

济南市教育局办公室文件

济教办〔2025〕11号

济南市教育局办公室 关于印发《济南市中小学生体质健康促进 与近视防控若干措施》的通知

各区县教体局，各直属中小学校（有关直属事业单位），机关有关处室：

现将《济南市中小学生体质健康促进与近视防控若干措施》印发给你们，请认真抓好贯彻落实。

济南市教育局办公室

2025年6月27日

（此件公开发布）

济南市中小学生体质健康促进 与近视防控若干措施

为深入贯彻《教育强国建设规划纲要（2024—2035）》和全国、省、市教育大会精神，全面加强和改进新时代学校体育、卫生与健康教育工作，促进学生身心健康、全面发展，力争到2030年，全市中小学生体质健康优良率总体不低于65%，学生平均近视率每年下降不少于一个百分点。结合全市实际，制定以下措施。

一、压实管理责任。压实区域管理责任，各区县教育行政部门要将学生体质健康促进和近视防控列入年度重点工作，结合教育行政部门任务清单（见附件），建立常态化推进机制和考核评估体系，定期研究、系统推进。压实学校主体责任，各中小学校要将学生体质健康促进和近视防控工作列为“一把手”工程，建立校长总负责，分管校长牵头负责，各相关部门分工负责，年级主任、班主任和体育教师具体负责的管理体系，制定实施校本工作方案，将中小学校任务清单（见附件）分解到岗、落实到人，定期监测评估，动态调整优化，一体化推进实施。

二、深化教学改革。推进义务教育阶段学校每天开设1节体育课，高中阶段学校每周开设3—5节体育课。建立体育课表备案制度，中小学校开展“晒课表”活动，公开接受社会监督。聚焦提升学生核心素养，科学设计教学内容，将“三大球”至

少一项纳入体育课必修内容，每节体育课安排不少于 10 分钟体能练习。积极探索小班化、走班制、大单元、长短课等形式，实施差异化教学和个性化指导，促进学生至少掌握 2 项运动技能。将体育课和体育活动时间纳入重点督导内容，市、区县每学期各开展不少于 3 次督导检查，对“阴阳课表”、随意挤占体育课时等情形，约谈学校主要负责人，并在全市教育系统内通报批评。

三、保障活动时间。鼓励中小学校每天上下午各安排一次不少于 30 分钟大课间体育活动，有效锻炼时间不少于 20 分钟，中等强度以上锻炼时间不少于 10 分钟，适当延长小课间休息时间，严禁以任何理由限制学生必要的课间休息和活动。鼓励开展大课间“跑步+”“跳绳+”等活动形式，探索实施“体育课+大课间”和小课间“微运动+”。开展“阳光体育大课间”展评活动，遴选并推广一批优秀案例。统筹体育课、大课间、课后延时服务、校本体育课程、社团体育课程等，保证学生每天综合体育活动时间不少于 2 小时。中小学寄宿制学校要坚持每天出早操。

四、丰富体育活动。立足发挥“最美主场”育人功能，完善以班级比赛、校际竞赛、精英联赛为主体，小学、初中、高中全学段“三横三纵”赛事体系。区县每 3 年至少举办 1 次综合性运动会，组织开展不少于 10 项区域内体育竞赛活动。学校每年春、秋季各开展 1 次面向全体学生的阳光体测班级联赛或阳光体育运动会，组织开展不少于 5 项体育比赛，灵活开展跳

绳、跳皮筋、踢毽子、扔沙包等简便易行的运动项目。倡导开展“筑梦青春 奔向未来”跑步打卡活动，小学生每周跑步 1、2 年级不少于 2000 米，3、4 年级不少于 3000 米，5、6 年级不少于 5000 米，中学生不少于 10000 米。

五、强化近视防控。严格落实中小学五项管理和“双减”政策。把好“入口关”，守牢“出口关”，以新生入学视力健康状况为基准，以毕业年度视力健康水平为对照，探索建立突出过程监控的幼、小、初一体化网格化触点管理体系，强化学生视力健康影响因素溯源追踪和近视防控成效考核评价。学校每年开展 4 次全覆盖视力筛查，市、区县每年至少开展 1 次网格内视力抽查。建立区县、学校、年级、班级、学生“五位一体”视力监测预警机制，实行红、黄、蓝色标管理，精准监控，及时干预，有效降低新发近视率。合理使用电子产品，教学和布置作业不依赖电子产品，使用电子产品开展教学时长原则上不超过教学总时长 30%。加强家校协同，控制学生在家使用电子产品时间。学生原则上不得将个人手机带入校园，确有需求的，须经学生家长同意、书面提出申请，进校后应将手机交由学校统一保管，禁止带入课堂。规范学生读写姿势，每学期调整一次课桌椅高度，每月至少调换一次座位。开展“百人千场”近视防控主题宣讲，市级近视防控宣讲团成员每学期宣讲不少于 1 次。

六、开展薄弱攻坚。每学期开展一次面向全体学生的体质健康测试，建立超重肥胖和引体向上不及格学生台账，制定个性化训练计划，指导学生每天开展专门练习。强化食育教育，

开展“健康体重管理年”“中国学生营养日”主题活动，普及体重管理健康教育教学。针对超重、肥胖学生开展专题宣讲，组织健康体重管理特色夏令营，培育、推广学生健康体重管理成果经验。在校内布设身高计、体重秤，食堂设立“三减”窗口，公示周带量食谱，提供“减脂”营养餐。结合实际，适当增加单杠数量，创设便捷安全练习环境。开展引体向上专题教研，交流推广教学训练成果。组织市、区县、学校三级引体向上锦标赛，开展班级挑战赛，营造“健康引体 天天向上”的浓厚运动氛围。

七、加强师资建设。推进体育教师补充计划，通过体育教师招聘、聘用优秀退役运动员、设置专兼职体育教练员岗位、购买社会化服务、与专业机构合作等举措，多渠道补充师资力量。通过“走出去”“请进来”“面对面”等形式，促进体育教师专业交流。组织主题教研、课例展示、教师基本功比赛，分级分类轮训体育教师。畅通体育教师职业发展通道，合理确定中小学体育教师课时量，将体育教师组织开展体质健康监测、指导训练比赛等计入工作量，并根据学生体质健康状况和竞赛成绩，在绩效分配时给予倾斜。完善体育教师考核评价机制，保障体育教师和教练员在职称（职务）评聘、评优表彰等方面与其他学科教师同等待遇。

八、拓展场地资源。推进落实场地器材三年达标计划，针对体育场地、设施不足的学校，区县教育行政部门制定政策，支持有条件的学校体育场地、设施建设。充分发挥现有体育场

地、设施功能，合理利用学校走廊、拐角、连廊等小区域，打造“微操场”“体育角”。有条件的学校建设智慧体育校园，开发智慧体育活动，开展“打卡赛”“冠军赛”，设立班级、年级、校级“排行榜”，评选月度、学期、年度运动“小健将”，营造“人人赛，项项赛，时时赛”智慧体育运动氛围。学校要制定体育场馆设施和器材安全管理制度，常态化开展安全风险隐患排查整治，做好对场馆的日常管理维护。加强对学生的安全教育与运动保护指导，建立运动伤害保险制度，维护学生在体育活动中的安全。

九、打造专业团队。强化学生卫生保健中心建设，设立专职健康教育教研员岗位，加强对学生体质健康促进工作的研究、指导与实施。区县要明确学生体质健康促进工作的专门机构、专职工作人员，统筹协调和推动落实相关工作。分专题组建健康促进与健康教育专家教师库，设立名师工作室，每年开展专题培训、包校指导。强化学生体质健康促进与近视防控专题教研、专项科研，设立市级专项课题，汇编优秀案例，组织现场会，促进成果转化与推广。鼓励与高等学校、专业机构联合，加强与其他省市工作交流，提升专业化水平。

十、建立协同机制。强化体教融合、医教融合，促进学校体育、卫生与健康教育协同发展。结合实际，建立学生体质健康促进城乡共同体、学校联合体。优化体育教师资源配置，采取走教、轮岗、转岗等多种方式，推动优秀体育教师城乡交流、跨校兼课、跨学段任教，满足学生多元化学习需求。组建区域

体育教研联盟，定期开展联合教研和教学比武。构建校家联动机制，通过家长会、家长工作群等平台，经常性向家长开展宣传教育，引导家长关注孩子身心健康。鼓励学校为学生适度布置家庭体育作业，鼓励家长陪伴孩子开展家庭体育锻炼，提供营养均衡膳食，减少家庭视屏时间，营造健康家庭生活环境。

十一、强化考核评价。完善学校体质健康监测评价机制，将学生体质健康测试结果与年级主任、班主任、体育教师评优评先相结合。参与市级评优与评奖的学生，原则上体质健康测试成绩应达到良好及以上。强化抽测结果使用，将学生体质健康优良率、近视率纳入市委、市政府对区县高质量发展综合绩效考核和直属中小学服务高质量发展绩效考核。将学生体质健康和视力健康结果通报区县人民政府，对连续两年排名后 3 位且出现下降趋势、数据一致性不合格的区县和学校进行约谈。将学生体质健康促进和近视防控任务清单落实情况纳入责任督学挂牌督导内容，定期进行督导评价。对完不成清单任务、学生体质健康优良率和近视率目标、超重肥胖和引体向上薄弱攻坚目标的分别给以红黄牌警示。对学生体质健康促进工作成效显著的单位和个人进行全市表扬。

附件：2025 年济南市中小学生体质健康促进和近视防控任务清单（区县教育行政部门、中小学校）

附件

2025 年全市中小学生体质健康促进和近视防控任务清单

（区县教育行政部门）

序号	工 作 内 容	完成期限	备注
1	建立学生体质健康促进和近视防控工作长效推进机制和考核评估体系；制定2025 年学生体质健康促进和近视防控工作实施方案，明确目标任务和工作措施。	6 月	
2	召开学生体质健康促进与近视防控专题工作会议，压实学校主体管理责任。	7 月	
3	建立体育课表备案制度；备案体育课表；公布投诉举报电话。	6 月-12 月	
4	每学期开展不少于 3 次体育教学督导检查；通报检查结果。	6 月-12 月	

5	开展“阳光体育大课间”展评活动，指导各中小学校结合实际提升大课间体育活动效能。	6月-12月	
6	组织中小学生阳光体测班级联赛；参加市级阳光体测班级联赛。	6月-10月	
7	以学区为单位，构建幼、小、初一体化近视防控网格化触点管理体系，健全完善相关制度。	6月-12月	
8	建立视力监测预警机制，实施色标管理；每学年至少开展1次网格内视力抽查，强化过程监管和结果考核。	6月-12月	
9	组建近视防控宣讲团，结合“全国爱眼日”等时间节点入校开展近视防控宣讲。	6月-12月	
10	每学期至少开展1次学校教学卫生环境检查，重点检查灯光照明、作业布置、手机等电子产品管理、学生读写习惯、课桌椅高度调整和座次轮换等情况。	9月-12月	
11	制定学生超重肥胖和引体向上薄弱项目攻坚方案，明确工作目标，督促指导学校开展薄弱项目攻坚行动。	6月-12月	
12	组织区级引体向上比赛；参加市级引体向上比赛；指导学校开展校级、班级引体向上挑战赛。	6月-10月	

13	完成市定超重肥胖和引体向上项目薄弱攻坚目标。	12 月	
14	每学期至少组织 1 次学生体质健康促进专题教研活动,开展教学训练方法师资培训。	6 月-12 月	
15	强化对薄弱学校的结对帮扶,按照就近、择优原则,安排骨干教师定期对薄弱学校进行教学训练指导。	6 月-12 月	
16	推进落实场地器材三年达标计划,制定出台支持政策,帮助场地设施不足学校体育场地设施建设。	12 月	
17	强化专业队伍建设,明确区县级学生体质健康工作的专门机构,组建专家教师团队,加强学生体质健康促进工作的研究、指导与实施。	6 月-12 月	
18	组织本区域专家教师或邀请市级专家教师团队开展专题送教送学活动,提升区域学校学生体质健康促进工作水平。	6 月-10 月	
19	每学期开展一次学生体质健康抽测,覆盖全部中小学校,强化结果反馈与考核评价。	6 月-12 月	
20	完成市定学生体质健康优良率、近视率目标。	10 月	

2025 年全市中小学生体质健康促进和近视防控任务清单 (中小学校)

序号	工 作 内 容	完成期限	备注
1	成立学生体质健康促进和近视防控工作领导小组，校长任组长，分管校长任副组长，相关部门主任、年级主任、班主任、体育教师为工作组成员，明确工作职责。	6 月-9 月	
2	结合实际，制定学生体质健康促进和近视防控工作实施方案，明确学生体质健康优良率年度提升目标和工作举措，定期研究部署，强化过程监管。	6 月-9 月	
3	向上级教育主管部门报送体育课表；通过校园网等方式“晒课表”；公开举报电话，接受社会监督。	6 月-12 月	
4	建立体育教学质量监测评价机制，落实国家体育课程标准，优化教学内容设置，将学生上课情况、运动技能掌握情况和体能水平提升情况作为重要考核内容。	6 月-9 月	

5	建立体育课堂教学质量常规检查机制，年级主任、部门主任或分管校长每周至少检查 1 次体育课堂教学情况，校长每月调度。	6 月-12 月	
6	每天上下午各开展 1 次不少于 30 分钟的大课间体育活动，每次活动内容不少于 2 项，有效活动时间不少于 20 分钟，中等强度活动时间不少于 10 分钟。	6 月-12 月	
7	春、秋季学期各组织 1 次学生全员参加的班级联赛或运动会。	6 月-12 月	
8	统筹体育课、大课间、课后体育延时服务、校本体育课程、社团体育课程等，保证学生每天校内综合体育活动时间不少于 2 小时。	6 月-12 月	
9	健全完善学生近视防控工作机制，每学期开展 2 次覆盖全体学生的视力监测，按要求上报数据，并将监测结果告知家长。	9 月-12 月	
10	幼儿园、小学、初中学校落实近视防控网格化触点管理机制和色标管理机制，建立学生视力健康电子档案，及时对视力变化学生进行预警干预，控制新发近视率。	6 月-12 月	

11	强化视力健康宣传教育，通过健康教育课、专题讲座等形式，每学期至少开展 1 次覆盖全体学生的视力健康知识技能教育。	6 月-12 月	
12	打造视力健康支持环境，每学期调整 1 次课桌椅高度，每月调换 1 次坐位，指导学生养成正确的读写姿势。	6 月-12 月	
13	教学和布置作业不依赖电子产品，使用电子产品开展教学时长原则上不超过教学总时长 30%。强化手机管理，原则上不允许学生将个人手机带入校园，确有需求的，须经学生家长同意、书面提出申请，进校后应将手机交由学校统一保管，禁止带入课堂。	6 月-12 月	
14	开展薄弱项目攻坚行动，每学期开展 1 次面向全体学生的体质健康测试，建立超重肥胖和引体向上不及格学台账，制定工作目标和个性化运动处方，指导学生每天开展专门练习。	6 月-12 月	
15	在校内布设身高计、体重秤；食堂设立“三减”窗口，公示周带量食谱，提供“减脂”营养餐。	6 月-12 月	
16	开展“健康体重管理年”“中国学生营养日”主题教育活动，开展 1 次覆盖全体学生的营养健康教育课堂教学，针对超重、肥胖学生开展 1 次专题宣讲活动。	6 月-12 月	

17	为学生配备满足教学训练需要的单杠，强化引体向上课堂教学，指导学生每天开展课后练习，每学期至少组织 1 次引体向上班级（年级、校级）挑战赛。	6 月-12 月	
18	完成市定超重肥胖和引体向上薄弱项目攻坚目标。	6 月-12 月	
19	保障体育教师待遇，将体育教师开展体质健康测试、指导课余训练、比赛等工作统筹计入工作量；并根据学生体质健康状况和竞赛成绩，在绩效分配时给予倾斜。	6 月-12 月	
20	强化健康促进校本教研，因校制宜，统筹体育课程和运动时间，提升校园体育活动效能，至少形成 1 项校本体育成果。	6 月-12 月	
21	构建校家联动机制，通过家长会、家长工作群等平台，经常性向家长开展宣传教育，引导家长关注孩子身心健康。	6 月-12 月	
22	完善学校体质健康监测评价机制，将学生体质健康测试结果与年级主任、班主任、体育教师评优评先相结合。	6 月-12 月	
23	完成市定学生体质健康优良率、近视率目标。	12 月	

