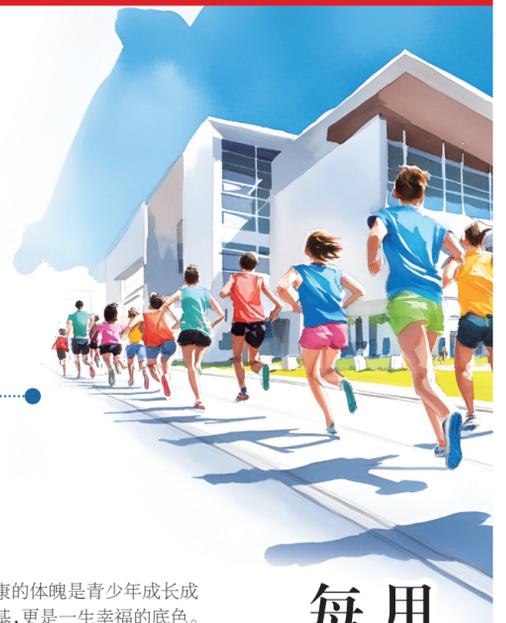




健康学校“动”起来

健康学校建设最有力的抓手是什么?我们认为,唯有扎根课程,“健康第一”的理念方能获得生长的沃土,化作有源之水、有本之木,真正浸润校园日常。从这个春天开始,本版聚焦“健康学校建设”,探寻鲜活的健康学校课程建设案例,与读者一道绘制健康学校课程图谱,为学生的身心健康发展“动”起来。



纠正认知偏差 落实“健康第一”

汪晓赞

但体育与其他学科之间依然存在“壁垒”,未能与德育、智育、美育、劳动教育深度融合,难以发挥“以体育人、以体强心”的育人价值。落实“健康第一”,关键在于打破这种壁垒,让体育的“迁移价值”真正渗透到育人全过程,让五育共同服务于学生的全面发展。

再次,家校社协同育人机制尚不健全,促进“健康第一”落地的合力不足。当前,在促进学生身心健康上,家庭、学校、社会一定程度上还是“各管一摊”,没有形成有效的协作闭环,系统性的协同机制也尚未建立,社会体育资源向青少年开放程度不够,家长参与度不足,育人合力有待加强。

最后,体育与健康教育的师资、场地、课程等保障体系仍有短板,部分体育教师专业能力难以满足个性化教学需求,部分学校场地设施不完善,影响体育教学开展。

针对这些问题,结合研究与实践,我提出几点建议。

以刚性制度纠正认知偏差,让健康成为评价“硬指标”。一方面,推动树立正确的教育政绩观,把学生身心健康作为衡量办学成效的首要标准,将体育与

健康教育纳入学校核心发展规划;另一方面,要加强家校沟通,通过公益讲座、科普宣传以及将体育与健康核心素养纳入升学评价体系等方式,引导家长摒弃“分数第一”的错误观念,认识到身心健康是孩子终身发展的基础,主动配合学校开展体育锻炼和心理健康教育,真正形成“家校共育”的共识。

完善课程与教学体系,强化“以体育人”实效。紧扣体育与健康课程“教会、勤练、常赛”的核心要求,改革课程内容,关注和满足学生的学习需求,激发与提高运动兴趣;同时,将智慧体育平台监测的课外锻炼结果纳入考核,构建“课内打基础、课外强能力”的育人体系。此外,推动体育与健康教育深度融合,要求体育教师在教学中关注学生情绪调控以及意志品质、团队协作的培养,进一步建强专业化心理健康教师队伍,完善学生心理健康监测预警系统,构建全员育心的工作格局。

健全协同育人机制,凝聚家校社三方合力。首先要强化教育、卫健、体育、市场监管等部门协同,推动地方开展创新性立法,为学生健康保驾护航;其次要推动中小学校体育资源向社会开放,整合企业、

社会公益组织、社会体育场馆、教练等资源,搭建校内外共享平台,推动亲子互动与家校共建,让儿童青少年在课后、周末能够便捷地参与体育锻炼。最后,要发挥高校科研与人才优势,推动科研成果转化,为地方学生健康促进提供专业指导支撑。

强化保障支撑,夯实理念落地的基础。一是加大体育与健康教育师资培养力度,通过专项研修、虚拟教研室等载体提升教师专业能力;二是加大场地设施投入,推动学校体育场地设施标准化建设,改善学生日常锻炼条件;三是持续深化教育评价改革,将学生体质健康、体育锻炼参与度以及心理健康状况等纳入学校评价、教师评价和学生综合素质评价,用评价“指挥棒”引导“健康第一”理念在办学治校和教育教学各环节落地。

总而言之,落实“健康第一”教育理念,促进学生身心健康,是关于国家与民族未来的大事,更是一项系统工程,需要顶层设计与基层实践同频共振,需要学校、家庭、社会各方面协同发力、久久为功。

(作者系华东师范大学体育与健康学院教授、博士生导师)

用健康润泽学校 每一个细节

谢亚娇

健康的体魄是青少年成长成才的根基,更是一生幸福的底色。当前,久坐少动等不健康的生活方式正威胁着儿童青少年的身心健康。引导学生爱上运动、学会科学运动已成为健康学校建设的核心课题。

福建省莆田市教师进修学院附属小学始终秉持“无体育,不附小”的理念,以提升学生体质健康为育人目标,构建“一体化设计、一体化推进”的“润·健”体育课程体系,串联课堂教学、日常锻炼、体育竞赛全链条,营造“人人参与、乐享体育”的校园氛围,推动“体”与“育”深度融合,让体育“育体、育智、育心”的综合育人价值得以彰显。

课程是以体育人的重要根基。学校在开齐开足国家体育课程的基础上,打造全学段特色体育课程:幼小衔接段聚焦基础体能,低年级以跳绳夯实运动基础,中年级开设游泳课掌握生存技能,高年级以篮球、足球等团队项目全面提升体育综合素养。同时,学校以“班级授课+走班选课”模式,开设足球、武术、击剑等十余项体育社团,让每个孩子都能找到热爱的运动,养成主动锻炼的习惯。学校还以赛事为平台、社团为载体,开展全学科融合主题活动,通过“人人赛”“班班赛”“师生赛”“家校赛”等多元形式,让体育课堂的活力延伸到校园每个角落。

五育融合是以体育人的核心路径。学校一年一度的体育节早已突破单一赛事形式,成为跨学科融合的教育实践。体育日期间,学校将语文、数学、科学、艺术等学科教学目标有机整合,打造主题式跨学科课程,同步与红领巾奖章活动深度绑定,实现多学科教育协同发力、共生共长。为期两个月的体育节,让强健体魄成为学生的成长标配,让健康活力成为校园最动人的新风尚。

普及与提升并重是“润·健”体系的鲜明特色。学校以特色操为体教融合切入点,结合地域文化创编礼仪操、戏鼓舞、武术操等系列课间操,在每日大课间全面推广,其中“戏鼓舞”兼具美感与力量,在丰富课间生活的同时显著提升了学生的身体素质与审美素养。在全面普及的基础上,学校组建“霹雳”篮球队、“鲲鹏”游泳队、“麒麟”足球队等校级运动队,聘请专业教练开展系统训练,多年来,球队在各级赛事中屡获佳绩,既涌现一批校园体育小明星,也为有体育特长的学生搭建了成长展示的平台。

多元赛事体系是点燃校园运动热情的引擎。学校不断创新赛事内容与赛制,平衡专业性与趣味性,设立趣味周、足球周、篮球周等系列特色赛事,让学生在竞技中收获成长的价值感,锤炼团

队协作、顽强拼搏的体育精神,树立公平竞争、尊重对手的规则意识。通过持续的赛事建设,学校打破“竞赛是少数学生的事”的传统认知,形成“班班有队伍、年年有联赛、人人都参与”的赛事新格局。学校还开设亲子专场赛事,邀请家长走进赛场,让校园体育文化延伸到家庭。目前,学校学生体质健康合格率稳定保持在98%以上,优良率逐年稳步提升。

家校协同让体育教育走出校园。学校邀请有专业特长的家长担任社团志愿教练,每年体育节邀请家长担任裁判员,家校携手点燃学生运动热情,带动家庭运动新风尚。针对课后与假期锻炼,学校精心设计分层体育作业,既有量身设计的运动“处方”,每日基础练习,也有同伴协作的“锻炼单元”,让运动融入生活。寒暑假期间,学校组织师生参与省级“天天跳绳”打卡活动,成绩名列前茅。在期末体育素质评价中,学校将家长评价、日常运动参与度与体质测试成绩相结合,引导家长全程参与孩子健康成长,既增进了亲子陪伴,也凝聚了家校育人合力。

社会与学校的联动为体育教育拓宽边界。学校毗邻市少体校、市体育中心及多家专业游泳俱乐部,依托地理优势,以“请进来+走出去”的方式“桥接”优质体育资源。全国跳绳总冠军曾淼鑫、亚运会龙舟项目冠军王晓东等体育专业人士先后走进校园,面对面与学生交流互动,点燃学生的运动梦想。学校还邀请市教育局、体育局担任校际赛事指导单位,保障赛事专业规范开展。周末及节假日,学校联动家委会组织各类亲子联赛,鼓励家庭参与、师生同乐,让更多孩子走出房间、走进运动场,不断延伸体育教育的边界。

“润·健”体育课程体系不仅切实提升了学生的体质健康水平,而且在运动中涵养了学生的综合素质与团队精神。学校整合学校、家庭、社会三方资源,构建起全方位、多层次的体育教育生态,为学生全面健康发展筑牢根基,也为新时代学校体育教育高质量发展提供了鲜活的实践范例。

(作者单位系福建省莆田市教师进修学院附属小学)

把“主场”还给孩子

——记广东省深圳市龙华区“自主·协同”体育教学改革实践

本报记者 刘亚文 通讯员 章昱



与、协同意识、技能进步、情绪调控、环境适应、体育道德。每个维度又设4级评价标准,并采用“60%过程性评价+40%终结性评价”的核算方式,同时结合小组平均分与个人进步系数得出最终评价结果。这种方式既看重团队的协同成长,也不忽视个体的点滴进步,真正实现了团队与个体并重、过程与结果统一、育体与育心融合。

200名骨干教师,启动了《中小学体育大单元教学指导丛书》的自主研发工程。这套300多万字的丛书内容覆盖9个项目,而它的核心价值在于完成了“三维一体”的课程结构重组。

首先是纵向贯通。从小学一年级到六年级,每个学期都有10—18课时的主题大单元教学内容,课程难度按照学生成长规律循序渐进。比如足球项目,针对低年龄段,用体育游戏培养学生兴趣和基本能力;针对中高年级段,逐步提升学生的技战术水平,让学习有梯度、有系统。

其次是横向融合。每个单元都整合了5个模块:历史与文化、规则与裁判、技能与战术、赛事与体验、素养与品格。课程内容不再只是强身健体,还融入了文化理解、规则意识、团队协作、领导力培养等“营养丰富”的元素,真正实现“育体”与“育心”的结合。

更重要的是,这套丛书和“自主·协同”模式深度绑定。每一份教案、导学案都嵌入课堂教学模式的核心操作要素,形成“课前导学—课中中学—课后巩固”的完整闭环。理念不再飘在空中,而是落在每一节课的细节里。

至此,龙华的体育教学改革有了两条腿:一条是“自主·协同”模式,一条是大单元课程体系。二者互为支撑,让改革步履生风。

塑造生态,塑造未来

如今的龙华区体育课堂已经脱胎换骨。课堂上,每个学生都有自己的职责,每个小组都在协作中成长——曾经调皮的学生成了小组练习的组织者;内向的

女孩敢在全班面前做动作示范;曾经抱怨“体育课太无聊”的学生担任起了“投篮项目组长”,不仅自己认真练习,还主动帮助同学调整动作。更重要的是,学生开始主动思考一些深层次问题,比如“为什么降低重心后投篮更准”“为什么助跑能跳得更远”“我们小组这次比赛为什么会输”,并学会主动寻找答案。

这些变化也体现在数据上。从2019年到2024年,全区学生体质健康合格率从90.57%提升到99.19%,优良率从33.49%上升到74.39%。教师队伍也在成长。近200名参与编写丛书的骨干教师成了改革的中坚力量,带动全区近2000名体育教师实现专业提升。曾经因为课堂死气沉沉而自我怀疑的退役运动员马妍,如今已经完成从“怕上课”到“爱上课”的转变,职业认同感和专业自信被彻底点燃。

龙华区已经形成了成熟、可生长的以体育人生态。2025年12月,课程教材研究所在龙华举办实验区5年成果交流活动,“自主·协同”教学模式也被越来越多的人认可。四川天府新区第四中学校教师王新东曾在龙华“取经”两年,如今他对这套模式的运用已经达到“收放自如”的程度。他说:“学生拥有了主动权,核心素养得到了全面提升,体育课再也不是‘又累又无聊’的老样子了。”广东省东莞市沙田镇2023年引入“自主·协同”模式后,学生体质健康优良率从50.08%提升到2025年的70%以上。沙田镇体育教研员黄胜全感慨:“这套模式既给教师减负赋能,又激发了学生的主观能动性,真正把以体育人落到了实处。”

7年来,龙华区走过了从“课堂革命”到“课程重构”再到“生态构建”的课程教学改革历程。站在2026年的起点,面对落实“健康第一”的新方向,龙华人已经有了新规划:探索“AI+体育”,让技术服务于个性化指导;把小学阶段成熟的模式向初中、高中延伸,打通一体化育人通道;深耕“体育+融合育人”,让体育与更多学科深度连接,打造龙华健康育人新生态。

“我们始终坚守‘健康第一’的指导思想,在这片敢于创新的教育热土上,龙华教育将努力孵化更多可能。”龙华区教育科学研究院院长李渝志的话语温和而坚定。

课堂盘活了,但新的问题也随之而来。有教师问:“我们知道怎么教了,但教什么内容呢?如果教学内容是零散的、碎片化的,课堂再热闹,学生也很难真正掌握技能。”

恰逢其时,《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》明确提出“大单元教学”与“结构化知识”的课程改革方向,为龙华区的体育教学改革指明了路径。以此为契机,龙华区把改革重点从教学方法革新“进化”为课程内容体系化供给。自2022年起,龙华区教科院集结全区近

8年前,体育教研员裴玲云初到深圳市龙华区时,面对的是让她心头一沉的局面:学生体质健康监测结果全市垫底;2000名体育教师平均年龄仅30岁;年轻的队伍有热情,但缺乏科学的教方法——课堂组织松散、教学内容随意,是那时体育教师共同面对的困境。

面对这种局面,裴玲云拿出一套“综合治疗方案”,其核心是她打磨了10多年的“自主·协同”体育课堂教学模式。7年过去,2025年末龙华区交出一份亮眼的以体育人成绩单:学生体质健康优良率74.39%、合格率99.19%,连续四年获得全市第一。这条“逆袭”之路,龙华人走得“颇有章法”。

改变课堂,改变学生

面对年轻体育教师“不知道上什么、怎么上”的现实难题,龙华区没有生搬硬套现成的教学模式,而是把“自主·协同”拆解成4个核心维度,通过片区教研、名师工作室、教研员每周蹲点指导,让新的教学理念一步步落地生根,开花结果。

最先改变的是课堂氛围。过去那种“教师发令、学生照做”的刻板形式被打破,新的体育课强调“愿景比管控更重要、团队比个人更重要、授权比命令更重要、平等比权威更重要”。龙华区着力打造“有‘sheng’体育课”。这里的“sheng”藏着两层深意:一是学生的“生”,让学生从被动听从指令的训练者,成为课堂真正的主人,拥有充分的自主管理权与交流话语权,体育课上满是学生主动协作、全力投入运动的身影;二是“声音”的“声”,让课堂充满学生互动交流、质疑讨论、分享思考的声音,实现学习深度与育人温度的双重提升。

为了让学生都能全身心投入课堂,教师组建了“协同学习小组”。每个小组设行政组长和动态学习组长,还有安全员、器材员等角色,由组员轮流担任。每个学生都有事做,每个学生都被看见。教师还根据学生的情况设计了基础、提升、拓展三个难度层次的任务卡,让因材施教不再是口号。

课堂结构也变得更具科学性。40分钟的体育课被分成4个环节:自主准备、协同热身、自主探究、协同学练、自主练赛、协同提高,自主评思、协同进步。每个环节都贯穿“自主”与“协同”的理念,形成可操作、可复制的流程。

评价方式也变了。教师关注的焦点不再是技能考核的结果,而是学生的成长全过程。评价环节设置6个维度:课堂参

升级课程,升级思维

课堂盘活了,但新的问题也随之而来。有教师问:“我们知道怎么教了,但教什么内容呢?如果教学内容是零散的、碎片化的,课堂再热闹,学生也很难真正掌握技能。”

恰逢其时,《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》明确提出“大单元教学”与“结构化知识”的课程改革方向,为龙华区的体育教学改革指明了路径。以此为契机,龙华区把改革重点从教学方法革新“进化”为课程内容体系化供给。自2022年起,龙华区教科院集结全区近

200名骨干教师,启动了《中小学体育大单元教学指导丛书》的自主研发工程。这套300多万字的丛书内容覆盖9个项目,而它的核心价值在于完成了“三维一体”的课程结构重组。

首先是纵向贯通。从小学一年级到六年级,每个学期都有10—18课时的主题大单元教学内容,课程难度按照学生成长规律循序渐进。比如足球项目,针对低年龄段,用体育游戏培养学生兴趣和基本能力;针对中高年级段,逐步提升学生的技战术水平,让学习有梯度、有系统。

其次是横向融合。每个单元都整合了5个模块:历史与文化、规则与裁判、技能与战术、赛事与体验、素养与品格。课程内容不再只是强身健体,还融入了文化理解、规则意识、团队协作、领导力培养等“营养丰富”的元素,真正实现“育体”与“育心”的结合。

更重要的是,这套丛书和“自主·协同”模式深度绑定。每一份教案、导学案都嵌入课堂教学模式的核心操作要素,形成“课前导学—课中中学—课后巩固”的完整闭环。理念不再飘在空中,而是落在每一节课的细节里。

至此,龙华的体育教学改革有了两条腿:一条是“自主·协同”模式,一条是大单元课程体系。二者互为支撑,让改革步履生风。

塑造生态,塑造未来

如今的龙华区体育课堂已经脱胎换骨。课堂上,每个学生都有自己的职责,每个小组都在协作中成长——曾经调皮的学生成了小组练习的组织者;内向的

女孩敢在全班面前做动作示范;曾经抱怨“体育课太无聊”的学生担任起了“投篮项目组长”,不仅自己认真练习,还主动帮助同学调整动作。更重要的是,学生开始主动思考一些深层次问题,比如“为什么降低重心后投篮更准”“为什么助跑能跳得更远”“我们小组这次比赛为什么会输”,并学会主动寻找答案。

这些变化也体现在数据上。从2019年到2024年,全区学生体质健康合格率从90.57%提升到99.19%,优良率从33.49%上升到74.39%。教师队伍也在成长。近200名参与编写丛书的骨干教师成了改革的中坚力量,带动全区近2000名体育教师实现专业提升。曾经因为课堂死气沉沉而自我怀疑的退役运动员马妍,如今已经完成从“怕上课”到“爱上课”的转变,职业认同感和专业自信被彻底点燃。

龙华区已经形成了成熟、可生长的以体育人生态。2025年12月,课程教材研究所在龙华举办实验区5年成果交流活动,“自主·协同”教学模式也被越来越多的人认可。四川天府新区第四中学校教师王新东曾在龙华“取经”两年,如今他对这套模式的运用已经达到“收放自如”的程度。他说:“学生拥有了主动权,核心素养得到了全面提升,体育课再也不是‘又累又无聊’的老样子了。”广东省东莞市沙田镇2023年引入“自主·协同”模式后,学生体质健康优良率从50.08%提升到2025年的70%以上。沙田镇体育教研员黄胜全感慨:“这套模式既给教师减负赋能,又激发了学生的主观能动性,真正把以体育人落到了实处。”

7年来,龙华区走过了从“课堂革命”到“课程重构”再到“生态构建”的课程教学改革历程。站在2026年的起点,面对落实“健康第一”的新方向,龙华人已经有了新规划:探索“AI+体育”,让技术服务于个性化指导;把小学阶段成熟的模式向初中、高中延伸,打通一体化育人通道;深耕“体育+融合育人”,让体育与更多学科深度连接,打造龙华健康育人新生态。

“我们始终坚守‘健康第一’的指导思想,在这片敢于创新的教育热土上,龙华教育将努力孵化更多可能。”龙华区教育科学研究院院长李渝志的话语温和而坚定。

课堂盘活了,但新的问题也随之而来。有教师问:“我们知道怎么教了,但教什么内容呢?如果教学内容是零散的、碎片化的,课堂再热闹,学生也很难真正掌握技能。”

恰逢其时,《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》明确提出“大单元教学”与“结构化知识”的课程改革方向,为龙华区的体育教学改革指明了路径。以此为契机,龙华区把改革重点从教学方法革新“进化”为课程内容体系化供给。自2022年起,龙华区教科院集结全区近

