

健康校園 廣東每天兩小時體育課

廣東省中小學體育活動迎來新規。近日，廣東省教育廳發布《關於保障中小學生每天綜合體育運動時間不低於兩小時的通知》，明確要求切實保障中小學生每天綜合體育活動時間不低於兩小時，促進學生健康成長和全面發展。

從今年春季學期開始，廣東省各中小學校普遍開展「校園陽光體育活動」，推進落實中小學校每天一節體育課（含體育活動課）。珠三角地區中小學校在今年秋季學期，開始全面實施每天一節體育課，而粵東西北地區要有不少於50%的學校在今年秋季學期，落實每天一

節體育課，2026年秋季學期開始全面實施。

嚴禁拖堂壓縮小息時間

《通知》指出，各地各校可根據季節和學校實際情況，利用晨練或下午課後每天組織10至15分鐘形式多樣的體育活動，探索實施上、下午各開展一次大課間體育活動。

此外，《通知》亦強調要不斷豐富每節課堂之間「微運動」內容和形式，探索課間15分鐘制度，嚴禁「拖堂」或以其他方式壓縮學生小息時間，同時不得以任何藉口限制學生小息活動自由。

▼每天體育活動時間兩小時，有助學生健康成長和全面發展。



深圳校外教育基地 拓闊學生視野

為將萬物納入教材，把世界當作課堂，幫助師生走出校園上課，近月，深圳市教育局推出的校外教育平台正式啟用。此平台可以提供校外教育基地及課程的一站式管理和預約服務，為學校教育和社會大課堂的有機銜接提供有力支撐。

該平台整合了校內外資源，精準對接課程需求，以菜單自選的方式供全市中小學校自主選擇校外教育基地及課程。同時，平台還為學校開發課程、預約基地、共享資源提供眾多便利。

每周半天走出課室

深圳校外教育平台面向全社會開放，各類

場所可通過申請成為校外教育基地，並上傳課程資源，在公布預約時間段後，全市中小學都可一鍵預約。據悉，平台首批上線了231個校外教育基地，按區域劃分，基地選擇方面則涵蓋文化藝術類、運動體育類、自然科普類及科學創新類等6個大類別，具體包括文化藝術場館、自然科普公園、科學創新企業等，以及生命科學健康等211個課例資源。

深圳市教育局計劃將該平台打造成為校外教育的「精品資源庫」和「線上展示台」，為「每周半天計劃」提供堅實保障。該計劃鼓勵學生走出教室，參與閱讀和實踐活動，變革教學場景、教育理念和教育生態。

自去年秋季學期試點以來，深圳市已有

126所學校參與「每周半天計劃」，涉及3.7萬人次學生，取得階段性成效。各中小學校將會建設至少一個特色場館，作為「每周半天計劃」課程資源共用基地。



▲深圳校外教育平台，方便各學校預約學習場所。



校園地圖

瑪利灣學校



瑪利灣學校是香港一間群育學校，校園內設有不同功能的課室，致力培養學生有健康的身心，為在個人行為、情緒或學習方面適應有困難的女學生提供良好的學習機會。



中史課室



廚房課室



個人護理課室



視覺藝術課室