

# 北京市教育委员会关于 进一步强化中小校园课外体育锻炼的通知

京教体艺〔2021〕13 号

各区教委,燕山教委、北京经济技术开发区社会事业局:

为贯彻落实中共中央办公厅、国务院办公厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》和中共北京市委办公厅、北京市人民政府办公厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的行动方案》(以下简称《行动方案》),进一步强化中小校园课外体育锻炼,现将有关工作通知如下。

## 一、工作目标

以“走出教室、走向操场、阳光体育、健康成长”为主题,确保学生每天校内一小时体育锻炼,引导学生养成体育锻炼习惯和健康的生活方式,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,达到“以体育人”的目的。

## 二、形式及内容

全市中小学校要坚持面向全体学生开展校园课外体育锻炼活动,号召全体学生“走出来、动起来、赛起来”。学生校园课外体育锻炼包括大课间体育活动、课外体育活动等内容。没有体育课的当天,要安排不少于 45 分钟的课外体育锻炼。

### **(一)大课间体育活动**

切实落实大课间体育活动制度。全市中小学校每天要统一安排 30 分钟的大课间体育活动,严格落实课间操、眼保健操制度。学校要因地制宜,统筹利用场地,优化时间安排,科学合理安排大课间活动内容,确保适宜的运动负荷,达到锻炼身心的目的。同时,要利用好课间十分钟鼓励学生“走出来”到室外活动,放松身心、缓解疲劳。

### **(二)课外体育活动**

广泛开展丰富多彩的课外体育活动。各学校要根据学生不同年龄特点有针对性的开展课外体育活动。对于场地确实有限、教室与操场距离较远、不能保证每名學生到操场参加体育活动的学校,要充分利用室内、走廊等适宜空间,通过体育游戏、室内操等方式,丰富课外体育活动内容,增强体育活动的趣味性,确保所有学生都“动起来”,享受体育活动带来的乐趣。

### **(三)体育竞赛活动**

围绕“教会、勤练、常赛”的目标,建立健全校园体育联赛体系。各学校要通过举办面向人人的班级赛、年级赛、校园体育节、全员运动会、趣味运动会等形式多样、丰富多彩的体育竞赛活动,创新活动组织形式,为每名學生“赛起来”搭建平台。各区要广泛组织区域内學生体育竞赛活动,市级将每年举办全市性學生体育竞赛活动,促进學生体育竞赛活动全员化、常态化、品牌化。

### 三、工作要求

(一)加强领导。各区、各学校要切实保证学生每天一小时校园体育锻炼,并以此为契机大力推进新时代学校体育工作的开展,全面促进学生身心健康发展。各区、各学校要建立健全工作机制,将学生课外体育锻炼与体育课总体统筹,并纳入学生体质健康管理。各区教委主任、中小学校长要亲自部署,全体师生积极参与,形成校长重视、部门协同、师生共享的局面。

(二)严格落实。各区教委要指导各学校按照《行动方案》要求,制定切实可行的实施方案,做到面向人人、覆盖全员、“一校一案”、持续实施。各学校要把课外体育锻炼作为学生校园生活的重要组成部分,纳入学校每日整体安排,认真组织落实,不得以任何理由侵占和挤用。市区两级将学校体育工作纳入督导检查范围,学校对督导检查发现的问题要及时进行整改。

(三)强化保障。各区、各学校要从场地、人员、评价等方面做好统筹谋划,有效整合优质资源并合理利用。对于校内生均体育场地面积严重不足的学校,要充分利用社会体育场馆和校外活动空间。同时要根据学校体育活动的特点和规律,依据《北京市中小学幼儿园学生伤害事故处理办法》,规范校园体育安全管理,按规定投保校方责任保险,做到应保尽保,加强运动风险防范,做好遇雾霾、沙尘等极端天气工作预案。

(四)营造氛围。各区、各学校在开展学生课外体育锻炼的同时,要加强宣传、凝聚共识,关注师生健康,倡导健康生活方

式,促进健康校园建设,培育朝气蓬勃、积极向上的校园文化,共同营造良好的校园氛围,在全市掀起青少年学生积极参与体育锻炼的热潮。各区要积极向市教委推荐学校经验做法。市教委将适时组织评选,优秀案例将在全市进行展示、推广。

北京市教育委员会

2021年5月17日