

让“健康第一”成为教育的最美底色

通讯员 许启军



石泉县城关第二小学课间操 谭明辉 摄

“眼睛看前方，不要低头看脚，保持身体平衡！”石泉县城关二小二年级二班的体育课上，教师陈启正带领学生进行脚步灵敏练习。操场上，绳梯整齐铺开，孩子们排成纵队，紧跟口令轻盈跳跃，步伐规范、衔接有序。陈启一边示范，一边提醒落地轻盈、纠正动作，在趣味训练中提升孩子的身体协调性。

“以前每周只有3节体育课，现在每天都有，太过瘾了！”学生冯昌鑫擦着汗说，“每次体育课都特别开心，跑跳出一身汗，吃饭睡觉都更香了。”

下课铃响，孩子们没有急着回教室，而是涌向操场边的“微运动角”。跳绳、沙包、皮筋、毽子等器材随手可取，大家尽情玩耍，欢笑声不断。“以前课间10分钟，上完厕所刚到操场就得往回跑，现在15分钟能好好玩一会儿。”五年级学生陈勇铭一边跳绳一边说，“老师也跟我们一起玩，感觉特别亲近。”

这充满活力的场景，正是城关二小破解体育教育难题的生动写照。今年春季开学，学校落实“每天综合体育活动不低于2小时”“每天1节体育课”“课间15分钟”等政策，但面临师资、排课、场地等困难。

“刚开始最愁老师不够。”教师发展中心主任肖玉蓉说，学校一方面动员有体育特长的其他学科教师转岗，另一方面校外聘请兼职体育教师，如今每节体育课都有老师上。

副校长孟天玲介绍，学校将地方课程和综

合实践中富余的课时转为体育课，既保证开齐开足，又实现“每天一节体育课”。加上每日大课间，学生每天在校体育活动时间超过两小时。

面对空间局限，学校因地制宜，将校园“边角地块”打造成“微操场”，配置简易器材，让“方寸之地”成为课间活动的“金角银边”。为避免多个班级体育课“撞车”，场地实行“错峰循环”——这个班跳绳，那个班打球；这个班跑步，那个班用绳梯。

保障运动时间的同时，学校还加强安全管理：完善安全制度，配齐急救设备，安排值周、值日教师和保安检查。室内体育课普及运动健康知识，让学生科学、安全地运动。

为提升活动吸引力，老师们结合学生年龄特点，开发了“绳梯脚步挑战”“敏捷圈趣味跳”“欢乐大鹅”等微运动项目，让课间不再单调。学校还优化教师评价机制，探索弹性作息缓解体育教师压力，搭建“校本研修+赛事锤炼+交流提升”成长平台，通过“半日教研”、集体备课等形式，助力体育教师提升专业能力。

城关二小的实践，是石泉县推进中小学体育教育改革的缩影。2026年春季学期，全县各中小学严格落实“每天1节体育课、2小时体育活动、课间15分钟”的刚性要求，积极探索教学微改革。通过“专职+兼职”补充师资，推行“室外体育技能课+室内体育健康课+室内棋类项目”“年级体育大课+班级体育小课”优化教学安排，拓展“校内+

校外”运动空间，确保每节体育课有质量、有实效。

为使课间活动更贴近学生需求、更具趣味性，石泉县面向社会公开征集“课间15分钟”活动“金点子”，围绕组织形式与活动内容，指导学校科学合理安排，确保学生“走出教室、活动起来、得到放松”。

该县教体局相关负责人介绍，目前正起草管理细则，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。

近年来，石泉县坚持“健康第一”理念，将学生身心健康放在教育工作重要位置，不断创新体育活动形式，深化体教融合，全面实施中小学体育场地升级工程，加强体育教师队伍建设，认真执行体育与健康课程标准。各中小学通过体育教学、社团活动等，指导学生掌握基本运动技能，熟悉球类、田径、体操、武术等项目，帮助学生养成体育健身意识和终身运动习惯。

与此同时，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，建立心理健康辅导室，成立心理社团、“知心姐姐信箱”等朋辈组织，在每个班级设立心理委员，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护航网络。从体质健康到心理健康，全方位守护青少年成长，为学生的美好未来筑牢坚实底座。

图片新闻



近日，安康高新区第二小学第五届春耕节开幕。师生们卷起衣袖，翻土、播种、浇水，在春日暖阳下躬身劳作，栽植幼苗、播撒种子。
李文文 摄



近日，石泉县江南中学“校BA”球类运动会火热开赛。比赛精彩纷呈，充分展现了青少年学生的活力与灵动，吸引了众多师生驻足观看，纷纷为参赛选手加油。
张磊 摄



历时3天的平利县城关小学第33届田径运动会于近日闭幕，多名运动员打破校田径纪录，充分彰显了学校体育工作的扎实成效。
刘恩姬 摄



4月10日，白河县仓上镇中心小学组织五、六年级全体师生前往西营镇水田沟远足实践活动，将自然课堂与艺术创作相融合，让远足之旅更具趣味与意义。
王能志 摄



陈坤老师冒雨将老人背送回家

4月8日傍晚5时许，正值中小学放学、市民下班的高峰时段，安康城区突降大雨。汉滨初中教师陈坤在回家途中，发现一位老人摔倒在路边的雨水中，几经挣扎无法起身。陈坤毫不犹豫上前救助，冒雨将老人背送回家。这一平凡的善举，赢得了路人及老人家属的纷纷点赞。

当时，大雨叠加晚高峰车流，路面格外湿滑。陈坤老师在下班路上看到老人倒在积水路段，浑身已被雨水浸透，多次尝试起身均未成功。他立刻快步上前，一边安抚老人情绪，一边小心将老人搀扶起来，反复询问情况，但老人因身体不适难以清晰应答。

为尽快让老人脱离险境、安全回家，陈坤向周围群众打听老人的住址。得知老人就住在附近不远的小区后，眼见雨势不减、

地面湿滑，他当即决定：背着老人送回家。大雨中，陈坤老师背起老人，一步一步向老人居住的小区走去。这一幕被路过市民用手机记录下来：雨中，陈坤老师稳步前行，身旁还有热心市民为他们撑伞遮雨，成为晚高峰街头最动人的风景。

将老人安全送回家中并妥善安置后，陈坤老师才默默离开，此时他的衣物早已被雨水完全浸透。面对记者的采访，陈坤淡然一笑：“这都是每个人都会做的事情，看到老人遇到困难，伸手帮一把是应该的。”

陈坤老师用实际行动践行师德师风，用善意传递城市温度，不仅为学生树立了最好的榜样，而且让这份温暖在安康大地传递，成为春日里最动人的正能量。

风雨中的本能选择

通讯员 朱合玲 文图

紫阳县职教中心开展产教融合赋能茶产业发展

本报讯(通讯员 王琳)眼下正值采茶制茶关键期，紫阳县职业教育中心组织茶叶生产与加工专业师生，开展为期一个月的工学交替、产教融合实践活动，将课堂搬到产业一线，把技能练在生产现场，在提升学生专业素养的同时，为地方茶产业高质量发展注入青春动能。

作为紫阳县“茶乡铸匠”党建品牌建设的重要实践，本次工学结合打破传统课堂壁垒，整合优质资源，让学生在“学中做、做中学”。一个月的时间里，师生们的身影活跃在技术培训、茶会组织和开园活动的第一线。

在紫阳县茶业发展中心组织下，学校多名师生走上2026年紫阳县茶产业技术培训班的讲台，现场讲解紫阳富硒茶的品质

特征与评鉴技巧，展示并指导紫阳毛尖手工制作、点茶茶艺等技能。从种植、加工到品质提升与茶艺展示，他们将课堂所学与行业趋势融会贯通，真正做到了“以教促学”。

不仅如此，师生们还全程参与了台胞“茶香两岸，情满秦巴”特色茶会的筹备与实施。从茶席设计、茶具摆放到茶艺表演、茶品讲解与品鉴引导，大家分工协作、各展所长，以专业素养展现了紫阳职教的良好风貌。

紫阳富硒茶开园、“紫阳毛尖”技艺体验及品鉴活动，学生们与制茶技师并肩协作，带领游客一一品鉴紫阳绿茶、红茶、金橘茶，让更多人了解紫阳富硒茶。

汉滨区南门小学凝聚家校社协同育人合力

本报讯(通讯员 胡雪丽)为深入推进“三秦家长学校”建设，凝聚家校社协同育人合力，近日，汉滨区南门小学邀请部分学生家长及市盐业公司工作人员走进校园，为三年级全体学生开展“健康用盐”科普主题活动。

活动中，市盐业公司工作人员采用猜谜互动、趣味短视频、有奖问答等同学们喜闻乐

见的形式，以通俗易懂的语言，生动讲解了科学用盐的重要性、日常减盐技巧及低钠盐的优势，将抽象的科普知识转化为可感知、可实践的生活常识。同学们踊跃举手，积极抢答，在轻松愉快的互动氛围中，快速掌握了健康用盐的核心知识，并深刻认识到不合理用盐对身体的影响。

牛头店九年制学校开展防踩踏疏散演练

本报讯(通讯员 张飞轮)为进一步加强校园管理和安全防范，增强师生安全意识，提高学生防踩踏应急能力，近日，镇坪县牛头店九年制学校组织全体师生开展防踩踏疏散演练。

演练前，各班对学生进行了安全教育，详细讲解疏散路线、避险要点及注意事项，

重点强调“一路纵队分组撤离”“不抢道、不推搡”等撤离要领与纪律要求。

警报声响起后，372名学生在老师指挥下，迅速按照预定安全路线有序撤离，抵达指定地点并完成人数清点，全程用时1分50秒。整个过程井然有序，教师指挥得当，学生撤离迅速，达到了预期效果。

汉滨区劳动与道德法治学科融合课例研讨活动举行

本报讯 4月3日下午，由汉滨区教学研究室主办、鼓楼小学承办的汉滨区劳动与道德法治学科融合课例研讨活动在鼓楼小学举办，来自全区各小学相关学科教师齐聚一堂，共探学科融合育人新路径。

活动伊始，与会人员参观了鼓楼小学劳动教育与德育特色育人成果展，全面了解了学校以德育浸润、学科融合赋能育人的实践成效。

研讨环节，区教研室教研员及鼓楼小学负责人分别围绕学科融合理念、实施路

径与教学策略进行分享交流。随后，鼓楼小学、汉滨小学教师先后进行课例展示，将劳动教育与道德法治教育有机融合，生动呈现跨学科教学的实践魅力，为参会教师提供了可借鉴、可推广的教学范例。

此次活动聚焦五育并举与课程思政要求，推动劳动教育与道德法治教育深度融合，对提升汉滨区小学相关学科教学质量、强化立德树人实效具有积极意义。

(小记者:王昱辰 指导老师:张冰茹)