



新闻热线 87777777

『心系寻常百姓 可读可用可亲』

# 宁波晚报



扫码关注  
宁波晚报视频号



扫码关注  
宁波晚报公众号

今天 阴有雨 7℃-10℃  
明天 阴有雨 4℃-7℃

宁波日报报业集团主管主办  
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

2026年1月30日 星期五  
乙巳年十二月十二

第11176期 今日16版

## 中小学2小时体育活动 宁波这样落地——

# 校内完成 模块化分解

每天2小时的综合体育活动,宁波义务教育阶段学校如何在校内落实?近日,宁波市教育局发布《关于进一步做好中小学生每天综合体育活动2小时工作的通知》(以下简称《通知》),在省内率先对这一要求作出了全面、细致的安排。《通知》明确,活动时间主要在校内完成,并清晰划分了每天2小时的具体构成,让体育锻炼从“有时间”转向“有内容、有结构、有质量”。



宁波市海曙外国语学校的体育活动。  
受访单位供图

### 核心之变:校内完成、模块化、组织赛事

去年初,市教育局出台文件,明确要求保障中小学生每天综合体育活动时间2小时。新发布的《通知》可视为在省内首次发布的“升级版”和“细化版”。

相较于以往强调“2小时”的时间总量,《通知》的核心突破在于两点:

一是明确要求义务教育阶段学生的这2小时“基

本在校内完成”,压实了学校的主体责任;

二是首次系统性地将这2小时进行“模块化”分解,并对每个模块赋予了明确的功能与内容指引,杜绝了“放羊式”活动。

具体而言,这2小时由几个核心板块有机组成:一节40分钟的体育课(体育活动时间课);一次30分钟的大课

间活动,由学校集中组织、包含热身与特色项目;多个小课间活动,累计约50分钟,鼓励趣味“轻量运动”。

此外,在课后服务时段,每周可开展一次体育社团活动与小型比赛。

这意味着学生的体育活动将被系统地嵌入到每日的学习生活中,成为校园生活的日常。

### 一线声音: 方向清晰,将着手细化

新规的出台,在基层学校引发积极而务实的热议。

宁波市海曙外国语学校体育教师陈飞翔表示,《通知》精准回应了一线体育教师在工作中面临的困惑,提供了清晰的操作路径。“这完全契合国家关于促进青少年全面发展的战略导向,我们感觉责任更重了,但方向也更明了。”他说。

陈飞翔介绍,该校体育教研组已开始着手制定详细的落实方案,核心是“提质”与“增效”。例如,针对30分钟的大课间,他们计划对学校的力量区、田径场、各类球类场地及零星空地等进行精细化项目设计,以及分时段、分年级的轮转安排。假期前,还将设计配套的“家庭锻炼指南”,推动家校协同联动。

宁波市教育局相关负责人表示,确保学生每天2小时体育活动,关键不在于简单的时间叠加,而在于内容和结构的优化,要让学生真正动起来、达到有效的锻炼强度。此次《通知》的出台,标志着宁波在学校体育工作的系统化和精细化方面又迈出了坚实一步。

记者 林桦

### 内容具体:为每个模块注入创新的“灵魂”

针对每个时间模块,《通知》都给出了具体指引。

体育课(体育活动课)“升级”:《通知》要求,在没有体育课的当天,充分统筹课时资源或在课后服务时段增加一节体育课(体育活动课)。这一节体育课的“增量”主要用于推行“1+1”体育选项教学模式,即每名学生选择篮球、足球、排球等常规项目一项,再选择学校特色项目一项,进行阶梯式的学习,真正满足学生的个性化兴趣与专项发展需求。

赛事成“引擎”:《通知》

着力构建常态化的校园体育竞赛体系。要求学校发布赛事日历,每周组织一次小型体育比赛,对集体项目推行“一月一赛事”的专项活动。比赛要突出“全员参与”,建立体育比赛“积分榜”“健将榜”等荣誉制度。此外,每学期需举办面向全体学生的“体育嘉年华”,集中展示体育社团活动成果和经验。

宁波市教育局相关负责人表示,组织赛事、普及规程,不仅要让学生学会体育技能,更要让他们懂体

育、会欣赏,提升体育素养。

空间“无死角”:面对部分学校尤其是老城区学校场地紧张的普遍难题,《通知》创造性提出“立体扩容”原则,鼓励学校向走廊、楼道、空地等“角角落落”要空间,增设“运动角”“微球场”。要求各校绘制“校园运动地图”,明确不同区域的活动功能与安全规则。同时,鼓励引入AI体育设施,通过智慧化手段记录、分析学生运动数据,生成个性化“运动周报”,让锻炼更科学、更有趣。

责编 叶飞 陈晓曼 审读 刘云祥 美编制图 周斌