

办理结果：A

是否同意对外公开：是

# 濮阳市教育局文件

濮教函〔2023〕19号

签发人：高尚功

## 濮阳市教育局 关于市政协九届一次会议第136号提案的 答 复

赵学锋委员：

您提出的《关于加强青少年体育锻炼的建议》提案已收悉。

现答复如下：

### 一、我市学校体育工作现状

濮阳市现有成建制中小学 988 所，中小學生 696682 人。在職教職工 70538 人，其中體育類教師 1594 人。

（一）嚴格落實寄宿制學校早操制度、大課間體育活動。根據國務院辦公廳《關於強化學校體育促進學生身心健康全面發展

的意见》（国办发〔2016〕27号），相关规定，濮阳市所有成建制学校、包括教学点已严格落实国家课程标准对体育课程的相关规定，小学1—2年级每周4节体育课，小学3—6年级和初中每周3节体育课，高中每周2节体育课。寄宿制学校每天早操制度，每天上、下午两个大课间体育活动，大课间时间不低于30分钟。要求体育课和大课间体育活动要有适宜的运动负荷和练习密度，每节课应达到中高运动强度，班级所有学生平均心率原则上在每分钟140-160次。练习密度（学生做练习的总时间/课时总时间）应达到55%以上。当天没有体育课的学生要利用课后延时服务，保证学生每天达到在校一小时体育活动。

二、广泛开展体育家庭作业，校外体育活动。针对后疫情时代，为增强机体适应能力，迅速提高学生免疫力。市教育局下发了《濮阳市教育局关于进一步落实加强和改进新时代学校体育工作的通知》（濮教体卫艺〔2023〕47号），规定每天开展家庭体育作业“五个一”活动，即一分钟跳绳、一分钟仰卧起坐、一分钟平板支撑、一分钟蹲下起立、一分钟胯下击掌。时间为每天40—60分钟，锻炼强度为中等有氧运动，最大心率控制 $220 - \text{年龄} \times (60\% - 70\%)$ 之间。校外体育活动时间根据学生性别、体质、运动能力，结合学生的身心发展特点，季节与气象条件以及家庭和社区运动环境，自行科学合理地确定体育家庭作业锻炼内容。

受疫情影响，近三年来，学生的体质健康有下降趋势，市教

育局正通过体育与健康课程、大课间、延时服务、体育竞赛、社团活动、家庭体育作业等多种形式加强教育引导，让家长和学生科学认识体质健康的影响因素、了解运动在预防肥胖与近视、锤炼意志、健全人格等方面的重要作用，提高学生体育与健康素养，增强体质健康管理的意识和能力，推进学校体育工作健康发展。

再次感谢您对我市教育工作的关心，恳请你们继续关注我市学校的体育工作，并提出积极的建议，促进我市学校体育工作又好又快发展。

2023年7月6日

(联系人：王献科 电话：8991723)

---

抄送：市政协提案委（2份），市委市政府督查局（2份）。

---

濮阳市教育局办公室

2023年7月6日印发

---

