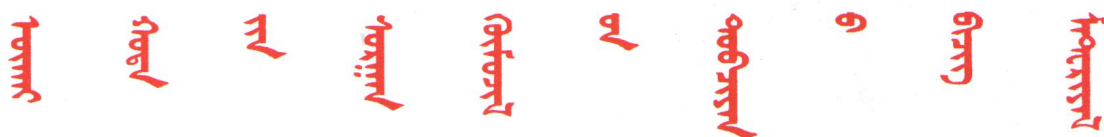


办理结果：A

同意对外公开

乌海市教育局文件



乌教复字〔2026〕31号

关于乌海市政协十届五次会议第 0029 号 提案办理情况的答复

市政协文化委员：

《关于加强中小学体育教育，助力青少年健康成长的提案》已收悉。现将具体办理情况答复如下：

2026 年，我局正式制定印发《乌海市学生身心强健三年行动方案》，将学校体育改革、学生身心健康提升作为教育高质量发展重点工程，多次召开全市教育系统“健康第一”教育理念推进会、校园体育工作部署会、学生身心健康提质攻坚会，层层压实学校主体责任，细化学段工作举措，系统破解学生体能下滑、近视肥胖高发、体育教学质量不均、育人合力不足等突出问题，全力推动全市中小学体育教育从“开齐开足”向“提质增效、特

色赋能、全面育人”深度转变。

一、坚持制度筑基，刚性落实体育锻炼时间

一是以制度刚性守住学生运动底线。把保障学生体育锻炼时长作为身心健康工作的首要抓手，严格落实中小學生每日 2 小时综合体育活动硬性要求，构建全时段、闭环式校园运动体系。二是严格固把控各学段体育教学标准。保障义务教育阶段每日 1 节体育与健康课、高中阶段每周 3 节体育课全覆盖、零挤占，坚决杜绝体育课沦为“万能替补课”。三是统一规范校园作息。保障上、下午大课间均不少于 30 分钟，常规课间活动延长至 15 分钟，充分释放学生日常运动空间。四是强化常态化监督管控。建立市、区、校三级监督机制，公开设立体育课时监督举报电话，常态化公示各校课程表、晾晒体育教学开展情况，对挤占、挪用体育课和体育活动时间的学校严肃督查整改，确保学生运动时间不缩水、锻炼质量不打折。五是盘活校园空间资源。深度挖掘校园“金角银边”，全域推进“微操场”“微球场”“AI 体育角”建设，在校园空地、楼道边角布设趣味体能器材、运动标识，持续扩容校园运动场景，实现校园“处处可运动、时时能锻炼”，为学生足额开展每日 2 小时体育活动提供坚实场地保障。

二、深化课程改革，提升体育育人质量

持续深化体育课堂教学改革，推动校园体育从“粗放教学”向“精准育人”转型。一是全面推行体育课“选项走班”教学模式。

实现小学四、五年级、初中七年级全覆盖，依托各校场地师资条件，开设篮球、足球、排球、武术、健美操等 15 项以上特色运动项目，彻底改变传统单一跑步、广播操的固化教学模式，充分尊重学生兴趣特长，让学生自主选择、深度参与，推动每名学生熟练掌握 1—2 项终身受益的体育专项技能。**二是严格规范课堂教学标准。**锚定“体育课必须出汗、提质见效”目标，明确课堂运动负荷刚性标准，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、低效化”体育课。**三是同步推进体卫融合、五育融合**，将视力保护、营养膳食、应急急救、心理调适等健康知识融入体育课堂，补齐健康教育碎片化短板。

三、丰富赛事活动，构建常态化竞赛体系

着力丰富校园体育赛事活动，构建全员参与、常态开展的校园体育竞赛体系，全面打造“周周有比赛、月月有活动、校校有成效”的体育育人氛围，实现校内班级赛、年级赛和区域校际体育比赛全覆盖，学生赛事参与度、活动覆盖面达 100%，市级层面每年常态化开展 10 余项品牌体育赛事，三区教育局持续举办三大球、跳绳等校园超级联赛，持续丰富学生课外体育生活。同时，建立健全“小学筑基—初中提升—高水平输送”的体育人才贯通培养机制，完善优秀体育特长生直招、专项培养配套政策，畅

通青少年体育人才成长、培养、输送全链条通道，既保障全体学生常态化参与体育锻炼，又为体育特长学生提供专业化成长平台，推动校园体育普及化与特色化协同发展。

四、数字赋能与健康守护，提升精准管理水平

建设覆盖全市中小学的智慧体育平台，分层推进智慧操场、AI 智慧体育设施配备，实现学生体质健康数据“一数一源、一屏总览”，为每位学生提供个性化、多样化的发展选择，确保学生真正掌握 1-2 项运动技能；同时精准防控近视与超重肥胖，全市中小学校每年至少开展两次全员视力筛查，小学低年级推行“无屏化”教学，严格控制电子设备使用时间；此外加强心理健康与生命安全教育，完善“四位一体”心理健康工作体系，每学期至少 1 次心理健康筛查并建立“一生一策”成长档案，全市中小学按要求配备 AED 急救设备，定期开展应急救护培训。

下一步，市教育局将始终坚守“健康第一”的教育理念，紧扣《乌海市学生身心强健三年行动方案》既定目标，聚焦中小學生身心健康提升核心任务，持续在补短板、强弱项、提质量、创特色上精准发力、久久为功，力争 2028 年实现全市学生体质健康优良率超 70%。持续深化体育教学改革、丰富赛事活动供给、强化数字智慧赋能，不断完善身心健康育人体系，同时深化家校社协同育人机制，凝聚多方育人合力，全力营造全社会关心关爱青少年身心健康成长的浓厚氛围，全方位护航全市中小學生体魄强健、心态阳光、全面发展。

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	市政协文化委	议案、建议、提案编号	29		
议案、建议 提案标题	关于加强中小学体育教育，助力青少年健康成长的提案				
代表委员 联系电话	8991332	满意	比较满意	不满意	
		✓			
1.您对办理情况的意见: 满意					
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:					
代表委员签名: 市政协文化委					
2026年 5月 26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。