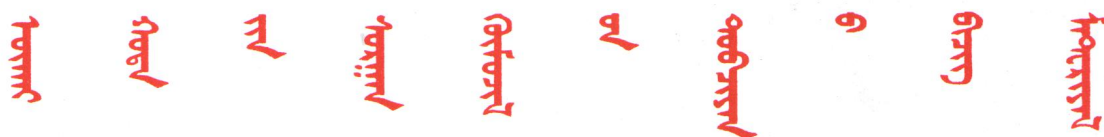


办理结果：A

同意对外公开

乌海市教育局文件



乌教复字〔2026〕30号

关于乌海市政协第十届五次会议第101号 提案办理情况的答复

张艳君委员：

《系统提升我市中小学生身心健康水平的提案》已收悉。现将办理情况答复如下：

一、深耕体卫融合，筑牢校园健康育人主阵地

一是刚性保障体育课时落地。严格落实国家体育与健康课程标准，固化义务教育阶段每日1节体育与健康课、高中阶段每周3节体育课的硬性教学标准，全面落实中小学生每天2小时综合体育活动要求。规范校园作息，保障上、下午大课间各不少于30分钟，课间休息延长至15分钟。建立市、区、校三级监督机

制，设立专项监督举报电话，常态化公开晾晒各校课表，严肃整治挤占、挪用体育课、大课间及学生体育锻炼时间的行为，确保学生体育锻炼时间不缩水、不打折扣。

二是深化体育教学提质改革。摒弃单一跑步、广播操等传统教学模式，全面推行小学四、五年级、初中七年级体育课“选项走班”教学，开设三大球、武术、健美操等 15 余项特色运动项目，充分尊重学生兴趣特长，引导学生自主选课、专项深耕，保障每名同学熟练掌握 1-2 项体育专项技能。严格规范课堂教学标准，明确体育课运动负荷要求，确保每节课群体运动密度不低于 75%、个体运动密度不低于 50%，学生课堂平均心率稳定在 140-160 次/分钟，每节课设置不少于 10 分钟多元体能练习，杜绝“走过场、不出汗”的低效课堂。同时，融合健康教育内容，将营养膳食、视力保护、应急救护、健康习惯养成等知识融入日常教学，常态化开展健康主题教育实践活动，实现体育锻炼与健康科普深度融合。

三是盘活扩容校园运动资源。针对部分学校场地狭小、器材不足问题，全面盘活校园闲置空间，深挖校园“金角银边”，推进校园运动空间再造，打造“微操场”“AI 体育角”，在教学楼布设摸高器、仰卧起坐仪等便携体能器材，在校园空地绘制趣味运动图案，2025 年全市中小学运动空间整体提升 20%，实现校园随处可锻炼、随时能运动。同时，常态化规范课间操、眼保健操开展

质量，杜绝形式化落实，切实发挥日常锻炼、视力防护实效。

四是构建体心融合育人体系。创新跨学科育人模式，搭建“运动+心理”特色课程体系，从小学高年级起严格落实每周不少于0.5课时体心融合课程，依托体育运动疏导学生学业压力、缓解焦虑情绪、塑造健全人格，发挥体育强身、育心、塑形的综合价值。常态化开展教师心理健康、体卫教育专项培训，全面提升教师健康育人、心理识别、早期干预能力。

二、健全共育机制，凝聚全域育人合力

一是优化家校深度沟通机制。打破“唯成绩、唯作业”的单一沟通模式，建立“体育老师+心理老师+班主任+家长”四方联动沟通机制，将学生体质状况、心理健康、行为习惯、社交能力等纳入家校沟通核心内容。通过专题家长会、线上线下家访、一对一沟通等形式，定期反馈学生身心健康动态，针对学生近视、肥胖、心理波动、网络沉迷等问题，家校共同研判、定制个性化改善方案。常态化发起家庭“息屏行动”，引导家长陪伴孩子参与体育锻炼、户外活动，共同培养健康作息、科学用网的良好习惯。

二是持续深化“双减”减负赋能。严格落实“双减”各项政策要求，严控作业总量、作业时长，杜绝违规补课、超纲教学、过度刷题等加重学生学业负担的行为。鼓励各校常态化设置“无作业日”，为学生预留充足的体育锻炼、休闲放松、亲子互动和心理调节时间，从源头缓解学生学业压力，减少心理困扰诱因。

三是整合社校联动优质资源。推动校园体育场馆、文体中心、青少年活动中心等公共场地常态化向中小學生开放，盘活社会体育、文化资源。联动卫健、团委、医疗部门，常态化进校园开展健康义诊、膳食指导、心理辅导、法治科普、防沉迷宣讲等公益服务。建立第三方专业力量引入机制，常态化邀请心理咨询师、健康管理师、社会工作者进校园，精准处置学生心理困扰、网络沉迷、校园适应等疑难问题，补齐学校、家庭育人短板。

三、强化精准赋能，实现优质服务均衡覆盖

一是构建数字化精准防控体系。全域推进智慧体育、智慧健康校园建设，分层分批配备智慧操场、AI体育测评设备，搭建全市统一的学生身心健康智慧平台，实现学生体质数据、视力数据、心理状态“一数一源、一屏总览”，精准研判每名学生的体质短板、健康隐患，定制个性化锻炼、干预、养护方案。建立学生动态健康档案，实行“一生一档、动态更新、全程追踪”管理，实现近视、肥胖、心理问题早发现、早预警、早干预。

二是丰富个性化健康服务供给。针对近视高发问题，全市中小学每年开展不少于2次全员视力筛查，小学低年级全面推行“无屏化”教学，严控校园电子设备使用时长，常态化开展护眼科普、远眺训练、户外护眼活动。针对学生超重肥胖问题，结合学生体质数据，联动营养师、体育教师定制专属运动、膳食方案，科学饮食指导。

三是健全全周期心理守护体系。完善学校、家庭、社区、医疗机构“四位一体”心理健康工作机制，每学期开展全覆盖心理健康筛查，建立“一生一策”心理成长档案，对存在社交焦虑、情绪波动、压力过大等问题的学生开展一对一精准疏导。常态化开展生命教育、挫折教育、心理抗压训练，破除心理健康认知偏见，普及科学心理调适知识。同时，全市中小学标准化配齐 AED 急救设备，常态化开展师生应急救护培训，全面提升学生健康素养和自救互救能力。

四、完善长效保障机制，全面夯实育人根基

一是强化制度与评价保障。将青少年身心健康工作纳入学校年度绩效考核、教育质量评价核心体系，树立“健康优先、全面育人”的评价导向，倒逼各校落实体卫教育、心理健康教育主体责任。依托《乌海市学生身心强健三年行动方案》，细化年度目标、工作任务、考核标准，推动身心健康教育工作常态化、规范化、长效化。

二是强化资金与设施保障。重点用于校园体育设施升级、智慧健康设备购置、专业师资培训、公益健康服务、赛事活动开展等工作，持续补齐软硬件短板，夯实育人基础。

三是强化宣传氛围营造。依托官方媒体、校园平台、家长学校等多元渠道，常态化普及青少年体质健康、心理健康、膳食营养、科学作息、防网络沉迷等知识，引导学校、家庭、社会树立科学育人理念，营造全社会关心、关爱、助力青少年身心健康成

长的浓厚氛围。

下一步，市教育局将持续坚守“健康第一”教育理念，紧扣三年行动方案既定目标，聚焦提案提出的重点问题，持续补短板、强弱项、提质量、创特色，全方位提升我市中小学生身心健康育人水平。

感谢您对我们工作的关心和支持,请继续提出宝贵意见!

主要领导：樊 力

联 系 人：郝苗纯

联系电话：0473-8991955



附件4

市人大代表建议
市政协提案 办理情况征询意见表

姓 名	张艳君	议案、建议、提案编号	101		
议案、建议 提案标题	系统提升我市中小学生身心健康水平的提案				
代表委员 联系电话	13847319734	满意	比较满意	不满意	
		✓			
1.您对办理情况的意见: 无 2.您有何进一步的建议和要求: 无 3.请您推荐先进承办单位: 乌海市教育局 代表委员签名: 张艳君 2026年5月19日					

注: 1.请代表委员在“满意”、“比较满意”、“不满意”下方空格内选择画“√”号。

2.该表由代表委员本人填写后,再由主办单位送至乌海市委督查室2份(联系电话: 8991037),本单位留存1份。

关于乌海市政协十届五次会议第 101 号 提案办理情况的答复

张艳君委员

《系统提升我市中小学生身心健康水平的提案》已收悉。现将办理情况答复如下

基本情况：

在市委、市政府高度重视下，市教育局始终把青少年身心健康摆在教育工作突出位置，创新构建“市、区、校、社”四方联动协同心理健康教育体系。全市 41 所中小学均标准化建成校园心理咨询室，同步布设 4 所市级校外未成年人心理健康辅导站，心理疏导服务实现全域覆盖。持续健全学生体质健康促进长效机制，稳步搭建全市智慧体育平台，依托数字化手段抓实日常锻炼、体质监测与运动管理，学生身体素质稳步提升。但正如您所指出的，对标高质量发展要求，我市在“减负增质”、专业保障、数据应用、教师支持等方面仍面临结构性挑战。对此，我们以《乌海市学生身心强健三年行动方案》为总牵引，系统施策、精准发力，全力推动我市中小学生身心健康工作迈上新台阶。

提案所提主要问题：我市不同程度存在：一是“减负”与“增质”的平衡难题，57.32%的青少年 6 岁后参加课外学习班，55.95%的学生课间休息在教学楼内活动，挤占了体育锻炼和户外活动时间；

二是专业支持与硬件保障的“双短板”，全市 78.05%的课桌椅高度不能按学生身高调节，教室照明达标率偏低；三是数据监测与精准干预的衔接不足，尚未形成完整的“监测-评估-反馈-干预”闭环；四是教师身心健康支持体系需同步加强。

建议一：	严格落实国家规定”及“深化学业负担治理
------	---------------------

办理情况：

1.刚性保障体育课时与活动时间。严格落实义务教育阶段每日 1 节体育与健康课、高中阶段每周 3 节体育课。全面落实中小学生每天 2 小时综合体育活动要求，规范校园作息，保障上、下午大课间各不少于 30 分钟，课间休息延长至 15 分钟。建立市、区、校三级监督机制，设立专项监督举报电话，常态化公开晾晒各校课表，2026 年以来累计督查学校 40 所，未发现挤占挪用问题。

2.深化课业负担治理。严控作业总量与时长。鼓励各校常态化开展每周半日活动，逐步推动“无作业日”，为学生预留充足的体育锻炼和休息时间。

不能采纳原因	无。该建议已全面采纳并积极推进。
--------	------------------

建议二	加大投入与标准建设
-----	-----------

办理情况：

1.实施学校健康环境达标工程。深入推进学校健康环境达标提质工程。立足全市校园卫生健康建设实际，科学编制专项实施方案，统

筹推进中小学教室照明提质改造与可调节课桌椅更新配备工作。当前全市 40 所中小学校已累计配置可调节课桌椅 39366 套，配备达标率 91%。下一步，市教育局将紧盯目标补齐短板、压实推进举措，全面完成中小学教室照明改造并实现 100% 达标，稳步推进可调节课桌椅配置工作，尽早实现全市中小学可调节课桌椅全覆盖，持续优化校园教学环境，切实守护学生视力与体态健康。

2.盘活扩容校园运动空间。针对部分学校场地不足问题，深挖校园“金角银边”，打造“微操场”、“AI 体育角”，在教学楼布设摸高器、仰卧起坐仪等便携体能器材。2025 年全市中小学运动空间整体提升 20%，有效破解场地不足难题。

不能采纳原因

无。该建议已全面采纳并积极推进。

建议三

深化数据应用与医教协同及强化视力健康管理闭环

办理情况:

1.构建数字化精准防控体系。建设覆盖全市中小学的学生健康智慧平台，整合体质健康测试、视力筛查、心理健康筛查等数据，建立统一的学生电子健康档案，实行“一生一档、动态更新、全程追踪”管理。2026 年上半年已完成全员视力筛查与心理健康普查各 1 次，覆盖学生 5.5 万余人。

2.深化医教协同机制。市教育局与市卫健委建立数据共享机制，对筛查出的重点学生实现精准转介与干预。每校增设健康副校长，由

在职医护人员担任，在学校开展相关保障工作，将各校近视率、近视防控措施落实情况纳入年度考核。

3.强化视力健康管理。全市中小学每年开展不少于2次全员视力筛查，小学低年级全面推行“无屏化”教学，严控校园电子设备使用时长，常态化开展护眼科普、远眺训练、户外护眼活动。

不能采纳原因

无。该建议已全面采纳并积极推进。

补充说明

（一）办理过程。收到您的提案后，市教育局主要领导牵头，联合市卫健委、市文体旅广电局等部门进行专题研究，并结合《乌海市学生身心强健三年行动方案》逐项落实。在答复起草过程中，充分征求了基层学校、一线教师及学生家长代表的意见。

下一步计划。持续坚守“健康第一”教育理念，紧扣三年行动方案既定目标，力争2028年实现全市学生体质健康优良率超70%。重点推进AI智慧体育和学生心理健康设施配备，2028年底前完成全市中小学AI体育小站、智慧运动屏、智能体质检测终端全覆盖，实现学生日常锻炼数据实时采集、个性化运动处方自动生成；同步配备心理健康自助服务终端、AI心理测评机器等智能设备，提升心理筛查精准度和服务便捷性。在此基础上，深化“监测-评估-反馈-干预”闭环管理，推动体质健康与心理健康数据互联互通，每学期形成学生个人健康数字画像并向家长精准推送。同时，持续强化师

资培训，三年内完成全市体育教师、心理教师轮训一遍，建设身心健康教育示范校，打造精品示范课程。通过设施升级、数据赋能、师资提质“三管齐下”，全方位构建全社会关心关爱青少年身心健康的浓厚氛围。



办理结果：A

签发人		承办科室	体育卫生与艺术教育科
联系人	郝苗纯	联系电话	8991955