



校长圆桌会

●编者按:今年2月,教育部以“健康第一”为主题召开了新春第一会,对推进学生身心健康工作进行了全面部署。会上明确提出,要以健康学校建设为引领,强化“五育”并举,推进“五育”融合,着力破解学生身心健康突出问题,让“健康第一”教育理念落地见效。

基于此,校长圆桌会计划以“健康第一”为主题,推出一系列专题报道,希望通过有深度、有温度的对话,发掘一线校长的真实思考与实践探索,为更多学校落实“健康第一”理念提供媒体支持。本期探讨——

“健康第一”:让学生爱上运动

实践主讲

“健康第一”:从打造“好玩的体育校园”开始



主持人:言宏

主持人:怎样的运动更有价值?

张刚:如今我们谈论运动的价值往往是从成人角度来进行判断的——要达成什么目标。换个评价标准,排序就变了。我们应该尊重儿童的天性、尊重差异,做好引导,让他们萌发自意识。在这种状态下,他们就能热爱运动,欢快地运动起来。

许强:运动要分阶段。如果在二三年级简单地让学生不停跳绳,那么学生从小就会觉得“学体育=跳绳”,这怎么能爱上运动?低段学生喜欢蹦蹦跳跳,就先将其运动兴趣激发起来。到了中段,就得“学会”和“勤练”。我们不能把健康异化为可量化指标,而是要把运动融入生活。

雷陈华:真正有价值的运动,不是标准化技能训练,也不是功利性成绩比拼,而是把完整、自在的时间还给孩子。哪怕只是在阳光下奔跑、发呆,只要身心舒展、灵魂自由,这段时光便意义非凡。

主持人:运动要重点强调竞技性还是参与度?

赵毅:因人而异。竞赛型选手必须面对输赢,普通人不必有太多竞争。我们学校有“生活应用型空间”。学生可在模拟经营银行、快递公司,其实送快递也是一种运动。运动是生命状态,也是生活的一部分。

郭政:比赛规则、学相互协作、学顽强拼搏的精神,但不要让太在意结果。竞赛是“灯塔”,全员是“沃土”,两者需要平衡。

雷陈华:有输赢很好!运动比赛是成本最低的挫折教育。运动能让身体分泌内啡肽等神经化学物质从而缓解压力,运动带来的挫败感最容易治愈。

许强:最终要让学生学会面对输赢。我们可以设置接力奖、进步奖,给他们一个过渡的台阶,让他们慢慢接受失败,这对他们的未来成长很有帮助。

毛园丽:钟秉枢教授说,体育就是“动出灵性、玩出个性、跑出韧性、拼出血性、赛出德性”。重要的是,要让学生在集体赛中学会团结协作,体验团队荣誉感。

主持人:学生喜欢活动但家长反对,怕影响学习、怕安全问题,怎么办?

章时杰:双管齐下。一方面要引导学生,激发他们的参与热情,让他们自己去争取、去说服家长。另一方面要多做家长工作,不妨告诉家长:体育好的话有特长生升学通道,让孩子多一条出路。

毛园丽:先接纳现实,刚开始肯定有阻力。我们推广全员体操时,有学生骨折了,家长却说“孩子说是自己做错了动作”。为什么?因为前期工作做足了,家长清楚整个流程。体育活动开展后,学生的学习生活状态越来越好,学校的教学质量也是拾阶而上,家长自然就支持了。

郭政:首先要让家长认同“健康第一”。我们有个学生打篮球骨折了,家长说:“没关系,运动哪有不受伤的?”后来这位家长在家长会上分享这个案例时表示,孩子受伤后反而学会了预防受伤,现在还在继续打球。我们要用沟通消除顾虑,用成果赢得认同,让家长看到孩子在奔跑中的笑容、在团队中的成长。(高岩整理)

鸟评:

重新认识体育锻炼的作用——让“健康第一”从理念走向行动

□浙江大学教育学院体育学系主任 胡亮

如何让学生真正爱上运动?我提供几点思考。

一是树立正确的健康观,认识体育的多元价值。世界卫生组织指出,健康涵盖身体、心理和社会适应3个维度。全国学生体质与健康调研结果显示,过去几十年我国青少年身高体重持续增长,但心肺功能、力量等素质不容乐观,近视率、肥胖率攀升,心理健康问题日益凸显。体育锻炼的作用在此刻尤为重要。合理运动不仅能强健体魄,更能释放压力、激发愉悦情绪、创造社交机会。这正是对全面健康观的最佳诠释,也是落实“健康第一”的具体路径。

二是需认识“体智融合”的必要性与可能性。长期以来,体育被视为文化学习的对立面,“四肢发达、头脑简单”的偏见根深蒂固。家长担心运动挤占学习时间,这种焦虑可以理解,但不必过度。大量研究表明,合理安排的体育锻炼对注意力、记忆力等认知功能,以及学业表现均有积极作用。(下转第7版)



扫一扫,关注“浙江教育报·前沿观察”微信公众号,了解教育前沿观点



□杭州市现代实验小学
党总支书记 张刚

7年前,刚来到现代实验小学时,校园里的场景让我久久难以平静:体育大课间,做操的学生稀稀拉拉,无精打采、动作松散、眼神黯淡,缺少少年应有的朝气与活力。一个直击教育本质的问题摆在我面前:为什么天性爱好的学生普遍不喜欢体育课?我们天天讲“健康第一”,可学生连运动都不爱,健康又从何谈起?

带着这份思考,我们面向全体师生开展了调研。关于“不喜欢参与运动的原因”这一题,学生给出最多的答案是:内容单调、不好玩、没兴趣。教师的困惑也十分现实:体育活动多了会不会挤占文化课时间?学生运动得多了,会不会心浮气躁、影响课堂效率?校园场地狭小,全员运动如何保障安全?这3个问题,既是教师的现实顾虑,也是制约学校体育深入开展的瓶颈。我们深刻认识到,落实“健康第一”的关键是让学生爱上运动,只有让体育回归儿童天性,让运动变得好玩、有趣,才能真正以体

育人,并撬动“五育”融合。

基于此,我们确立了建设“好玩的体育校园”的实践方向,围绕时间盘活、空间拓展、形式创新3个维度,构建让学生愿意动、主动动、快乐动的校园体育新生态。

在时间上,我们打破传统课间碎片化、形式化的局限,全面盘活运动时段,构建“30分钟阳光体育大课间+N个15分钟特色小课间+60分钟课外体育活动”的全天候运动体系。我们把运动嵌入日常,让学生每天都有固定、充足、快乐的活动时间;晴天开展广播操、趣味田径、民间体育等户外锻炼活动,雨天开展柔术操、正脊操、课间游戏等室内锻炼活动,做到风雨无阻、常态坚持。我们还面向全体学生发起“课间游戏征集令”,共创课间趣味运动300项,让学生在运动中学习,在游戏中成长。实践证明:运动不仅不占用学习时间,反而为学习赋能,让学生更专注、更投入。

在空间上,我们以全景学习思维拓展运动场景,让“小校园”变身“大乐园”。我们把校园斜坡改造成趣味滑草区,在树枝上悬挂排球设置摸高区,利用墙面和大树打造攀爬挑战区,在教室走廊立柱间推广趣味摸高。我们在校园首创“亚运定向赛道”,可变化出近200条定向跑操线路,在校园墙面绘制巨幅视力表,开展趣味跳房子、国际象棋等地面彩绘游戏活动。我们还以AI赋能学生趣味运动,实现“校园处处可运动、时时能锻炼、个个有项目”。

在形式上,我们连续7年坚持“学练评”一致性校园体育综合改革,让体育课的学、大课间的练、校园的赛无缝

衔接,闭环推进,形成班班有班队、周周有活动、月月有赛事、人人有参与的浓郁运动氛围。聚焦学,我们以大单元促“四化”课堂转型,创新“学练三个一”教学策略,让体育课更贴近学生学习需求。聚焦练,我们以“小巧活”为核心推动“一班一品”阳光体育大课间创新,在体能操、啦啦操、跑操的基础上加入田径、体操、体能、中华传统体育、新兴体育等7大项内容,设计了18项组合练习套餐供学生选择。聚焦赛,我们连续5年举办全员运动会,打破传统运动会“少数人比、多数人看”的模式,依据运动规律和学生身心特点分年龄段设置竞赛项目,如最长绳子、流浪地球、抢零零食、枕头大战……实现人人上场、全员参与。

7年深耕“好玩的体育校园”带来的变化真实而深刻,也让我们对“健康第一”理念有了更具象、更深刻的理解。最可喜的变化,是学生的身心素养持续向好。全校学生国家体质健康标准测试优秀率从2019年的37.22%上升到2025年的86.6%,优良率达到98.7%。学生力量、耐力等关键素质稳步增强。学生近视率、肥胖率、营养不良率持续下降,校园里几乎没有了“小胖子”。

最直观的变化,是校园活力日益增强。曾经沉闷的大课间,如今变成欢声笑语的活力场。运动拉近了师生距离、融洽了学生同伴关系。教室里学生学习更专注了,操场上学生运动更投入了,校园里处处充满朝气与烟火气。最深刻的变化,是教师与家长的教育认知实现根本转变。健康的教育,是

观点交锋

户外体育活动,引进社会体育资源开展课后服务,让学生有更多选择。

陈亮(杭州市拱墅区教育局党委书记、局长):学生有了好身体,才有好未来。杭州市拱墅区将“健康第一”理念融入育人全过程,从“课间15分钟”微改革到“百千万”行动全域铺开,开展多样体育项目,从“智慧体育赋能”到打造学生喜爱、能出汗的体育课,实实在在地让学生动起来、体质强起来,形成“全员参与、特色引领、竞技突破”的发展格局。“健康第一”既是教育工作根本遵循,更是一份沉甸甸的政治责任与育人使命,关键在于落地见效、常态长效。

余林(浙江大学附属中学校长):必须激发学生的运动热情,培养他们终身受益的体育习惯。

依托毗邻西湖的地理优势,学校设计了“天天跑操,周周跑山,年年跑湖”的特色模式。已持续30多年的环湖跑(3.5公里)与春日毅行,让学生在自然中释放压力。同时,与黄龙体育中心达成战略合作,将体育选修课、校园运动会引入专业场馆,提升体育活动的专业感与吸引力。

针对学生兴趣与基础的差异,学校引入棒球、网球等12门特色课程,为“自助选课、分层教学”的模式,为不同起点的学生规划个性化成长路径,确保每个人都能找到适合自己的赛道。体育节不仅是班级竞技的赛场,更是师生同乐的嘉年华。“冠军队伍挑战教职工”“校队对话CBA选手”等特色环节,既保留了竞技张力,也融入了开放对话的乐趣。此外,学校引入AI与智能设备,通过无感化体测、三维动作纠错、游戏化激励等手段,让锻炼与测评更高效精准,增强学



图为杭州市现代实验小学学生在校园里滑草。

图为杭州市现代实验小学全员运动会现场。

家校社协同、人人聚力的教育。曾经担心体育影响学习的教师,如今主动参与运动、带头示范;曾经只关注分数的家长,如今积极参与亲子赛事、支持孩子坚持锻炼。大家越来越清晰地认识到:体育是育人之基,健康是成长之本,运动不仅不会耽误学习,反而能强健体魄、磨砺意志、滋养心灵,为学生终身发展奠基。

生的成就感与传播力。

赵毅(杭州市钱江外国语实验学校、杭州市景荷中学党支部书记、校长):体育是浪漫的教育——它不只是奔跑与跳跃,更是成长中最热烈的诗意,是让优势自然生长的鲜活舞台。杭州市钱江外国语实验学校以每日一节体育课为底色,将足球、棒球、武术、篮球化作成长的注脚,让每个学生都有机会绽放独有的运动天赋。“班班有队伍”,让每个学生都能找到适配自己优势的運動角色,或是绿茵场上的前锋,或是棒球场上的投手,或是武术队里的新秀,在擅长的领域建立自信;“月月有赛事”,以赛促练、以赛促成长,让学生在竞技中放大自身优势、在团队活动中补足自身短板。2025学年,参加学校体育文化节的学生达2326人次,也就是说99%以上的学生都参与其中。

郭政(台州学院附属中学校长):校园里需要三种声音:不仅有读书声,还要有运动的欢呼声和优雅的歌歌声。

我们始终将学生身心健康放在首位,大力推行“85120”健康行动计划:每天睡足8小时,每天摄入5种以上新鲜蔬果,节假日每天使用电子产品不超过1小时,坐姿保持“一尺一拳一寸”,每天校内综合体育活动不少于2小时,课间走出教室看20米以外的地方持续20秒,做到零碳酸饮料摄入。

要让学生真正爱上运动,必须让体育回归本真,让学生掌握体育技能、培养体育兴趣、养成体育锻炼的习惯。我们构建了学、练、赛一体化的体育教学模式,即上课教的就是课间练的,也是运动会比的。在“学”的层面,我们力求扎实,打造有体系、有梯度的体育课程,实行体育技能走班制,让每个学生掌握一项能伴随终身的运动技能;在“练”的层面,我们力求充分,让运动成为校园生活的日常,创新设计大课间活动,将技能训练融入日常锻炼;在“赛”的层面,我们力求精彩,把少数人干、多数人看的运动会改造成人人参与的体育嘉年华。

(下转第7版)



图为浙江大学附属中学学生参加2025环湖跑。

听完张刚的介绍后,在场各位专家、校长就如何理解“健康第一”和“让学生爱上运动”发表各自的观点。

鲍学军(浙江省青少年体育运动联合会会长):这几年,各级教育行政部门对学校体育工作极为重

视,采取了很多措施。很多学校体育工作很有特色,但还有几个方面要认真研究。

第一个是强度问题。现在的学生体质健康合格率较高,但优秀率不够高,主要还是体育工作的

强度不够,强度就是要让学校体育有对抗性,有训练中的流汗吃苦、挑战自我。

第二个是深度问题。学校课时总数是有限的,但体育文化的营造是无限的。体育不是可有可无、可开可不开的一门课,要系统化架构学校体育课程、课后服务、运动俱乐部、运动队等。

第三个是广度问题。要营造相对丰富的体育课程,增加一些匹克球、街舞、网球等新兴时尚体育项目,增加

图为台州学院附属中学学生正在进行引体向上。

图为杭州市钱江外国语实验学校亲子皮划艇比赛现场。

