

健康第一!

拉萨中小学全面升级体育锻炼保障

每天校内外体育锻炼不少于2小时、课间延长至15分钟

好消息传来!4月22日,拉萨市中小学“健康第一”体质强健工作推进会在拉萨北京实验中学举行,标志着拉萨市正式按照教育部2026年学生身心健康工作最新要求,全面落实“每天校内外体育锻炼不少于2小时、课间延长至15分钟”的规定。

拉萨将以校园足球“满天星”训练营建设、班级体育超级联赛为抓手,深入实施学生体质强健计划,牢固树立“健康第一”的教育理念,推动新时代学校体育工作高质量发展,为青少年健康成长筑牢根基。文/记者 张雪芳 图/记者 余书冉

全面启动落实

每天锻炼不少于2小时

在拉萨北京实验中学的操场上,身着运动服的学生们正展示足球基本功,部分同学还参与了趣味足球游戏。一旁围观的同学不时自发鼓掌,加油呐喊声此起彼伏。羽毛球、排球、网球、匹克球等场地里,同学们同样玩得不亦乐乎,大家都铆足了劲儿,想把自己最好的精神面貌展现出来。

值得关注的是,部分学校的学生现场展示了民族操与武术,吸引了在场师生的目光。拉萨北京实验中学初二学生卓嘎说,如今学校课间已延长至15分钟,大家有充足的时间放松休息。她平时很喜欢打羽毛球,偶尔也会参加网球课程,每天的体育锻炼时间能达到2小时以上。

拉萨北京实验中学校长梁新表示,长期以来,拉萨北京实验中学始终紧扣新时代学校体育工作要求,牢固树立“健康第一”的育人理念,不折不扣落实“每天锻炼2小时”工作部署,立足学校办学实际,依托“三阶融合课程”,以体育课为主体,结合艺术类校本课程、实践课程,在校内构建起了常态化、特色化、全员化的校园体育育人模式,朝着以体育筑基、以体育润心、以体育育人的目标,全力守护每一位学生的健康成长。同时,依托受援学校北京援藏优势资源,学校积极搭建交流平台,主动参与区内外体育赛事与交流互动,以赛促练、以交流促提升,切实增强学生体质,锤炼意志品质。各类体育赛事的开展,让拼搏进取的体育精神,深深融入校园文化血脉。

“学校重视体育健康课程,尊重学生个体差异,针对不同学生特点,打破传统体育教学模式,根据学生兴趣特长,在高中阶段开设了涵盖球类、田径、武术等多元体育项目,在体育课上实现了自主选课,分项走班教学,让每位学生能择己所爱,练己所长,因材施教,极大提升了运动热情。”拉萨北京实验中学副校长曹小梅说,为丰富体育教学内容,培养学生运动习惯和团队精神,学校开设了丰富的校本课程与社团课程,其中涵盖趣味篮球、匹克球、网球、燃脂操、体育舞蹈等十余种特色课程,课外体育活动有序开展、精彩纷呈,同时为各项赛事做好了充足准备。从课堂教学到课外拓展,从校本研修到专项训练,学校全方位、全覆盖落实体育锻炼要求,让体育育人更有深度、更具特色。

拉萨市城关区教育局党组成员、局长王宗堂表示,青少年健康是民族昌盛、国家富强的标志,学校体育是立德树人、培根铸魂的基础性工程。抓好学校体育工作,既是贯彻落实上级决策部署的政治任务,也是回应群众期盼、办好人民满意教育的民生工程。严抓课程落实,督促所有学校开齐开足体育课程,绝不允许任何学校、任何理由挤占挪用体育课,保障学生每天校内2小时体育活动时间,抓实课间操、课外体育锻炼,筑牢体育教学根基。



课间15分钟 学校玩出新花样

听到下课铃声响起,拉萨市墨竹工卡县扎西岗乡南京希望小学的孩子们立马奔向操场,篮球场、足球场到处是孩子们跳绳、打篮球、丢沙包的身影,欢快的气氛充满了整个校园。

南京希望小学五年级学生洛桑罗布说:“现在课间时间长了,除了上厕所、喝水外,还可以跟同学们一起在操场上玩跳绳、丢沙包,特别喜欢现在的课间时间。”

墨竹工卡县扎西岗乡南京希望小学校长张小军表示:“从本学期开始,学校课间从10分钟延长至15分钟,这多出的5分钟看似不长,却带来了很大变化。”目前,该校为每个班级配备3根大跳绳,每名学生1根小跳绳,还添置了毽

子、沙包、皮筋等体育器材。同时,学校在室外图书长廊摆放了适合儿童阅读的书籍,方便孩子们在课间进行课外阅读。

为让学生合理用好15分钟课间,南京希望小学前期由班主任及任课教师借助体育课加强引导,鼓励学生开展轻松交流与益智小游戏,在互动中增进同学情谊。同时,老师们全程关注学生课间活动,引导大家文明有序、安全快乐地度过课间时光。学校还从制度设计、空间管理、活动内容三个方面系统推进,鼓励孩子们走出教室、走向户外,积极参与课间活动,享受更健康、更有活力的校园生活。

针对课间延长5分钟这一举

措,张小军表示,学校在学生体育锻炼方面进行了综合考量,各项工作均紧密围绕“五育并举”理念开展。延长课间时间,能让学生拥有更充足的交流互动时间,在相处中培养沟通能力、团队合作意识与人际交往能力,助力塑造良好品德和正确价值观。同时,课间适度放松,可帮助学生从紧张的学习状态中脱离出来,缓解大脑疲劳,以更饱满的精神状态投入后续课堂,有效提升学习效率。更为重要的是,多出的5分钟为学生参与体育活动创造了条件,大家可以在课间舒展身体、活动筋骨,在增强体质的同时养成运动习惯,促进身心健康全面发展。

打破界限 让体育锻炼成为习惯和乐趣

课间15分钟,是为了引导师生走出教室、走向户外、走进阳光,享受更加健康活力的校园生活,促进学生身心健康发展。它延展的是“五育”的形式和内容,也就是德育、智育、体育、美育、劳动教育内容。

拉萨市教育局党组成员、副局长张延书表示,近年来,拉萨教育系统始终坚持“健康第一”理念,主动担当作为,学校体育工作取得了显著成效。他强调,要严格落实国家课程标准,开齐开足

体育课,坚决杜绝挤占挪用现象,保障学生每天综合体育活动时间不少于2小时。要积极探索打破课堂与课余的界限,将体质监测和中考体育常规项目,创新转化为游戏化、竞赛化的实践活动,让“课间15分钟”真正动起来。

在普及层面,要广泛开展面向全体学生的体育竞赛活动,依托班级体育超级联赛,持续活跃校园体育氛围,形成“班班有队伍、周周有活动、人人都参与”的良好局面,让体育锻炼成为学生

的习惯与乐趣,真正实现“身上有汗、眼里有光”。

在特色打造上,持续深化“一校一品”“一校多品”体育教学改革,力争让每名学生都能掌握1—2项终身受益的运动技能。同时,科学筑牢健康防线,不断完善学生体质健康监测、评估与反馈机制,建立动态健康档案,充分运用监测结果,针对近视、肥胖、体质薄弱等突出问题开展精准干预,切实提升全市青少年体质健康水平。

发展学校体育 培养全面发展时代新人

发展学校体育,是落实立德树人根本任务、培养德智体美劳全面发展时代新人的基础工程。近年来,拉萨在保障体育活动时间、丰富体育教学形式、培育校园体育文化等方面,进行了积极有效的探索。

拉萨市中小学“健康第一”体质强健工作推进会启动仪式上,遴选出拉萨江苏中学、拉萨市第四中学、拉萨市第二高级中学3所学校为拉萨市校园足球“满天星”训练营总营的决定,正是深化体教融合、创新体育育人模式的有益尝

试,这将在全区范围内发挥以点带面、辐射引领的积极作用,对于促进校园足球普及、带动学校体育整体发展具有重要意义。

“‘满天星’训练营是体教融合的有效载体,希望全市中小学能以训练营建设为契机,在管理体制、运行机制、人才培养、赛事体系、资源整合等方面大胆探索。要推动教育部门与体育部门更紧密协作,畅通学生运动员的成长通道,构建‘教学、训练、竞赛’三位一体的人才培养新模式,为青少年搭建更广阔的

体育锻炼和竞技展示平台。”张延书表示,加强学校体育工作,是落实立德树人根本任务的必然要求。我们必须从实现中华民族伟大复兴的战略高度,认识“健康第一”教育理念的深远意义。要把学校体育摆在更加突出的位置,纳入教育现代化和教育强国建设的整体布局中系统谋划,强力推进,坚决扭转“重智育、轻体育”的倾向,确保党的教育方针不折不扣得到全面贯彻,让“健康第一”真正成为全社会、全教育系统的广泛共识和自觉行动。