



编者按:真正的健康学校,是让学生眼睛明亮、脊梁挺直、心灵舒展的地方。为践行“健康第一”教育理念,教育部印发《关于全面推进健康学校建设的指导意见》,以八项重点任务将“健康第一”从理念转化为可量化、可执行的标准体系。即日起,本报推出《“健康第一”在“浙”里》栏目,敬请关注。

当哨声为每一个学生响起

——长兴全域开展中小学“天体周赛”创新实践



“健康第一”在“浙”里

□本报记者 张纯纯

“踢了3轮点球大战啊!最后还是输了。”回忆起之前的班级足球联赛,长兴县龙山中学学生凌思羽的语气里仍旧带着点不甘心,但正是这场全员上场的比赛改变了她对足球的看法。

在此之前,凌思羽几乎没有接触过足球,而且觉得自己什么运动都不擅长。然而硬着头皮上场后,满场奔跑的畅快、同伴鼓励的目光、点球大战的刺激让她对足球产生了兴趣。

凌思羽上场的机会源于一场名为“天体周赛”的校园体育改革行动。自2024年起,长兴推行义务教育阶段学生“每天一节体育活动课,每周一场比赛”改革项目。

对于体育改革,长兴县教育局党委书记、局长钦国强始终坚持一个观点:“健康的心灵一定孕育于健康的体魄。”但在以往的调研中,他发现不少学校将体育等同于体育训练,走的仍旧是应试教育的老路。

因此,县教育局首先从“指挥棒”入手,将县域内学校发展性评价进行调整。例如,将“文化课”指标权重从16分分别降至小学段5分、初中段7分,“体育与健康”权重则由6分提升至11分。与此同时,推行全员上场的校园赛事,并确保比赛不是只有少数人参与的竞技活动,而是让每一个学生都能上场享受运动的快乐、感受体育的魅力。

办让每个学生都上场的比赛?最初,很多校长都觉得难以实现。

“实在是没有场地。”长兴县第二小学党总支书记柴建国说。学校之前一个有200米跑道的操场就是3000余名学生全部的运动场地,连日常的大课间活动都需要分年级轮流进行。

这并不只是长兴二小的烦恼。长兴人口稠密,生均运动场地不足一直是各校体育改革中的难点。

为此,长兴借助社会力量总计投入约600万元,将全县46所义务教育阶段学校的硬化通道、边角地都铺上了适合开展体育活动的悬浮地板,形成新的运动场地。

以长兴二小为例,在学校的中央大道、教学楼之间的空地全都铺上了悬浮地板后,运动场地一下子增加了1400余平方米。一些不适合铺设悬浮地板的区域,如教室外走廊、消防通道等,则设置了立定跳远、跳房子等更适合在硬质地面上进行的体育项目。同时,操场中央的标准篮球场也被分割为10个非标准篮球场,确保同一时间内有更多学生能够参与篮球项目。



“这样还不够,我们抬头一看,围墙还空着。”柴建国介绍,围墙上又挂上了23个与学生身高适配的篮球框。

随之而来的课程表的更新迭代。不少学校将当天没有体育课的班级一一梳理出来,利用综合实践课或者课后服务时间补足。同时,将课间活动时间由原来的10分钟延长至15分钟,确保学生“每天的综合体育活动时间不低于2小时”。

当场地和时间问题得到解决,龙山中学成为第一批“吃螃蟹”的学校之一。2024年5月13日,随着哨声响起,龙山中学第一届“龍BA”篮球赛正式开始。在一个多月的时间里,全校共进行了112场篮球赛,1000余名学生参加,参与率在40%左右。“当时赛事的雏形已经具备,但学生参与度还有待提高。”学校党委书记江卫华说。

秉持着“先行动,再完善”的理念,长兴县教育局一方面为各校配备好专职体育教师,并实施“优师锻造计划”,提高体育教师专业能力;另一方面专门对义务教育阶段学校70%以上的教师进行轮训,聚焦赛事组织、规则解读等内容,向着“人人都是体育工作者”的目标发展。

很快,龙山中学迎来了第二届“龍BA”篮球赛。这一次,学校专门为不同能力的学生量身定制了不同的比赛。篮球赛分为甲乙丙3个等级,

分别在晚托、午间、大课间时段举行。其中甲级比赛的规则参照国标,其余两级比赛规则为学校自创。例如,参与丙级比赛的学生,只需要投篮触碰到篮板或“传球达阵”便可得分。

如此一来,不论篮球水平好坏,也不论男生女生,龙山中学的每个学生都敢上场。最终,第二届“龍BA”篮球赛的学生参与率达92%。之后,龙山中学趁热打铁,陆续举办了足球、排球等班级联赛。

放眼长兴全县,自“天体周赛”活动推行以来,义务教育阶段学校已经举办了3万余场校内赛事,92%以上的学生参与其中。更让人惊喜的是,身处浓厚的运动氛围之中,不少幼儿园、高中也自发地开展比赛。钦国强用“四个增加、两个降低”来概括改革至今的成效:“学校食堂的用米量,教室的用水量都增加了,学生的自信心和家校信任度也增加了,而降低的正是近视率、肥胖率。”



图为长兴县首届“以体树人”篮球联赛决赛现场。(长兴县教育局供图)

图为长兴县环太湖学校校园足球邀请赛比赛现场。(本报通讯员 谭云俸 摄)

短评

□胡欣红

无体育,不教育。体育的重要性众所周知,惜乎囿于种种因素,落地殊为不易。现实中,口号喊得震天响,行动却流于形式的并不少见。相比之下,长兴推行的“天体周赛”校园体育改革,不仅给出了可感可触的生动答案,其中所蕴藏的长期主义精神更令人肃然起敬。

长兴校园体育的破局,首在理念革新。长期以来,“重智育、轻体育”的偏见让校园体育沦为应试附属,体育课异化为中考项目训练课,学生在机械重复中失去了运动的快乐。长兴县教育局直面痛点,以系统性改革扭转认知偏差,让体育真正站上育人“C位”。这种对体育育人价值的深刻认知,打破了唯分数的狭隘政绩观,让“健康第一”理念贯穿办学始终,为改革扫清了最关键的障碍。

校园体育改革要落地生根,离不开因地制宜的智慧。面对生均运动场地不足的现实难题,长兴没有退缩,而是用巧思盘活每一寸空间。更具突破性的是,长兴打造了全员参与的赛事体系。从班级赛到校级赛,从趣味赛到技能赛,“天体周赛”让体育回归快乐本质,让每一个学生都能在运动中锤炼意志、学会协作,真正把“健康第一”精准落实到每一个学生身上。

长兴校园体育的“长兴”之道,其实并无秘密,无非就是对教育本质的回归——培养全面发展的人,而身心健康正是成长的根基。如今在长兴,运动不仅降低了学生的近视率和肥胖率,更滋养了他们阳光向上的心态,无形中拉近了家校距离。

长兴再度用事实证明,体育不是智育的“配角”,而是育人的“主角”。唯有让体育真正融入校园日常,才能培育出体魄强健、人格健全的时代新人,为教育强国、健康中国筑牢最坚实的根基。

让体育真正站上育人“C位”



图为长兴县吕山乡中心小学学生参加“轮胎滚滚”活动。(本报通讯员 周洪峰 摄)

让“新材料之王”从实验室走入寻常百姓家

浙大团队为全球氧化石墨烯“定标准”

□本报通讯员 邱丹晨 周雨菲

近日,由浙江大学高分子科学与工程学系求是特聘教授、博士生导师高超团队牵头制定的氧化石墨烯国际标准,正式由国际电工委员会(IEC)发布,全球的氧化石墨烯有了统一的“技术语言”。这也是中国在石墨烯高端材料领域,首次牵头制定国际标准。

长期以来,被誉为“新材料之王”的石墨烯,总让人觉得是“藏在实验室里的高精尖”,离日常生活远。而如今,通过产学研深度合作,这一“黑科技”正悄然走进寻常百姓家——从保暖内衣到床上用品,这些日常物品因注入石墨烯材料拥有了更优性能。

石墨烯本质上是一种碳材料,与铅笔芯、电池负极的石墨同属一个“家族”。“如果把石墨比作一本书,那石墨烯就是这本书里的一页纸,薄到只有一个

原子厚,是目前已知最薄的材料。”高超解释道,石墨烯之所以能应用于内衣、被子里,得益于其“多才多艺”的特性,它导热、导电性能极佳,光学特性突出,还能实现光、热、电的互相转化。比如,冬天穿的石墨烯保暖内衣,并不是自己发热,而是通过捕捉人体散发的远红外线,再反射回人体,相当于给人体“锁温”,因此比普通保暖内衣更透气、更持久。

石墨烯专利技术的民用落地,离不开高超团队与市场力量的“双向奔赴”。以新疆棉为核心材料的国货内衣品牌“酷冰酷热”,多年来致力于突破传统新疆棉产品的局限——让保暖与透气兼顾,让天然材质更具科技感。而高超团队的氧化石墨烯技术,恰好契合了品牌需求。双方一拍即合,一合作就是近10年。

“我们深耕市场多年,能第一时间捕捉消费者的痛点,如保暖内衣闷热不

透气、棉被厚重压身、袜子易滋生细菌等,将这些需求及时反馈给高超团队。”酷冰酷热的创始人韩洪波说。高超团队则根据这些需求,优化氧化石墨烯与新疆棉、化纤等的混纺技术,研发出更贴合生活的产品。

有了石墨烯材料的加持,新疆棉不仅实现了功能升级,还能卖上更好的价格,棉农收入得到了保障。目前,双方已联合研发出内裤、袜子、保暖内衣等多款产品。它们既保留了新疆棉的天然舒适,又融入了石墨烯的科技优势。更难能可贵的是,双方还一起做科普、树规范。随着合作产品入驻杭州国际石墨烯博物馆展厅,这些“黑科技”变成了看得见、摸得着的实物。

然而,随着石墨烯材料的广泛应用,市场上出现了鱼龙混杂的乱象,甚至出现了“白石墨烯”这样的虚假概念,不仅损害了消费者利益,也阻碍了产业发

展。不仅如此,同样是氧化石墨烯产品,不同厂家生产的,片层大小、氧化程度、缺陷密度可能天差地别,甚至连同一厂家不同批次的产品也存在差异。

在高超看来,乱象的根源在于没有标准。2020年起,高超团队就开始着手制定相关标准。今年3月,由杭州高烯科技有限公司主导、联合国内外多家科研机构制定的氧化石墨烯国际标准,正式由国际电工委员会发布。

这一标准明确了氧化石墨烯的定义、关键特性和检测方法,统一了全球范围内的“技术语言”。今后,氧化石墨烯无论是生产、检测还是交易,都有了明确的依据,能有效终结市场乱象。

“以前都是国外制定标准,我们跟着走。早在2019年,我们就有了全球第一条氧化石墨烯量产线。有了成熟的技术,就能牵头制定标准,让世界跟着我们的规则走。”高超表示。

两部门联合印发意见 全面推进儿童友好建设

本报讯 为深入贯彻落实儿童优先原则,更好保障未成年人合法权益,促进儿童健康成长、全面发展,经国务院同意,国家发展和改革委员会、国务院妇女儿童工作委员会办公室日前联合印发《关于在全社会推进儿童友好建设的意见》,对儿童友好建设作出系统部署。

意见系统总结国家儿童友好城市试点建设经验,部署全面开展儿童友好建设,以城市为基本单元,统筹社会政策、公共服务、权利保障、成长空间、发展环境等重点领域,系统集成政策举措。聚焦公共政策、公共设施、公共服务等重点方向,推动在政策制定、规划编制、资源配置中充分保障儿童权益,优先满足儿童需求,加快推进公共空间适儿化改造,持续优化公共服务供给,落实儿童免费及优待政策,围绕上学、就医、出行、运动、游玩等推出务实举措。

意见着重筑牢儿童安全保护防线,全面深化家庭、学校、社会、网络、政府、司法“六大保护”,健全完善保护机制,强化风险防控,切实守护未成年人安全健康成长。

意见要求,儿童友好建设坚持常态化、长效化推进。国家发展改革委、国务院妇儿工委办公室将强化政策统筹,推动各地进一步整合政策、资金、项目,全面提升儿童工作水平。(本报记者)