理念的重要途径。

于素梅将体育促进心理健康的路径概括为“动起来、升起来、强起来”。

“‘动起来’是数量保障,要让学生每天都有充足的体育锻炼时间。”她说,“‘升起来’是质量提升,既要让体质好起来、技能强起来,也要让心理品质随之升起来。”于素梅介绍,她在重

庆、四川等地调研时发现,学校正通过延长课间、组织班级赛和年级赛等方式落实政策要求。

“课堂上的小绵羊,在赛场上变成了敢拼的小猛虎。‘强起来’则是习惯养成和责任意识的提升,要让孩子成为自己健康的第一责任人,当他们把健康放在首位时,体育的作用才能真正发挥出来。”于素梅说。

在《措施》中,体育被赋予促进心理健康的新使命。专家们认为,这一政策不仅关注“运动量”的达标,更重视“运动质”的提升——体育不再是单纯的身体锻炼,而是帮助学生建立积极心态、增强自信与社会适应力的重要方式。

【观点】

排解“情绪毒素” 以体育促身心健康

来自四川天府七中的实践,为体育赋能心理健康提供了生动样本。学校体育学研室主任付普强介绍,天府七中自创校以来就将体育教育与心理健康教育深度融合,探索出一条以体育促进身心健康、以运动激发生命活力的路径。

在天府七中,学生实行“一人一课表”,可在60余项运动中自由选择,形成“天天运动、人人参与”的校园氛围。学校还联合心理教师推出“阳光调适运动包”,将跑步、瑜伽、太极、飞盘等项目纳入情绪管理方案,帮助学习压力大的学生缓解焦虑、恢复积极心态。

“孩子从早晨第一节课就开

始动,运动成为校园生活的底色。”他说。学校还开设“乐跑天府”等户外课程,把运动课堂搬到绿道、公园和湖畔,让学生在自然中强健体魄、调适心情。“比赛不再是少数人的特权,而是每个学生的节日。”汤然说。

长期在一线从事心理健康教育的湖北省华中师范大学第一附属中学教师余娇娜表示,目前青少年心理健康问题呈现多样化趋势,情绪困扰、学习压力、人际关系冲突、厌学等问题在校园中时有出现。“社会竞争与家庭焦虑叠加,让孩子们缺乏精神成长空间。”

她同时指出,体育是帮助学生走出困境的重要途径。“当孩

子能选择自己喜欢的运动,比如篮球、羽毛球或跑步时,身体在出汗、加速中分泌多巴胺和肾上腺素,会自然产生快乐感,也能排解体内的‘情绪毒素’。”余娇娜说,“体育活动为情绪释放提供了最自然的出口,让孩子在运动中重新感受到掌控感和生命力。”

专家们普遍认为,《措施》的出台将推动学校、家庭与社会形成更紧密的合力。通过系统落实“体育每天2小时”,不仅可以强化学生体质,也能在运动中培育自信、合作与坚韧,成为化解焦虑、改善情绪、促进成长的重要力量。

据新华社电