

# “健康第一”不能只看数据

□高家千

教育部“新春第一会”将“健康第一”提到了前所未有的高度，明确2026年将深入实施学生体质健康计划，将通过严防“阴阳课表”，严查挤占体育课、课间不准学生出教室等行为，确保计划落地。此次重拳治理是对教育短视化、功利化的有力纠偏，释放出强有力的信号：教育必须从唯分数回归以人为本。

“健康第一”理念为何再次成为焦点？不妨看一组数据：当前全国青少年近视率已超过50%，超重肥胖率约19%，高中生抑郁检出率超40%。冰冷的数字背后是一个个被透支的孩子：身体被作业压弯，心理被分数压垮。

都说健康是“1”，成绩是后面的“0”，没有了“1”，后面再多的“0”也将失去意义。

好的理念还需要严格的执行。在新政叫好的同时，也有人担忧：一些学校是否会旧瓶装新酒，用提高分数的方式应对健康教育？

这种担忧并非多余，现实中已有苗头。不少小区都能看到夜幕中练习跳绳的孩子，有的孩子甚至需要每天视频打卡，不达标就要不停重拍，不仅耗时费力，甚至因跳绳扰民而被投诉。锻炼本是好事，但当目标与分数捆绑，为了达标而训练、为了考试而运动，体育锻炼就被异化成另一种应试补习。

这些现象折射出一个误区：把健康第一窄化为体测第一，把身心健康简化为数据达标。考什么就练什么，体育课变成了枯燥的体能突击班；只看结果不问过程，孩子的运动兴趣也在为测而练的机械重复中被一点点消磨。更有个别学校为了追求报表数据达标而不惜造假，这种以数据过关代替真实体质改善的做法看似轰轰烈烈，实则让强身健体的运动变成了孩子的新负担。

真正的健康是什么？不是体测报告上好看的数字，而是孩子眼里有光、身上有汗，下课了走出去奔跑、打球；是每个孩子都能在原有基础上变得更好，而不是被同一个标准衡量；是运动

成为习惯，成为一种生活方式。

“健康第一”是理念更是行动指南，不是考核指标，急不得也快不来。学生体质健康水平的提升有其客观规律，如果不能静下心来慢工细活，只盯着数据想速成，可能催生形式主义甚至揠苗助长，最终损害孩子的身心健康。

对于教育管理者而言，要树立正确的政绩观，放下为达标而达标的功利心态，多一些对成长规律的真切关注。此次部署会强调要“高质量落实中小学生每天2小时体育锻炼”，“高质量”三个字就是提醒我们要推动学生真运动。

对于一线教师而言，落实“健康

第一”关键在于回归“人”的立场，尊重孩子的个体差异，保护孩子的运动兴趣，不把体育课变成测验课，更不把体育锻炼变成家长的负担。

对于家长而言，要放下起跑线焦虑，明白健康是一辈子的“长跑”。真正的体育教育，看的是孩子运动后热红的脸蛋，是尽情挥洒的汗水，是围坐一起时的酣畅欢笑。

教育的核心是人，没有人就没有教育。每个孩子都是不断成长的个体，而不是一时的数据，我们既要为孩子的体测成绩负责，更要为他们的健康负责。

（作者单位系安徽省六安市毛坦厂中学北校区）

## 以实践为媒让语言文化活起来

纵横谈

语言文字是文明的载体、文化的根脉，而实践正是激活这条根脉、让文明落地生根的钥匙。让语言文化走出课本、融入生活，在实践中浸润心灵、滋养成长，才能发挥语言文化在知识信息传递、技能方法习得、意识态度树立、审美风尚形成等方面的价值。

**中华优秀传统文化的蓬勃生命力当躬行以盼，遵循知行一体，强化实践育人。**《关于深入推进中华优秀传统文化传承发展提高全民语言文化素养的意见》（简称《意见》）强调，“创新开展专题讲座、研学实践、展示交流等活动，推动语言文化教育‘融入城乡生产生活’。对此，一方面，要以场景化浸润让语言文化从书面知识转化为可感体验。语言文化的传承需要具象场景作为载体，让学习者在亲身参与中建立情感联结与文化认同。例如，北京语言大学组织莫斯科1535中学来华研学项目，让学习者深入参与语言教学、文化体验与国情考察，在实景中感受语言文化魅力；另一方面，生活化融入也让语言文化将静态遗产打造成美好生活。语言文化赋能日常生产生活，才能突破时空局限。青岛科技大学实践团以喀什古城、香妃园等文旅场景为核心，为200余家少数民族文旅商户设计《丝路好物推介50句》，将普通话教学与数字营销、直播带货结合，带动了民族文化交流与区域经济发展。

□邢碧倩

**中华优秀传统文化的薪火传承，应拾阶而燃，搭建大中小一体贯通的实践育人脉络。**《意见》强调中小学要加强普通话和规范汉字书写教育，高等学校应将培养学生语言文化素养与提升学科专业能力、岗位职业素养、社会适应能力相结合，为基层学校提供清晰的实施框架。这就要求我们在实践中构建分层递进的语言文化实践体系，立足各学段学生的认知规律、结合地方语言文化资源，分层设计经典诵读与书写、文化专题研习、专业研究应用类实践内容。同时，加强各学段语言文化实践资源与师资互联互通，开展跨学段实践活动设计、成果交流展示等活动，凝聚大中小育人合力。

**中华优秀传统文化的生长土壤，宜合力滋养，构建家校社协同的实践育人生态。**一要立足学校主阵地，推动语言文化与日常教学、家校共育深度融合，让语言文化落地生根。以上海市浦东新区傅雷小学为例，该校通过开发经典诵读微课、打造傅小“家书”亲子项目，将语言教育嵌入课堂与家庭生活，以沉浸式体验传递语言温度与家风文化；二要激活城乡公共空间，让语言文化融入多元场景，将古村风貌、民俗传统、社区景致打造成可感、易感的传承载体。福建省寿宁县董洋村依托明清古民居打造童谣文化园、天津市津南区在社区公园打造特色楹联景观，都是以空间活化为抓手，让语言文化成为串联乡土文脉、系系古今情思的鲜活纽带。

**中华优秀传统文化的焕新动能需要数智赋能，构建传统与科技深度融合的传承路径。**《意见》强调“推动语言文化与科技创新双向赋能”，为中华优秀传统文化实践育人注入科技活力。我们可以借助数字技术拓宽实践边界，通过线上虚拟博物馆、数字书法课堂等打破时空限制，让偏远地区的学习者也能接触优质语言文化资源。还可以利用大语言模型技术开发互动式学习工具，设计个性化实践任务，提升实践教育的精准度与趣味性。

从甲骨文的薪火相传到经典著作的生生不息，从红色经典的赓续传承到时代成就的磅礴铸就，语言文化的魅力始终在实践中绽放。以实践为媒，让更多人在语言文化实践中感悟中国特色社会主义文化魅力，进而坚定文化自信，才能让中华优秀传统文化成为滋养民族心灵、凝聚民族力量的精神纽带，为建设教育强国、文化强国注入深厚底蕴与持久动力。

（作者单位系中国教育科学研究院劳动与社会实践教育研究所）

## 走出教研的思维孤岛

□黄银华

在此前参加的一项教师培训中，我与各地教研员、教师交流，大家不约而同表达了一种无力感：教研活动中，台上专家讲得头头是道，台下教师神情游离、回应冷淡，双方仿佛隔着一层纱。双方似用两种语言交流，彼此能听到对方却不能真正知晓其意。

隔阂背后并非态度问题，而是存在一个认知的误区，即“课程思维”与“教学思维”的错位。教研员倾向于从系统层面进行课程化的思考，为何教、教什么、怎么教、教得怎样——这是一条从教育目的到评价的完整逻辑链。一线教师日复一日深埋于作业堆和课时表中，他们更关心也是投入精力最大的往往是“怎么教”的环节。

这就不难解释教研活动中示范课、案例分享总是更受欢迎，因为那是能直接拿来用的干货。而那些偏重理论阐释的讲座易冷场，因为在一些教师看来那是“专家的事儿”，离自己的课太遥远。

当下进行的课程改革不只是对课程标准做文本修改，更是对思维的升级。当顶层设计要求教师具备“课程意识”，而实践惯性依然让其停留在课时、教学时，矛盾便不可避免地产生了。有的老教师感叹“教了一辈子书，现在反而不会教了”，这背后正是两种思维“打架”的结果。

弥合这种错位，关键在于找到统整两种思维的核心——素养。素养的本质是认知结构，是能迁移的思维模型。它的产生离不开真实情境的经历、主动自主的参与和持续反思的心智运作这三个要素。

因此，有效的教研不能是碎片的堆砌，而应是连续的、沉浸式的，提供一个序列化的学习情境，让教师摸清完整布局。我们可以借鉴电影拍摄“一镜到底”的手法，抓住一条主线。对于那些教研中解决不了的问题，就将其作为课题去攻关，通过任务驱动问题的解决。如此，教研才能从“负担”变成“脚手架”，为教师的思维重塑提供支撑。

真正的成长，往往发生在“被需要”的自主参与中。

我曾有过两次截然不同的长春学习经历。第一次，组内有一位“长春活地图”，我跟着他走，不用思考、轻松惬意，但直到学习结束我对这座城市依然陌生。第二次，同伴以我来过为由，推荐我做向导。查地图、规划路线、问路辨向，在一次次任务的驱动下我不仅摸清了城市布局，还发现了街道命名规律。

这恰恰印证了有方向、有目标的自主参与，才是重构思维的前提。反思我们的课堂，是否给予学生的自主参与留足了足够空间？当课堂文化过度追求整齐划一，那些独特的甚至略带迟疑的思考就被当作不专注而被无情修剪。教师的教研同样如此，若活动设计难以唤起教师的内在认同与挑战欲，即使全程参与也只是“身在曹营心在汉”。

走出教研思维的孤岛，不是要抹平教研员与教师角色的差异，而是在两者之间架起双向奔赴的桥梁。教研员不妨多向行走，深入课堂的烟火气里；教师也可试着向上眺望，理解学科育人的完整脉络。当彼此不断靠近，在“素养”这一共同灯塔的照亮下，教研与教学才会真正相遇。

（作者单位系重庆市奉节教师进修学院）

画说

### 劳动教育不应止于书本

据红星新闻报道，新学期开学之际，吉林省长春市部分初中生领到了一批免费发放且颇具生活气息的读本，比如《家政服务技术》《花卉栽培技术》《简易家用电器维修技术》。从让学生理解劳动价值、建立基本的生活自理能力的意义上讲，这一做法值得肯定。但有家长反映，学校并未开设相关课程，新读本更多是一种补充读物——如果缺乏明确的教学安排和评价机制，再系统的内容也难以发挥应有的作用。当劳动教育真正走进学生的日常生活，而不是停留在书本中时，改变才会悄然发生并持久生长。



王铎/绘

## 争鸣

近日，辽宁省葫芦岛市多所小学要求班主任及任课教师退出班级微信群，由学校领导和家委会统一管理群内信息引发关注。当地教育部门证实，此举系按“上级文件要求”执行，意在规范家校沟通、减轻教师负担。然而，支持与担忧并存：有人认为班主任退群有助于清理无效信息、让教师回归教学本位，也有人担心沟通链条被拉长，导致沟通效率降低、家校信任关系受损。这一举措是守住教育边界还是让家校沟通变得更难？

### 并不现实 家校沟通“中介化”

□李青

从更宏观的视角看，这一事件折射出当前家校关系的复杂：一方面，家长对教育过程的参与度不断提升，希望获得更多即时、透明的信息；另一方面，教师职业边界亟待被重新确认，需要从无休止的沟通事务中抽离出来，回归专业角色。但二者并非对立关系，需要通过制度设计实现动态平衡。如果简单压缩一端的空间，而不构建新的连接方式，矛盾只会以新的形式出现。

因此，比让班主任退群更紧迫的是建立一套清晰、可持续的家校沟通秩序。信息发布应当回归规范渠道，减少随意和重复，让每一条通知都有明确来源与责任主体；个别问题的沟通应当分层分类，既避免公共空间的泛化讨论，也保证有必要的直接联系通道；家委会可以承担协同与辅助角色，但不应成为信息中转站甚至责任缓冲层。更关键的是在制度层面明确教师的工作边界，让“非必要不打扰”成为共识。

数字工具只是手段，真正需要重塑的是教育关系本身。当沟通从即时回应转向有效回应、从人人发声转向有序表达，家校之间的信任反而更容易建立。

辽宁省葫芦岛市的尝试提供了一个值得观察的样本，提示我们面对教育场景中的新问题时，简单的技术或行政手段难以一劳永逸。与其在进群与退群的选择中摇摆，不如把精力放在打磨制度细节上，让沟通既不过载也不失温度。在这个意义上，退群不应成为终点，而应成为反思的起点。

（作者单位系山东省枣庄市薛城区奚仲中学）

### 也是明责任 退群是画边界

□汪尚

当前，不少家长群已超出创建的初衷，成为束缚教师、困扰家长的无形之网。教师被迫24小时待命，随时应答；家长困于信息刷屏，疲于“签收”。家校关系在琐碎事务消耗与情绪内耗中逐渐失衡。不可否认，家长群确实为家校沟通带来了便利，但便利一旦失去边界便可能走向反面，即时沟通异化为全天候捆绑，高效互动成为无底线打扰。

辽宁省葫芦岛市推行“班主任及任课教师退出家长群、由学校统一管理”的做法，表面上是沟通方式的调整，实质是一场画边界、明责任的教育理性回归，是对“技术凌驾于人之上”的及时纠偏。

教师退群、学校统管措施的价值在于为家校双方减负、松绑，教师从频繁的线上应答中解脱，重拾主责主业与职业尊严；家长跳出无效社交，少了攀比与内耗，回归家庭教育的初心。

更具深意的是，这一举措把成长的主动权还给学生——当家长不再充当信息中转站的角色，孩子必须自己记录作业、牢记要求、主动向老师请教疑难，他们便可以在日

常小事中学会自我管理、自我负责，树立“学习第一责任人”的意识。同时，由学校统一管理沟通渠道，也有助于规范信息发布、统一发布口径、减少情绪化摩擦，让家校沟通更有序、更正式，推动家校关系从被动应付走向主动协同。

诚然，任何改革都非完美无缺，我们也应理性看待潜在的挑战。统一管理可能降低个性问题的沟通效率，标准化模式难以完全满足不同学段、不同学生的需求；倘若官方渠道不够畅通，回应不够及时，家长的知情权与安全感可能受到影响，甚至可能催生新的“小群”，带来管理难题。

这些问题并非否定改革方向，反而提醒我们退群只是手段，建章立制、暖心服务才是改革的核心与关键。例如，学校可设定每日信息发布窗口期，让家长不必时时紧盯；建立分级响应机制，常规通知定时发布，紧急事务则由教师电话传达，既保持有序又不失灵活。把“管住”升级为“服务”，改革才能行稳致远。

教育是人与人之间真实、温暖的影响，而非屏幕与屏幕间冰冷的连接；家校协同是分工明确、各司其责的合作，而非无边界、无节制的捆绑。教师退出的是过度消耗精力的微信群，而非对学生的关爱；学校强化的是规范管理，而非对家长的疏离。

清晰的边界是良好关系的前提，明确的责任是协同育人的保障。教师安心教书、家长用心陪伴、学生茁壮成长，这才是健康的教育生态。

（作者单位系江苏省滨海县实验小学新建南路校区）