

办理结果：A

同意对外公开

乌海市教育局文件



乌教复字〔2026〕5号

关于乌海市人大十届七次会议第 HBW-39 号 提案办理情况的答复

梅曼委员：

《关于将乌海市中小学课间休息时间增加至 15 分钟的建议》已收悉。现将具体办理情况答复如下：

一、刚性落实体育锻炼时间

严格落实中小学生每天 2 小时综合体育活动要求，固化义务教育阶段每天 1 节体育与健康课、高中阶段每周 3 节体育课的教学标准，保障上、下午大课间均不少于 30 分钟，已全面落实中小学课间休息延长至 15 分钟的举措，从制度层面解决原有 10 分钟课间休息时间不足、学生无法充分放松调整、有效活动不足等

问题，切实保障学生课间休整、肢体活动、身心调节的充足时间。同时，通过市、区、校三级设立监督举报电话、常态化公开晾晒课表的方式，坚决杜绝挤占、挪用课间休息和体育锻炼时间问题，确保学生课间休整、体育活动时间刚性落地、不打折扣，切实发挥课间休息缓解学业疲劳、调节身心状态的基础作用。

二、深化体育教学改革

不断深化体育教育教学改革，以提质增效为核心全面提升体育育人质量，全面推行体育课“选项走班”教学模式，实现小学四、五年级和初中七年级全覆盖，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，让学生自主选择运动项目，真正实现“我的体育课我做主”，稳步推动每名学生熟练掌握 1-2 项体育专项技能。严格把控课堂教学质量，明确体育课运动负荷标准，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 至 160 次/分钟，每节课设置不少于 10 分钟多元体能练习，彻底杜绝“走过场、不出汗”的低效体育课，切实发挥体育强身、健体、育心、塑形的综合育人价值。

三、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，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、享受高质量课间休息，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

充足的课间休息是培育学生体育素养与社交能力的重要基石，15 分钟课间为学生搭建起轻松自在的日常社交平台，让学生利用课间闲暇交流学习心得、开展互动沟通，既能增进同学情谊，又能有效提升人际交往与团队协作能力，补齐了短时课间难以开展良性社交互动的短板。同步依托智慧体育建设赋能课间提质增效，有序推进全市中小学智慧体育平台全覆盖建设，分层分批配齐智慧操场、AI 智慧体育设施；以数字化手段实现学生体质健康数据一数一源、一屏总览，精准研判每名学生体质薄弱环节，定制个性化锻炼方案。将 15 分钟课间碎片化时间与智慧体育数字化资源深度融合，引导学生充分利用课间时段科学锻炼、夯实运动技能，在强健体魄的同时涵养体育素养、提升综合社交能力。

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%。持续巩固课间 15 分钟休息制度落地成效，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，助力学生德智体美劳全面发展。

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	梅曼	议案、建议、提案编号	HBW-39		
议案、建议 提案标题	<<关于将乌海市中小学课间休息时间增加至15分钟的建议>>				
代表委员 联系电话	13654736471	满意	比较满意	不满意	
		✓			
1.您对办理情况的意见: 请跟进落实 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: 无 代表委员签名: 梅曼 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。