

近日,2025年《天津市中小学生体质健康监测报告》亮相:全市中小学生体质健康优良率达到了68.80%,较2024年提升6.83个百分点;合格率99.40%,不及格率下降0.75个百分点。全市有9个区合格率达100%,10个区平均分同比上升。

这份成绩单,是天津近年来以“硬核”政策推动校园体育改革的阶段性答卷。从“每天一节体育课”到“课间增至15分钟”……一场关乎百万中小学生体质健康的深刻变革,正在海河两岸的校园里悄然发生。连日来,记者深入走访多所学校,与体育教师、校长、教育部门负责人面对面交流,试图还原这场变革的真实图景。

68.80%! 优良率跃升背后的数据全景

2025年《天津市中小学生体质健康监测报告》显示,2025年全市中小学生体质健康优良率达到了68.80%,较上年提升6.83个百分点。这是天津自2014年实施《国家学生体质健康标准》以来,优良率增幅最大的一年。

分学段看,小学生表现最为亮眼,优良率达84.61%。虽然随着学段上升呈梯度下降,但各学段较往年均有明显提升。

在身体机能方面,全市中小学生肺活量平均得分84.85分,处于较高水平。这说明,随着校园体育的刚性落实,孩子们的心肺功能、耐力素质正在稳步改善。

区域层面呈现出“全域提升”的特点。红桥区平均分从78.61分升至86.26分,增幅居全市之首;不

少区连续两年合格率达100%。这不再是少数“体育强区”的独角戏,而是一场全域性的整体跃升。

“数据显示,各单项存在特别优秀获得加分,以及个别不及格的现象,这也在提示教育部门在关注整体达标率提升的同时,要重点关注两极分化现象,特别优秀的同学可以重点培养,发展多种兴趣爱好,个别不及格的同学仍需重点照顾,迎头赶上。”天津市教科院体美劳教育研究中心副主任熊会安说。

同时,他表示,2025年全市中小学生体质健康水平整体较2024年有较大上浮,说明各校已将学生体质健康作为学校的日常工作开展,并取得了一定成效。“今后若能结合最新的体育健康理论与实践经验,科学精准地开展学生体质健康促进工作,可收获更好的效果。”



学生参与校园体育。

一位体育老师眼中的校园体育之变

如果把这份亮眼的成绩单当作一个“结果”,那么它的背后是一代代体育教育者的坚守与等待。从被挤占、被轻视的“边缘学科”,到刚性保障、人人重视的“必修课”——这场校园体育的地位之变,没有人比体育老师的体会更深。

2026年春日的午后,红桥区中心小学的足球场边,体育老师汪洋正驻足观望。场上,一群三年级的小学生正自发组织足球对抗赛,传球、射门、动作虽算不上专业,却透着一股不服输的韧劲。阳光洒在孩子们汗湿的额头上,也照亮了汪洋眼底的欣慰。

这一幕,与24年前他刚入职时的场景,形成了鲜明的对比。2002年,汪洋从天津体育学院毕业,怀揣着对体育教育的热忱,成为了一名体育老师。彼时,他或许不会想到,自己将用二十多年的坚守,亲历一场关于校园体育的深刻变革:从家长的质疑、社会的轻视,到如今认可与重视。他和身边的同行们,既是这场变革的见证者,更是躬身践行的推动者。

“刚上班那几年,体育老师在学校里,连抬头说话都觉得没底气。”汪洋坐在办公桌前,指尖摩挲着一本泛黄的教学日志,语气里带着几分感慨。日志的第一页,记录着他入职第一天的心情:愿以己之力,让孩子们爱上运动,拥有健康体魄。可现实很快给了他一记重击。“那时候,语数外是‘硬通货’,体育是‘软柿子’。”汪洋回忆,考试临近时,他的体育课常常被主科老师“借走”。甚至一位主科老师开玩笑地说:“小汪,体育嘛,少上一节也不影响成绩,让孩子们多刷两道题才实在。”

更让他委屈的是社会对体育教师的偏见。有一次,他外出办事,被人问及职业,当他说出“体育老师”四个字时,对方眼里的轻视藏不住:“体育老师?你们的工作挺轻松,陪着孩子玩玩就行。”面对质疑,他竟不知该如何反驳。

学生不重视、家长不关心、同事不认可,成了那一代体育老师共同的心酸。面对这样的现实,汪洋心里有些委屈与不甘,但终究还是放不下对教育事业的理想。随后,他和同事们把自己对体育的热情投入到学校体育专业队的训练中。在无人关注的角落里,他们带着足球队、田径队日复一日地训练,用最沉默的坚持,守住对体育的热爱。

汪洋的坚守,在2009年迎来了转机。这一年,被称为天津市中考体育改革元年,天津首次将体育成绩正式纳入中考总分。当年30分的分值,让体育课不再是可有可无的点缀,开始真正走进学生的日常。

变化虽慢,却在一点点发生。随后的十年间,天津陆续推进阳光体育、大课间、体质健康测试常态化,体育老师的课时悄然增加,工作内容也从单纯上课,慢慢延伸到校运会、体质监测、课外训练。汪洋和同事们明显感觉到,学校越来越重视体育,家长也开始主动问:“老师,孩子体能差,我们在家该怎么练?”

但真正让校园体育从“量变”走向“质变”的,是近几年天津一连串硬核政策的密集落地。2024年,天津市重磅发布《提升中小学生体质健康水平十条措施》,把校园体育推向全新高度:义务教育每天1节体育课,上下午各不少于30分钟大课间,中小学课间全面放开,严禁拖堂、严禁圈养。

2025年,天津进一步强化“每天校内体育活动不少于2小时”,实行“进课表、晒课表、查落实、罚违规”闭环管理,挤占体育课将被约谈、通报、问责。

政策一落地,校园立刻变了模样。在红桥区中心小学,足球、排球、田径、啦啦操等课后服务活动报名火爆,基础体能训练、专业体育培训等内容贯穿全年,每周固定的班级足球联赛成了常态,学生从“被动练”变成“主动赛”;体育课不再按行政班“一锅煮”,而是根据运动水平和兴趣精准分层。“过去体育课是‘一个哨子两个球’,现在每一节都有强度、有对抗、有成长。”汪洋说。

曾经一周只上10节课左右的体育老师,如今的工作量普遍涨到每周17节左右,大家从“课时不足”变成“满负荷运转”。连轴转成为常态,却没有人抱怨——因为汪洋和同事们知道,这是体育被高度重视的最好证明。

如今的红桥区中心小学,课间铃声一响,学生们立刻走出教室,跳绳、投篮、跑步、游戏,操场上满是运动的身影。同时,曾经“放羊式”的体育课,变成结构化、大单元、有强度、有比赛的高质量课堂。

从2002年到2026年,24年时光,汪洋亲历了中小学校园体育最完整的变迁;与之相应的是学生体质健康合格率、优良率的连年攀升。

夕阳西下,操场上的喧闹渐渐平息。汪洋望着这片洒满汗水的场地,眼眶微微发热。现在的他,终于可以挺直腰杆,坦然、骄傲地说一句:“我是一名体育老师!”

动起来

从被挤占、被轻视的『边缘学科』,到刚性保障、人人重视的『必修课』,校园体育该如何走进学生生活?

记者 张雯婧 摄影 刘欣



学生参与篮球联赛。

这些学校的“破题之策”

数据上扬的背后,是各区各校因地制宜的探索。红桥区用一场联赛点燃了孩子们的运动热情,河西区用科技手段为每个学生精准画像,实验中学则把课间15分钟变成了健康加油站。三种路径,却指向同一个目标:让体育真正融入学生的日常生活。

红桥区西青道中学: 一场联赛点燃了整个校园

“进一个,进一个……”4月的一个下午,西青道中学的操场上喊声震天。七年级(4)班和(2)班的班级联赛正在进行最后几分钟的角逐。场边,没上场的学生们喊哑了嗓子;场上的球员们满头大汗,却谁也不肯放慢脚步。

这一幕,如今在红桥区的很多中小学已是常态。2025年,红桥区教育局与区体育局联手推出了“运河之星”中小学足球、篮球、排球“校超联赛”。与以往相对集中的比赛不同,这次是真刀真枪的多种赛制组合,根据各组别报名人数灵活选择赛制,每周进行一轮比赛,尽可能增加比赛场次,延长赛期,每到比赛日,赛场氛围异常热烈,连家长们也自发赶来助威。

“以前搞比赛,就是拉到一个场地打几天,打完就散。”红桥区教育局体美劳科科长邓俊告诉记者,“现在不一样了,一个赛季能打两个多月,孩子们有盼头、有目标。”他指了指场上的一个小个子男生介绍:“这孩子上学期体质测试还在及格线徘徊,这学期为了能上场,每天早晨主动来操场加练,现在跑1000米都达优秀水平了。”

据统计,联赛直接参与的学生运动员超过1800人,间接带动参与课后训练、社团活动的学生数量成倍增长。更重要的是,联赛激活了校园体育文化——“人人有项目,班班有活动,周周有比赛,校校有特色”在红桥区成为现实。从“被动练”到“主动赛”,一场联赛,点燃了孩子们心中的那团火。

河西区第四中学: 数据为尺,为每个孩子精准“开方”

在河西区第四中学的智慧操场上,一名男生走到AI引体向上测试仪前,系统自动识别人脸、匹配个人账号。他纵身一跃,屏幕随即给出姿态纠正提示——“手臂夹角偏大,建议收紧核心”。一组练习结束,数据自动存入他的个人档案。“以前跳完只知道分数,现在哪里发力的角度不对,系统都会提示。”

这正是河西区“智能三体”智慧体育项目的日常一幕。每月,全区学生体质测试数据被系统汇总,形成班级、年级、校级乃至个体的“群体画像”与“个体画像”,据此开出针对性运

动“处方”。后期,这一“处方”还将探索推送给家长,让家庭运动也能精准补短。

“我们建立了‘监测—评估—反馈—干预—保障’的闭环。”区教育局体美劳科科长李国奎说。监测只是起点,干预才是关键。

目前,该区已在部分试点校铺设智慧操场,配备AI体育助教机、跑步训练仪、引体向上训练仪等设备。学生凭人脸识别登录,运动数据纵向追踪个人进步,横向生成“龙虎榜”激发比拼热情。更关键的是,在仰卧起坐、立定跳远等项目中,系统能实时纠正不良姿态,帮助学生标准化完成动作。

扎实的耕耘已见成效。目前,河西区学生体质健康优良率排在全市前列,合格率达百分之百。“从‘凭经验’到‘靠数据’,科技正在为每一个孩子的健康成长精准导航。”河西区教育局党委书记、局长邵泽卿说。

天津市实验中学: 一张时间表背后的“真热爱”

如今走进天津市实验中学,看到的是这样的场景:上午大课间时间,跑操队伍整齐划一,广播操和校园自编操交替进行;下午的大课间则以年级为单位开展小型器械活动:跳绳、踢毽子、引体向上挑战区的加油声,此起彼伏。而小课间的15分钟,学生们走出教室拉伸、跳绳,楼道棋类益智区里安静对弈。课后服务时间,学生自主选择篮球、乒乓球等社团……一张覆盖“体育课+大课间+小课间+课后服务”的学生每天2小时活动时间表,被拆解到每一个时段、每一个角落。

为了避免“拆解”容易,“落地”难,学校把“按时下课、不拖堂”纳入教学常规检查,日常巡查、师生反馈双管齐下。课间活动分区管理——操场跑操区、球类区、跳绳区;每个班级配有器械箱,板羽球、毽球、跳绳、软排球专人管理,随取随用。

这套精密运转的体系背后,是学校领导班子真重视、真推动。校长亲任体育工作领导小组组长,每周行政会固定研究体育议题,从大课间的季节差异化到小课间的分层设计,班子成员现场办公、逐项落实。体育组19名教师专项覆盖田径、球类、武术、健美操等十余个项目,师徒结对、每两周教研、常态化参加市区培训。老师们每天7点到校带晨练,课后服务组织社团,周末带队比赛,大家把“教会、勤练、常赛”从文件上的字变成了每一天的课堂。如今在实验中学,班级联赛、年级挑战赛、校级运动会贯穿全年,人人有比赛、班班有球队、月月有赛事,每一个孩子都能在赛场上找到属于自己的高光时刻。

实验中学的经验也再次说明:校园体育的“破局”,既需要制度的“硬约束”,更需要一群人从心底里对学生、对这项工作的“真热爱”。

记者手记

数据的跃升令人振奋,但比数据更值得关注的,是这份变化如何发生、能否持续。

红桥区的“校超联赛”能办起来,离不开区委、区政府的统筹推动;全市优良率的整体提

升,背后是教育部门常态化的巡查机制。越来越多的学校主动“亮课表”,把体育课和课间活动在阳光下,欢迎家长和社会监督——行政的推力,正在让“健康第一”从口号变成刚性约束。

然而,行政推力终究是外力。我们更期待的是观念的彻底转变:当每一位家长不再担心运动“耽误学习”,当每一位老师不再把体育当作“可有可无的调剂”,当全社会真正相信“强健的体魄是孩子走得远的基础”,那才是所有努力的终点。

同时,我们也清醒地看到:从“整体向好”到“每个孩子都好”,从“达标”到“优质”,仍有很长的路要走。那些超重肥胖的孩子、那些引体向上拉不上去的孩子、那些因为种种原因还没爱上运动的孩子,需要更多的耐心、更精准的指导、更坚定的鼓励。期待未来的校园里,每一个孩子都能在运动中绽放笑容,每一滴汗水都能浇灌出健康的人生。

