

编者按:健康第一,育人为本。本学期开学以来,浙江各地中小学校积极践行“健康第一”理念,探索各具特色的育人实践。本报今起推出系列报道“健康第一·育·成长”,聚焦校园里的健康故事,展现“浙”里学子的阳光风貌。

“课间群落”,“动”出健康

常山县育才小学激活课间运动密码

□本报记者 林静远

4月17日,下课铃声一响,常山县育才小学的校园沸腾了。操场上,六年级学生郑嘉璇和同学一起滚铁环,他们不断调整角度与力度,铁环很快滚出10米远;走廊上,四年级学生刘奕明和同学玩起萝卜蹲游戏,“葡萄蹲,葡萄蹲,葡萄蹲完梨蹲”——一边喊口令,一边有节奏地蹲下。

这是学校开展“课间群落”实践以来的常态。学校党总支书记姜正德介绍,“课间群落”并非简单的课间放松,而是将课间活动从零散、无组织的自由活动,转变为有序、有益、安全的综合性微课程。“好的身体是一切的基础。学校以‘健康第一’为统领,让学生感受运动带来的快乐,促进身心健康。”姜正德说。

“群落”生根,课间有了新玩法

早在2015年建校之初,学校就提出了“两个100分钟”理念,其中之一便是每天运动100分钟。但姜正德发现,课间学生要么不爱动,要么追逐打闹。他意识到,玩是孩子的天性,关键在于如何引导他们玩得有意义。于是,借鉴生态学中的“群落”概念,“课间群落”应运而生——学生在课间15分钟和大课间35分钟,以“规定内容+自主组合”的“群落”为单位开展运动。

校长姜正德同时也是体育教师,他带领教师根据不同年龄段学生的身心特点,对“课间群落”做了系统规划,将传统与现代体育项目相结合,使学生既能在“玩中学”,又能在“学中玩”。比如,低年级以跳房子、

跳绳、摸高为主,中年级以踢毽子、打排球、萝卜蹲为主,高年级则以踩高跷、跳皮筋、打篮球为主。“课间群落”采用微社团形式开展活动。对某一项目感兴趣的学生可以担任组长,招募同学组成“群落”,还可以“以大带小”,发动低年级学生共同参与。目前,全校28个班级共设置了10多个运动游戏项目,每个年级各有1名体育教师指导。

学校面积不大,为了让大大小小的“群落”都能充分活动,必须利用好每一个角落。学校根据年级或项目划分活动区域。针对一年级学生生活活泼好动但肢体协调性差异较大、具象思维且竞争意识初显的特点,教师把跳房子、摸高等游戏区域规划在教室外的走廊上,绘制彩色“数字跳房”“字母跳房”等地贴,引导学生活动;将单杠安装在走廊墙壁上,高度从2米多到1米多不等,让学生一跳就能够到。

“和我们一起,越跳越健康!”五年级学生赖米卉喜欢跳皮筋,因此亲手绘制了一张蓝色海报,在班上招募跳皮筋爱好者,很快吸引了8个小伙伴,成立微社团。“小汽车滴滴滴,马兰开花二十一……”课间,他们一边唱着童谣,一边欢快地跳跃,勾、绕、踢等动作如行云流水,充满童趣。

赛事激活,运动热情不降温

“课间群落”刚推出时,学生很有新鲜感,时间一长热情逐渐消减。如何让学生保持持久的运动热情,成了学校思考的问题。

为了让学生对运动始终保持新鲜感,学校每月为大课间制定不同的运动主题。以六年级为例,3

月练习篮球变向运球,4月更换为排球垫球。同时,推出“班班有比赛,月月有活动”的赛事机制,激发学生的运动热情和竞技之心。现在,校园里几乎每天都有班级内部的体育比赛,班级之间也定期举办比赛,每月底还有年级对抗赛。

3月,校足球联赛拉开序幕。学生余梓岩是六(3)班足球队的一员。他回忆道,在对阵五(4)班的比赛中,刚开场他们的节奏就被对方打乱,中场休息时大家重新调整了战术。余梓岩在中场负责长距离传球,配合前卫射门,辅助边路进攻。及时的调整使余梓岩和队友掌握了场上的主动权,最终以2:1取胜。余梓岩也获得了“最佳球员”称号。

运动赋能,筑牢健康成长的基石

“如今,每个学生在校运动时长达2小时,实现了每天运动100分钟的目标。同时,每个学生都掌握了至少一项运动技能。”在姜灵看来,学生们的改变令人欣喜。从小胖墩到苗条身材,从经常生病到体质增强,谈及运动带来的改变,许多学生和家都露出了笑容。

一到课间,六年级学生黄昕怡就会变身“小老师”,教学弟弟学妹打篮球。曾经她不喜欢运动。一次课间活动中偶然投篮进球,让她对



图为常山县育才小学学生课间利用墙体单杠进行锻炼。

篮球产生了兴趣。现在,除了打篮球,她还会打排球、踢毽子,身材也变得更加匀称了。

一路走来,学校的体育运动经历了从时间达标到质量提升、再到价值赋能的迭代升级。学校每年对学生身体素质进行监测,结果显示:2023年至2025年,小胖墩比例由5.3%下降至1.3%,近视率由40.41%下降至39.97%,体质优良率由72.29%上升至80.08%,学生身体素质呈逐年提升态势。



杭州市杭州中学给家长布置“忍耐30分钟”作业

本报讯(记者 杨倩 通讯员 章翌)孩子放学回家后的前30分钟,不催作业、不做评价,甚至不说话,只是静静观察——家长能看到什么?本学期,杭州市杭州中学的家长课堂上,家庭教育导师给家长们布置了这样一道“忍耐30分钟”的特殊作业。最近,家长们纷纷交出了令人意外的“观察报告”。

一位妈妈记录了4月一个平常傍晚的家庭生活场景。17:50,她和孩子前后脚到家。爸爸在厨房做饭,孩子就拿着社会课本,在饭桌旁踱步默背。饭菜上桌后,孩子立刻从冰箱拿出牛奶,接着用平板电脑播放起中东战事相关的新闻视频。这位妈妈发现,到家后的30分钟里,孩子并没有刻意表现,也没有急着钻进房间写作业,只是吃饭、放松、享受休闲时光。

不少家长坦言,换作以前,看到孩子一回家就拿起平板电脑,自己会立刻制止。但现在他们发现:孩子吃饱喝足,看一会儿想看的视频后,反而能自觉放下平板电脑去做作业。还有家长分享,孩子放学后一言不发地走进房间关上房门,以前自己会立刻敲门追问,但这次等了10分钟,孩子反而推门出来,情绪平静,主动聊起了学校的事。

国家二级心理咨询师郭榕认为,家长很容易陷入“评价的眼光”——看到孩子回家把书包一扔拿起平板电脑,第一反应往往是“这孩子怎么只知道玩”。但当要求家长只观察不评价时,许多家长就会发现,原本担忧的事情其实并没有发生。“家长不上火,孩子就能淡定下来,亲子关系就自然变得更融洽。”郭榕说。

湖州市南浔区宏达实验学校举办生活导师技能大赛

本报讯(通讯员 钟新琴)4月15日,湖州市南浔区宏达实验学校首届生活导师技能大赛开赛。全体生活导师齐聚一堂,以赛促学、以技展能。

本次技能大赛共设置沟通技能、整理技能、电脑技能3个环节,全方位考察生活导师的综合能力。在沟通技能环节,导师们依次进行经验分享。有的讲述与学生相处的暖心故事,言语间流露出对岗位的热爱与执着;有的分享耐心指导学生掌握内务整理技能的案例;还有的讲述疏导学生情绪、化解学生间的人际交往冲突的经验。真实生动的分享赢得了阵阵掌声。

整理技能环节考验叠被子、叠衣服的基本功。导师们动作娴熟,铺平、压实、翻折、修角……一床床被子棱角分明,一件件衣服整整齐齐,展现出过硬的动手能力与良好的规范意识。

电脑技能环节则要求导师们在1分钟内完成基础办公软件操作,如文字录入、表格编辑等,体现出生活导师与时俱进的信息素养。

整个比赛过程紧张有序,评委组成员严格计时,公正打分。生活导师们精神饱满,着装整洁,严格遵守时间要求,充分展现了他们的专业与自律。

校长肖红静表示,生活导师是学生日常管理、行为习惯养成和品行引导的重要力量。本次技能大赛旨在将“生活即教育”的理念落到实处,推动生活导师互学互鉴、精益求精,为学生营造温暖、有序、安全的成长环境。

松阳县古市镇中心学校:萌宠乐园“开业”了

本报讯(记者 杨倩)近日,松阳县古市镇中心学校的萌宠乐园正式开业。这片小巧精致的乐园不仅是动物的温馨家园,更是学校为学生量身打造的“生命教育实验室”与“心灵解压舱”。

萌宠乐园以“古镇雅致”为设计灵感,分为六大主题区域:百草庐内,荷兰猪抖动着圆滚滚的身子;风跃庭中,垂耳兔在蹦跳嬉戏;归羽轩里,白鸽时而振翅盘旋,时而低头觅食;还有分别饲养着松鼠、孔雀和鹦鹉的松趣轩、锦屏居和鸣芳阁。“以前只在书本上看过孔雀开屏,没想到现在孔雀就住在我们学校里。”六(2)班学生钟艺兴奋地说。

在开业仪式上,各班学生代表郑重接过班级领养任务。兔子耳朵能不能摸?荷兰猪会不会咬人?……负责饲养工作的教师李君波在现场一一解答了学生们的疑问,并带领他们开启喂食、清理、观察工作。

萌宠乐园不仅成为生命教育的课堂,也是校园里的心理疗愈角。学生们在课余时间来到这里,看看荷兰猪埋头吃草,逗逗垂耳兔蹦跳,听听鹦鹉啼鸣。学习的压力、成长的烦恼,仿佛都被这些可爱的小生命悄悄抚平。

校长李斌表示,建设萌宠乐园是希望学生在与动物的互动中学会敬畏生命,懂得责任担当,收获温暖治愈。因此,全校师生共同约定:拒绝私带零食,让动物享用“定制健康餐”;保持距离,不大声喧哗、不随意惊扰;听从专业指挥,做文明的萌宠守护者。



花车趣骑行

4月17日,宁波市海曙区启元幼儿园举办健康花车骑行活动。幼儿们在教师与家长的共同带领下,在公园里骑着精心装扮的童车,跟随花车快乐前行。

(本报通讯员 包婷婷 李晨 摄)

看见每一个孩子

东阳市江北实验幼儿园全纳教育显温情

□本报通讯员 张耀 黄权

“我们带了很多零食和水果,还有小蛋糕……”近日,在东阳市江北实验幼儿园望江园区小四班的教室门口,幼儿小天踮起脚尖,在班级精心打造的“成长小火车”签到墙上,熟练地贴上自己的专属头像,随后开心地小伙伴们分享起周末和父母一起出行的经历。

“他的性格偏内向,入园初期喜欢躲在家长身后,不愿与教师、同伴交流,在集体活动中总是默默坐在角落。”保教主任张晓晓介绍,对于小天的情况,带班教师没有忽视,而是通过观察,敏锐捕捉到他到园所吉祥物

贴纸的兴趣,引导他参与“选择情绪头像打卡”活动,用贴纸表达自己的心情。待他逐渐适应后,教师将打卡活动过渡到“身份认同粘贴”,将自己的专属头像贴到班级“成长小火车”签到墙上。最后进阶到“主题融入互动”,在签到区分享自己的周末趣事。在日复一日的仪式感中,小天慢慢打开心扉:从只会点头摇头,到能主动和教师问好;从独自坐在角落,到能积极拉着同伴一起签到,甚至可以自信大方地向小伙伴分享周末趣事。

他的转变,正是该园这些年来实施全纳教育的一个缩影。“全纳教育是构建一个让所有幼儿都能被看见、

被接纳、被赋能,并获得全面发展教育生态。”园长许丽芬说。为此,幼儿园聚焦生活教育,打造以实践体验为核心的劳动圈,围绕“我是小园丁”“我是值日生”“我是小老师”三大主题,设计清单式体验、任务式参与、进阶式挑战系列活动。幼儿们不再是被动的执行者,而是主动的服务者和创造者,找到了属于自己的价值感和归属感。

在中班植物角,中一班幼儿沙玥玥入园后,习惯性地来到她的专属责任区。当她细致地为植物浇水、用画笔记录叶片脉络时,教师捕捉到了她对细节的专注,并邀请她担任“植物观察员”,将发现分享给班

里的小伙伴。

在教师的引导下,沙玥玥不仅展示了自己的记录,还耐心地介绍起植物的生长变化。这一刻,她从一个“自我沉浸的观察者”,转变为一个“赋能他人的小老师”。通过“我是小老师”挑战,沙玥玥的特长被更多人看见,能够去影响和带动同伴,在集体中找到发光的位置。

“世界上没有两片完全相同的叶子,也没有两个完全一样的孩子。”许丽芬一直提醒着教师,要以包容为底色,尊重每一个幼儿的性格、习惯与成长背景,摒弃“标准化”评价,让他们无须迎合、无须伪装,在安全、温暖的集体中做最真实的自己。



日前,温州市籀园小学举行“悦读慧”活动,教师、学生、家长代表齐聚一堂,共同探讨“格律欣赏与吟诵”。据悉,“悦读慧”是学校教师自发组织的读书分享活动,自2020年以来已连续举办35期,参加对象也由本校教师拓展至学生、家长、兄弟学校教师及教育专家。图为本次活动现场。

(本报通讯员 李晓燕 摄)