

省内率先!宁波市教育局发布通知—— “每天2小时体育活动”有了升级版

明确校内完成、模块化分解,并给出具体指引

每天2小时的综合体育活动,将如何在校园里落实?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。

这份文件明确了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”。

□现代金报 | 甬派 记者 林桦



宁波市海曙外国语学校的体育活动。受访者供图

A 核心之变:校内完成、模块化、组织赛事

据介绍,去年年初,市教育局已出台文件,明确要求保障中小学生每天综合体育活动时间2小时。此次新规,可视在省内首次发布的“升级版”和“细化版”。

相较于以往强调“2小时”的时间总量,此次《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120分钟进行科学的“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小时将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分钟由学校集中组

织、包含热身与特色项目的大课间活动;

多个累计约50分钟、鼓励趣味“轻量运动”的小课间活动。

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。

B 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)。这节“增量”主要用于推行“1+1”体育选项教学模式,即每名选择篮球、足球、排球等常规项目中的一项,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,不仅是让学生学会体育技能,更是要让他们

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。

C 一线声音:方向清晰,将着手细化

新规的出台,在基层学校引发热议。

宁波市海曙外国语学校体育老师陈飞翔表示,《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,学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。

■ 相关新闻

跳绳、实心球、篮球 宁波中心城区体育中考选测项目确定

本报讯(现代金报 | 甬派 记者 张志龙 通讯员 杨博帆)日前,2026年宁波中心城区体育中考随机选测项目抽签仪式结束。在宁波市天一公证处的公证下,经海曙、江北、鄞州三区学校代表抽签,确定跳绳(60秒)、掷实心球(2千克)、篮球运球投篮为今年中心城区体育中考选测项目。

根据教育部《义务教育体育与健康课程标准》(2022年版)《国家学生体质健康标准》(2014年修订),体育考试项目分为学校日常体育项目和集中考试项目,集中考

试项目分为必测项目和选测项目,考试分值40分。

1.学校日常体育项目:

按体育与健康课和《国家学生体质健康标准》要求,结合学生平时参与课内外体育活动的表现进行综合评定,分值10分,大市外回中心城区考生及往届毕业生考生无学校日常体育项目。

2.集中考试项目:

(1)必测项目:中长跑(男生1000米,女生800米),分值10分。考生最多可以参加2次中长跑测试,记录其中最好的一次有效成

绩。

(2)选测项目:选测项目由5个项目组成,即游泳、足球运球和3个随机项目,3个随机项目在50米跑、立定跳远、跳绳(60秒)、掷实心球(2千克)、篮球运球投篮、引体向上(男生)或仰卧起坐(女生,60秒)等6项中公开抽签产生。考生可在5项选测项目中自主选择2个项目进行测试,分值20分;其中游泳选测项目已于2025年9月完成,已参加游泳选测但未获满分考生可在另外4个选测项目中增测1项,取最高2项成绩。

涵盖不同学段不同类型 10家单位 共建思政教育共同体

本报讯(现代金报 | 甬派 记者 王伟 通讯员 张丹颖)1月27日,一次“不太一样”的签约仪式在宁波市职教中心学校举行。涵盖小学到大学不同学段,普通教育、职业教育、特殊教育不同类型的9所学校和宁波市国家安全教育基地,共10家单位,签约成立“薪火思政一体化共同体”。这是一份跨学段、跨类别、跨领域的思政教育共同体协议。今后,共同体成员将在思政教育方面进行课程共建、实践共享和师资共培。

10家单位包括了宁波市职教中心学校、宁波财经学院、宁波城市职业技术学院、浙江工商职业技术学院、宋诏桥中学、鄞州第二实验中学、江北区甬江实验学校、宁波逸夫中学、宁波市特殊教育中心学校和宁波市国家安全教育基地。

“职业学校的实训室可以成为学生感受工匠精神的课堂,大学的实验室可以向中小学生开放。”共同体牵头单位、宁波市职教中心学校相关负责人介绍,“职业教育的实践性、开放性、融合性特质,或许能为思政教育一体化带来不同于普通教育的视角与路径。”

仪式后还举行了薪火思政一体化共同体第一次主题沙龙,共同体成员单位围绕建设“行动型共同体”分享资源、探讨合作模式,在党建联建、第二课堂项目化实践、浙东文化挖掘和中高职一体化学生党员培训内容衔接等方面有了明确的合作意向。

老校(园)长下乡 余热温暖乡村校园

本报讯(现代金报 | 甬派 记者 樊莹 通讯员 孙钢)“虽然已经离开教育一线,但教育初心从未改变,能为乡村学校出点力,我们心里更踏实。”1月28日,宁波市教育局关工委联合宁波市教育学会、宁波市教育学会实验学校研究分会等,召开“老校(园)长下乡”支教工作座谈会。

2024年3月,宁波市“老校(园)长下乡”支教活动试点工作正式启动,一批老园长率先走进宁海部分乡镇(街道)薄弱幼儿园,助力当地孩子快乐成长。2025年,这一品牌影响力进一步扩大,帮扶范围从幼儿园延伸至中小学,在鄞州、北仑5所乡村学校同步开展结对帮扶,让优质教育资源涌向更多乡村校园。

宁波市名校长汪阳合感慨道:“我们既要传播先进经验、播撒教育种子,更要传递前沿教育思想。帮乡村学校找准自身亮点,如同为他们装一面镜子,再将镜子变成三棱镜,让乡村学校绽放出五彩斑斓的教育光彩。”

宁波市教育学会常务副会长张力鸣高度肯定了老校(园)长们离岗不离心、银发献余热的无私奉献精神,认为支教活动既让优质教育资源在乡村落地,更激发了乡村教育的内生动力。

老园长支教工作总召集人白晓明、老校长支教工作总召集人陈伟忠也总结了帮扶经验。宁波市教育局关工委主任周波主持本次座谈会。