

在“悦动磁场”里健康成长

杭州市钱江外国语实验学校打造体育育人新生态

□本报记者 王楠

运球、突破、上篮,冠军争夺战的每一秒都扣人心弦。5月22日,杭州市钱江外国语实验学校江湾校区体育馆内,学校第七届体育文化节篮球总决赛激战正酣。一个多月以来,足球、皮划艇、击剑、射箭、滑雪、轮滑球、少儿跑酷……涵盖竞技、趣味、特色三大类别的13个竞赛项目轮番登场,让全校1700多名学生沉浸在体育的盛宴中。

这背后,是学校精心打造的“悦动磁场”体育育人新生态:7个大类、19个项目、15个工作室、132个社团,每个学生都能按自己的成长节奏选择合适的运动,自主练习。学校将体育化作为一种生活方式,让健康伴随每一个学生的成长。

把选择权交给学生

下课铃一响,学校的各个角落瞬间热闹了起来:一年级学生在走廊里玩节气主题的跳房子游戏,三年级学生在反应训练区前敲击音阶……507班学生陈柳依正专注地参与投壶游戏,她告诉记者,这是“我们自己设计的,箭也是自己做的”。

副校长张云云介绍,之前学校向全体学生发出“我的课间我做主——钱外课间活动100例”征集令。踢毽子、丢沙包、跳房子……那些淡出校园的传统游戏,被学生们重新“请”了回来。课间,每个班级都有自己的“招牌”活动,学生之间还会互相“串门”体验。

“学生们自己设计的,一定是他们喜欢的。”围绕这样的出发点,学校不仅将体育课设为每天一节,还把体育运动的选择权交给学生。体育课采用“短课普适化、长课专项化”的模式:短课聚焦跑、跳、投等基础运动,为学生打下坚实的身体底子;长课引入棒球、击剑、射箭等项目,以大单元教学开展,学生可选择运动方向,挖掘运动专长。此外,还有90分钟的体育课后俱乐部,学生可以继续选择自己喜爱的运动社团深入训练。

谈起自己参加过的运动项目,407班学生袁子航掰起了指头:羽毛球、跑酷、击剑、皮划艇、足球、篮球……“数不清,我是个体育迷。”他的时间被排得满满当当:周一、周六练击剑,周四打篮球,周日跑酷,剩下的时间“随便玩玩”。当被问及这样是否会太累时,他表示:“体育运动让我快乐,不同的项目有不一样的快乐。”

像袁子航这样的学生并非个例,越来越多的学生积极主动地参与到各类体育活动中。以本届体育文化节为例,学生参赛率突破95%。更让教师感到欣慰的是,数据显示,2025年全校学生体质健康测试优秀率较上年提升了12个百分点。

画出亲子“同心圆”

周二下午4点,六年级学生谢清漪利落落地穿好救生衣,走向皮划艇。她回头对岸上喊了一声:“教练,我出发啦!”教练张招财笑着向她挥手。

2022年,学校在校园南侧的引水河上建起了水上运动中心。一块水上浮台、几道浮标,让学校成为杭州为数不多拥有校内水上运动训练基地的学校。2023年6月,“皮划艇进校园”课程启动,第一批学生第一次在这里下水划艇,学校的水狮皮艇球队由此诞生。学生先学习在海洋舟上保持平衡,待胆量和基础能力提升后,再转训对抗性更强的皮艇球。

无论天气如何,学生们的训练从不间断。冬天,有时最低气温降至0℃以下,水面结了薄冰,训练却照常开展。队里,谢清漪是最刻苦的,也总是最早到的。“每周六上午9点训练,她7点半就到场等着了。”张招财说。正是凭借这份努力,她随队拿下了2025年全国青少年皮艇球锦标赛U13组冠军。长期握桨,学生们的手掌磨出了淡黄色的老茧。“他们手上的茧破了又结,但没有一个人放弃。”张招财感慨道。

更动人的变化发生在赛场之外。学生在训练时,陪同的家长也没有闲着,他



图为杭州市钱江外国语实验学校学生在皮划艇训练中。(学校供图)

们会在一旁的空地上运动起来。“不只是孩子更加开朗自信,我们一家人的生活方式都变了。”谢清漪妈妈感慨道。这群志同道合的家长还自发组建了队伍,积极参与学校各项亲子比赛,从看台上的观众变成了运动场上的参与者。

这种“全家总动员”的氛围,在今年的体育文化节上被推向高潮。足球“班超”开赛,率先进行的是家长足球赛。传球、突破、射门,家长们默契配合,重燃青春热血;看台上,学生们的加油声一浪高过一浪。看到爸爸场上的精彩表现,207班学生林昱泽觉得特别骄傲。

体育是最好的成长礼

学生运动技能的提升不仅依靠意志力,也有科技助力。2025年,学校引入AI智慧体育系统,包括“足球大脑”数字化应用系统、智慧阳光跑、室内体锻屏。这套系统通过人脸识别技术,实时记录学生的运动时长、体能指标等数据,生成个人运动报告,不仅让每一次训练和比赛都有数据可查,也让学生的努力被清晰记录。

“运动与学习并非对立关系,而是相辅相成、相互促进。”张云云告诉记者,体育从来不只是锻炼身体的一种方式,更是“情

绪释放场”。那些在操场上奔跑、水面上划行、剑道上对峙的学生,心里都装着一片晴空——汗水冲刷掉焦虑,团队合作教会他们信任,输赢之间磨炼出坦然。因此,学校积极探索心理健康教育与体育的融合路径,旨在教会学生把体育训练中磨砺出的坚持与毅力,迁移到日常的学习生活中。

这份对健康的守护,还体现在午后的休息安排里。从5月起,学校在一至九年级全面推行“舒心躺睡”,确保每个学生在学习与运动之余,拥有高质量的休息。

学校党支部书记、校长赵骏表示,学校将进一步完善体育课程体系,促进体能锻炼与健康教育的有机融合;持续丰富“班超”“萌宠日”“色彩疗愈”等活动载体,让竞技与趣味相得益彰。同时,推动健康理念向家庭延伸,构建家校协同育人格局,帮助学生养成阳光心态,去拥抱更有活力的成长。



金华市金东区第二实验小学:共情教育为成长打好底色

本报讯(记者 王楠)“AI越强大,共情越成为人的本质;教育越智能,心灵越成为根本依靠;未来越不确定,温暖越成为最长远的发展竞争力。”近日,“健康第一,身心共育”高质量发展论坛在金华举办。论坛上,金华市金东区第二实验小学党支部书记、校长庄晓倩用这3句话,道出了学校坚持共情教育的初心。

秉持“以共情赋能儿童成长”的理念,学校打造了“共情实验室”品牌,确立了“情绪先于知识,关系先于教学”的课堂底层逻辑,构建起涵盖共情课堂、共情教师、共情校园、共情家庭、共情支持5个维度的共情教育体系,形成了全域育人模型、共情工具箱等5项标志性成果。

在课堂教学方面,学校创新构建了“三阶课堂”体系:一是结构化训练课,每周1节共情课,聚焦情绪识别、观点采择与共情表达的培养;二是个性化辅导课,通过组建“共情小导师”学生帮扶队伍,编制《小学生冲突解决手册》等方式,为学生提供差异化的精准干预;三是项目化应用课,开展“盲道体验日”“流浪猫驿站”“职场变形记”等实践活动。

同时,学校推出“家庭共情日”——每月5日不布置书面作业,引导家长专注于陪伴、倾听孩子;还通过亲子篮球赛、“共情家庭”评选等,推动家校协同育人。

论坛现场,这些实践成果得到生动呈现:学校教师依次展示了“多种形式折返跑”“小公鸡和小鸭子”等7节跨学科融合共情课,覆盖体育、语文等多门学科;学生代表演绎了《我的情绪小怪兽》等共情主题剧目;家校社共情沙龙围绕育人经验展开深入交流。

庄晓倩表示,未来将进一步深化共情教育在课程、课堂、管理与家庭领域的全域覆盖,构建共情教育生态,为学生成长打好底色。

绍兴市上虞区百官重华小学:毕业生全员参演毕业MV

本报讯(通讯员 陈黎超)“别怕未来的模样,辜负曾经的凝望,有多少理想就有多少次传唱……”5月29日,由绍兴市上虞区百官重华小学近400名毕业生共同参演的MV《璀璨冒险人》在校内首映。学校还定制了U盘,将这支MV存入其中,作为毕业礼物送给学生。

从4月开始策划到5月拍摄完毕,没有筛选,没有淘汰,每个学生都是主角。MV中,场景不断切换,最令人动容的是,学校找出了这届毕业生一年级入队仪式、五年级徒步4公里祭扫英烈、六年级野炊等多段珍贵的影像记录。一个又一个的“第一次”,被时光串联起来,记录下学生6年的成长足迹。

“我本来很害怕镜头,但老师说不用唱得多好听,只要真诚就好。”六(7)班学生王一伊说,“拍完之后,我觉得自己好像真的勇敢了一点。”这种勇敢,正是学校最想传递的毕业寄语:未来的路上风雨难免,但请记住那个不轻言放弃的“璀璨冒险人”。

嘉兴市建筑工业学校:小学生进校体验智能建造

本报讯(通讯员 金晓强)日前,嘉兴市建筑工业学校以职业教育活动周为契机,举办沉浸式职业体验活动。来自嘉兴市茶园小学的30余名学生先后参观了该校建筑安全体验中心、智能建造实训室、“小鲁班”创客工坊,并上了一堂趣味电子拼搭实践课。

“原来安全帽被砸到的时候,脖子真的会震一下!”在建筑安全体验中心,小学生们轮流戴上安全帽,亲身感受被重物撞击时的冲击。触电模拟器、平衡桥体验区前也排起了队伍,小学生们一边尝试,一边听教师讲解不同场景下的安全要点。

智能建造实训室则展现了智慧工地管理、智能建造机器人操作、混凝土3D打印技术。在混凝土3D打印展区前,小学生们仔细观察由3D打印技术制成的混凝土文字作品,不时发出惊叹声。当教师演示无人机建筑测绘操作时,屏幕上实时生成的建筑模型又让他们忍不住感叹:“原来盖房子时还可以用无人机飞着查看!”

走进“小鲁班”创客工坊,教师介绍了各项设备与操作流程,还给小学生们带来了一堂趣味电子拼搭实践课。小学生们像拼积木一样组合元件,在教师指导下逐步完成了电路搭建与调试,在实际操作中了解了基础电子电路知识,激发了对电子科技的兴趣。

嘉兴市建筑工业学校相关负责人表示,本次活动充分发挥了学校实训基地的资源优势,帮助小学生拓宽了职业认知视野,提升了科学素养与实践技能,也为职业教育服务社会作出了积极贡献。



爸爸妈妈,加油!

5月29日,长兴县开发区中心幼儿园举办“欢乐迎六一,运动趣无穷”趣味亲子运动会。赛场上气氛热烈,孩子们在尽享运动快乐的同时,也拥有了一段难忘的回忆。图为家长们在进行拔河比赛,孩子们则在一旁加油助威。(本报通讯员 陈海伟 摄)

从“一平米”到“十平米”“百平米”

宁海县实验小学开设特色劳动课

□本报实习记者 高岩

在宁海县实验小学,一堂语文课开始前,学生要做的第一件事不是打开课本,而是整理——语文书放在课桌正中,铅笔和练习本摆在手边,其余与本节课无关的东西,一律收进抽屉。抽屉里,练习纸、作业本、课本也要求分门别类放好。

这并非一项单纯的纪律要求。学校把学生座位周围这一小块空间称作“一平米”。在这一平方米里,学生学习收纳、取舍,也学习为“明天”做准备。学校党支部书记王爱珍说:“整理课桌虽是简单的劳动,但能培养自控力与责任感。这是学校‘青鸟行动’社会与情感能力培育的第一课。”过去,有的学生抽屉像小垃圾桶一样,纸、文具、作业本塞在一起,手一碰就掉下来。学校意识到,学生最需要补上的,不只是一项劳动技

能,还有规划生活的能力。

为此,学校从“一平米”出发,对收纳整理提出了明确要求:上课时,桌面上只有与本节课有关的物品,抽屉里学习用品分类摆放。每个班级门口还设有“一平米”评价栏,每周检查、评星。一年级刚入学时,教师需要一遍遍示范;到了第二学期,许多学生已经能独立完成整理。美术课前准备好马克笔,书法课前拿出文房四宝,体育课、劳动课前,也能提前备好需要的物品。书包轻了下来,桌面清爽起来,学生对“明天”的安排也慢慢清晰起来。

从“一平米”往外走,便是“十平米”“百平米”。学生升入三年级后,开始负责教室、走廊、楼梯等包干区的卫生。楼梯卫生最难维护——上下楼人多,灰尘也多,有时要扫三四遍。“工作量增加了,我们就在综合评价里加分,让学生感到辛苦是值得的。”王爱珍

说。到了高年级,学生还要走入社区,参与社区服务。在她看来,“一平米”是“管好自己”,“十平米”是“看见集体”,“百平米”则是“服务社会”。学生不再只顾自己的桌面,而是抬头关注教室、校园,进而将责任感延伸至家庭、社会。

学校里还有一间特殊的教室——同心厨房。这里有水槽、电磁炉和操作台,宁海的麦饼、汤包等地方小吃的制作方法,成了学习的主题。这门食育课程深受学生喜爱,不仅因为美食,更因为他们终于能亲手“试一试”。课前,谁带什么食材、怎么分工,都由学生自己商量;课上,他们围在一起分工协作,有人洗菜,有人切配,有人搅拌,有人摆盘。“很多家长不舍得让孩子开火、动刀,”王爱珍说,“但我们在第一堂课上就把规矩讲清楚,学生只要严格遵守,就能动手尝试。”教师尤海琼发现,每次上完食育课,学

生的周末总会多一个环节——回家把课上学到的美食做给父母吃。下一堂课,他们把向父母请教来的新做法带回学校分享。

学校把食育课与研学活动相结合:每年4月,组织六年级学生开展野炊活动。谁带锅、谁带碗筷、谁负责主菜、谁准备配菜,都由学生自己讨论决定。活动当天,支起灶具、清洗食材、切菜配菜、掌勺颠锅……在同心厨房里学到的本领有了集中展示的舞台。自己做饭时是“大厨”,轮到同伴掌勺时便成了“帮厨”,学生的角色不断转换。

王爱珍认为,这不是让学生“吃一顿自己做的饭”这么简单,而是把多年来在劳动课程中积累的能力集中释放出来。从“一平米”到“十平米”“百平米”,从课桌到厨房,从校园到山野,学生不仅学会了劳动技能,更培育了自控、责任、协作、担当等社会与情感能力。