

“体育2小时”为学生心理健康开出运动处方

本报记者 高玲玲

近日,教育部印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》,明确提出全面落实“体育每天2小时”,将体育活动作为提升学生心理健康的重要抓手。此举进一步强化了“健康第一”的教育理念,推动体育与心理健康教育深度融合。

多位专家指出,《措施》统筹学业减负、睡眠保障与体育锻炼,构建起全方位的学生心理健康支持体系。其中,每日2小时体育活动成为关键一环,标志着体育成为促进学生全面成长的核心内容。

“当前青少年面临情绪管理、学业压力、人际冲突等多重心理挑战。社会竞争与家庭期望叠加,压缩了孩子的心理成长空间。而体育活动为青少年提供了释放压力的重要出口。运动时分泌的多巴胺和内啡肽能自然提振情绪,团队项目中的协作与挑战更有助于他们在现实生活中重获掌控感与成就感。”浙江省体科所全民健身研究中心主任薛亮说。

浙江省师范大学体育研究所所长邵伟德认为,实现“每天体育2小时”以促进心理健康,关键在于让运动超越单纯的身体锻炼。一方面要保障时间,通过校内课程、大课间与校外体育作业相结合,确保学生拥有稳定充足的运动机会,为释放压力、调节情绪奠定基础;另一方面,活动内容需精心设计,多开展游戏、团队比赛等集体项目,帮助学生在协作中学会沟通、处理关系,在共同应对挑战中建立归属感,从而有效缓解孤独感。

此外,通过技能学习与不断



体育运动成为孩子的健康必修课

突破,学生能够获得实实在在的成就感和自信心,这对培养坚韧乐观的品格至关重要。邵伟德强调,应引导学生从运动中收获积极体验,并将其内化为健康的生活习惯。当学生主动享受运动、愿意为自身健康负责时,体育便成为他们应对压力、维护心理健康的终身财富。

“浙青年·爱运动”系列活动为体育赋能心理健康提供了生动样本。活动通过快乐气排球、快乐拔河、快乐纸飞机等赛事,以及“操场音乐夜跑”等创新形式,激发青少年参与热情。

在宁波市江北区,各学校开设皮划艇、击剑等多样化拓展课程,营造“天天运动、人人参与”的校园氛围。值得一提的是,该区联合心理教师推出个性化“体育处方”,将跑步、球类等项目纳入情绪管理方案,帮助压力大的学生缓解焦虑、重建积极心态。学校还开设户外课程,将运动课堂

搬至绿道、公园与湖畔,让学生在自然中强健体魄、调适心情。江北区教育局副局长陈冬冬表示,未来还将探索“音乐处方”“劳动处方”等多元方式,为学生提供更多情绪纾解途径,“让阳光照进学生心灵的裂缝,驱散黑暗与孤独,赋予他们探索未来的力量”。

面向未来,邵伟德建议各校系统推进体育促心育工作:校长应带头树立“体育促进全面健康”理念,将体育育人纳入学校发展规划;加强体育教师培训,提升其心理辅导能力;完善校园运动空间与设施,结合体育节、荣誉评选等活动营造良好氛围。

专家普遍认为,《措施》的出台将推动学校、家庭与社会形成更紧密的合力。通过系统落实“体育每天2小时”,不仅能增强学生体质,更能在运动中培育他们的自信、合作与坚韧,成为化解焦虑、改善情绪、促进成长的重要力量。

入俱乐部的每一个细节,坚持用篮球传递勇气与团结的精神。此外,我还与社会各界爱心人士一起公益支教,将篮球“火种”播种至云南等地的偏远小学,为贫困地区的孩子插上逐梦的翅膀。我们不仅教孩子运动技术,更注重培养他们的抗压能力与团队意识。看到孩子们从怯场到自信奔跑在球场,我深知,这项运动正在为他们注入面对未来的力量。

陈峰春 学生家长

让孩子练习艺术体操,是我家近几年在教育上最成功的“投资”。曾经,我女儿是个小胖墩,遇到事情还有畏难情绪。为了帮助女儿锻炼身体、克服娇气,除了日常生活中的言传身教,我认为体育训练是培养孩子韧性的独特途径,是一项无法替代的成长课程。恰好,艺术体操符合我对“体育+美育”的综合期待。她练了几年后,不仅身材修长挺拔,还增强了韧性。我们惊喜的还有,艺术体操不仅强化了孩子的专注力,还间接助力学科表现,让她变得更加自信。她在螺旋向上攀登的过程中,学会把“挫折”重新定义为“挑战”。

国家政策 赋能学生身心健康

近年来,国家对学生身心健康的重视持续深化,一系列聚焦体育赋能的政策文件相继出台,从顶层设计到实践落地不断完善和细化,为学生身心健康发展注入强劲动力。

2020年9月

国家体育总局、教育部联合印发《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》。

树立健康第一的教育理念,面向全体学生,开齐开足体育课,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,实现文明其精神、野蛮其体魄。

2021年4月

教育部办公厅印发《关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》。

开齐开足体育与健康课程。小学一至二年级每周4课时,小学三至六年级和初中每周3课时,高中每周2课时,有条件的学校每天开设1节体育课,确保不以任何理由挤占体育与健康课程和学生校园体育活动。

保证体育活动时间。合理安排学生校内、校外体育活动时间,着力保障学生每天校内、校外各1小时体育活动时间。

2022年4月

教育部公布《义务教育体育与健康课程标准版》。

坚持“健康第一”教育理念。以中国学生发展核心素养为引领,重视育体与育心、体育与健康教育相融合,充分体现健身育人本质特征,引导学生形成健康与安全的意识及良好的生活方式,促进学生身心健康、体魄强健、全面发展。

落实“教会、勤练、常赛”。激发学生参与运动的兴趣,让学生体验运动的魅力,领悟体育的意义,发扬刻苦学练的精神,逐渐养成“校内锻炼1小时、校外锻炼1小时”的习惯。

2025年1月

中共中央、国务院印发《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》。

落实健康第一教育理念,实施学生体质强健计划,中小学生在每天综合体育活动时间不低于2小时,加强校园足球建设,有效控制近视率、肥胖率。

2025年10月

教育部办公厅关于印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》。

全面落实“体育每天2小时”。全面推行中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时,保证义务教育阶段全体学生能够按规定课时开展体育锻炼,普遍开展“班级赛”“年级赛”等全员性体育比赛活动,打造“能出汗”的体育课。

面面观

张刚 杭派体育校长联盟秘书长、杭州市现代实验小学书记

作为基层校园实践者和管理者,我深耕体育教育三十载,始终坚信“健康是教育的基石,运动是成长的引擎”。“健康+2小时,阳光活力每一天”不仅是杭派体育校长联盟的行动纲领,更是对“以体育人”的深刻诠释。“健康+2小时”的核心,就是要让运动成为学生的学习、生活常态。这2小时并非简单的时间叠加,而是科学配比的成长养分——既包含课堂上专业系统的体育技能学习,让学生掌握终身受益的运动本领;也涵盖课后阳光体育活动、社团训练、户外实践等多元形式,让运动融入日常。在“健康+”的维度下,我们将打破学科壁垒,将体育与德育、智育、美育深度融合,通过团队项目培养协作精神,借助竞技比赛锤炼坚韧意志,利用户外探索拓展认知边界,让学生在运动中强健体魄、健全人格。

叶海辉 全国五一劳动奖章获得者、玉环市坎门海都小学体育教师

当前,社会各界对学生的科学健身方法和健康干预越来越重视。

体育锻炼可以调节身体激素、释放压力,直接改善情绪状态并增强心理韧性。当然,学生存在个体差异,不同学生身体形态、身体素质、运动技能水平各异,不能采用通用干预措施,要有针对性、有的放矢地进行健康干预。这一过程可将学生从学业压力、人际关系等困扰中暂时抽离,通过身体的疲劳释放心理的紧张感,起到“心理排毒”作用。

此外,我们要鼓励学生组队运动或加入运动社团,在互动中获得陪伴感和归属感,同时通过互相鼓励提升运动坚持度。还有一点需要注意的是,针对青少年身心发育还不够健全、对事物的认知以及对事态的判断还不够完善的情况,更需要学校、家长和老师主动引导青少年树立正确的价值观,让他们有一颗健康、积极向上的心,促进学生健康成长。

蔡想 浙江梵想篮球俱乐部创始人

我是篮球运动的受益者。篮球让害羞的我变得外向开朗,甚至改变了我的人生轨迹。在我看来,通过运动可以汲取成长所需的能量,为此我也将这份信念融