



内蒙古日记

北方新报

®



内蒙古新闻网



正北方网



官方微信



视频号

2025年7月10日 星期四 农历乙巳年六月十六 第6861号

北方新报

★内蒙古日报社主管主办 ★内蒙古新闻网传媒有限责任公司出版

内蒙古“双十条”措施

促进大中小学学生体质强健

为全面提升学生体质健康水平,7月9日,内蒙古自治区教育厅印发《内蒙古自治区促进中小学生体质强健十条措施》和《内蒙古自治区促进大学生体质强健十条措施》,针对不同学段学生特点,系统部署新时代学校体育工作,推动学生身心健康全面发展。此次新政的出台,标志着内蒙古学校体育工作进入提质增效新阶段。

●中小学生这样安排

要求保障学生每天综合体育活动时间不少于2小时,严禁挤占体育课时。

课堂教学需注重实效,杜绝“说教课”“放羊课”,每节课须确保学生学练时长并安排10分钟体能练习。

基础教育阶段学生需掌握一项以上运动技能,学校需构建“人人有项目、班班有活动、校校有特色、周周有比赛”的体育生态,通过优化大课间活动、组织多样化体育赛事,激发学生运动兴趣。

●高校体育课程设置

要求本科一、二年级开设不少于144学时、专科生不少于108学时的体育必修课,其他年级(含研究生)开设体育必修或选修课。

高校需推动学生每周至少参加3次30~60分钟的中高强度课外锻炼,实施节假日和课外体育作业制度。

每位学生每年需参与至少2次院系及以上级别体育竞赛,促进校园体育全员化、品牌化。

自2025年秋季学期起,体质良好及优秀的学生将获颁证书,体质测试结果将纳入评优评先参考。

●推动体育锻炼成“必修课”

“双十条”措施是落实《内蒙古自治区教育提质升级行动计划(2024~2026年)》的重要举措,旨在通过三年行动实现学生体质健康水平显著提升。

根据规划,2025年全区中小学生体质健康优良率目标为40%以上,大学生达25%以上;2026年中小学生优良率将进一步提高至45%以上,大学生达30%以上,并持续巩固成果。

文件强调,各地各校需压实责任,确保措施落地见效,真正让体育锻炼成为学生成长的“必修课”,为终身健康奠定基础。

文/草原云·北方新报首席记者 王树天

总编辑:韩方志 本版主编:王讲波 版式设计:赵玲兰 责任编辑:顾华

新闻热线:0471-6651113

国内统一连续出版物号:CN 15-0052 邮发代号:15-21 广告许可证号:1500004000009 监督电话:0471-6635324 广告中心电话:0471-6635225 发行中心电话:0471-6659531 地址:呼和浩特市金桥开发区内蒙古日报社 邮编:010040 印刷单位:内蒙古日报社印务中心 地址:呼和浩特市金桥开发区乌尼尔西街 电话:0471-6635885