

北京市教育委员会
北京市体育局
关于印发《关于进一步加强新时代中小学
体育工作的若干措施》的通知

京教体艺〔2025〕1号

各区教委、体育局，燕山教委、北京经济技术开发区社会事业局：

为深入贯彻落实全国教育大会和《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》精神，把握好教育工作的政治属性、人民属性、战略属性，深刻学习领会党和国家在新时代加强和改进学校体育工作对于培养社会主义建设者和接班人的重大意义，加快补齐学校体育工作和学生体质健康短板，市教委会同市体育局研究制定了《关于进一步加强新时代中小学体育工作的若干措施》，现印发给你们。请各区教委会同区体育局结合实际，加强组织管理，强化责任落实，做好统筹协调和条件保障，确保各项措施在中小学落实见效。

北京市教育委员会

北京市体育局

2025年2月11日

关于进一步加强新时代中小学体育工作的若干措施

为深入学习贯彻全国教育大会精神和《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》，落实立德树人根本任务，深入挖掘学校体育的育人功能，加快补齐学校体育工作和学生体质健康短板，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，制定如下措施。

一、落实健康第一教育理念。实施学生强健体质计划，发挥体育在促进学生德育、智育、美育、劳育发展中的基础性作用，强化新时代学校体育工作的刚性要求，突出体育在为国育人、为党育才中的重要作用。强化体育课程思政教育，深度挖掘体育课的育人价值。

积极构建以运动、卫生、心理、营养为一体的“大健康”教育格局，将身心健康教育融入学校全员、全方位、全过程育人体系。坚持五育融合、家校社协同、校内外一体化推进的健康教育机制。

加强健康学校建设，联合家庭、社会、社区和媒体，每学期举办至少一次健康知识讲座和科普活动，提高学生、家长的健康意识，营造促进中小學生全面发展的大健康教育氛围，促进学生健康成长，全面发展。

二、打造效果显著的体育课。严格落实体育课时要求,小学和初中每天1节体育课,高中每周3—5节体育课,没有体育课的当天要安排不少于45分钟的体育锻炼。全面落实义务教育阶段体育课大单元教学、初中男女生分班教学和高中模块化教学,积极推进“体育选项走班制”教学试点。

小学、初中要将“三大球”至少一项纳入体育课必修内容,高中要开设“三大球”模块教学。积极组织中小学生学习开展冰雪运动的普及推广活动,冰雪运动特色学校应将冰雪内容列入体育课开展教学,支持建设市级冰雪项目高水平学生社团。

学校每学期要制定体育与健康课程实施方案,明确开设项目、教学内容、课时分配、教学效果等内容,确保义务教育阶段每名学生掌握至少2项运动技能。严格落实体育与健康课程标准,每节体育课安排不少于10分钟体能练习。切实做好体育课的运动负荷监测,杜绝“说教课”和“不出汗”的体育课,防止教学内容碎片化、随意性。学校要开齐开足体育课,不得以任何形式挤占体育课,杜绝“阴阳课表”。

各区要建立优秀体育课例征集与分享机制,每年组织不少于一次的优秀体育课例展示交流活动。

三、丰富学生阳光体育活动。确保中小学生学习每天综合体育活动时间不低于2小时,其中至少要有1小时中等及以上强度体育锻炼,促进学生肌肉力量、骨骼强健和心肺功能的发展。推广体质强健计划,组织开展教师、学生全员参与的跑步活动,针对不同场

地条件、不同年级,制定不同的跑步距离,建议:小学 1—2 年级每次 200—500 米,3—4 年级 600—800 米,5—6 年级 800—1000 米,初中 1500 米以上,高中 2000 米以上。学校每年要组织全员参加的冬季长跑或春季接力跑活动。

要充分利用大课间和课后服务,组织学生开展球类、跳绳、踢毽、跳皮筋、拔河、跳竹竿等民族传统体育项目和飞盘等新兴运动不少于 10 个项目轮换活动。义务教育学校要落实大、小课间时长要求,督促学生走出教室、走向户外,探索具有本校特色和适合学生生活的项目。

四、大力开展学生班级联赛。学校每学期要以班级为单位,组织学生开展形式多样、内容丰富的班级联赛,小学每班不少于 5 场,初中不少于 4 场,高中不少于 3 场。比赛项目由各校根据区域特色、学校传统、场地条件、季节气候等条件设计安排,其中,至少组织 1 场“三大球”班级赛。校园足球、篮球、排球特色学校应积极组织学生开展相应“三大球”班级联赛,每班每学期不少于 5 场。

班级联赛要体现对抗性,突出全员参与和全过程参与,鼓励师生共同参赛,提升比赛的观赏性和趣味性。学校或集团校每年春季、秋季应分别举办 1 次全员参与的体育节和运动会。

优化市级小学生运动会的办赛形式,将全市集中举办调整为同一时段由各学校分散举办。

五、科学精准提升学生体质。加强市、区、校三级学生体测数据和体检数据的整合、分析与比对功能,通过大数据、人工智能等

数字化手段,建立学生线上“健康师”辅助机制,帮助家长动态了解学生的健康状况,引导家校合作科学指导学生有效开展体育锻炼。

学校要针对体测成绩良好以下的学生,精准区分学生类型,科学设计锻炼方案,实行体育教师、班主任和任课教师包干到人“一生一案”的锻炼促进机制,有针对性地提升学生体质健康水平。

各区要针对本区体质健康统测排名后 1/3 的学校,精准实施帮扶计划,因地制宜制定改进和提升方案。针对体质健康测试中的薄弱项目,实行弱项强健行动,强化上肢力量提升。各区要指导学校落实相关要求,小学、初中要在 2025 年底前配齐单杠等体育设施。

为有效提升学生上肢力量,结合本市学生实际情况,制定不同年级锻炼标准,请参照执行。

年 级	男生测试项目及锻炼标准				女生测试项目及锻炼标准	
四 年 级	单杠直臂 悬垂	30 秒	斜身引体	20 次	单杠直臂悬垂	20 秒
五 年 级		40 秒		30 次		30 秒
六 年 级		50 秒		40 次		40 秒
六 年 级	引体向上		2 次		斜身引体	10 次
七 年 级			5 次			16 次
八 年 级			7 次			24 次
九 年 级			9 次			
高 一			12 次			
高 二			14 次			
高 三			16 次			

六、加强教师队伍建设。提升全体教师的体育综合素养,引导中小学教师全员参与学校体育工作,形成全员体育的良好氛围。学校要选优配齐体育教师,编制不足的学校可聘用“银龄”教师和编外兼职体育教师(包括教练员、退役运动员)。深化“区聘校用”改革,完善教师交流轮岗机制,加强区域内、集团内体育教师统筹使用和精准流动。

实施体育教师培训提升计划,到 2027 年底,各区要对体育教师轮训一遍。完善教师待遇保障机制,将体育教师承担的体育课间活动、学生体质健康测试、体育家庭作业、课余训练、体育竞赛、课后服务等工作统筹计入教师工作量。

发挥专家资源优势,成立北京学校体育教学指导委员会。有条件的区和学校要建立体育名师工作室。支持小学班主任和科任教师经过培训后,参与低年级学生体育教学和活动。

七、深入推进体教融合机制。推进体教融合,发挥体育部门在体育科研、竞赛组织、场馆使用、运动员和教练员选派等方面的专业优势和资源,支持中小学体育发展。探索建立体校与中小学结对发展的创新模式,原则上市级体校与不少于 2 所学校结对,区体校与不少于 5 所学校结对,体校副校长兼任结对学校副校长。

区体育部门要根据学校需求,安排体校教练员、优秀退役运动员等,每周指导学生开展至少 1 次专项训练,并对体育教师进行专门辅导,每年举办至少一期“三大球”、田径、游泳等项目体育教师运动训练培训班。各区每年组织不少于 10 场“冠军进校园”活动。

鼓励学校周边有条件的社会体育场馆设施对学校免费开放，服务学校开展运动会、体育考试等活动，优化体育资源配置与高效利用。支持学校与社区、公园、高校等社会体育场馆签订协议建立共享机制。

八、完善评价机制，加强督导检查。完善新时代学校体育工作评价机制，进一步突出学生实际获得，将体质提升、技能增强、运动参与、习惯养成等作为评价学校体育工作的重要指标。充分发挥督导评价的“指挥棒”作用，将本措施中各项要求，纳入学校体育专项督导和中小学绩效考核评价体系。各区督导部门适时开展对区内学校的体育专项督导，督促指导学校将各项措施落实到位。各学校要落实主体责任，切实抓好各项措施的落实工作。

各区教委、区体育局要加强管理，定期检查学校、体校落实相关措施情况，对工作推进缓慢、各项措施落实不到位和体质健康水平连续下降的学校，要建立检查结果反馈机制，确保各项措施如期落实到位。

本措施自印发之日起施行。