

让孩子们长得壮壮的、练得棒棒的

少年强、青年强则中国强。青少年的身心健康状况不仅关系个人成长、家庭幸福,更关乎国家和民族未来。近日,教育部等5部门联合印发《关于实施学生体质强健计划的意见》,从深化体育教学改革、健全训练竞赛与人才培养体系、壮大体育骨干力量等8个方面提出20条举措,对深化学校体育综合改革进行系统部署,为教育强国、科技强国和人才强国建设提供坚实的人才支撑。近日,记者走进多地校园,看孩子们在阳光下茁壮成长,感受运动场上的活力瞬间,记录以体树人的生动实践。

——编者

“不低于2小时”如何落实? 课内课外合力增时间

□ 人民日报记者 吴月

15时50分,下午第二节课后,重庆市南渝中学校的大课间铃声响起——“走,打羽毛球去。”初二学生代芳宇与“球搭子”相约奔向操场。身边的小伙伴也纷纷行动起来:这边,篮球场上,年级篮球赛激战正酣;那边,几名同学跟着体育老师学习打匹克球……同学们有30分钟的时间,充分放松、锻炼。

这已是代芳宇和同学们一天里的第二个大课间。南渝中学体卫处主任蒲进介绍,2025年春季学期起,学校在原有上午30分钟大课间基础上,增设了下午的大课间,学生的体育活动时间更充足了。

从2020年《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》提出“着力保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间”,到《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》提出“中小学生学习综合体育活动时间不低于2小时”,充分保障体育时间是深化体育教学改革的关键。

“既要保证时长,也要注重质量。”蒲进说,为确保体育锻炼不是走过场,老师们精心统筹设计两个大课间:上午的大课间包括800米跑、自编操、高强度间歇训练3个环节,注重夯实体能;下午的大课间更加灵活多元,包括组织篮球、足球

年级联赛,开展跳长绳、踢毽子等,注重激发兴趣。

除了增加大课间,“2小时”还从哪里来?

以代芳宇的课表为例:体育课一周3节,分别在周一、周三、周四。此外,周二、周四下午的课后服务项目是按年级开展的阳光体育活动,周五下午则有体育选修课。

“我最喜欢街舞选修课。”6岁开始学舞蹈的代芳宇,很开心上了初中还有机会保持自己的兴趣爱好。这学期,学校开设了击剑、网球、武术兵道等体育竞技类选修课。“希望引导学生尝试更多体育项目,找到适合自己的活动,由‘被动参与’转向‘主动锻炼’。”学校体育教师孙伟说。

放学回家后也是体育锻炼的时机。南渝中学通过拍摄锻炼指导视频、举办亲子运动嘉年华等,鼓励家庭开展亲子体育锻炼。

去公园散步、爬山,来场家庭羽毛球赛……每周末,代芳宇都会与家人一同运动。“这一年,孩子长高了5厘米。”看到女儿个子更高了、身体更结实了,她的妈妈刘敏十分开心,“孩子身心健康、全面发展,正是我们的心愿!”



“面向人人”如何实现?

争做自己健康的冠军

□ 人民日报记者 闫伊乔

“预备——跑!”四川天府新区第十小学的操场上,一场激烈的4×50米接力赛正在进行。随着发令声响,同学们风驰电掣,冲向前方。小小的接力棒,见证了速度的较量,更是团队精神的展示。

“人人上场,人人闪亮,争做自己健康的冠军。”天府十小体育教师刘璐琛介绍,学校每天都会组织各类体育比赛活动,让学生在丰富的项目中找到适合自己的“赛道”。比如,校园三大球比赛总成绩由两部分构成,40%来自对抗赛成绩,60%来自人人赛成绩。

校长杨智观察发现,有些孩子喜欢体育运动,却不喜欢上体育课。“要面向人人,重构体育教育生态,增强体育课的趣味性。”杨智说。

在天府十小,体育课不再是“标准化教学”,而是涵盖啦啦操、篮球、攀岩等项目的30余门必修课、选修课,供孩子们自由选择。除了阳光大课间、每天一节体育课,学校还设置了每周一次的“体育早锻炼”,让全校师生在攀岩、飞盘等活动中,开启全新的一天。

“杨校长,我要挑战您!”在学校,时常有同学向老师“下战书”发起挑战。在杨智看来,敢于挑战十分珍贵,“这意味着体育精神的浸润,运动成为孩子

们自信与勇气的源泉。”

面向人人的课外体育活动竞赛普遍开展,带给孩子们的不仅是体质强健,更有意志淬炼、品格成长。

不久前的足球比赛中,六年级(6)班因为配合失误未能夺冠,不少学生当场红了眼眶。班主任蔡敏没有急于安慰,而是组织大家复盘:“输赢只是一场比赛的结果,背后更重要的是大家能否拼尽全力、团结一心。”

“这次失败让我明白,团队合作十分重要”“要稳住心态,越着急越容易出错”……学生们纷纷发言,从战术配合到心态调整,找到问题所在。“体育让班级的凝聚力更强了,同学们慢慢学会正确面对得失。”蔡敏欣慰地说。

“现在,我们每天都盼着上体育课!”刚结束跳绳闯关赛的四年级(7)班学生陈俊竹晃动着代表胜利的“金徽章”兴奋地说。如今的天府十小,操场、走廊、体育馆里充满加油声和欢笑声,学生们通过校园体育比赛锤炼意志、锻炼身体,感受校园生活的无限精彩。

“孩子们在运动中舒展身心,收获自信,‘小胖墩’‘小眼镜’越来越少,就是我最大的梦想。”杨智说。

师资队伍如何建设?

学生有了体育“导师团”

□ 人民日报记者 黄超

“老师太厉害了!”“我也想学!”课间,湖南湘江新区虹桥小学,孩子们簇拥在黄广贤身旁。托马斯、剪刀变身跳……一系列健美操高难度动作,引得阵阵惊叹。

黄广贤是虹桥小学的外聘教练,也是一名健美操高水平运动员,参与学校的体育课教学、校队训练、赛事组织等工作。

近年来,虹桥小学推行体育走班制教学。三年级开始,学生不再以行政班为单位上体育课,而是可以从健美操、篮球、花样跳绳、足球4个项目中选择感兴趣的深入学习。学校根据学生技能水平分层分班。而随着教学班增多,体育师资需求随之增加。

“从师生比看,教师数量是达标的。但从多样化体育教学的需要看,人手不足。”学校党总支书记周琳介绍,学校引进校外专业机构资源,与校内专职教师形成合力,探索“专职教师+外聘教练+俱乐部导师”三维师资体系。

“专职教师教学经验丰富、教学方法科学,外聘教练和俱乐部导师则有更高的专业水平和更多赛事经验。”学校体育教研组长雷雷帆说。

比如,学校开展健美操活动,往往要同时组织超过200名学生,光靠专职教师是不够的。“学校安

排了专职教师与我结对开展教学。我主要分享健美操难度动作的教学策略,帮助体育老师学习并考取健美操国家级裁判员。专职老师则向我传授低水平段学生的管理方法,弥补我的教学短板。”黄广贤说,我们还会与俱乐部导师沟通,发现好苗子就推荐进校队,参与竞技训练。

“校队建设方面,以跳绳队为例,队伍组织主要由专职体育教师负责,技术研讨与教学则由三方共同完成。”俱乐部导师、长沙市花样跳绳协会会长向彭说。

如今,学校2255名学生有了自己的体育“导师团”——14名专职教师、7名外聘教练、10名俱乐部导师。

师资队伍建设,离不开激励机制的完善。学校优化体育教师考核评价方式,将学生体质健康水平、体育课教学质量等纳入考评,在评优评先时与其他学科教师待遇同等。

“在您的鼓励下,我参加了跳绳比赛,让我对坚持和信念有了更深的体会”“感谢您用专业点燃我们对体育的热情”……这些在作文中、便签上写下的心里话,道出了学生们对“导师团”的喜悦。

“在孩子们眼里,三类体育老师是一样的,都很喜欢。”雷雷帆说。

教学改革如何深化? 一堂篮球课“链”接小初高

□ 人民日报记者 丁雅楠

前段时间,一场聚焦小初高体育教学一体化培养的研讨会,在北京市第十一中学科学实验学校举行。一堂横跨小初高的篮球课,勾勒出体育教学改革不断深化,从“单段教学”迈向“长链培养”的衔接路径。

“哪——”哨声一响,小学课堂瞬间变成欢乐的游乐场。“运球接力赛”“障碍挑战赛”等活动依次展开。孩子们在标志桶间穿梭奔跑,虽然运球等动作技能还不十分熟练,但他们的专注状态、规则意识、协作能力都在悄然培养。

另一边,初中课堂上,学生们在老师的指引下,三五成群,投入分组对抗训练中。“掩护!这边!”场上的呼喊声此起彼伏。在实战跑位中,他们更能理解一次成功的“传切”如何撕开防线,一次扎实的“掩护”如何为队友创造得分的空间。

再看高中课堂,教学重点落在专项技能进阶与实战演练上。其中“篮球裁判实践”环节引人注目,学生轮流执哨,在判罚中深化对比赛的理解。

“从‘玩中学’,到‘学中用’,再到‘用中创’,这次展示活动构建起一个实践样本,让我们看到体育素养螺旋上升的成长轨迹。”观摩现场,不少教师发出感慨。

提高体育课教学质量,是保证学生体质强健的关键一环。怎样合理安排课程教学内容,体现连续性、进阶性、多样性,打造学生更加喜爱、更有质效的体育课?北京市第十一中学教育集团依托一贯制办学优势,在体育教学贯通培养上不断探索。

“学校体育课程内容丰富,三大球教学按大单元计划设置,贯穿五至八年级主教材,让学生能相对系统、完整地学习,保证学生立足学校即可熟练掌握至少一项运动技能,养成体育锻炼习惯。”十一中科学实验学校教导处副主任赵彤介绍。

此外,十一中坚持大课组备课模式,中小学教师共同教研,以大单元教学,整合相关主题课程,实现学段衔接。“针对不同层次、不同需求的学生,我们设置了不同类别、不同形式的体育阶段性作业,基本可以做到一生一案。”赵彤说。

系列举措成效显著。北京市第十一中学教育集团数据显示,学生肥胖率明显下降,小学高年级所有学生达到锻炼标准,初一男生引体向上破零率提升至80%,初三年级体育中考满分率超95%,体育教学成为学生全面发展的助推器。

《关于实施学生体质强健计划的意见》提出8个方面重点任务

深化体育教学改革	健全训练竞赛与人才培养体系
壮大体育骨干力量	改进体育监测评价
加强师资队伍建设和	强化条件保障
培育体育文化	推进社会协同



图①11月11日,甘肃省张掖市第一中学生们练习旱地冰壶。
杨潇 摄(人民视觉)

图②11月15日,湖南省湘西土家族苗族自治州花垣县华鑫学校田径场,学生参加接力比赛。
龙恩泽 摄(人民视觉)

博士后制度是我国培养高层次创新型青年人才的一项重要制度。博士后制度实施40年来,全国累计招收培养博士后40余万人,目前在站13.5万人。广大博士后深耕于科研前沿、产业前端,用深厚学识破解关键核心技术瓶颈,以创新实践加速科技成果转化,为实现高水平科技自立自强持续提供人才智力支持。

扩投入,打造国家战略人才力量源头活水

北京大学校园内,在站博士后陶子涵正专注于电学与光学深度交叉的集成微波光子学研究。

“学校的博雅博士后项目为我提供了优越的科研条件、稳定的科研支持以及高度自由的科研空间,在我科研能力提升、科研思维拓展,以及面向国家重大科技需求的创新探索中发挥了关键作用。”陶子涵说,今年学校进一步加大对青年人才的支持力度,项目年度资助名额提升至380个。

这是我国不断扩大博士后资助规模、优化资助体系的一个缩影。从中央到地方再到设站单位,博士后培养多元投入机制逐步形成。近5年中央财政累计投入资金125.8亿元,省级财政累计投入138.3亿元。

资助支持下,广大博士后成为国家战略人才力量的源头活水:立足前沿,推动科技创新,武汉大学博士后魏辉在站期间从事低轨卫星数据处理等研究工作,不断取得新突破;扎根一线,服务企业,广州南沙资讯科技园出站博士后于广平的科技成果应用于国内外30多家企业,推动纺织等传统制造业和节能环保新兴产业发展;深入基层,助力乡村振兴,西北农林科技大学博士后安小鹏助力乡村职业农民,改良中低产奶山羊,带动农民增收……

搭平台,推动更多创新创业成果加速落地

经过多年科研攻关,郑州轻工业大学与浙江大学中原研究院联合招收博士后王凡所在团队研发出一种新型蓄冷技术,目前正推进成果转化。

“我们参加了第三届全国博士后创新创业大赛,与一家有相关技术需求的企业取得联系,不仅签订了100万元初步协议,推动技术拓展和产品落地,也让我们对新技术的应用市场有了更多认知,提升了在技术商业化、知识产权布局等方面的能力。”王凡说。

在江苏,70%以上博士后载体建在先进制造业企业,80%以上博士后人才集聚在先进制造业产业集群;在重庆,博士后创新创业园设立在博士后人才聚集区域,“苗圃—孵化器—加速器—特色产业园”的博士后全链条成果转化体系加快形成;在内蒙古,博士后科研工作站建在冶金、矿业等行业龙头企业……

目前,全国共建立3862个博士后科研流动站,基本覆盖全国重点高校和主要科研院所;设立4971个博士后科研工作站,基本覆盖我国经济社会发展各个领域。

数据显示,近5年全国出站博士后在站期间共发表学术论文38.5万篇,申请专利8.3万个,出版专著1.3万本,获得各类科技奖励2万多个,约八成博士后出站后进入高校、科研院所和企业从事科研工作。越来越多创新创业成果落地生根、开花结果。

促改革,构建具有国际竞争力的制度体系

杭州云深处科技股份有限公司博士后科研工作站,人形机器人、四足机器人及核心零部件的研发正在提速。

“今年5月设站,6月博士后入站,新设工作站备案制改革下,企业设立博士后科研工作站更方便了。”该公司人力资源经理颜丽倩说,企业不仅能直接对接高校博士后流动站,定向招募匹配领域人才,博士后课题与企业现有研发项目结合也能降低研发成本。

我国自2021年起实行新设工作站备案制改革,在严格设站条件、保证培养质量、适度控制规模的前提下,采用更加灵活、高效、便捷的设站方式,强化企业主导的产学研深度融合。截至目前,备案新设工作站1752个。

以改革促发展。近年来,我国不断深化博士后管理制度、设站方式、招收培养、支持激励、服务保障等体制机制改革,基本形成了涵盖博士后招收、培养、出站的全周期制度体系。

“从国家级的基金项目到内蒙古自治区构建的‘建站给支持、进站给补贴、在站给资助、出站助科研’的全周期支持体系,这些政策为我们潜心科研提供了坚实保障,博士后经历成为青年人才成长‘快车道’。”内蒙古农业大学在站博士后马腾感慨。

人力资源社会保障部专业技术人员管理司有关负责人表示,下一步,将着力提升博士后招收培养质量,持续加大对博士后创新创业的支持力度,加快构建具有国际竞争力的博士后制度体系,为加快高水平科技自立自强,引领发展新质生产力提供有力人才支撑。

新华社北京电

加力培养高层次创新型青年人才

——我国博士后制度实施40年招收培养逾40余万人

□ 新华社记者 张晓洁