

# 孩子“跑”起来，成长“活”起来

——我市中小学校落实“健康第一”理念观察

记者 郭飒 李开武



安康中学教育集团初中部游园会活动中，学生们参加协作跳跃项目。

马黎明 摄

今年新春一开局，教育部便将“新春第一会”主题聚焦“深入落实‘健康第一’”。紧接着《关于全面推进健康学校建设的指导意见》(以下简称《意见》)出台。

《意见》从加强学校体育工作、深化心理健康教育、综合防控近视、有效管理体重、保障校园食品安全、强化生命安全教育等方面提出重点任务，并明确要求落实中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时、推行“课间15分钟”。近日，记者走访我市部分中小学校，看到各校正以实际行动贯彻落实《意见》精神，让政策文本转化为校园里看得见的改变。

## 课间之变：把15分钟还给孩子

“以前课间只有10分钟，上厕所刚到操场就得往回赶，现在15分钟能好好玩一会儿了。”石泉县城关第二小学五年级学生陈勇铭一边跳绳一边笑着说。今年春季开学，学校全面落实“课间15分钟”政策，校园里悄然发生着变化。

下课铃响起，孩子们没有留在教室，而是三五成群涌向操场边的“微运动角”。跳绳、沙包、皮筋、毽子等小器材随手可取，大家尽情玩耍，操场上满是欢笑声。面对校园空间局限，学校将校园内的“边角地块”改造为“微操场”，配置简易体育器材，让这些“方寸之地”成为学生课间活动的“金角银边”。为避免课间活动拥挤，各年级活动区域实行“错峰分流”使用，互不干扰、有序流动。

安康中学教育集团初中部的课间变化更为系统。除了课间同样延长至15分钟，学校全面

开放运动场地，篮球场上跃动的身影，跑道上追逐的脚步，让“多出来”的5分钟成为孩子们释放压力、增进友谊的宝贵时光。为确保学生课间活动安全，学校在每个下课时间都安排保安人员在操场、楼道等场所进行安全守护，及时提醒学生注意运动安全，处理突发情况，让孩子们玩得开心、家长放心。

汉滨区南门小学的课间同样热闹非凡。学校以武术为特色，课间时分，随处可见学生们三三两两切磋招式，或是练习刚学的拳法。除了武术，学校还准备了丰富的传统游戏器材，踢毽子、跳皮筋、丢沙包等项目让课间充满童趣。六年级学生李雨桐说：“现在课间长了，不仅能玩

得尽兴，还能和同学多聊聊天，感觉和大家的感情都变好了。”

## 体育之变：让每天2小时落到实处

除课间15分钟之外，各校正通过多种方式落实每天综合体育活动时间不低于2小时的要求。

石泉县城关第二小学全面推行“每天1节体育课”。该校教师发展中心主任肖玉蓉表示，为了解决学校体育老师不足的问题，学校一方面动员其他学科有体育特长的教师转岗，另一方面在校外聘请兼职体育老师，如今每节体育课都有专人负责。副校长孟天玲介绍，学校将地方课程和综合实践课调整为体育课，“每天一节体育课”的目标顺利实现。更让记者眼前一亮的是，学校引入了AI智慧体育系统。50米跑、跳绳、立定跳远等项目纳入智慧监测，学生冲过终点，成绩实时播报并显示在电子大屏幕上。

在安康中学教育集团初中部，40分钟的大课间，成为一天中最具活力的时刻。与别校不同的是，这里的大课间多了一份“传统味”。伴随着舒缓的音乐，学生们缓缓起势，一招一式练习八段锦。“刚开始觉得动作慢没意思，练了几天发现做完身体很放松，上课注意力也更集中了。”七年级学生杨泽语分享自己的感受。除此之外，学校体育教师团队还自主设计趣味体育活动，融合跑、跳、钻、爬等多种运动元素，设置层层关卡，确保学生在大课间“玩”得开心。

汉滨区南门小学则以武术为引领，融合球类、韵律操、趣味运动等多元项目，打造个性化、趣味化体育活动矩阵。学校将武术融入体育教学与校园文化，编排特色武术操，组建武术社团，把武术基本功、传统套路纳入体育教学，实现全员参与。该校校长陈受选透露，学校还计划引入智慧体育系统，借助人工智能识别技术自动记录学生运动数据，形成个人健康档案。

## 理念之变：把身心健康作为育人基石

“我最喜欢武术课了，不仅能锻炼身体，还能学到很多传统武术知识。”汉滨区南门小学五

年级学生王梓轩一边擦汗一边告诉记者。从“被动锻炼”到“主动健康”，这种转变正是“践行‘健康第一’教育理念”在孩子们身上的生动体现。

在安康中学教育集团初中部，学校不仅关注学生的体质健康，更将学生全面发展贯穿在教育每个环节。学校创新构建“安仔争章、汉水少年”综合评价体系，设置“德智体美劳”五个领域的“安仔奖章”，用“美德红”“智慧紫”“活力橘”“艺术蓝”“勤勉黄”对应五育领域，对学生各方面发展进行肯定。学校每学期依据评价体系，通过赋分、积分、发章等程序，记录学生点滴进步。学生的日常运动参与、体育课表现、体质健康测试成绩等，都转化为可视化数据，纳入个

人“多维画像”。“打开平台，学生德智体美劳各方面发展情况直观呈现。”该校执行校长史璇表示，这种基于大数据的评价体系让教育评价更科学、更立体，也让每个孩子的成长都被看见。

此外，社会各界协同发力的格局同样在形成。据石泉县教育局相关负责人介绍，为确保各校体育高质量开展，目前县教育局正在起草制定管理细则，进一步明确体育课、大课间、课后服务、校外体育活动的规范要求。同时，石泉县还构建起“全域覆盖、全员参与、全程渗透”的心理健康教育体系，依托“课堂教育、网络宣传、心理咨询、特色活动、朋辈互助、心理帮扶”六大载体，构建学校、家庭、社会协同发力的心理健康护航网络。



汉滨区南门小学学生在大课间上练习武术操。

陈凤 摄

## 记者手记

## 让孩子在成长中收获快乐

记者 郭飒

从石泉县城关第二小学的“微操场”到汉滨区南门小学的武术操，从安康中学教育集团初中的八段锦到“安仔争章”，三所学校的探索告诉我们：健康学校建设不是孤立的工作，而应融入教育教学全过程。正如《关于全面推进健康学校建设的指导意见》所强调的，要“将身心健康作为学生全面发展的前提和基础，将促进学生身心健康作为学校办学治校的重要内容”。

当课间从10分钟延长到15分钟，增加的不仅是时间，更是对儿童天性的尊重；当传统武术走进校园，引进的不仅是一门课程，更是文化自信的种子；当数字技术赋能体育教学，

升级的不仅是教学手段，更是因材施教的教育追求；当心理健康纳入评价体系，关注的不仅是分数高低，更是每个生命的健康成长；当保安人员守护在每个课间，守护的不仅是学生的安全，更是学校对每一个生命的珍视与担当。

“健康是学生成长的基石，只有身心健康，才能谈学业进步、未来发展。”安康中学教育集团初中部执行校长史璇的这句话，道出学生成长的真谛。

在安康，我们看到了“健康第一”理念正在校园落地生根。让每一个孩子都能在运动中收获快乐，在快乐中健康成长，这是学校的责任，也是教育的初心。



石泉县城关第二小学学生在体育课上进行趣味游戏。

许启军 摄

# 让「健康第一」成为全社会共识

王宗涛

教育的终极意义是什么？是培养成绩优异的学子，还是塑造身心健康的时代新人？从事基础教育数十载，这个核心问题始终萦绕在我心头。这既是一线教育工作者的初心叩问，更是新时代教育发展的必然命题。2026年，教育部出台《关于全面推进健康学校建设的指导意见》，为基层教育工作者践行“健康第一”理念、推进健康育人工作指明了清晰方向，也为这一追问提供了根本遵循。

2026年春季学期启幕，我所在的安康高新区第四小学，以课表与作息调整给出了回应——课间时间延长至15分钟，下午新增30分钟阳光体育时段，叠加早操、大课间操、眼保健操和常态化体育课，许多孩子每日体育活动时间已远超2小时。这份“开学惊喜”，让校园充满蓬勃活力，更让我愈发笃定：唯有把“健康第一”刻进育人底色，守护好青少年身心健康，才能让他们向阳而生、行稳致远。

我见过孩子埋首题海至深夜，眼镜片愈发厚重；见过活泼少年因缺乏运动变得体弱乏力；见过敏感学生因心理压力无处释放而郁郁寡欢。我们曾片面认为“分数就是未来”，却忽略了最朴素的真理：没有健康的身心，再优异的成绩也只是空中楼阁。健康育人从来不是教育“附加项”，而是关乎国家未来、民族复兴的大事。作为一线教师，我们面对的不是冰冷的分数，而是一个鲜活的生命，他们的身心状态，直接决定其能否从容应对成长风雨、扛起时代责任。

我认为，“健康第一”不是空洞口号，也不是简单增加体育课时，而是贯穿教育教学全过程、融入校园日常的育人理念与生活方式。这要求我们坚决打破“唯分数论”惯性思维，把健康守护落到实处。

首先，要坚守“先育健，再育智”原则。课堂上，提醒孩子保持正确坐姿、定时远眺，缓解用眼疲劳；课间，走进操场与孩子一同运动，鼓励他们走出教室、释放活力；课后，主动与家长沟通，引导其放下“分数焦虑”，关注孩子身心状态，陪伴参与亲子运动，共同培养良好作息与饮食习惯。基层健康育人从不是“单打独斗”，需每一位教师用心用情，传递健康理念、影响每个家庭。

其次，要正视基层学校实际困境。需立足实际，以“小切口”做好“大文章”，比如，利用现有场地开展跳绳、踢毽子等趣味运动；发挥教师特长开设心理健康小课堂，用孩子易懂的方式传授情绪管理技巧；通过主题班会、健康讲座，普及近视防控、健康饮食、应急避险知识，织密健康防护网。

“健康第一”不是教育标准的降格，而是教育本真的回归；不是弱化课业追求，而是夯实成长根基。作为一线教师，我们或许无法改变所有，但可以从每一堂课、每一个课间、每一次沟通做起，把“健康第一”的种子播撒在孩子心中，引导他们养成健康习惯、塑造阳光心态、锤炼强健体魄。

愿更多教育同仁坚守讲台、践行理念，愿家长放下焦虑、主动参与，愿社会各界凝聚合力，让“健康第一”成为全社会共识，让每一位青少年都能在健康底色上，书写精彩人生，成长为可堪大用、能担重任的时代新人。

# 看见孩子眼里的光，我确信“健康第一”不是口号

郭蔓

作为一名小学生的家长，我的生活节奏很简单，除了上下班，早上送孩子到校门口，傍晚听她像小鸟一样叽叽喳喳说个不停。今年春天，我发现这只“小鸟”的话更多了，声音也更亮了。

她告诉我，课间不再是急着喝水、上厕所，而是能真正地和小伙伴跳一场绳、踢几脚毽子；体育课上，除了跑步，还有了有趣的体能游戏和球类活动。她说这些的时候，眼睛里更有光。那种发自内心的快乐，是刷再多题、考再高分也换不来的。

起初，我以为这只是孩子长大了，适应了学校的生活。直到看到教育部印发《关于全面推进健康学校建设的指导意见》，看到“每天综合体育活动时间不低于2小时”“推行课间15分钟”被明确写入文件，我才恍然大悟：原来这让孩子眼里有光的改变，并非偶然，而是国家层面“健康第一”教育理念的落地生根。

过去，我总隐隐担心孩子在学校的时光是“凝固”的——长时间坐在教室里，课间被压缩，体育课时常被挤占。孩子像一株被移栽进温室的小苗，虽然安全，却少了阳光和风的滋养。

现在的变化，让教育有了久违的“烟火气”。15分钟的课间，虽然不长，却是孩子社交的“黄金时间”：他们在游戏中学会规则，在协作中收获友谊，在奔跑中释放情绪。体育课的丰富，则让孩子发现，运动不是枯燥的达标测试，而是一种享受。我看见孩子饭量大了，睡得香了，早晨更盼着去学校了。这种发自内心的喜欢，比任何说教都更有力量。

我想，好的教育，不该是把孩子“按”在椅子上，而是让他们动起来、笑起来的过程中，不知不觉地长成一个更好的自己。

说实话，作为家长，我也曾深陷“起跑线焦虑”。看到别人家的孩子报了奥数、英语，我也曾动摇，生怕自家孩子落后。我们这代家长，太习惯把教育窄化为分数竞争，忽略了教育最本质的功能——

培养一个完整、健康的人。但学校的变化，让我开始反思。正如有专家所言：健康是人生的“1”，成绩、特长、才艺都是后面的“0”。没有这个“1”，后面再多的“0”也毫无意义。分数是一时的，但伴随孩子一生的，是她的身体素质和心理韧性。

看着孩子在运动中挥洒汗水，在游戏中学会面对输赢，我忽然明白：所谓“起跑线”，不是抢跑了多少知识点，而是她是否拥有强健的体魄、阳光的心态和面对挫折的勇气。在这个意义上，“健康第一”才是孩子人生路上最该抢跑的赛道。

《教育导报》有篇文章说得好：落实“健康第一”，家长要当好协同者与示范者。这句话点醒了我。

过去，我下班后最常对孩子说的是：“作业写完了吗？”现在我会说：“走，下楼打球去。”周末，我不想再让孩子辗转于各个辅导班，只想带她去爬山、骑车，哪怕只是在小区里追逐嬉戏。我发现，当我放下手机，陪她一起流汗时，我们的亲子关系也更亲密了。

我不懂太多高深的教育理论，也说不清政策制定的细节。但我看得见孩子的变化：她爱笑了，也更爱上学了。这些朴素的日常，就是“健康第一”政策最好的答卷。

教育改革的成效，最终要写在孩子的脸上，刻在孩子的身上。当孩子们能在课间自由奔跑，在体育课上开怀大笑，在运动中学会坚韧与合作，这样的教育，就是有温度、有生命力的教育。

“让每一个孩子都能在运动中收获快乐，在快乐中健康成长。”这不仅仅是一句话，更是我每天都能看到的现实。作为一名家长，我为这样的变化感到欣慰，也充满期待。因为我知道，今天能在阳光下尽情奔跑的孩子，明天才能有底气去拥抱更广阔的世界。