

创·变

近日,教育部等五部门联合印发《关于实施学生体质强健计划的意见》,以强健学生体质、促进身心健康为目标。在浙江省杭州市钱塘区,幸福河小学早已将健康写进办学史,从“躺睡”火出圈到“大健康教育”体系实践,展现了一所小学践行“健康第一”理念的生动样态。

“躺”出来的大健康教育

——探寻浙江省杭州市钱塘区幸福河小学“火出圈”的秘密

□ 本报记者 孙和保 韩世文

“躺睡”,在浙江省杭州市钱塘区幸福河小学是一件大事。

这所建校5年的学校,从初代睡垫到帐篷式午休、花式创意躺睡,再到多功能寝具配置以及将智能收纳、阅读浸润与睡眠健康深度融合,5年5次迭代升级,不仅让“健康躺睡”成为浙江省“双减”年度十佳样本,还入选教育部“双减”优秀案例,健康做法入选“2021中国基础教育年度报告”,学校参与起草并发布的全国首个由区级制定的《中小学生“舒心躺睡”管理与服务规范》为各校顺利推进午休躺睡工作提供了基础和借鉴。

“躺睡”火出圈,让外界看见了幸福河小学,而这只是学校“健康第一”具体行动的冰山一角。“每所学校都有自己的特质,幸福河小学的特质就是让学生感受到幸福,而健康是幸福的底色和抓手。”学校党总支书记周虹说,“钱塘江的潮水涨涨落落,学校教育要让学生的手脚长满力量,未来才能成为时代发展的‘弄潮儿’。”

就这样,一场围绕环境、空间、课堂、课程的全链条“大健康教育”体系建设轰轰烈烈开展起来。

放手玩 “空间站”释放儿童天性

“一米空间站”“幸福智街”“少年交通驾校”……来到幸福河小学参观的浙江省长兴县教育局副局长钱云花看在眼里、喜在心底,“一个个主题空间的创建为学生更好地玩提供了载体,也为释放天性提供了可能”。

钱云花说出了许多来访者的心里话。

玩是儿童认识世界的主要方式,爱玩是儿童的天性。建校初期,学校就以“玩出来的健康”为核心在校园内系统规划学习活动场域,也正是有了这样的探索,当课间15分钟、“中小学生在每天综合体育活动时间不低于2小时”等政策出台时,幸福河小学就从容很多。

建在教学楼二楼的“幸福智街”被分为“书情画意、棋乐融融、悦读闻书、梦笔生花、魔方精灵、慧心巧思”6个区域,共设计22个实践主题。“学生成长不应局限在课堂上,学校足够的空间建设保证了课间15分钟有地方去。”四年级班主任任韩榕还把班级活动与主题空间结合起来,让空间的育人功能得以彰显。

场域不仅是一种空间表达,也是教育本身。在学校“一班一品”班级文化建设中,不少班级将“健康班”作为班级文化的核心,努力将健康教育深入班级、校园每一个角落。

除了主题式场景、交互式场景外,学校还开发了“一米空间站”和“幸福农场”两处自然学习场景,将自然作为“第三教师”。在“接地气”的自然体验、生态探究与户外活动中,儿童观察、动手、实验,释放天性,缓解心理压力。

每到课间,学生便会在“一米空间站”的蹦床上弹跳,通过旋转滑梯从二楼直达一楼,还可能进入景观鱼塘抓鱼、捕鱼,甚至结合劳动课到食育工坊杀鱼、烧鱼、吃鱼。他们的动作看似“野”,但欢呼声、追逐声、呐喊声让校园的活力不断迸发出来。

“一米高度”是儿童观察世界的独特视角,我们用儿童的思维探索学校综合实践空间的设计与应用。‘一米空间站’运用多彩的公共设施与自然绿地营造温馨氛围,为学生提供更加广阔的互动型学习空间,它连接校内与校外、学习与生活、知识与能力。”谈起每一处空间、场景,周虹有说不完的话。

中国教育科学研究院体育美育教育研究所所长于素梅考察学

校后肯定道:“很少有一所学校会花这么大力气建如此多有意义的健康场馆,现在学校系统设计的‘一站三馆N廊’充分给予学生自由活动、自由畅想、自主成长的空间,真是一所幸福感满满的学校!”

有了时间、空间、课程的支撑,所有学生动了起来,但每一个学生的体质、喜好、特长各不相同,需要提供的支持也各有侧重,比如上至国家下至家庭都很关注的“小胖墩”“小眼镜”“小豆芽”等问题,幸福河小学也进行了诸多探索。

办学之初学校就系统构建起“365运动课程”,旨在365天通过落实每天1节体育课、每天2小时体育综合活动,引领学生坚持上好体育“必修课”。为此,特色化引进16种64门体育课程,如足球、游泳、击剑、棒垒球等,并通过普及课、走班课和选修课等多种课型,满足不同学生的运动及成长需求。此外还创新设计“365健康跑”,推动学生每天大课间跑满1000米、跳满1000次绳,让每天户外运动2小时成为学生生活的标配。

学校科研处教师王怡怡谈及课程变革,眼中的光愈加闪亮:“从关注为学生提供放松场域的活动一小时课程,到关注全体学生健康素养提升的舒心、悦动、益体、养正课程,以及诗词沙画、炫彩飞扬、节气与农事等精品课程的孕育,让每一个学生都能在其中找到自己的兴趣点和闪光点,充分释放潜能,在欢喜中收获热爱。”

“有了‘健康第一’理念的支撑,思路就会更开阔。”体育教师许征钲在课堂上会增加一些护膝操等,从侧重技能向关注健康转变,研究的方向更明确。

五年级学生吴子琛从学期入学的83斤快速减到79斤就是得益

于学校针对超重学生成立的“胖胖团”,体育组长余霞组织体育教师在分层教学的同时,每月监测体重数据,及时调整运动“处方”、组织“健体小达人”评选……这些数年如一日的坚守让家长看到了教师的真心与学校教育对于健康的守护。

“学会把自己当作一个孩子,不要忙于奔跑,而是要不断增长自己的骨骼和肌肉。”学校党总支书记洪玉叶说,这样的未来成长才有持久的力量。

敢于说 “小主人”长成“高大的人”

“一年级入学时体重80斤,体育不好但喜欢表达,却因身材焦虑能倾诉的对象不多。”如今升入七年级的孙静一已成长为阳光自信的女孩,当时教师徐潇羽就在班级开辟了“发言英雄榜”,孙静一的爱说有了用武之地,慢慢变得开朗起来,六年级毕业时身高从1.1米长至1.6米。

回想起那段时间,孙静一内心充盈而温暖。

幸福河小学以“说出来的快乐”营造友善的校园氛围,借助“研习共同体”鼓励儿童在课堂上“大胆说”。“一个人把自己的弱点暴露出来是需要勇气的。”数学教研组长贾春波在自己的课堂上颁布了“提问公约”,鼓励学生发现问题、大胆说出、人人点赞,“这样的课堂是安全的,课堂最怕没有人愿意说。”

为了鼓励学生在课堂上“大胆说”,师生以“研习共同体”组织为基础,共同制定并维护研习公约,形成“疑一探一展一创”的合作研



● 特色棒垒球校队训练



● “惊喜开学日”学生分组合作摘锦鲤



● “舒心躺睡”前的共读时光

习课堂教学模式,营造敢于表达的安全环境。

在鼓励“大胆说”的同时,学校依托“幸福小主人”实践项目,支持儿童在课外“大声说”——学生可以通过“主人信箱、心情树洞、红领巾小提案”等渠道对学校建设及管理建言献策;同时开发设计课程,构建“幸福花草我来护、幸福农场我来建、幸福岗位我来试、幸福走廊我来管”等活动,形成一系列小主人校园养成行动。

五年级班主任谷芳平在班里开展“小动物养育课程”,学生分成四个小组轮流养护小兔子,同时还开展“兔子迎娶亲、兔子绘本阅读、和兔子一起回家”等活动。“有了兔子的陪伴学生也就有了一个‘树洞朋友’,有话可以向它说,情绪低落时还可以摸一摸、抱一抱。”学期末有一只兔子死了,这又为开展生命教育提供了契机。

“幸福小主人”实践项目通过创设真实情境引导学生观察、发现、探索,建立自己的问题解决思路,以此激发学生的成就感。

所以开学后有学生希望购买新兔子,他们就分组讨论照顾方案、梳理应急举措,班主任谷芳平接到申请后按照学校建立的“125”反馈机制,即1天内作出响应,2天内给出基本解决方案,5天内基本解决并回访学生,以此将学生权利落到实处。很快,谷芳平的班级又多了一个新成员……那些容易被成人忽视的尊重、信任被一一拾起,学生的心被照亮,又开始了新一轮照顾兔子的行动。

“让学生充分感受到学校的吸引力,这样对未来才更有期待。”周虹希望借助课堂、课程、游戏让学生

在学校成长为“高大的人”,这样成长才更有张力。

2025年秋季开学,一场别开生面的“重走长征路”健康挑战活动,让每一个学生化身小红军走上学校浓缩版的“长征路”,在“飞夺泸定桥”中练平衡、在“炸碉堡攻坚战”中赛投篮、在“挺进大别山”时团队协作、在“抗争能力测试”中体验红军坚韧……

源于学校对学生心理健康的重视,幸福河小学每学期都坚持开展这样的“惊喜开学日”系列活动——开学当天围绕“健康”主题,组织有趣的实践活动,让学生积极参与、浸润其中。如今包含“惊喜开学日”系列活动在内,幸福河小学建构了大健康活动系统——“幸福久久”活动体系,包含节日纪念日、仪式教育、校园节会和团队社团等四大活动。各类活动从不同的侧重点全面发展学生核心素养,为学生带来多重惊喜和快乐,助力学生身心健康成长。

孙静一依然喜欢表达,如今也酷爱运动的她知道,正是在幸福河小学教师的悉心关照下“内心的火苗才没有被浇灭”。

安心睡 小行动蕴藏健康大能量

走进幸福河小学图书馆二楼,沿墙定制的89个智能收纳躺睡柜自带“魔法”:午休时学生轻轻拉出即可变身舒适床铺,柜体外侧架上各类读物触手可及,真正实现了“睡在书海里,书香伴入眠”的诗意场景。

“刚建校时,下午的课堂上学生常常无精打采,孩子累、老师急、家长愁。”为了帮助学生调节好精神状态,周虹在创校之初就和大家达成共识,实行“午休躺睡”。

从统一购买躺睡垫,每天中午安排40分钟躺睡时间,到试点帐篷躺睡,再到如今的“躺睡十式十法”,学校已经形成了丰富的躺睡实践经验。因为行动较早,在2021年“双减”政策出台后,幸福河小学的“躺睡”受到社会广泛关注。

教师张松璐是第一个支持帐篷躺睡的,她记得最初只有8顶帐篷,但她也一丝不苟教学生收拾帐篷、设计门牌号等。慢慢地,帐篷像雨后蘑菇般一顶顶“长”出来。

2022年,幸福河小学“健康躺睡”案例入选教育部“双减”工作典型案例案例,为中小学探索学生科学躺睡提供了具有可操作性的实施范式;2025年,学校系统建设的“大健康育人”成果获得浙江省基础教育教学成果奖一等奖。

“健康育人是关乎学生终身发展的核心议题,必须置于教育实践的重要位置,真正为每一个孩子的未来奠基。”中国教育学会副会长、浙江省教育厅原副厅长韩平了解学校在健康育人方面的积极探索后给予充分肯定:这不仅是促进学生身心和谐发展的关键举措,更是着眼于儿童长远成长与可持续发展的深远布局。

如今外界关注的目光越来越多,但幸福河小学的教师没有乱了自己的节奏。他们持续“把工作做好做实”,根据不同空间和寝具特点开发了10种躺睡方式,满足不同学生、不同场景的需求,如便捷卫生、性价比高的折叠床适用于普通教室、专用教室、体育馆等日常学习活动较频繁的场地,方便学生快速完成学习与躺睡的转换;而帐篷私密性强,备受学生喜欢,但所占空间大且不易收纳,适用于图书馆等日常使用频率低的特色场馆,打造特色躺睡空间。同时,学校将不同躺睡方式以地名冠以“杭州乐园”“东北大坑”等名称,让躺睡更具有神秘、趣味和仪式感,让学生感受到躺睡是件美好、幸福的事。

在开发“躺睡十式”的基础上,学校进一步探索提炼形成以“空间全利用、时间全整合、环境全优化”为主策略的“躺睡十法”,如普通教室可根据实际选择午休垫躺睡法、课桌椅躺睡法、伸缩柜躺睡法;还凝练出提升“午休躺睡”质量的小妙招,如“六六一”寝具齐备躺睡法,即落实一人一“床”、一人一被、一人一枕、一人一眼罩、周一一洗护、一室一空调,尤为关注学生健康习惯的培养和健康意识的形成。学校还推进“五航”举措,从制度、课程、流程、评价、家校五方面保障学生从躺得下到睡得更好。

每天躺睡前,学校统一设计做舒缓躺睡操,由学生讲3分钟午睡故事,再以一句午安让学生进入梦乡。这种幸福成为学生每天的期待。

“孩子再也不是上车就睡、一做作业就困的样子了,傍晚接孩子放学时总能听到孩子眉飞色舞地和我们讲校园趣事。”幸福河小学的家长也纷纷为学校的躺睡点赞。

看似小事的午休,因涉及学生健康成长,就被幸福河小学做到了无限大。

“幸福河是下沙街道的母亲河,从南至北贯穿整个街道,这片土地未开发前许多人靠挖‘潮头鱼’为生,敢拼敢抢。”生于斯长于斯的周虹希望借助教育的力量赋予学生温暖而明亮的底色——这底色是强健的体魄,是丰盈的内心,更是迎接未来一切挑战的勇气与韧劲,“让成长的幸福‘流淌’起来,让每一个学生都能成为新时代的‘弄潮儿’”。

✿ 践行教育家精神

在教育强国建设的战略攻坚期,教师群体的精神气象与专业高度日益成为决定教育现代化质量的关键变量。如何推动教育家精神融入教师培养培训全过程,贯穿课堂教学、科学研究、社会实践各环节?这需要我们基于教育家精神六大内涵,为教师专业发展“着色”,引领广大教师从“教书匠”向“大先生”成长进阶。

底色:职业根基的价值锚定。“心有大我、至诚报国”是教师职业的信仰基石,是教育家精神的“政治灵魂”。这种“底色”所承载的理想信念需要通过红色教育、业绩考核、实践锤炼三者协同推进,即构建“三位一体”的培养体系:一是深化红色基因传承,通过情境体验强化教师的责任担当;二是完善评价激励机制,在教师业绩考核中增设“服务国家战略贡献”专项指标,将边疆支教、乡村振兴、重大战略项目参与纳入教师的核心业绩评价;三是创建基层实践机制,建立健全“下沉基层(教育帮扶)一上升发展(职业晋升)”的双向通道,实现“奉献一成长”的良性循环。

正色:师道尊严的底线坚守。“言为士则、行为世范”的核心在于道德底线的不可妥协性,体现了教师的“德行之维”。在具体培育路径上可构建制度约束与文化浸润的双轨机制:一方面筑牢“技术+规范”的双重防线,建立基于人工智能和大数据的师德动态监测平台,在评价体系的公平性、透明度等方面优化升级,确保师德评价机制“过程可追溯、结果可验证”;另一方面营造“人文柔性+技术刚性”的育人生态,既可通过教育家的影像资料、经典著作等叙事资源强化教师职业认同,又能将文化符号元素纳入师德荣誉体系,构建“德者有得”的符号激励机制。

成色:专业能力的纯度锤炼。“启智润心、因材施教”强调教师需要兼具科学教学能力与个性化育人策略,属于教师的“学识之维”,其“成色”养成需要以数据驱动的学情诊断为起点、以分层教学设计为关键,以人机协同的技术融合为支撑,以教师专业成长为可持续动力,四个维度联动共同提升教师的育人智慧与专业纯度。具体来说,在学情诊断维度推动教师从经验判断到数据驱动的精准确判;在分层教学维度着力打造“目标分层一策略适配一动态调整”的闭环体系,实现教学过程的精准适配与动态优化;在技术融合维度构建“智能辅助+协同育人”的个性化育人生态;在专业发展维度建立“精准培训+协同教研”的成长支持体系。

本色:扎根教育的实践定力。“勤学笃行、求是创新”构成了教育家精神的实践品格,彰显了教师知行合一的职业特质与终身学习的专业追求。这种躬耕态度需要超越技术适配层面,转向构建“人文为魂、数据为用、伦理为界”的教育新生态。其价值内核包括“格物致知”的专业精神、“十年树木”的价值定力和“以文化人”的伦理自觉;其行动特质体现为数据层的“精耕细作”、分析层的“人机共耕”和输出层的“动态轮作”,共同构成躬耕态度在数字化实践中的完整行动闭环;其时代使命彰显为弥合数字鸿沟的“拓荒者”、守护伦理底线的“守界人”和传承文明薪火的“播种者”,让教育在当今时代始终锚定人的全面发展。

气色:生命气象的精神焕发。“气色”作为仁爱之心的外在表征,其核心在于通过情感能量的传递实现教育的人文关怀,突出教育是“仁而爱人”的事业。这种人文关怀既需要教师个体的情感修炼,也依赖于制度环境的支持培育。在个体修养方面,教师通过“心理沙盘技术”解读学生潜意识需求或运用教育戏剧中的角色扮演理解学生困境,将抽象关爱转化为具体行动,提升共情能力;在制度支持方面,既可以依托心理健康支持中心建立教师情绪监测系统,又可以实施正向激励政策,将情感育人成效纳入考核机制。

纯色:超越功利的境界升华。“纯色”在此语境中象征着教育者祛魅功利羁绊、回归育人本真的精神纯粹性,既延续了中华优秀传统文化中的教育哲思,又彰显了教育家精神的“境界高度”。这就要求教师秉持开放的态度,以人类命运共同体为视野坐标,坚持“求真”与“育人”使命,推动教育从“工具理性”向“价值理性”的范式跃迁。实现这一境界需要“内修外拓”的双向赋能:既要引导教师将“和合共生”等中华优秀传统文化的精髓融入课程体系,帮助学生理解全球化背景下的文化互鉴与责任担当,又要鼓励教师参与相关的国际教师发展项目,培养跨文化教育能力。唯有如此,教师方能成就“为天地立心”的弘道之功。

(作者单位系黑龙江开放大学,本文系黑龙江省教育科学规划2024年度职业教育重点课题“人工智能技术赋能高校跨学科团队科研产出的机理与路径研究”阶段性研究成果,课题编号:ZJBJ1424199)

为「大先生」成长「着色」

□ 叶宝林