



提升中小学生体质健康优良率,重庆拟出台三年行动方案并公开征求意见

# 深化中招体考改革 拟推“2+X”模式

重庆晨报  
民生在线  
扫码关注

难事、烦事、委屈事、不平事、新鲜事告诉我们,记者帮你办

3月2日,市教委发布《重庆市提升中小学生体质健康优良率三年行动方案(2026~2028年)》(以下简称《方案》),面向社会公开征求意见。《方案》明确提出,全面落实中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时要求,深化中招体考改革,到2028年,全市中小学生体质健康优良率力争达到60%以上。

为深入践行“健康第一”教育理念,《方案》确立了以学校体育(校园足球)高质量发展改革试点为引领,通过实施“体育教学提质、体育锻炼增时、健体润心品牌、师资能力提升、场地设施拓展、体质健康管理”六大行动,构建课内课外一体化、学段衔接的体育育人新格局。

## 教学改革

中招体考拟推“2+X”模式

在课程设置上,《方案》提出,将利用人工智能等现代数字技术,将巴渝文化、三峡文化、红岩文化等融入体育课程,构建各学段衔接、跨学科融合、课内课外一体化融通的体育课程体系。推广小班化、走班制、大单元、长短课教学,打造AI体育与健康智慧课堂。保障群体运动密度不低于75%,个体运动密度不低于50%。

针对当前体育教学中存在的“唯成绩才运动”现象,《方案》提出深化中招体育考试改革。逐步优化考试结构,拟采取“2+X”模式(即2个身体素质必考项目+8个运动技能选考项目),完善测试方式和计分办法,引导学生回归体育与健康教育的本质,而非将课堂变成应试的“练兵场”。

## 时间保障

每天两个30分钟“大课间”

《方案》严格规定了体育锻炼时间,明确义务教育阶段体育课每周不少于4课时,高中每周不少于3课时,鼓励义务教育阶段每天开设1节体育课。同时,每天安排两个30分钟的大课间体育活动,确保小学生每天综合体育活动时间不低于2小时。

《方案》特别强调,严禁以非全员参与的

的社团活动等形式替代体育课,严禁其他学科以任何理由挤占体育与健康课时。大课间活动需坚持全员参与,并将其视为中小学校的“公开课”。坚决杜绝中小学生“课间圈养”、被迫“厕所社交”等现象发生。

## 优化师资

配齐配足配强体育教师

《方案》提出完善覆盖班级、校级、区域性、市级体育竞赛体系,发挥赛事带动功能,为每个孩子提供属于自己的“赛道”。将国家学生体质健康标准达标比赛纳入年度赛事计划,健全成渝地区双城经济圈青少年体育竞赛交流机制,保障青少年赛事活动全年不断线,让每个孩子都能享受运动之乐。

针对师资问题,将及时动态配齐体育专任教师,并优化完善优秀退役运动员进校担任体育教师或教练员的聘用办法。加强农村学校富余教师转岗培训,配齐配足配强体育教师。在高级职称、教学成果奖等评选中,体育教师将占有一定比例,全面提升体育教师的专业素养。

## 场地拓展

利用“金边银角”建“微操场”

结合山城地域特点,《方案》提出实施场馆设施建设三年行动。重点改扩建未

达优质均衡教育标准的学校运动场所和适应高温条件的运动场所,确保学生人均体育运动面积达到小学7.5平方米、初中10.2平方米的标准。

因地因校采取“上天入地”“立体扩容”等方式挖掘潜力,利用校内“金边银角”建设“微操场”“微球场”,打造“处处有设施、时时可锻炼、人人能参与”的“课间乐动”新样态。同时,推动公共体育馆向青少年公益开放,补齐场地短板。

## 健康管理

建电子档案,实行“一生一案”

《方案》还强调强化体质健康管理。将开展日常化、经常化、智能化运动监测,动态把握学生体质健康变化趋势,及时开展体质健康预警。利用智慧校园平台,加强中小学生体质健康电子档案动态管理。针对不同学段学生的薄弱项目,分类设计锻炼方案,开具个性化运动健康处方,实行“一生一案”精准干预。

此外,完善市、区县、学校三级体质健康监测考评机制,市级监测结果将纳入党建统领“八张报表”及政府教育履职评价、学校办学水平评价等。对未达到优良率年度目标的区县和学校,将启动约谈机制,确保“监测、评估、反馈、干预、保障”形成闭环,全方位赋能青少年健康成长。

上游新闻-重庆晨报记者 秦健

凌晨给环卫工送姜茶、在景区当讲解员、制作航天器模型……

# 这个寒假,重庆娃交出别样“成长答卷”



重庆中小学即将开学。这个寒假,重庆多所学校布置了丰富的社会实践类作业。学生们走出课堂、走进生活,在一次次实践中感知世界、收获成长,交出别样“成长答卷”。昨天,记者通过学生们的假期日记,探寻他们的成长与蜕变。

## 凌晨上街给环卫工送姜茶

“2月8日凌晨4点,重庆的街头很冷,湿冷的风刮在脸上像小刀子似的。我缩在厚厚的羽绒服里,眼睛都快睁不开。”这是两江新区民心佳园小学五年级4班汪文博日记的开头。那天凌晨,他和几个小伙伴端着亲手熬的姜茶走上街头,给陌生的人送去了温暖。

汪文博在日记中写道:“在路上,我们先看到一位环卫工阿姨正在扫地,我给她递过去一杯姜茶后,她放

高俊熙在合川区钓鱼城景区当“小小讲解员”。  
学校供图



下手里的扫帚,在衣服上蹭了蹭冻得通红的手,接过杯子的时候笑得眼睛都弯了,连说好几声‘谢谢小朋友’。那一刻,我脸上的冷风好像都变暖和了。”

随后,汪文博和小伙伴们还把一杯杯冒着热气的姜茶,送到出租车司机、执勤保安、早餐店老板、便利店员工的手里。“送完最后一杯姜茶,往回走的时候,我渐渐明白,原来不用做什么了不起的大事,一杯热姜茶、一句关心的话,就能给别人带去温暖。”汪文博在日记末尾写道,这是他写过的最温暖的寒假作业。

“书本上的道理说得再多,不如让孩子亲身去体验一次。”民心佳园小学党支部书记、校长罗建华表示,这也是学校布置这样寒假实践作业的初衷,希望学生不仅能看见温暖,更能成为传递温暖的人。

## 在钓鱼城景区当讲解员

“我的家乡在合川,嘉陵江、渠江、涪江三条大江在此交汇,山水相依间,藏着一座承载千年历史的古城钓鱼城。这个寒假,我以小小讲解员的身份,站在钓鱼城,向游客讲述家乡的传奇。”合川区钓鱼城小学五年级2班学生高俊熙,在日记中写下这样一段话。

“历史不是躺在书页里的文字,而是孩子们用清澈童声唤醒的记忆。”该校党支部书记、校长张燕称,学校布置了“记录家乡”的寒假作业,就是希望孩子们走出课堂,用脚步丈量家乡,用声音传承历史,让孩子成为家乡文化的传承者,而不是旁观者。

2月1日,高俊熙正式“上岗”。“站在护国门跟前,我开始还有些紧张,可看着这座矗立在悬崖绝壁间的城门,宛如身披铠甲的卫士,

牢牢守护着脚下的土地,我深吸一口气,对着围拢过来的游客,大声讲起了护国门的历史。”高俊熙的日记里写道,当看到游客们认真倾听的样子,他心里的紧张慢慢消散,也第一次真切体会到,作为讲解员,传递家乡历史的那份沉甸甸的成就感。

## 动手制作“太阳能航天器”

两个废弃的旺仔牛奶瓶拼成机身,装上太阳能板“翅膀”,反复调试零件、优化结构,最终让模型成功运转。这个寒假,北碚区朝阳小学五年级14班学生张继文,亲手完成了一架太阳能航天器模型的制作。

“动手前,我通过查阅书籍和观看纪录片,了解了中国航天70年的发展历程,进一步了解航天器长什么样。”张继文的日记里,记录了自己制作太阳能航天器模型的过程。

该校相关负责人介绍,学校结合寒假项目化学习,给各个年级的学生布置了不同的实践任务,“不少学生从设计图纸到完成成品,前后反复修改了三四次;还有学生借助人工智能开展创作。”

“这份实践作业不是让孩子做出多么完美的作品,而是让孩子在整个过程中,真正读懂什么是航天精神。”该校党总支副书记、校长郭勇表示。

除了这些特色实践,重庆多所学校也在寒假里大胆“放手”,让实践点亮成长——两江新区玉带山小学将AI融入作业,学生借助AI批改作文、编码画“马”,既贴近生活又充满乐趣。重庆市新村国奥小学开展“城市探索家”活动,鼓励孩子用脚步丈量城市。开州区汉丰第七小学推出“家族年味”探究作业,引导孩子与长辈交流,制作“家族年味”小报告,在传承中华优秀传统文化中增进亲情、传承家风。

新重庆-重庆日报记者 李周芳

张继文亲手制作的太阳能航天器模型。学校供图

## 别只帮娃“存”压岁钱了 请看这份“实操攻略”

“压岁钱妈妈先帮你存着!”是很多人的童年记忆。今年新学期来临之际,两江新区星湖学校的家长们却收到了不一样的“开学第一课”:一份由老师们精心定制的“实操版”攻略,手把手指导家长如何帮助孩子合理规划、使用压岁钱。

## 逛超市也能培养财商

老师们建议,利用超市购物场景,根据不同年龄段设置“通关任务”,可以在现实里培养孩子的财商。

低年级的孩子刚在数学课上学会了货币的面值。建议给孩子买个可视化的透明储蓄罐,让他们亲自点算现金。家长可以周末带孩子去超市当一回“小当家”,让他们真切体会到“一张50元的钞票”和“一篮子水果”之间的等价交换关系。

到了中年级,孩子们开始有预算意识了。这时候的核心任务是教他们区分“需要”和“想要”。家长可以鼓励他们建立简单的支出台账,记录每一笔零花钱的去向,并在复盘时一起讨论“这笔钱花得值不值”。

高年级的孩子已经能理解利息、通货膨胀等复杂概念了。引导他们观察存款利息,理解“钱生钱”的逻辑,甚至可以尝试制定1~3年的长期目标。

## 制定专属理财计划

全家可以坐下来,协助孩子对压岁钱进行一次科学规划。老师们推荐采用国际通用的儿童理财基础框架——“三分法”:

储蓄金(50%以上):存进银行为他们办的专属账户,或者像有些家庭那样,在春节带着孩子去买“金豆”作为实物保值启蒙,培养耐心和复利认知。

消费金(20%~30%):由孩子自主支配。如果他们冲动买了个昂贵却没用的物品,回家后悔不已,这种“痛感”正是理解机会成本的最佳教育契机,让他自己体会试错的代价。

分享金(10%~20%):给长辈买个小礼物,或者参与力所能及的公益捐赠,培养感恩之心与责任感。

上游新闻-重庆晨报记者 秦健