

身心健康成为学校发展『硬指标』:

孩子的校园生活就该是这样

本报记者 张靖爽 文图



绿茵场上,少年们并肩而立,在足球运动中收获身心健康与成长力量。

你还记得自己的童年吗?
在“70后”和“80后”的记忆里,童年就是和小伙伴一起“疯跑”的时光,是写完作业书包一丢就能肆意玩耍的自在。但当“70后”和“80后”当了家长,却好像集体陷入了一种焦虑,怕孩子输在起跑线上,怕孩子成绩不如别人,怕孩子将来考不上好学校、找不到好工作,于是逼着孩子报班、刷题,把“分数”当成了衡量孩子优秀与否的唯一标尺。

但仔细想想:如果孩子从小没有保护好视力,视物模糊,即便佩戴了眼镜,运动也会因此受限;如果孩子总被焦虑裹挟,动辄情绪崩溃、自我否定,逃避厌学、拒绝社交;如果孩子小小年纪就被肥胖困扰,稍一活动就气喘吁吁,连正常的体育锻炼都难以坚持……他们未来的路,又能走多远?

今年2月27日,教育部召开2026年“新春第一会”,正式印发《关于全面推进健康学校建设的指导意见》,用一整套“硬指标”给所有内卷的家长和学校,敲响了令人振奋发聩的警钟:从2026年起,“健康第一”不再是空洞的口号,而是要落实到每一所学校、每一个孩子的日常里,成为和分数同等重要的“硬考核”。

连日来,记者走访我市多所中小学校和幼儿园发现,随着“健康学校”建设的全面推进,以“健康第一”为核心理念的育人新图景正徐徐展开:从强健体魄到心理护航,从课堂主阵地到校社协同,从政策刚性落地到特色创新实践,我市正将“身上有汗、眼里有光、心中有梦”的美好愿景变成现实。



体育课上,学生们自选喜爱的运动,让运动成为校园生活的日常。



幼儿园体能训练中,教师与幼儿一同搬运器材。

“叮铃铃——”下课铃声刚落,海勃湾区第五小学的孩子便迫不及待地冲出教室。记者发现,原本不起眼的校园边角地带,已被改造成“微运动场”:摸高器、仰卧起坐仪等轻器械随处可见,地面绘制着跳方格、沙包等图案,孩子们或跳绳、或踢毽子、或玩游戏。短短15分钟课间,没有拖堂占用,只有孩子们跳绳、踢毽子、嬉笑打闹的身影。

“我们坚决杜绝拖堂,把课间完全还给孩子。”海勃湾区第五小学副校长吉亚利介绍,利用校园里的“微运动场”,孩子们哪怕只是简单活动,也能达到放松身心、协作锻炼的效果。

下午大课间时段,海勃湾区第九小学的“小步操+体能加油站”活动也准时开启。伴随着轻快的音乐,学生们先整齐地做操热身,随后开始“体能训练”,依次完成小碎步、开合跳、纵跳等6个专项训练项目。虽然每个项目只训练1分钟、休息30秒,却能提升心肺功能、爆发力等体能素质。

参加训练的学生李雨桐告诉记者:“每天这样练下来,不仅身体更有劲了,学习精力也更充沛了。”

这些丰富多样的运动场景,离不开政策的刚性支撑。

记者了解到,为保障学生每天综合体育活动时间不低于2小时,我市出台《学生身心健康三年行动方案》,将体育活动时间纳入学校刚性考核,全市义务教育学段已全面实现每天1节体育课,上午、下午大课间均不少于30分钟,并通过晨跑、课堂训练、课间活动、社团延伸的有机衔接,将这2小时运动时间科学拆分。

在保障运动时间的基础上,我市更注重提升体育教学质量。

打破班级界限的“选课走班”体育课,能让学生真正实现“我的体育课我做主”。从篮球的激情到足球的热血,从武术的刚健到健美操的灵动,“点单式”选课,让孩子们的每一节体育课都变得“有质量、有温度”。

“这样的走班方式我们从2023年就开始尝试了。”海勃湾区第八小学副校长李桦说,“目前已由当初的1个年级扩大到现在的3个年级,打破班级界限,开设足球、篮球、软式排球、乒乓球、田径、体操等多种课程供学生自主选择,确保每名学生对掌握1至2项终身受益的运动技能,养成长期锻炼的习惯。”

其中,校园足球作为我市体育教育的亮丽名片,在特色化培养道路上走出了自己的路径。

市第一中学作为全国足球特色学校,配备5名专业教练,组建60人男女足球队,形成“课堂普及+社团提升+梯队竞技”体系,校园足球联赛常态化开展,球队蝉联市级冠军、征战自治区赛场。2024年,彭耀庭同学凭借足球特长考入清华大学。

市第九中学则将足球纳入校本必修课程,每年举办“校长杯”足球联赛,构建“小学筑基—初中提升—高水平输送”的贯通培养机制,畅通体育人才成长通道。

当然,运动开展也离不开场地保障。面对部分学校场地有限的难题,全市各校尽显智慧,纷纷利用校园“边角地带”打造“微运动场”,让有限空间发挥最大价值。海勃湾区第八幼儿园结合幼儿特点,在教学楼、操场设置分层体能区域,安排“每日晨跑+体育课+上下午各半小时技能活动+户外大循环活动”;乌达区实验中学则创新推出“户外+班内”双轨模式,晴天开展户外跑操、体能游戏,雨天则在教室开展课桌舞、跳绳等活动。

如果说身体的强健是骨骼和肌肉,那么心理的健康就是灵魂。

“同学们,现在试着用深呼吸放松自己,把烦恼都吐出来……”3月23日,在市第十八中学的心理课堂上,心理教师王志鹏正带领学生开展“定格快乐”互动游戏。学生们围坐一圈分享心事、释放压力。

王志鹏告诉记者,除常规课程外,学校还创新推出心理剧排演、团体辅导等特色活动,让心理健康教育不再是枯燥的说教,而是温暖的疗愈。

记者走访发现,如今,我市每所中小学校都在用心搭建守护孩子心灵的“避风港”。

不同于生硬的政策要求,心理关怀更多是从孩子的需求出发——全市的中小学校都有专兼职的心理老师,80%以上的学校都建起了心理辅导室,就像一个安静的“树洞”,随时等着孩子来倾诉。

每年春季和秋季开学前,一场覆盖所有学生和老师的心理普查都会如期开展,这一坚持,就是7年。对于筛查中发现有需要的孩子,学校会安排专人进行“一对一”陪伴帮扶,用耐心和细心,帮他们解开成长的烦恼。

为了让心理关怀更贴近孩子,各校也想出了不少接地气的好办法。市第一中学把心理健康和体育结合起来,创新了专属的心理放松操,孩子们在跳跃、伸展间,就把心里的压力悄悄释放了;市第九中学的“学生发展指导中心”,每天都敞开大门,课间、课后总有老师值班,尤其是考试周、毕业季,这里更是孩子们缓解焦虑、寻找方向的好去处;海勃湾区第八幼儿园则针对有特殊需求的孩子,专门制定了“一动一档”的个性化计划,通过户外游戏、合作互动,帮助孩子慢慢学会调节情绪、主动社交。

“我们始终坚持以幼儿为本,把健康成长放在保教工作的首位,构建全方位的体能与心理呵护体系。”海勃湾区第八幼儿园园长刘晶的话,道出了所有教育者的心声——心灵的健康,和身体的强健一样重要。

当然,守护孩子的心灵,也不是学校的“独角戏”,社会各界的力量正源源不断地汇聚起来。

我市创新打造“校社协同”模式,吸纳社会志愿者走进校园,将市第四中学、海勃湾区第十二幼儿园等6所学校作为试点,让优质的心理健康教育资源,真正走到孩子身边。

团市委牵头开展的“青春护航与你同行”12355服务活动,走进9所学校,通过绘画、心理团建、专题讲座等孩子们喜欢的形式,为3000多名青少年送去心灵关怀;市卫生健康委打造的云平台,让心理服务触手可及;市民政局建立的青少年心理健康之家,为孩子提供了更多倾诉的渠道;市妇联则引导家长们主动参与,家校同心,一起为孩子的心灵成长保驾护航。

“每个学生都有自己的成长需求,心理健康教育不能一刀切。”刘晶说,“真正的心理关怀是让孩子愿意主动敞开心扉、勇敢求助,让他们既能坦然面对成长的烦恼,也能眼里有光、心中有暖,自信从容地长大。”

心中有梦·把『健康第一』作为成长关键

让每个孩子身心健康成长,不仅是教育部门的责任,更是每个家庭、整个社会的共同心愿。

记者了解到,我市以《学生身心健康三年行动方案》为抓手,坚持“五育”并举,推动体教融合、家校协同、科技赋能,把健康的种子播撒在每个孩子心中,凝聚起全方位、多层次的育人合力。

如今,我市的体教融合不断深化。对于有体育特长的孩子,多所学校都实行“学业+训练”双轨管理,建立人才培养体系,为他们量身定制学业支持计划,让他们既能发挥特长,也不耽误文化课学习。没有体育特长的孩子,也可以通过选项走班、课后服务、社团活动等多种形式,丰富运动选择,从而找到自己喜欢的运动方式,养成终身锻炼的习惯。

家校同心,才能为孩子的成长保驾护航。如今,全市各学校每学期都会开展至少2次包含心理健康内容的家庭教育指导,通过家长会、家长学校、家访等方式,加强家校沟通,让家长也能掌握科学的教育方法,更好地陪伴孩子成长。例如,市第九中学搭建了家校协同平台,营造“校内校外同学习、共践行”的运动氛围;海勃湾区第八幼儿园通过推送家庭运动任务、邀请家长担任“客座教练”等方式,推动家园共育,让家长成为孩子健康成长中的“好伙伴”。

科技的力量,也让学生健康管理变得更高效率、更有趣。我市搭建了市级一体化智慧体育平台,分层推进智慧操场、多功能运动超脑等智慧体育设施,运用AI摄像头、可穿戴设备采集运动数据、矫正动作,帮助孩子们科学增强体质。例如,市第三中学利用AI识别、自动监测技术,开展引体向上清零对抗赛,还设立校园吉尼斯纪录,极大地激发了学生的运动热情;乌达区实验中学的“AI小站”,更是成为学生课间的“热门打卡地”,孩子们为了能在运动榜上留下自己的名字,主动挑战、积极锻炼,让运动变得更有乐趣。

除了体能和心理,孩子们的日常健康也被细致呵护。在近视防控方面,全市各中小学校每年都会开展至少两次全员视力筛查,小学低年级推行“无屏化”教学,严格控制电子设备使用时间,还通过户外运动、大课间远眺、眼保健操等护眼活动,守护孩子们的“明亮双眼”。在肥胖干预方面,多所学校制定了肥胖防控方案,食堂推行科学的带量食谱,针对BMI超标的学生,组建“健身小虎队”,量身定制“运动处方”,开展趣味减脂训练营,让孩子们在快乐中健康减重。

总而言之,教育的本质,从来不是培养完美的“分数机器”,而是培育身心健康、向阳生长的人。相信在學校、家庭、社会的协同发力下,“健康第一”的种子终将在孩子们心中生根发芽,让每一个孩子都能在阳光下肆意奔跑、畅快欢笑,在陪伴中驱散迷茫、收获力量,都能带着强健的体魄、阳光的心态,怀揣梦想、勇敢前行。