



# “让孩子们动起来、玩起来、笑起来”

## ——代表委员热议青少年运动锻炼

文图据新华社

强健的体魄，是我们一生的财富。今年的政府工作报告强调：“加强青少年科学健身普及和健康干预，让年轻一代在运动中强意志、健身心。”

刚开始的春季学期，江苏、安徽、海南等多地宣布，义务教育学校推行课间休息15分钟、保证学生每天综合体育活动时间不低于2小时等举措。

课间多5分钟的意义有多大？师资、场地、安全如何保障？全国两会期间，多位代表委员就热点话题建言献策。



学生在课间参加轮滑运动。

### 要有时间

### 动起来

上海新纪元教育集团董事长陈伟志委员去年两会就建议保障中小学生课间活动时间。“让孩子们身体强起来，这也是教育强国的题中之义。这次全国多个省份集中宣布实行‘课间15分钟’，足以看出，让孩子们‘动起来’已成全社会的共识。”

南昌师范学院体育学院院长程丽芬代表长期关注青少年身心健康。她调研发现，目前中小学校对学生运动锻炼的重视程度明显提高。

“很多地方将课间10分钟优化为15分钟，不少学校充分利用教学楼内外空间资源，丰富课间活动供给。要用好多出来的这5分钟，让孩子们尽情地动起来、玩起来、笑起来。”程丽芬代表感慨。

义务教育阶段学校每天开设一节体育课，不得出现“阴阳课表”；高中阶段学生一周至少要有三至四节体育课；上午、下午各30分钟大课间……各地结合自身实际，让孩子们收获每天不低于2小时的活动时间。

“教育行政部门要不时对学校进行监督，经常询问家长和学生体育课、大课间是否按时上课、休息，杜绝‘走过场’。”河南省郑州市上街区教育局副局长沙宝琴代表说。

陈伟志委员表示，学校要合理安排教学任务，避免各学科教学“抢课时”挤占休息时间；还可划分活动区域，安排教师或志愿者在课间安全监督，保护孩子们人身安全。对落实不力的学校，教育行政部门要进行通报。

### 要科学

### 玩起来

今年的政府工作报告提出“加快建设高质量教育体系”。让孩子们“动起来”是德智体美劳全面培养的重要一环，也是人民群众对优质教育的期盼。

在安徽泾县千亩园学校，已退役的专业摔跤运动员张玉蝶一年多前通过公开招聘，成为这里的体育教师。她在学校开设的摔跤课，为喜爱运动的孩子们提供了新的选择。

运动员与中小學生“双向奔赴”，相互成就。山东单县第一中学副校长兼排球队总教练樊董伟代表从事体育教学20多年，他建议支持退役运动员进校园、聘请专业教练定期到学校指导学生训练，盘活社会体育场馆等资源改善教学条件。

家长观念转变也非常重要。沙宝琴代表提出，学校应主动向家长介绍体育活动方案，展示锻炼对学生产生的积极影响。

多位代表委员建议，还应不断完善学生安全事故责任认定与赔偿机制，解除学生在校运动的“后顾之忧”。

过去，体测是压在学生身上的一座“大山”：在应试压力下，体育课某种程度上成为一种“负担”。

有些地方开始探索多元化的评价体系。北京市近日发布的文件要求，学校要充分利用大课间和课后服务，组织学生开展不少于10个项目的轮换活动，确保义务教育阶段每名學生掌握至少2项运动技能。

针对学生考试畏难、家长担忧训练强度等不同声音，安徽省亳州市全民健身指导中心主任陈静代表认为，体测应该“功在平时”，避免超强度训练；要通过增强活动的丰富性、趣味性，让孩子们爱上运动，而非强调竞争，给孩子造成思想压力。

### 要尽情

### 笑起来

在“部长通道”上，教育部部长怀进鹏表示，希望孩子们心里有阳光、身体能出汗，为未来打好基础。

备受关注的“小胖墩”“小眼镜”问题怎么解决？

“必须让孩子们离开教室多运动。”国家体育总局运动医学研究所副所长厉彦虎委员指出，孩子们一定要在阳光下跑跳，这对于骨骼、肌肉、身体代谢等方面的发育很关键。

程丽芬代表说，运动是培育青少年心理韧性的“天然良药”，能增强学生抗挫折能力，培养意志品质。厉彦虎委员还提出，体育具有社交属性，一起运动可以培养孩子们的社交能力。

每天大课间，重庆市城口县岚天乡中心小学百余名学生，跳起流传近千年的“钱棍舞”，既能强身健体，也提升了他们对传统文化的认同感。

在五禽戏的诞生地安徽亳州，陈静代表近年来致力于这一中华传统健身运动的传承推广。她认为，结合当地传统文化和特色、因地制宜发展校园运动，有助于培养孩子们的终身运动习惯。

“学校可与社会组织共同举办赛事，为学生提供展示平台；还可通过设立奖项等，表彰积极参与体育活动的学生。”樊董伟代表说，家长也要做好运动表率，支持孩子参加相关兴趣课程和赛事，分享运动带来的快乐和感悟。