

·学校体育·

## “学生每天锻炼一小时”的沿革和落实思考

刘海元

(首都体育学院 理论学部, 北京 100088)

**摘 要:** “学生每天锻炼一小时”的具体内涵是指由学校有组织、有领导、有计划地在学校对学生进行体育教学和集体锻炼的时间, 主要包括体育课、大课间体育活动和课外体育活动的的时间。虽然目前得到立法上的保障和在全国全面实施, 但仍存在不少问题。提出加强该项工作的建议: 深刻认识做好确保“学生每天锻炼一小时”体育工作的重要性, 切实增强责任感和紧迫感; 加强对“学生每天锻炼一小时”工作的领导, 确保工作落到实处; 加强对“学生每天锻炼一小时”工作的督导, 建立健全学校体育工作督查督办机制。

**关 键 词:** 学校体育; 每天锻炼一小时; 体质

中图分类号: G807.0 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2010)04-0040-05

### Contemplation of the evolution and implementation of “students doing exercises 1 hour a day”

LIU Hai-yuan

(Department of Theoretic Studies, Capital Institute of Physical Education, Beijing 100088, China)

**Abstract:** The specific content of “students doing exercises 1 hour a day” refers to schools arranging the physical education teaching and collective exercising time for students in schools in an organized, guided and planned way, mainly including the time for physical education classes, sports activities conducted during class breaks, and extra-curricular sports activities. Although this job has been ensured legislatively and executed nationwide today, there are still quite a few problems with this job. The authors put forward the following suggestions for strengthening this job: profoundly understand the importance to do the “ensuring students doing exercises 1 hour a day” job well and truly enhance the senses of responsibility and urgency; strengthen the leadership for the “students doing exercises 1 hour a day” job and get the job done actually; strengthen the supervision over the “students doing exercises 1 hour a day” job and establish a complete school physical education job supervising and handing mechanism.

**Key words:** school physical education; doing exercises 1 hour a day; constitution

自《中共中央 国务院关于加强青少年体育, 增强青少年体质的意见》(中发[2007]7号)(下称“中发7号文件”)下发以来, 各级教育行政部门及学校积极贯彻落实文件精神, 制定行之有效的措施, 切实落实“学生每天锻炼一小时”。如, 有的地方把学生每天1小时体育锻炼时间列入作息时间表; 有的地方对小学生书面家庭作业作了明确时间限制。但是, 当前还有一些地方和学校仍然存在对确保“学生每天锻炼一小时”的认识不到位、措施不得力、进展没起色的情

况, 更有部分学校仍然存在削减、挤占体育课时的现象。这些突出问题深深制约了“中发7号文件”的贯彻落实, 严重阻碍了提高学生体质健康水平的整体进程。为深入贯彻落实“中发7号文件”中提出的确保“学生每天锻炼一小时”精神, 本文在回顾“学生每天锻炼一小时”的历史沿革基础上, 阐明了“学生每天锻炼一小时”的内涵, 并就如何更好地落实“学生每天锻炼一小时”提出了相关建议。

收稿日期: 2010-03-03

基金项目: 国家社会科学基金项目(07BTY023)。

作者简介: 刘海元(1971-), 男, 副教授, 博士, 研究方向: 学校体育学。

## 1 “学生每天锻炼一小时”的沿革

### 1)缘起。

经查阅文件,发现关于“学生每天锻炼一小时”最早见于20世纪50年代,而且当时不是为了鼓励学生加强每天1小时的体育锻炼提出来的,反而是为了限制学生过多地参加课外活动,避免影响身心健康提出来的。1951年8月6日,根据当时全国各级学校由于功课过重,社团活动过多,加上伙食管理不到位,卫生工作注意不够,学生身体严重不良,影响了学生的身体健康的状况,中央人民政府政务院下发了《关于改善各级学校学生健康状况的决定》,提出:“学生每日体育、娱乐活动或生产劳动时间,除体育课及晨操或课间活动外,以一小时至一小时半为原则。通勤学生可酌量减少。学生从事生产劳动时,应避免过重的体力劳动。”<sup>[1]</sup>20世纪50年代后期我国实行“准备劳动与卫国”体育制度即“劳卫制”,60年代至70年代末,是“文化大革命”时期,学校体育遭到破坏,关于学生每天体育锻炼时间的规定在各类文件中很少提及。

### 2)列入立法。

“文化大革命”给当时的学校体育卫生工作带来了严重的冲击,学校体育教学秩序遭到破坏,场地设施被严重损毁,学生体质状况普遍下降。为了扭转这种局面,恢复学校体育卫生工作,提高学生体质,1978年4月14日,教育部、国家体委、卫生部共同下发了《关于加强学校体育、卫生工作的通知》(78教体字319号),这个通知是粉碎“四人帮”后,中央三部委发出的第1个体育卫生工作的指导性文件,也是我国学校体育自20世纪70年代末后工作的起点与基础。通知中提出:“要根据各地不同情况,积极推行《国家体育锻炼标准》,广泛开展群众性的体育活动。中小学要认真做好早操、课间操和眼保健操。课外体育活动,每周最少要有两节列入课表;每天平均保证有1小时有组织、有领导、有计划的体育锻炼(包括体育课、早操、课间操和群众性课外体育活动)。”<sup>[2]</sup>该通知明确了两个方面:一是,从加强和确保的角度要求学校每天平均保证学生有1小时的体育锻炼,不是限制学生过多地参与课外及体育活动,而是鼓励和要求学生每天必须要参加1小时的体育锻炼。二是,进一步明确了学生每天1小时体育锻炼的内容,把体育课、早操、课间操和课外体育活动纳入了1小时。1978年9月22日,教育部发布《全日制中学暂行工作条例》(试行草案)、《全日制小学暂行工作条例》(试行草案)(78教普字928号)中提出:“学生的体育活动(包括体育课、课间操和课外锻炼)每天要有1小时。”<sup>[3]</sup>

在1978年学校体育卫生工作的基础上,教育部、国家体委、卫生部酝酿着召开一次全国性的学校体育卫生工作会议,也就是1979年5月15~22日召开的“扬州会议”。在“扬州会议”之后的一些文件中进一步对“学生每天锻炼一小时”的要求和内容进行明确与巩固,并逐渐走向法制化。1979年9月25日,教育部、国家体委、卫生部、共青团中央关于贯彻全国学校体育、卫生工作经验交流会议主要精神的通知(79教体字019号)中提出:“从实际出发,积极开展学校体育、卫生活动,认真做好5项工作。”<sup>[4]</sup>其中之一就是,“抓好每天1小时的锻炼。要认真做好早操、课间操,提高做操质量。每周最少安排两节课外体育活动,列入课表,保证每天平均有1小时的体育锻炼。”1979年10月5日,教育部、国家体委关于试行《高等学校体育工作暂行规定》(试行草案)和《中小学体育工作暂行规定》(试行草案)的通知(79教体字020号、体群字45号),在《高等学校体育工作暂行规定》(试行草案)中关于课外体育活动方面提出:“课外体育活动是高校体育工作的一个重要方面,是增强学生体质的有效措施。学生要坚持每天做好早操和课间操,每周参加2课时以上的课外体育活动(列入课表)。未开体育课的3年级以上学生,要有领导地组织锻炼小组或运动队,有计划地进行体育锻炼。各年级学生都要保证平均每天有1小时以上的体育锻炼时间。”<sup>[5]</sup>但《中小学体育工作暂行规定》(试行草案)中却没有明确提出关于1小时的要求。1982年6月12日,为了落实《教育部关于当前中小学教育几个问题的通知》(82教育普一字002号)文件中明确提出,必须保证中、小学生每天有1小时的体育活动。为了进一步保证全体学生每天1小时的有组织、有领导、有安排的体育活动,教育部下发了《关于保证中、小学生每天有1小时体育活动的通知》(82教体字007号)中再次明确了1小时的内容包括:“一是每天坚持眼保健操和课间操(或早操);二是每周上好两节体育课;三是凡没有体育课的当天,都要安排1次课外体育活动。此外,要保证学生课间10分钟到室外休息或活动。”<sup>[6]</sup>在这个文件中,第一次提出了“凡是没有体育课的当天,都要安排1次课外体育活动”,在此以前的一些提法,只是说要保证有课外体育活动或每周至少要安排2次课外体育活动。这一提法,实际上,又是对“学生每天锻炼一小时”的拓展。

在教育系统努力推进和落实“学生每天锻炼一小时”的同时,国家体育系统也加大了落实的力度。1983年5月15日,国家体委下发《《关于进一步加强学校体育工作的意见》等3个文件的通知》(83体群字35

号)提出:“要配合教育部抓好学生每天1小时体育活动的贯彻落实工作。要紧紧抓住这个重要环节,花大力气抓好。要有步骤地进行,条件好的要求先达到,条件一时不具备的,可以先做到平均1小时,同时创造条件,逐步做到1小时。为了使这项活动有科学依据,拟协同教育部和科研单位,对保证学生每天1小时体育活动进行系统的科学研究活动,提出科学论据,并大力宣传。”<sup>[1]</sup>

1990年3月20日,国家教委、国家体委发布实施了由国务院1990年2月20日批准的《学校体育工作条例》,在课外体育活动方面提出了要求:“开展课外体育活动应当从实际情况出发,因地制宜,生动活泼。普通中小学校、农业中学、职业中学每天应当安排课间操,每周安排3次以上课外体育活动,保证学生每天有1小时的体育活动时间(含体育课)。中等专业学校、普通高等学校除安排有体育课、劳动课的当天外,每天应当组织学生开展各种课外体育活动。”<sup>[2]</sup>这次通过法规的形式把“学生每天锻炼一小时”作为中小学校体育工作的主要内容,但是,对普通高等学校没有提出硬性要求。在内容方面,明确了1小时主要以体育课、课间操和课外体育活动为主,而且中小学每周要至少安排3次课外体育活动,但没有对每次课外体育活动的时间提出具体要求。

### 3)全面实施。

自“学生每天锻炼一小时”成为《学校体育工作条例》的内容后,“学生每天锻炼一小时”也成为了全国各级各类学校体育工作的重点和基础性工作。在随后的10多年中,各种学校体育文件中也基本上按照“条例”的规定重申或加以明确。

2005年8月19日专门下发了《关于落实保证中小学生学习每天体育活动时间的意见》(教体艺[2005]10号),对保证中小学生学习每天1小时体育活动工作提出了指导性意见和相关要求,并进一步明确学生每天1小时体育活动包括体育课、课外体育活动时间和大课间体育活动。在这个文件中,第一次把“学生每天锻炼一小时”内容中的“课间操”变为“大课间体育活动”。2006年12月20日,教育部、国家体育总局、共青团中央共同下发了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》(教体艺[2006]6号),提出:“开展阳光体育运动,要与课外体育活动相结合。配合体育课教学,保证学生平均每个学习日有1小时体育锻炼时间。将学生课外体育活动纳入教育计划,形成制度。”<sup>[3]</sup>2007年5月7日,《中共中央 国务院关于加强青少年体育,增强青少年体质的意见》(中发[2007]7号)中要求确保“学生每天锻炼一小时”<sup>[4]</sup>,并对其相关方面提出了要

求。2009年10月1日实施的《全民健身条例》第三章第二十一条中又明确提出:“学校应当保证学生在校期间每天参加1小时的体育活动”。

我国学校体育实施的“学生每天锻炼一小时”从20世纪50年代提出到现在全面实施都是为了学生的身心健康,只不过20世纪50年代是基于营养不良的情况提出每天不要超过1~1.5小时体育锻炼时间;现在是基于运动不足,要保证每天1小时的体育锻炼时间。经过几十年的发展,已由部门文件列进国家法规,从加强学校体育工作方面到增强青少年体质健康范畴。其内容也从单纯的课外体育活动到体育课、早操、课间操和课外体育活动,再到体育课、课间操和课外体育活动,以及到现在的体育课、课外体育活动和大课间体育活动,经历了不断丰富和完善的过程。目前,随着“中央7号文件”和《全民健身条例》的全面贯彻落实,“学生每天锻炼一小时”已成为学校体育的主要工作内容,并且已成为当前开展青少年体育,增强青少年体质的关键。

## 2 “学生每天锻炼一小时”的内涵

根据我国多年政策的延续和学校体育的实践经验,“学生每天锻炼一小时”是指由学校有组织、有领导、有计划地在学校对学生进行体育教学和集体锻炼的时间,主要包括体育课,大课间体育活动和课外体育活动的总时间。通过这一阐述,可以反映出几个特征:(1)“学生每天锻炼一小时”是指学生在学校里的1小时,所以,有些学校把学生在上、下学路上的时间和在家里、社区体育活动的总时间计算在内是不妥的;(2)1小时必须是由学校有计划组织的集体体育活动,有些学校把学生自由的课间活动和个别学生自发的体育锻炼算作1小时是不对的;(3)只有体育课、大课间体育活动和有组织的集体课外体育活动才能算作是“学生每天锻炼一小时”的时间。具体来说,“学生每天锻炼一小时”的内涵主要包括以下3个方面。

### 1)保质保量上好体育课。

体育课是落实学生每天1小时锻炼的主渠道,中小学要认真执行国家课程标准,保质保量上好体育课,其中小学1~2年级每周4课时,小学3~6年级和初中每周3课时,高中每周2课时。地方和学校不得以任何理由削减、挤占体育课时间,特别是毕业年级更要开足上好体育课。体育课的教学要根据《体育(与健康)课程标准》要求和条件与学生特点,以有利于学生体质健康的增强,有利于学生运动技能的掌握,有利于学生课间操、大课间、课外体育活动的开展和练习来安排教学内容,体育课要加强管理和规范教学行为,

适度增加学生练习密度和运动负荷，注意运动安全，注重课堂教学质量的提高。

#### 2) 保证课外体育活动时间。

课外体育活动是体育课的延伸，是学生练习运动技术，掌握运动技能的必要保证，是增强学生体质健康的重要途径。凡没有体育课的当天，学校必须在下午课后组织学生进行1小时集体体育锻炼并将其列入教学计划严格执行。寄宿制学校要坚持每天出早操。高等学校要把课外体育活动纳入学校日常教学计划，使每个学生每周至少参加3次，每次不少于30分钟的课外体育锻炼。学校要把开展丰富多彩、形式多样的课外体育活动作为日常教育工作和校园文化建设的有机组成部分；要掀起人人参与、个个争先的课外体育活动热潮；要努力建成生动活泼、生机勃勃、生龙活虎的校园体育文化氛围；要积极鼓励和引导学生周末、假期坚持体育锻炼。农村学校要根据校园环境和地域特点开展好课外体育活动。少数民族地区的学校应积极开展富有当地民族特色的课外体育活动。

#### 3) 严格实行大课间体育活动制度。

大课间体育活动是落实学生每天锻炼一小时的重要内容，它对调节学生学习节奏、缓解学习疲劳、增强学生体质、增进学生健康有着重要的意义。中小学校要每天至少统一安排25~30分钟的大课间体育活动1次，要将大课间体育活动排入课表，形成制度；要认真组织学生做好广播体操、眼保健操；要因地、因校、因时不断丰富大课间体育活动的组织形式和活动内容，科学、合理地安排运动负荷；运动场地不足的学校可采用错时、分段、分年级等方法，想方设法为学生开展大课间体育活动。

### 3 落实“学生每天锻炼一小时”的建议

1) 深刻认识做好“学生每天锻炼一小时”体育工作的重要性，切实增强责任感和紧迫感。确保学生每天锻炼一小时是深入贯彻落实“中发7号文件”和《全民健身条例》精神的重要体现；是切实减轻学生学业负担和加强管理规范办学行为的重要方面；是切实加强学校体育和增强学生体质工作的重中之重；是积极推进素质教育和办好让人民满意的教育的重要标志；是青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力、健康成长的重要保证。落实学生每天1小时锻炼时间，是对各级各类学校的最低要求，是一项硬指标，各级各类学校必须要明确1小时锻炼时间的工作范畴和基本要求<sup>[6-8]</sup>。“中发7号文件”提出：“通过5年左右的时间，使我国青少年普遍达到国家体质健康的基本要求，体能素质明显提高。”现在距离实现“中发7号文

件”提出的工作目标和要求的时间越来越近，各级教育行政部门和各级各类学校必须进一步增强“确保学生每天锻炼一小时”学校体育工作的责任感和紧迫感，在现有工作的基础上，提高认识、完善制度、创新举措、狠抓落实，努力开创学校体育工作的新局面，切实增强学生体质。

2) 加强对“学生每天锻炼一小时”体育工作的领导。做好这项工作，关键在于加强统一领导，层层建立责任制，把各项工作落到实处。

(1) 高度重视，明确责任。各级教育行政部门和学校一定要把思想统一到党中央、国务院关于加强青少年体育，增强青少年体质的要求和部署上来，要按照“中发7号”文件及教育部的有关规定，认真贯彻落实各项措施。要把做好“学生每天锻炼一小时”体育工作，作为各级教育行政部门及学校当前的重大任务，摆在重要议事日程，主要负责同志要亲自抓、负总责，领导班子中要有专人抓。特别要加强县级教育行政部门的领导工作，提出“学生每天锻炼一小时”的具体要求，并进一步明确责任，抓好落实。

(2) 加强体育师资队伍建设和形成落实工作的教师合力。各级教育行政部门要根据《国家学校体育卫生条件试行基本标准》要求，重新核定中小学体育教师的编制指标，尽快配齐体育教师。积极实施对现有体育教师进行轮训制度，并纳入教师培训工作规划。要按同工同酬的原则，合理计算体育教师落实“学生每天锻炼一小时”的工作量，落实并提高体育教师室外工作的劳保待遇。学校要提高其他学科教师对体育重要性的认识，要充分调动和发挥其他学科教师对落实“学生每天锻炼一小时”体育工作的积极性，并合理分工，形成落实工作的教师合力。

(3) 加大学校体育工作的经费投入，创造落实工作的条件。各级教育行政部门要加大对学校体育经费的投入力度，学校公用经费要按一定的比例专项用于“学生每天锻炼一小时”工作，并做到每年要有增长。中小学校要按照《国家学校体育卫生条件试行基本标准》要求，配足建好开展“学生每天锻炼一小时”工作所需的器材和场地。高等学校要认真执行《普通高等学校体育场馆设施、器材配备目录》。农村学校要因地制宜开发和利用各种体育资源，努力满足学生开展“学生每天锻炼一小时”体育活动的需要。

(4) 全面实施“校方责任保险”，切实加强“学生每天锻炼一小时”的安全保障。各级教育行政部门要按照《教育部 财政部 中国保险监督管理委员会关于推行校方责任保险完善校园伤害事故风险管理机制的通知》要求，全面实施校方责任保险，解决学校、家

长及教师开展“学生每天锻炼一小时”体育活动的后顾之忧。学校要加强对师生的安全教育,要加强对体育教师安全方面的培训和对学校校园安全的教育。要完善学校体育设施、体育课程和活动的各项管理制度,保证体育设施的配备质量,要明确安全责任,制定安全措施,做好防范工作,切实加强“学生每天锻炼一小时”的安全保障。

(5)加强科学研究,探索“学生每天锻炼一小时”的科学评价方法。各级教育行政部门、有关科研机构、学校和广大体育教师要加强对“学生每天锻炼一小时”的科学研究,不断丰富1小时体育锻炼的内容,积极探索1小时体育锻炼运动负荷的合理安排,开发1小时体育锻炼的科学评价方法与手段。使“学生每天锻炼一小时”有科学的运动生理及体育心理学等方面的依据和简易的评价方法与标准,使“学生每天锻炼一小时”的安排能让学生喜闻乐见,能促进学生体质健康水平的提高,能丰富学生的校园生活,陶冶学生的情操。

(6)加大宣传,赢取社会各方面的积极支持。教育行政部门和学校要加强与新闻媒体的合作,宣传学校体育工作和“学生每天锻炼一小时”的重要性及典型和成效,形成正确的舆论导向和氛围,为学校体育工作的开展创造有利的社会环境。要建立评比表彰制度,对在“学生每天锻炼一小时”工作好的单位、学校和个人进行表彰和奖励。要组织学校开展交流会、推进会、观摩会等活动,通过交流学习,真正发挥典型的示范作用。采用多种方式“使“健康第一”、“达标争优、强健体魄”、“每天锻炼一小时,健康工作50年,幸福生活一辈子”等口号家喻户晓,深入人心,赢取社会更大的支持。

3)加强对“学生每天锻炼一小时”工作的督导,建立健全学校体育工作督查督办机制。各级教育督导部门要进一步明确“学生每天锻炼一小时”工作督导内容、职责和程序,提高督导实效,确保“中发7号文件”的精神得到贯彻落实。

(1)要列入各项教育督导内容。各级教育督导部门要将落实“学生每天锻炼一小时”工作,纳入对中小学校的综合督导内容及评估指标体系,要把“学生每天锻炼一小时”工作作为学校体育卫生专项督导的重点内容,要把“学生每天锻炼一小时”工作情况作为评价地方和学校教育质量和办学水平的重要指标,加强督导检查。

(2)要列入考核评优评先工作中。各级教育行政部门要把“学生每天锻炼一小时”作为领导、校长工作考核的内容,要在对县(区)、学校的合格性评估、示范性评估、评优评先工作中实施一票否决。

(3)要实行全面督导与重点督查相结合、经常性督导与阶段性督查相结合、主动督促与接受公众监督相结合。各级教育行政部门和学校要将“学生每天锻炼一小时”工作要求和计划向社会公布;各级督导部门要将督导结果向社会公告,对督导中发现的问题,应限期解决;要对督办的事件做到全程监控、跟踪管理、定期通报;要拓宽“学生每天锻炼一小时”的监督渠道,把政府行政监督、群众监督和社会舆论监督等结合起来,增强监督工作的合力。

综上所述,“学生每天锻炼一小时”经过50多年的发展,现在已成为学校体育工作的主要方面,而且是贯彻落实“中发7号文件”的重要内容,还是增强学生体质的关键措施,各级教育行政部门、学校、教师和家长一定要加强对其重要性的认识,共同关注并确保学生每天参加至少1小时的体育锻炼,不断提高学生体质健康,使青少年能健康快乐地成长。

#### 参考文献:

- [1] 国家教育委员会体育卫生司. 学校体育卫生工作文件选编[M]. 沈阳: 辽宁大学出版社, 1988: 1-524.
- [2] 教育部体育卫生与艺术教育司. 学校体育卫生艺术和国防教育工作文件汇编(1991-2005): 上册[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.
- [3] 教育部体育卫生与艺术教育司编. 学校体育工作重要法规文件选编(2008年版)[M]. 北京: 人民教育出版社, 2008.
- [4] 教育部 国家体育总局 共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定[S]. 教体艺[2006]6号.
- [5] 中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见[S]. 中发[2007]7号.
- [6] 刘海元. 全国教育系统落实中央7号文件的基本状况[J]. 体育学刊, 2008, 15(3): 47-51.
- [7] 刘海元, 袁国英. 关于开展阳光体育运动若干问题的探讨[J]. 体育学刊, 2007, 14(8): 10-14.
- [8] 刘海元. 部分省市落实中央7号文件的现状调查与建议[J]. 首都体育学院学报, 2009, 21(3): 47-51.