



新闻热线 87777777

今天 阴有雨 7°C-10°C
明天 阴有雨 4°C-7°C

宁波晚报

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



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。

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、楼梯、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。

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，但方向也更明确了。”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”，推动校家协同联动。

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一步。记者 林桦

责编
叶飞
陈晓曼
审读
刘云祥
美编
周斌