运城市盐湖区教育体育局

运盐教体函〔2025〕31号

运城市盐湖区教育体育局
关于区政协十五届五次会议第2025033号
提案的答复

尊敬的姚锦茜等委员：

您们好，您们提出的《关于提升学生身体健康的可行性提案》收悉，经研究，现答复如下：

一、对提案的高度认同

当前，学生健康问题日益突出，“重成绩、轻健康”的现象确实在一定程度上存在，严重威胁着学生的身心健康。正如提案中所指出的，学生课业压力大，体育锻炼时间被压缩，睡眠不足，近视率、肥胖率攀升，心理健康问题频发。这些问题不仅影响学生的当下学习与生活，更关乎其未来的成长与发展，违背了“立德树人”的教育根本任务。你们提出的构建“健康第一”教育生态、培养学生终身运动习惯和健康生活方式的目标，以及一系列具体措施，与我们推进素质教育、促进学生全面发展的理念高度契合，为我们解决学生健康问题提供了清晰的思路和方向。

二、已开展的相关工作

（一）规范作息时间和综合体育活动

上午上课时间，小学一般不早于8:20，初中一般不早于8:00；晚上就寝时间，小学生一般不晚于21:20，初中生一般不晚于22:00；寄宿制学校参照以上标准；保证小学生每天睡眠时间不少于10小时，初中生不少于9小时（查看作息时间表和课程表）；中小学生每天校内综合体育活动时间不少于2小时，保证义务教育阶段学校每天1节体育课（体育活动课），推动高中每周安排3-5节体育课（体育活动课）；每天上午、下午应各安排不少于30分钟的阳光大课间，鼓励将课间休息时间由10分钟延长至15分钟；组织学生进行广播操、跑操等活动，部分学校还引入了特色体育项目，如武术、韵律操等。此外，鼓励学校利用课后服务时间开设各类体育社团。

（二）优化校园环境

在校园饮食方面，部分学校优化食堂食谱，增加蔬菜、粗粮供应，减少油炸食品，并通过“光盘行动”等活动引导学生健康饮食。在教室环境改善上，推广护眼灯光改造，我区所有学校已完成教室照明升级；定期组织课桌椅高度调整工作，确保学生坐姿舒适；同时，坚持每天课间组织学生做眼保健操。在健康档案建设方面，每年组织学生进行体质监测，涵盖身高、体重、视力、肺活量等项目。

（三）家校社协同合作

积极开展家长培训活动，通过家长会、线上讲座等形式，普及科学育儿和学生健康知识。部分学校已与周边体育场馆建立合作关系，利用社区体育设施开展活动。在学生评价方面，已将学生体质健康纳入学校考核指标。

（四）开展健康教育

学校普遍开设了健康教育课程，但存在教学内容不够系统、实践性不足的问题。在心理健康教育方面，多数学校配备了心理教师，设立了心理咨询室，但专职心理教师数量仍显不足，心理疏导机制的及时性和有效性有待提高。

三、下一步工作计划

（一）课程设置与活动优化

1.推广“碎片化运动”，要求各学校从2025-2026新学期开始，每节课间必须安排15分钟户外活动，提供跳绳、毽子等器材；上午大课间统一组织广播操、集体跑操等活动，制定详细的活动方案和考核标准。

2.进一步丰富课后服务体育社团项目，引入专业教练指导，确保学生每周至少参加1次社团活动，并建立社团活动评价机制，提高学生参与积极性。

（二）完善学生健康档案

完善学生健康档案管理系统，邀请专业团队对监测数据进行分析，为每个学生制定个性化运动建议，并定期跟踪反馈。

（三）家校社协同推进

1.制定家长健康培训计划，从区级层面，每学期举办两场线上家长课堂，邀请专家授课，内容涵盖营养搭配、运动指导、心理健康等方面；推广“每天家庭运动30分钟”活动，定期组织亲子运动比赛。

2.加强与社区的合作，与辖区内所有社区建立合作关系，周末免费开放社区体育馆、公园等场地，组织家庭运动日、健康跑等活动；建立社区与学校的沟通机制，共同推进学生健康工作。

3.优化健康教育课程内容，从下学期开始，统一使用专业教材，每周安排1课时，涵盖营养知识、心理健康、急救技能等；通过情景模拟、案例分析、实践操作等方式，增强教学的实践性和趣味性。

4.加强心理教师队伍建设，按师生比1:1000配备专职心理教师；定期组织心理教师培训和教研活动，提高专业水平；完善心理疏导机制，每月至少开展1次减压团辅活动。

四、保障机制建设

1.政策支持。积极协调相关部门，推动出台《盐湖区学生健康促进条例》，明确学校、家庭、社区在学生健康管理中的责任和义务；成立专项督导组，定期对学校学生健康工作进行督导检查，将检查结果作为学校评先评优的重要依据。

2.资金投入。争取政府财政支持，设立学生健康校园建设专

项资金，每年投入一定资金，用于体育设施升级、食堂改造、健康教育资源开发等；鼓励社会资本参与学生健康项目，如捐赠体育器材、资助健康活动等。

3. 师资培训。制定体育教师、班主任健康教育培训计划，每学期组织两次集中培训，邀请专家授课，内容包括运动训练、营养知识、心理健康等；定期组织教师参加校外培训和学术交流活动，不断提升教师的健康指导能力。

学生健康是教育工作的重中之重，我们将以此次提案为契机，进一步加大工作力度，完善工作机制，切实提升学生的身体健康水平。

以上答复您是否满意，如有意见，敬请反馈。

感谢您对区政府教育体育方面工作的关心和支持，并欢迎今后提出更多宝贵意见。