



市政协委员洪亮：重视儿童青少年体育运动需求 要文明精神也要野蛮体魄

2024上海两会特别报道

“双减”之下，如何进一步满足儿童青少年体育运动需求？今年1月1日起，上海市体育领域第一部综合性、基础性的地方性法规《上海市体育发展条例》(以下简称《条例》)正式施行，要求学生在校期间每天参加不少于一小时的体育锻炼，让体育课、体育锻炼有了真正的保障。

看到自己曾经的建议也在《条例》的实施中有了体现，市政协委员洪亮很是振奋，也期待整个社会进一步营造积极向上、强健体魄的氛围，全方位提高青少年的身体素质和心理健康水平。

作为两届市政协委员，洪亮自十四届履职以来，两年内共提交11件提案，从加大应用型法律人才培养，到优化大学生实习工作，再到增加青少年参加体育活动时间，件件用心倾听青少年声音，真正做到“有的放矢”。

青年报记者 陈嘉音

倾听声音 重视儿童青少年体育需求

2023年10月底，因山西一教师在网吐槽，“中小学生连上厕所的时间都快没了”登上微博热搜，学生在本该休息的课间十分钟被“圈养”的话题再次成为热点。

其实，在去年的市政协十四届一次会议上，洪亮委员就提出了关于增加青少年参加体育活动时间的提案，呼吁重视儿童青少年体育运动需求，补齐课后服务短板。

“自党的十八大以来，习近平总书记始终心系青少年成长，在多个场合表达对青少年的真挚关怀和殷切希望。但关于青少年的调查和相关社会热点新闻，却反映出我国青少年群体因课业繁重、体育运动时间少、看电子产品久等原因而导致了近视率高、抑郁症频发、身体素质差等问题。”洪亮告诉记者。

“提案主要来源于我熟悉的领域，以及日常观察，家里的孩子和朋友也是我的‘智囊团’，他们有什么新的想法和点子会告诉我，我会随手记下来。形成建议后，我也会征求他们的建议。”洪亮说。政协委员履职和调研工作，融合在洪亮的日常工作中，也凝结进他的提案里。

写入《条例》 每天锻炼时间不少于1小时

“除了政协委员外，我也是很多学校和教育部门的法律顾问，因此有很多接触学校任课老师的机会。”为了写好提案，他走访了民办和公办的多所学校，并和任课老师进行深入交流。

在调研中洪亮发现，社会氛围上过于重视考试分数，学习成绩成为评价孩子的重要甚至唯一标准。父母对青少年的培养和指导几乎以文化课的成绩为主，这又造成了社会上学习内卷的加重，形成了恶性循环，青少年的时间被各种试卷、作业所填充，无法培养和发展运动兴趣，也无从谈起体育锻炼，青少年的心理问题没有足够的



青少年在体育锻炼中培养运动兴趣。

青年报资料图

时间和方式得到疏解。

针对儿童青少年体育运动需求的问题，洪亮提出几条优化方案。一是社会上要破除内卷模式，共同营造积极向上、强健体魄的氛围，鼓励青少年群体多运动。二是学校要保证青少年有足够的体育活动时间。三是补齐课后服务短板，完善课后体育服务政策。四是打造上海成为青少年国际体育赛事之都，定期在上海举办世界青少年城市运动会。

“学校需要至少设置每天一节体育课或者使用大课间进行集体锻炼，严禁文化课占用体育课时，对体育课程表现进行考核，考核结果纳入学生综合评价体系内。”洪亮建议，特别是要保证16岁以下的青少年至少每天一小时的运动量，让每位青少年在体育锻炼中培养运动兴趣，使青少年在每天的体育课程中养成健康的体育活动习惯。

2024年1月1日，《上海市体育发展条例》正式施行，其中“每天锻炼不少于1小时”赫然在列，也给了洪亮很大的信心。《条例》

中规定，学校应当将在校内开展的学生课外体育活动纳入教学计划，与体育课教学内容相衔接，保障学生在校期间每天参加不少于一小时体育锻炼；倡导学生每天参加校外体育锻炼一小时，家庭、学校应当创造条件予以支持和保障。

建言献策 营造强健体魄的社会氛围

“每天锻炼不少于1小时”，不能仅仅是“嘴上的同意”，更要转换为“腿上的行动”。洪亮还告诉记者，根据承办部门的答复，市教委正在全面推进学生校外各1小时体育运动工作。一是开齐开足体育课，有序推动体育课课时增加，全面推进小学阶段学校每天开设1节体育课，鼓励初中每周开设4节体育课，高中阶段逐步增加课时，中小学每天安排30分钟大课间体育活动。

目前，上海市教委在系统实施小学“兴趣化”、初中“多样化”及高中“专项化”课程改革，不断提升教学质量基础上，健全评价

激励机制，研究制定青少年运动技能等级标准，激励和引导学生养成自觉参与体育锻炼的习惯，促进在基础教育阶段掌握至少2项运动技能。义务教育阶段每学期对学生体育课表现均有考核要求，考核结果纳入学生综合评价体系。同时，将体育课时落实情况纳入对各区 and 学校的考核评价体系。

同时，为指导学校不断提升体育课后服务水平，市教委指导市科技艺术教育中心开发资源平台，提供各类专业课程供学校自主选择。目前，篮球、乒乓球、羽毛球、快乐体能等运动在中小学校广泛开展，受到学生们的欢迎。

“提倡青少年积极参加各种体育活动，不仅可以促进青少年的全面发展和健康成长，更是聚焦上海未来高质量发展的重要一环。在未来的提案中，我会通过更加细化的方式，例如聚焦一个项目或一个课程，进行建言，来提高青少年的身体素质和心理健康水平。”洪亮说。



“每天锻炼不少于1小时，不能仅仅是‘嘴上的同意’，更要转换为‘腿上的行动’。提倡青少年积极参加各种体育活动，不仅可以促进青少年的全面发展和健康成长，更是聚焦上海未来高质量发展的重要一环。”

“在未来的提案中，我会通过更加细化的方式，例如聚焦一个项目或一个课程，进行建言，来提高青少年的身体素质和心理健康水平。”

——市政协委员洪亮

「两会倒计时」