

每周五晚,我们并肩奔跑

杭州市钱塘区听涛小学以亲子夜跑打造育人新生态

□本报记者 郭诗语

周五傍晚6点30分,杭州市钱塘区听涛小学的操场上开始热闹起来。伴随着欢快的音乐,学生和家长的模仿“袋鼠跳”热身,夸张的动作引得笑声一片;有的迫不及待地开始绕圈慢跑,荧光手环连成流动的光带。

这是学校“亲子夜跑日”的场景。亲子夜跑不仅在校内掀起了运动热潮,还吸引了周边社区居民的自发参与。在“健康第一”理念下,它不仅是简单的跑步,更是一场关于陪伴、坚持与爱的现场教学,是学校社协同育人的鲜活样本。

从打开校门到跑出生态

听涛小学的学生大多住在学校前后几个小区。2023年,学校的操场、场馆对周边社区常态化开放后,不少居民会在晚饭后带着孩子来运动。看到了这个需求,学校没有止步于提供场地,而是想办法把服务做得更好一点。

于是,亲子夜跑活动诞生了。每周五晚6点30分至7点30分,由体育教师和家长委员会成员共同组织,专业教练带队,形成了“热身—跑步—拉伸”的完整节奏。夜跑分为基础跑和分层加练,满足不同年龄和体能水平的需求。安全保障也做得细致:家委会轮流值班,急救箱常备,荧光手环点亮跑道,“勇气加油站”里安抚员随时守候,还有社区卫生服务中心绿色通道……一项项细节加持,让夜跑从“自发”走向了“有组织,有保障”。

亲子夜跑助力许多家庭养成运动习惯,创造了高质量的陪伴时光。三年级学生吴南希的爸爸吴嘉伟是个运动爱好者,听说学校有了亲子夜跑,主动报名当起了领跑员,拉着女儿一起参加。渐渐地,吴南希也喜欢上了跑步。她的同学胡夏天是班上有名的“运动健将”,后来拽着爸爸一起来跑步,让原本不怎么运动的爸爸也迈开了脚步。

这学期,学校还在夜跑前增设了分享运动知识、健康常识和亲子沟通技巧的微课堂。“大家过来不仅是运动,还能带点知识回去。”副校长黄冰如说。

亲子夜跑的意义远不止于每周五的这1个小时,更大的变化发生在跑道之外。跑完后,学生们凑在一处做游戏,家长们在一边聊天,从最初的面熟,到互相认识、彼此影响。这些因夜跑而结缘的家庭,开始自发组织周末的爬山、骑行……黄冰如感慨:“不是先找到朋友再出发,而是先出发,在路上认识目标一样的朋友。”一群热爱运动的人聚拢在一起,一个充满活力的社区运动生态就这样自然而然地生长出来。

一个班级的奔跑故事

当全校的运动氛围如潮水般涌动起来,307班是其中最有力量的那一朵浪花。班主任蔚成彦是一名长跑爱好者,从一年级带班开始,他就想把跑步的快乐带给学生。

蔚成彦在班上组织起夜跑团。刚开始,只有五六个学生带着

家长参加,后来队伍越来越壮大,大部分学生都参与过,长期坚持的有20人左右。每周五晚,在钱塘江边的游步道上,江风扑面,一支小小的队伍在夜色中奔跑向前。他们有统一的团旗,有一个响亮的名字——“追风少年团”。

为了让跑步更有趣,蔚成彦设计了“轮流冲刺”的游戏:最后1千米,大家排成一列,从队尾开始超越,每个人都要体验一次冲在最前面的快感。1个小时左右的时间里,脚步声和欢笑声交织在江畔的晚风中。

活动开展得有声有色,家长们的支持也功不可没:有人骑着自行车跟在队伍后面,谁跑不动了可以坐上车休息;还有专门的宣传组,负责拍照、拍视频。在蔚成彦的感染下,班上的学生和家还一起站上了迷你马拉松的跑道。

坚持跑步带来的变化清晰可见。学生陶锦瑜是运动会上的“明星选手”,他发现“一开始有很多人掉队,现在都不掉队了”。蔚成彦则看到,班上学生的抵抗力普遍不错,流感高发的季节里,教室里空着的座位很少。从一年级跑到三年级,学生们的体能明显增强了。

“在江边跑步更加开心和放松。”学生刘在恩说。这也是追风少年团在奔跑中的真实感受。运动在这里卸下了一切外在的包袱,回归到它最本真的样子:快乐。

让运动成为习惯

这份对健康的重视,体现在制度的引导中。学校将亲子夜跑的表现纳入了“五好学生”评选,奖励

力度最大时,学生只要能够从开学坚持到期末,一次不落,就直接授予“五好学生”荣誉称号。2025年,学校在区级体质健康抽测中名列第一。

亲子夜跑只是学校以体育人的一扇窗口。学校里运动氛围浓厚,有近20支运动类校队,从足球、篮球到轮滑、壁球,还有街舞和空手道,每个学生都能找到属于自己的运动舞台。

“健康第一”的理念更渗透在细致入微的健康管理里。学校联合幼儿园、中学共同建立了一套贯穿12年的“学生生命周期成长档案”——从幼儿园开始,健康档案便一路伴随学生,进入小学、升入中学也不中断。每学期的视力、肥胖等筛查数据,以及经家长同意后从共建医院接入的检测记录,都会被整理成册,班主任和校医能够根据数据进行精准干预。

黄冰如表示,以亲子夜跑为家校协同纽带,学校将持续丰富体育活动载体,营造全员参与、乐享运动的良好氛围,真正实现以体育人、以体强心,促进学生全面健康成长。当夜色渐深,听涛小学的操场渐渐恢复了平静。但那些在跑道上挥洒的汗水、那些父母与孩子相视一笑的瞬间、那些关于坚持与陪伴的对话,已经深深印在每个人的心中。



温州市实验中学教育集团:“学生帮帮团”上岗

本报讯(记者 杨倩 通讯员 卓艺颖)近日,温州市实验中学教育集团举行首届“学生帮帮团”结业仪式。130名经过系统培训的“校园小小调解员”正式结业上岗,成为化解校园矛盾的暖心桥梁。

今年4月,学校面向全体学生发出招募令,学生们积极响应,130人最终入选。在区委政法委支持下,学校联合法官、人民调解员、社区心理医生等专业力量,围绕校园纠纷的法律边界、调解流程、共情沟通与情绪疏导技巧开展分层培训,引导学生知道什么可以做、什么不能做,学会倾听、表达以及帮助同伴理性解决问题。

结业仪式上最亮眼的环节当数校园调解情景模拟演绎:针对小组合作分歧、谣言误会、场地纠纷、恶搞表情包冲突、财物损坏赔偿等真实校园矛盾,学生化身调解员,以小组为单位沉着应对,先安抚情绪、再倾听诉求、引导换位思考,最终促成和解。专家们对此展开精准点评,既肯定了学生们的成长,也给出了专业的改进建议。

“从最初面对矛盾时的不知所措,到如今能够冷静倾听、理性引导,我深刻体会到调解的核心不是评判对错,而是修复关系。”学生代表戚程语分享道。学生陈冠廷也表示,自己学会了耐心倾听和换位思考,今后将努力帮助身边人化解小摩擦。

现场还为全体成员颁发结业证书与专属臂章,并授予优秀学员“平安小卫士”荣誉证书。校长黄慧奇语全体成员:“青春难免有摩擦,调解不是评判对错,而是搭建理解的桥梁。愿大家用耐心倾听心声,用善意化解矛盾,做校园里最温暖的和解使者。”

杭州市文瀚幼儿园发布“一米文化”实践成果

本报讯(通讯员 朱丽婷)6月3日,杭州市文瀚幼儿园举行“一米文化”实践成果发布会。

据了解,“一米文化”源自“一米高度看世界”这一儿童友好理念,旨在“看见每一个独特的孩子”。活动现场,一个关于“飞机梦”的温情故事打动人心。大班幼儿韩城是个出了名的“飞机迷”。他能说出各种飞机的机型,对航空标识和飞机发展历程了如指掌,还手绘了厚厚一本有关飞机的书。当天,园长周伟玲邀请韩城登台讲述自己的飞机梦。韩城对飞机的热爱打动了浙江西子航空科技有限公司相关人员,公司负责人为他送上了精致的飞机模型,并鼓励他保持热爱、勇敢追梦。周伟玲说:“当孩子被真正看见,梦想便有了起飞的跑道。”

活动现场还设置了“暖场·一米体验”“回溯·一米视角”“现在·一米声音”“未来·一米会客”等环节,通过园长讲述实践经验、教师与儿童故事分享、专家点评、儿童情景剧表演及主题圆桌论坛等形式,全方位呈现幼儿园10年来深耕“一米文化”的实践探索。

当天,到场嘉宾还为区域学前教育高质量发展共同发出《一米未来行动倡议》。

宁波市实验小学:毕业生留下“入学秘籍”

本报讯(通讯员 万建刚)近日,宁波市实验小学毕业生为将入学的一年级新生送上“入学秘籍”。“不要因为有人给你‘泼冷水’而放弃”“做好自己,自然会有志同道合的人被你吸引”“尽情奔跑,勇敢拼搏”……童真满满的文字里,既有调皮可爱的吐槽,也有真诚恳切的叮嘱。

“每到6月,毕业生都会陷入复杂的情绪,一边是与相伴6年的教师、同学分别的不舍,一边是对迈入初中的焦虑。”六年级班主任茅燕琴说。学生将6年校园生活的感悟、经验、心得落笔成文,既能释放毕业生的不舍与焦虑,完成情绪的正向宣泄,也能以学哥学姐的身份回望小学时光,完成自我成长的总结,让毕业告别变得温柔且有意义。

考试考不好,体育成绩上不去,和朋友起了矛盾……学生们大方分享自己6年里“摸爬滚打的血泪史”,用亲身经历告诉学弟学妹:“人生总有起起落落,学习上遭遇挫折很正常,给自己定个小目标,先列计划再行动,总能成功的。”

除了为新生撰写“入学秘籍”,毕业生们还同步写下明信片,寄给20年后的自己。据悉,这些毕业生寄语将被编印成“给一年级新生的50个锦囊”,作为新生入学礼物。而毕业生们“写给20年后的自己”的明信片也将被扫描成电子文档并保存在“未来邮局”,待20年后再打开,让大家回望少年初心,见证自我成长之路。



呼噜呼噜,午睡了

在“星空房”里躺平,伴着轻柔的音乐和驱蚊艾草的幽香,缓缓进入梦乡……本学期,绍兴市上虞区康居路小学从设施升级、氛围布置等方面创新优化校园午休环境,让学生开启躺平式午睡。图为6月3日,学生正准备午睡。

(本报通讯员 谭海明 王旭旦 摄)

从作业“瘦身”到体育“加餐”

台州学院附属中学构建学生健康保护体系

□本报通讯员 杜欣娅 陈琳燕

这个学期,台州学院附属中学初一(7)班学生李梓霖有了新身份——作业监督员。每天,她都要督促班上同学在智慧学习平台上填写当天的作业用时,并反馈给各科教师。“我的责任就是让老师能灵活布置作业,让同学们能高效巩固知识。”李梓霖说。

早在2019年,学校就在各个班级设置作业监督员,并借助专属数据分析系统,实时监测各科作业时长——一旦某班某学科作业平均用时超过40分钟,学校就会第一时间

与科任教师沟通,从源头优化作业设计,减轻学生负担。

除此以外,学校还与教师、家长签订“晚十点,不作业”协议,要求教师控制好作业量,杜绝重复、低效作业,引导家长摒弃将“熬夜”与“勤奋”画上等号的错误观念,从家校两端共同守护学生的睡眠与身心健康。

课业的科学“松绑”,让学生有了更多时间走出教室,奔赴运动场地。一周两次的体育拓展课上,学生李宇羲最期待的是打匹克球。“它给了我很多乐趣,缓解了学习上的压力,也丰富了我的课余生活。”而原本就爱好羽毛球的柳语诺,入学

后发现学校不仅有专业场地,还有专业教师悉心指导,“这份热爱可以一直延续下去”。

这些变化背后,是学校系统性的体育改革。校长郭政介绍,学校构建了“学、练、赛”一体化的校园体育模式,对课堂教学、课间活动和运动会进行了10项改革,确保学生每天校内综合体育活动时间不少于2小时,熟练掌握2项以上体育技能。如此一来,大课间不再是枯燥的跑操,而是各年级各有一套球操、素质操或技能训练等特色活动;一年一度的田径运动会,也变成了“人人参与”的体育嘉年华,告别了“少数人干、多数人

看”的局面。

学业减负提质与加强体育锻炼,是学校“85120”健康行动计划的两条主线。这份计划从睡眠、膳食、习惯、运动、身心5个维度入手,确保学生每天睡眠8小时、摄入5种以上新鲜蔬果、节假日使用电子产品不超过1小时,校内体育活动不少于2小时,并力争近视率与肥胖率“0增长”,构建起覆盖成长全过程的健康保护体系。去年,在全市中小学生学习力筛查和体检中,该校学生的近视率、肥胖率在“0增长”的基础上实现稳步下降,整体指标显著优于全市平均水平。



日前,东阳市横店镇中心小学举办校园社团文化展,共计推出45个静态展位、10个展示视频和9个舞台展演。值得一提的是,本次活动将评分权交给学生,由各班推选代表从“互动性”“参与门槛”“日常活动频率”等维度为社团评分。评分结果将作为下学期社团调整的重要参考。学校还建立了学生评委反馈绿色通道,定期收集社团活动改进意见。图为学生评委正在认真观摩作品并打分。(本报通讯员 黄程燕 摄)