从“要我运动”到“我要运动”——

# 宁夏固原“体育大餐”让中小学生“动起来”

中青报·中青网记者 焦敏龙

“以前课间10分钟，去趟卫生间、交个作业就结束了；现在15分钟，能和同学跳会儿绳、打会儿排球，一到课间大家都出教室了。”宁夏回族自治区固原市弘文中学八年级1班学生海喻的感受，折射出宁夏不少中小学课间活动的新变化。

据悉，宁夏回族自治区教育厅于今年2月12日发布《关于保障中小学生综合体育活动时间的通知》，围绕“加快实施学生体质强健计划”，对全区义务教育阶段学校提出明确要求：确保中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时。据此，宁夏各地中小学日常安排发生变化：课间活动时间从10分钟延长至15分钟，每天安排一次不少于30分钟的大课间体育活动；在每周总课时不变的前提下，义务教育学校每天为学生开设一节体育课；高中阶段学校每周安排3至5节体育课。

在宁夏回族自治区固原市，多所中小学校通过优化课程、加强师资、拓展场地等举措，构建“体育育人”新生态。

## 课间延长到15分钟，全班同学鼓掌欢呼

9月8日下午，记者来到固原市原州区第十一小学（以下简称“原州十一小”）。课间15分钟，教学楼前的空地上，学生们跳绳、打沙包、跳方格，欢笑声此起彼伏；30分钟大课间时段，在学校老师陪伴下，56个班级2976名学生参加“迷你军训”、武术、球类运动、冰壶训练、自由运动等，响亮的口号声在操场回荡；体育课上，孩子们以班级为单位，踢足球、打羽毛球、打篮球，一张张笑脸上洋溢着蓬勃朝气。

“十几年前，家长希望把音体美课换成语文、数学等主课；如今，哪怕少上一节体育课，都会有家长打电话来询问原因。”原州十一小分管教学工作的副校长吴亮认为，这一变化源于学校切实推进体育工作的努力。2025年春季学期以来，根据教育部和宁夏回族自治区教育厅相关要求，在学生总在校时长不变的前提下，调整了校本课程安排，实现每班每天开设一节体育课，改变了过去体育课“可有可无”的情况。

“2025年春季学期开学第一个周一下午，当我在班里宣布课间将延长到15分钟时，全班同学一起鼓掌欢呼。”36岁的固原市弘文中学体育教师刘勇笑着说。

之前因为教室位于三四楼，课间活动时间短，学生很少下楼活动，即便刘勇多次催促，仍有学生不愿动弹。如今，在15分钟课间里，超过三分之二的学生主动走出教室——男生打乒乓球、篮球，女生跳绳、打羽毛球，还有一些学生玩集体游戏。

今年以来，弘文中学在总基础课时不变的前提下，重新规划课程结构：将每周两节的课后辅导课减为1节，每节课从45分钟压缩到40分钟，节省出的时间用于增加体育课时，确保中学生每天1节体育课，每个课间15分钟，上下午各安排一次30分钟的大课间活动。

> “学生身心健康是每个家庭的热切期盼，也事关国家和民族的未来。”在国务院新闻办公室今年9月23日举行的“高质量完成‘十四五’规划”系列主题新闻发布会上，教育部副部长王嘉毅介绍，“十四五”期间，教育部认真践行健康第一的教育理念，着力破解“小眼镜”“小胖墩”及心理健康等问题，促进学生身心健康全面发展，实施“学生体质强健计划”，推动各地增加体育课、体育课后服务和大课间，推动课间活动由原来的10分钟延长到15分钟，落实中小学生每天综合体育活动2小时要求。
>
> 近日，中青报·中青网记者走进固原市多所中小学校，实地了解学生体育锻炼开展情况，以及体育育人工作推进成效。

9月8日下午，宁夏固原市原州区第十一小学，校外兼职体育教师李赢州（左一）带领学生开展大课间活动。 中青报·中青网记者 焦敏龙/摄

9月9日上午，宁夏固原市弘文中学，学生在课间打羽毛球。 中青报·中青网记者 焦敏龙/摄

9月8日下午，宁夏固原市原州区第十一小学，三年级学生在体育课上跳绳。 中青报·中青网记者 焦敏龙/摄

9月9日上午，宁夏固原市弘文中学，学生利用课间15分钟打乒乓球。 中青报·中青网记者 焦敏龙/摄

“体育课增多，会不会影响学习？”调整初期，个别家长心存疑虑。各班班主任通过家校沟通机制耐心解释：每天一节体育课有助于缓解学业压力，球类运动可以培养学生的竞争意识和团队协作能力，体育锻炼本身有助于促进大脑发育。随着体育教学工作的推进，越来越多家长支持孩子进行体育运动。课间时，很多孩子会随身带上乒乓球拍、羽毛球拍、跳绳等体育器材，方便随时运动。

固原市第八中学成立于2017年，是一所完全中学。2025年春季学期，固原八中对课间时长和体育课时作出调整：义务教育阶段每节课间延长至15分钟，每天安排1节体育课，每周共5节；高中部作为寄宿制学部，每周体育课由原来的2节增至3节，采用“2+1”室内外搭配教学模式，既保障学生的运动时间，又兼顾运动健康理论学习。

固原八中分管教学工作的副校长刘永升介绍，学校每学期会安排1-2天举办趣味运动会，通过早地龙舟、颠球跑等项目，引导学生在“勤练、常赛”中提升团队协作能力。高中部在早操、课间操、眼保健操“三操”基础上，每天21点晚自习后增设25分钟晚操，组织学生走出教室舒展筋骨。

## 体育教师+班主任+编外力量，师资“总动员”

体育课时增加了，师资配备成为学校面临的首要难题。吴亮介绍，原州十一小首先确保每个年级至少配备一名专职体育教师作为引领，同时选配其他学科教师加入兼职体育教师队伍，通过加强体育课程的校本培训与教研，提高体育教学能力。目前，近60名专兼职体育教师共同承担学校56个班级、每周280节体育课的教学任务。

专职体育教师黄胜利毕业于宁夏大学体育学院篮球专业，自2016年起在原州十一小任教。今年，他围绕护眼保健、生理健康、个人安全常识和饮食营养等主题开展理论教学，借助新媒体设备，组织学生观看体育比赛视频，丰富教学内容。

24岁的李赢州在原州区创办了一家少儿体育集训馆。近一年来，他每周都会到原州十一小带领学生开展一次大课间体育活动。他表示，很高兴能成为家乡小学体育教育的“编外力量”，希望尽己所能，让更多学生动起来、跳起来。

通过将课间活动、大课间与室内外体育课程紧密结合，原州十一小体育育人方式更加丰富多元。学校依托2023年6月挂牌成立的六盘山少年军校，聘请校外专业教练、宁夏师范大学等高校师生及退役军人志愿者，在大课间带领学生开展足球、篮球、排球、乒乓球、柔力球、太极拳、洪拳、微军训、军体拳及障碍穿越等多种训练项目。本学期，学校通过购买特色课程服务，试点开展游泳教学，引导学生掌握游泳技能；同时利用教学楼外的“边角料”空地，彩绘跳方格区域，打造体育活动“微场地”；组织校委会成员和年级组长开展全员巡查，确保各项活动安全有序进行。

今年以来，固原八中新招聘6名体育教师，其中4人加入初中部，2人承担高中体育教学。目前全校18名体育教师平均年龄约32岁，其中包括两名公费师范生和两名研究生学历教师，这支年轻专业的队伍为体育教学注入新活力。

刘永升介绍，固原八中紧邻固原市青少年活动中心，借助这一资源优势拓展学生体育活动空间，合作举办校园文体赛事。校内配备田径场、6个室外篮球场和1座室内体育馆，馆内设有两个羽毛球场、两个篮球场和1个乒乓球室。今年暑假，学校补充采购立定跳远测试仪和大量排球，为学生运动提供充足器材。

固原市弘文中学在加强体育师资队伍建设的同时，持续完善体育教学设施保障。学校现拥有两块硬化操场和一块标准绿化操场。每周六上午，9名专职体育教师值班，向全校学生开放各类运动场地与体育器材，为自愿到校参加体育社团活动的学生提供专业指导。

弘文中学主管教学工作的副校长朱丽媛介绍：“每学期开学前，我们都会对体育教具进行安全评估，及时淘汰更新。目前全校有700个排球、300个足球、一批篮球供学生借用，绝大多数学生自备跳绳、乒乓球拍、羽毛球拍到校锻炼。此外，学校还配备了一套完整的AI智能体育测试器械。”

今年秋季学期，弘文中学的体育教学任务由9名专职体育教师承担，其中4人兼任班主任。刘勇老师每周负责4个班级共20节体育课。室外课程融合体能训练、中考项目训练、团体比赛与体育游戏；室内课则讲授运动损伤防护知识，播放奥运会、NBA、宁夏“村BA”等赛事视频。

朱丽媛介绍，本学期七年级新生的军训任务由9名体育教师全程执教。全校38个班的班主任参与组织晨跑、阳光大课间、体育测试指导、运动会等工作，形成“体育教师+班主任”协同联动的体育教学保障模式。

## 让学生们动起来、跑起来，多见阳光、多出汗

“以前体育课会有个别学生装病请假，现在大家都主动参与。”原州十一小专职体育教师李小红说。这学期，李小红每周给三年级和五年级上16节体育课、两节体育社团课。她为不同年级设计了差异化内容：指导三年级学生掌握跑、跳、投等基本运动技能，开展乒乓球、跳绳等基础项目；引导五年级学生参与篮球等球类项目，培养1-2项专项运动技能；雨天则在教室组织学生学习韵律操或开展集体游戏。

学生体能的增强直观反映了体育教学的成效。自课间延长至15分钟以来，11岁的原州十一小六年级学生黄晨常和同学到操场打羽毛球、跳远，跳绳成绩从去年每分钟150多个提升到现在的200多个。“运动变多了，和同学的交流也更多，相互间加深了感情。”黄晨说。

吴亮说，2023年秋季学期一次集体活动中，因为天气炎热，短短30分钟就有数名学生晕倒。为提升学生体能，学校坚定了“健康第一”的教育理念。今年，学校依托15分钟课间、30分钟大课间、每日一节体育课及各类体育社团，全面引导学生参与锻炼。“要让孩子们动起来、跑起来，多见阳光、多出汗。”吴亮说。

大力推进综合体育教学，为弘文中学的学生带来积极变化。刘勇班上有一名身高170厘米、体重170多斤的女生，起初连大课间900米跑操都难以坚持，在他的持续鼓励下，如今已能跟上全班节奏。今年清明节，630名七年级新生凭借平时扎实的体能训练，全员全程完成徒步54公里祭奠英烈活动。近3年来，弘文中学九年级体育测试成绩始终位列固原市第一。

“考试前打一场羽毛球，能释放很多压力，整个人都更有劲也更有精神了。”弘文中学九年级3班14岁的王鹤轩说。从2025年春季开始，他和十多名同学组成“羽毛球球友圈”，运动成为他们缓解学业压力的重要方式。

“每天一节体育课，目标不只是提升学生的体育竞技能力。”朱丽媛强调。学校按年级组建篮球、足球、排球和中长跑队，成立太极扇、腰鼓、形体操等社团。体育类社团（队）成为学生课后活动的主要平台。学校还通过运动会队列训练、“行走的思政课”徒步活动等载体，将女排精神等中华体育精神融入日常教学，引导学生在锻炼体魄过程中锤炼顽强拼搏、团结协作的精神，“这才是体育教学工作最珍贵的成果”。

扫一扫 看视频

记者手记

# 触摸体育教育的温度和力量

□ 焦敏龙

走进宁夏回族自治区固原市中小学校园，最触动记者的是铃声响起时学生们从教室涌向操场的热闹场景。秋日阳光下，有的孩子攥着跳绳轻盈跳跃，单脚、双脚、反向、花式跳切换自如；有的孩子扎稳马步学武术，一招一式有模有样；还有的分成小队，投篮球、打排球、踢足球……这些跳跃欢腾的场面让记者真切感受到，教育部提出的“学生体质强健计划”要求，不是纸面上的文字，而是化作了孩子们汗湿的脸庞、灿烂的笑容，以及愈发强健的体魄。

家庭和学校对学生体育运动认识和态度的转变，是宁夏固原中小学推进体育教学的关键一环。原州区第十一小学副校长吴亮从教十多年，在他看来，家长态度的转变并非偶然，背后是学校实实在在的行动支撑：为给体育课“挤”出时间，学校主动调减部分校本课程；为丰富教学资源，积极联系校外教练担任“编外体育老师”；不少非体育学科老师，也主动拿起器材，承担起兼职体育教学任务。固原市弘文中学自今年起推行“每班每天1节体育课”，起初有家长担心会“影响孩子学习”，随着孩子状态越来越好，家长的态度逐渐转变，支持孩子把乒乓球拍、羽毛球拍等体育器材带到学校。这份家校形成的共识，为深入推进体育教学筑牢根基。

采访中，记者感受到体育教学中“柔软的力量”。固原市第八中学体育教师王骏达用这份“柔软的力量”帮助了一名成绩掉队的女生。他没有生硬说教，而是以体育运动为桥梁，悄悄走进孩子的内心。奔跑时的酣畅淋漓、锻炼时的坚持不懈、团队协作时的默契配合……体育精神潜移默化地帮助她直面成长，改变浮躁心态，让她的成长轨迹向着积极的方向奔跑。

在采访中，记者看到体育给学生带来的积极改变：以前跑不完900米的“小胖墩”，如今已能跟上每日两次的集体跑操；一些“小眼镜”学会调整用眼习惯，在课间到户外跳绳、打球；一些曾因学业压力在课间争分夺秒刷题的孩子，通过体育活动打开心扉，交到了朋友，精神面貌焕然一新。

从延长课间、保障每日一节体育课，到盘活校内师资、引入社会力量，宁夏固原中小学体育教学实践带来的启示是：家校拧成一股绳，共同秉持“健康第一”的教育理念，真正让学生“跳”起来、“动”起来，使体育成为孩子健康成长的强大“助推器”。如此，不仅能提升体能，更能滋养朝气蓬勃、昂扬向上的精神风貌，让“小胖墩”“小豆芽”“小眼镜”越来越少。

# 体育对学生产生“重塑力”

中青报·中青网记者 焦敏龙

“体育对学生产生了‘重塑力’。”接受中青报·中青网记者采访时，宁夏回族自治区固原市第八中学体育教师王骏达谈起一件让他印象深刻的事。今年春季学期，班里一名女生因沉迷手机游戏导致成绩下滑，性格变得孤僻。多次谈心未果后，王骏达以“小组量化考核”为由，安排全班在自习课轮流到室内体育馆打羽毛球，并借助多媒体设备让学生唱歌解压。在运动过程中，这名女生逐渐打开心扉，主动与同学交流，开始有了积极改变。

“这就是体育的力量，足以改变一个学生的精神面貌。”王骏达感慨地说。

32岁的王骏达毕业于重庆三峡学院体育教育专业，后进入固原八中任教。本学期，他承担14节室外体育课和2节室内体育健康课教学任务，同时担任高三7班班主任，并负责高三年级教学管理工作。

教学实践中，王骏达发现“喜欢运动的高中生，思维更加敏捷活跃”。面对以往高三学生课间趴桌睡觉、氛围沉闷的情况，他积极动员学生课间走出教室锻炼。看到一些女生运动积极性不高，他组织丢沙包等游戏，用互动方式点燃学生的运动热情。

对于固原八中高三12班的王玥来说，每周二至周四的3节体育课是宝贵的“减压时刻”。完成10多分钟热身操后，她和同学分组打羽毛球、乒乓球。“高三学业压力大，体育课是难得的放松机会。”王玥笑着说。高中3年她坚持参与球类运动，在学校两届趣味运动会上参加了“同心鼓”等项目。

与王玥同班的马佳乐则将体育视为“逐梦大学”的阶梯：“我的梦想是当一名体育教师，今年8月我成为体育特长生。”本学期，他每周一至周五清晨6点至6点半进行田径晨练，每周3节体育课更是宝贵的加练机会，他正努力向目标前进。

“学生带‘垃圾食品’的现象，过去屡禁不止，现在比较少见了。”固原八中分管教学工作的副校长刘永升表示，这一变化得益于室内体育健康课的教学。课堂上，教师通过讲解饮食健康知识，帮助学生认识到垃圾食品的危害，“这种方法比简单在校门口排查有效，能从根源上守护学生们的健康安全。”

“把体育课切实上好，能在学生脸上看到灿烂笑容、能感受到他们洋溢的青春活力。”谈及体育教育的目标，刘永升说，“要让体育真正成为学生健康成长的‘助推器’。”

9月9日下午，宁夏固原市第八中学，体育教师王骏达（右一）引导体育特长生做身体拉伸训练。 中青报·中青网记者 焦敏龙/摄

# 用运动为学生上一堂职场预备课：懂体育规则、有拼搏精神

中青报·中青网记者 焦敏龙

“刚入校时，我连做1个仰卧起坐都得咬牙使劲，现在1分钟能做40多个。”9月10日上午，宁夏回族自治区固原市职业技术学校操场边，18岁的2023级会计专业学生海国霞刚上完一节体育课，显得神清气爽。“每次打完羽毛球，出一身汗，感觉身上的压力消散了，再回教室看书做题，更专注了。”她说。

今年以来，固原市职业技术学校围绕职业高中生身心健康成长与职业发展需求，双线推进体育教学工作，让体育运动助力职高生走好在校学习路、走稳未来职场路。

52岁的缑伟是固原市职业技术学校体育训练中心主任，也是学校体育教学改革的推动者。他1997年从宁夏大学体育教育专业毕业后，扎根学校体育教学一线。他和体育训练中心的11名专职体育教师一起，为全校15个专业、3个年级87个班级的3400余名学生，构建起一套“分级分类、岗课融合”的特色体育教学体系。

“体育教学首先突出分年级培养。”缑伟介绍，一年级学生以田径训练为核心，春季开展长跑、短跑、跳远等基础项目，秋冬季聚焦投掷类耐力训练，为学生筑牢体能根基。根据二年级学生兴趣，学校开设足球、篮球、排球“三大球”专项课程，满足学生个性化运动锻炼需求。

固原市职业技术学校体育教学的鲜明特色，在于“职业适配化”的内容设计。每周两节的室外体育课，融入职业与健康、职业与生命教育等内容。缑伟举例，针对教育艺术系学生，他会指导学生模拟组织幼儿体育比赛，提前培养幼教岗位所需的活动策划与儿童引导能力。对于未来可能从事户外作业的建筑、机电专业学生，通过“三大球”对抗赛、田径耐力训练，强化学生的团队协作意识，锤炼适应户外工作的身体素质。

“对于职业高中学生来说，体育课上不单要练体能，还要训练职业素养。”在本学期篮球、排球教学中，缑伟借助传球配合、防守进攻等环节，引导学生克服赛场紧张感，学会直面压力、解决问题，通过组织投篮、颠球等“低门槛”体育游戏，让学生在成功中建立自信，“这些能力都在为未来他们面对工作场景做储备”。

教学中，缑伟格外注重过程性评价。他引导学生通过App完成跳绳、跑步、仰卧起坐等项目的日常“打卡”，跟踪关注学生的体能训练数据。据他介绍，目前学校男生1000米跑平均时长4分50秒，比固原市普通高中男生快了近1分钟，“这说明我们职业高中学生的体能储备和训练积极性都在提升”。

体育教学工作的推进效果，体现在学生的变化与收获中。2023级会计专业学生罗佳雨在每周两节的体育课上，学会了打篮球和乒乓球。她说，每天上午30分钟的大课间广播体操，能帮她舒缓学习压力，保持良好的校园生活状态。

缑伟介绍，今年6月，学校休闲体育服务专业有17名学生考入宁夏体育职业学院，多名学生考取初级救生员与初级游泳资格证书，为未来职业发展打下坚实基础。

缑伟说，职业教育强调“德技并修”，体育教学既能引导职业高中生强健体魄，更能培养学生爱国主义、集体主义精神。“我的目标是让每个学生在毕业时，都能熟练掌握1-2项运动技能，懂体育规则、有拼搏精神。”

9月10日上午，宁夏固原市职业技术学校，学生在体育课上练习接力跑。 中青报·中青网记者 焦敏龙/摄