

健康是县中振兴的第一块基石

□樊荣 韦昌国 赵慧源

早春鲁西南,春风微寒,山东省单县一中的操场上,晨跑队伍的脚步声和呼吸声交织成青春的朝气;排球馆里,扣球的脆响与呐喊声此起彼伏,队员们在攻防转换间挥洒汗水;武术训练场上,弓步冲拳、虚步挑掌间,传统文化与少年意气相得益彰……整个校园都散发着健康向上的蓬勃精气神,这正是单县一中20年来坚持“健康第一”理念育人育才的生动缩影。

但这所县中也曾生过“病”。“那时的单县一中,像多数县中一样困在唯升学率的评价体系里,把分数当成了教育的唯一目标。”学校党委书记王腾香回忆道。2007年前后,“重分数、轻健康”的观念大行其道,体育课程被挤占,学生体质普遍偏弱,健康问题突出,学业焦虑蔓延,不少有运动天赋的学生只能在分数的重压下放弃爱好,身心成长被压缩在书本与试卷之间。

真正的转折从学校对“健康第一”理念的深刻回归开始。“教育的根本是育人,健康是成长的第一前提。县中振兴不能只盯着升学率,必须从育人方式上完成以健康为核心的深刻变革。”王腾香说。校领导班子经反复调研形成共识:体育是落实“健康第一”理念的核心抓手,既能强健体魄又能塑造品格,是贯通五育融合的天然枢纽。2012年9月,单县一中推出“基础必修—兴趣选修—专项卓越”三级体育课程链,一场以健康为魂、以体育为载体的县中振兴变革就此拉开序幕。

三级课程链的落地,首先要以刚

性制度守住“健康第一”的底线。学校出台《体育活动课时保障办法》,明确“体育课时严禁挤占,调课须经校长室专项审批”,从根源上保障了学生的运动时间。在此基础上,学校构建“全时段、全覆盖”的一日体育常规体系,把健康成长无缝融入学生日常生活:清晨20分钟晨跑,以微汗唤醒身心,缓解学业焦虑;上午大课间通过趣味跳绳、集体武术等活动,让学生舒展筋骨、释放压力;每周不少于2节专项体育课,从不打折扣;课后预留1.5小时专属运动时间,所有场馆全面开放。曾经冷清的操场如今从早到晚跃动着青春的身影,学生也在规律的运动中摆脱焦虑、收获自信,为高效学习筑牢身心根基。

为让健康成长路径更贴合每个学生,学校创新推出“体育活动课时置换”与“走班选课”机制,打破班级、年级界限,开设武术、轮滑等20余门特色选修课,兼顾趣味性与实用性,培养学生终身运动习惯。针对专项特长生,学校实行“弹性课时+学业辅导补偿”双保障机制,科学调整训练计划,避开核心文化课,训练后安排教师一对一补习,实现学训平衡。排球队员李国栋曾因训练与学业冲突陷入焦虑,学校优化训练方案并同步补习,最终他不仅赛场屡创佳绩,学业也稳步向好。与此同时,学校推动体教融合,以团队运动涵养规则意识与协作精神,以竞技比赛锤炼抗挫折能力,让运动成为学生心理健康的“天然调节器”。

以“健康第一”为核心的三级课程链深入实施,让体育育人实效全面



●单县第一中学排球队参加第21届中国中学生排球联赛

彰显,兼顾了全体学生的身心健康提升与个性化发展。基础必修层以田径、体操、三大球为核心,立足全员健康,确保每个学生掌握至少2项终身运动技能,着力改善学生体质,缓解学业身心压力。学生小张刚入学时体质虚弱,800米跑难以完成,还因学业压力陷入自卑。体育教师为他制订个性化训练计划,从低强度运动起步,逐步提升体能、重建自信。一学期后,小张不仅体能达标,更爱上了

篮球,性格开朗外向,学业成绩稳步提升。

兴趣选修层聚焦个性化健康成长与跨学科融合,其中“浮龙远足”课程最具代表性。这门课程将体育与地理、数学、语文、德育深度融合,在20公里徒步中,学生既要完成识图、路线规划等任务,也要撰写徒步感悟,更在团队协作中学会互助与坚持。高二学生孙英诚曾性格内向,远足途中他主动照顾受伤队友,在团队

中找到自身价值,最终摆脱了社交焦虑。此外,武术、体育舞蹈等课程分别融入传统文化与美育熏陶,让学生在运动中实现体魄与心智的全方位成长。

专项卓越层为有运动天赋的学生搭建更高层次的成才阶梯。2007年,体育教师樊董伟牵头组建学校排球队,近20年间,他带领队伍从小组倒数成长为全国冠军,2022年更是为山东省拿下该项赛事首个全国冠军,队员

也在逆境翻盘的拼搏中学会了坚韧与担当。如今,这支排球队已培养150名国家一级运动员,148名队员升入高校,其中46人进入“双一流”大学,排球特色班本科上线率达96%,队员以坚韧的健康心态实现了赛场与学业的双向成长。

科学赋能让“健康第一”理念落地更精准。学校引入心率监测设备,数据显示适度运动后学生课堂专注度提升27%,学业成绩平均提升10%。同时创新推出“体质健康·品格素养·学业发展·社会情感”四维评价体系,将身心健康放在首位,常态化监测学生心理状态,及时干预负面情绪,全方位守护学生健康成长。家长王女士曾坚决反对孩子参加排球队,而评价报告显示孩子体质、专注力、抗挫折能力均有提升,学业稳步向好,如今她早已成了孩子的“铁杆球迷”,坦言“健康才是孩子一辈子的底气”。

20年深耕不辍,单县一中以“健康第一”为魂,实现了体育与学业、身心成长的双向赋能。学生体质健康达标率从82%升至98%,近视率、肥胖率分别下降12%和8%,心理危机事件年发案数降至个位数,“健康为基、体学相长”的良性循环已然形成。高考成绩优异的学生吴思琦在给学弟学妹分享学习心得时坦言,正是运动带给她对困难的从容心态和百折不挠的意志。

单县一中的健康学校建设实践,是以刚性制度守护成长底线,以创新课程充实育人内涵,让“以体强身,以体润心,以健康铸魂”的理念融入校园血脉。健康绝非教育的“配菜”,而是学生成长成才的“第一块基石”,更是县域教育振兴的底气 and 目标。单县一中的探索证明,县域高中只要牢牢守住“健康第一”的理念,以体育为抓手,以育人为核心,就能让学生全面发展,走出一条兼具温度与质量的县中振兴之路。

(作者单位均系山东省单县第一中学)

笔墨养精神

墨香浸润 气韵自生

□宋斌 陈松



在江苏省靖江市城中小学,书法被视为育人的“底肥”。从20世纪90年代初开始,学校便开设了书法课程,初衷并非培养书法家,而是希望学生在握笔、运笔之间学会专注、沉静,进而涵养品格。经过30余年的实践探索,如今的书法课已不再局限于简单的技能训练,而是逐步融入其他学科、渗透进校园文化、延伸至学生生活,成为一门真正“有生命的书法课”——它不再是静态的技法传授,而是在学生身上扎根、生长,与他们的思想、情感、生活发生着真实而深刻的互动。

笔墨就这样在心底扎根

在城中小学的教育理念中,书法教育的最终目标不止于让学生写出一手好字。学校紧扣“养正”校训,将书法作为修身、立人、向善的重要载体,在笔墨流转之间潜移默化地塑造、滋养学生的人格。

在“静”中修身,以字养性。书法练习讲究凝神静气、心无旁骛。在书写时,学生需要摒除杂念,保持耐心、细心,专注于笔端。长期的书法训练,不仅培养了学生严谨认真的学习态度,更让他们在静默中与自己对话,在专注中感受内心的秩序与安宁。这种内在的修养悄然生长为学生的精神底色。

在“正”中立人,以字育德。“端端正正写字,堂堂正正做人”是学校书法课程的核心追求。学校将这一理念融入书法教学全过程,引导学生在书写中体会汉字的平衡、和谐与法度,潜移默化地加深对规则与秩序的理解,树立正直、端正的价值取向。书写的过程,是修身养性的过程,也是做人做事准则的内化过程——学生每一次落笔都在塑造一个更端正的自己。

在“美”中向善,以美润心。书法课也是审美课。从汉字结构的疏密错落之美,到书法章法的布局谋篇之妙,再到笔墨气韵的雅致灵动之韵,学校引导学生在书写与欣赏中感受书法之美,提升审美情趣。这种对美的感知与追求,逐渐滋养了学生尚美至善的审美旨趣,实现了以艺养德、以文化人的目标。书法成为润泽学生美好心灵的源头活水。

笔墨就这样在校园盛开

学校打破课堂边界,推动书法与

画、以画润书,墨润童心。同时,学校挖掘书法中的韵律之美,将其与音乐、舞蹈、说唱表演等艺术形式结合,编排了《翰墨飘香》《书之韵》《诵兰亭》等特色文艺节目,让书法从纸面走向舞台,以新颖的形式展现书法魅力。书法从静态走向动态,从个体走向集体,真正“活”了起来。

笔墨就这样在生活繁茂

为确保书法教育的持续深入,学校构建了系统化的校园育人生态,从师资队伍、实践课程架构到校社协同,为“有生命的书法课”提供了坚实保障。

在师资建设方面,学校搭建教研网络,发挥名师引领作用,打造了一支“能写、会教、懂文化”的书法教师队伍。他们不仅是书法技能的训练者,更是传统文化的传播者和学生人格的引领者,以扎实的专业素养,为书法课堂的质量保驾护航。

在实践拓展方面,学校成立了三级书法社团,定期举办校园艺术节,组织学生义务写春联,让学生将课堂所学应用于真实生活情境。当学生亲手书写的春联贴上了邻居的家门,当自己的书法作品在校园及各类活动中展出,那份成就感与文化自信成为激励他们继续探索书法之美的强大动力。书法学习因此真正走出课堂,融入生活——在学生的生活中扎根、生长、开花、结果。

在育人合力方面,学校积极开展“亲子共练”“师生同行”等活动,让书法育人理念从学校走向家庭、走向社会。家长与孩子同练笔墨,社区为学生提供书法实践舞台,家校社携手形成育人合力,共同滋养学生的成长之路,让书法文化在传承中绽放光彩。

一支毛笔、一方砚台传递着中华优秀传统文化的代代薪火,一撇一捺、一笔一画涵养着学生的品格与心灵。这里的书法课是有生命的——在学生的中心生,在校园的每个角落生长,在生活的点滴中绽放。

(作者单位均系江苏省靖江市城中小学)

一笔一画,写出“精气神”

□杨冰清 金少波

文化是民族的灵魂。在中华文明五千年的历史长河中,汉字作为中华文化的重要载体,承载着中华民族的集体记忆与共同情感。它不仅是记录语言的符号,更是铸牢中华民族共同体意识的文化基石——其形态之美、意蕴之深、结构之严谨,既塑造了中华民族独特的审美体系,更成为连接古今、凝聚民族认同的重要桥梁。要让汉字之美浸润心灵,让中华文化薪火相传,需要从一笔一画的教开始,在规范书写中培育文化认同,在笔墨实践中铸牢中华民族共同体意识。

课堂里的横平竖直

规范汉字书写,根基在课堂。抓好书写教学的每一个细节,让规范的笔画成为学生心中对汉字的第一印象,这是传承文脉的第一步。

培育规范书写习惯,需要从最基本的姿势入手。针对小学低年级学生,要严格遵循“三个一”原则——眼离书本一尺远、胸离书桌一拳远、手离笔尖一寸远。这不仅是在保护视力,更是在帮助学生建立对书写的敬畏之心。依据教育部课程标准,各学段需要分层落实书写要求:低年级掌握基本笔画与偏旁部首;中年级通过毛笔临摹感受汉字结构美;高年级体验汉字线条韵律;初中阶段领悟书法审美价值。这种循序渐进的安排,本身就是对汉字学习规律的尊重。

在具体教学中,汉字笔顺的规范不可忽视。“火”字先点后撇,“车”字最后写竖——这些细微规则,实则是千年书写经验的结晶。教师要在课堂上反复强调、耐心示范,让学生在每一次落笔中都遵循规范。同时,要引导学生感知汉字的形、音、义之间的联系,如“清”字左“氵”右“青”,意指水之澄澈。学生在理解中不仅能更快记住汉字,更能感受到汉字背后的文化意蕴。

讲台前的言传身教

“师者,传道授业解惑也。”在规范汉字书写的教学中,教师当率先垂

范,以规范的书写为学生树立榜样。教师的板书是学生最直观的教材:板书潦草、笔画错漏,易让学生效仿;而工整规范的书写示范,则能在潜移默化中传递对汉字、对中华文化的敬重之心。

教授《学书有法》一课时,教师应立足黑板亲自示范,带领学生逐笔学习。在横平竖直的示范中,学生看到汉字结构的严谨;在起笔收笔的讲解中,学生感受书法节奏的美感。教室内备齐笔、墨、纸等书写工具,方便学生课后练习。教师可借助多媒体展示王羲之《兰亭集序》、颜真卿《祭侄文稿》等名家作品,让学生直观领略不同风格的汉字之美——有的飘逸洒脱,有的雄浑厚重,这种多样性正是中华文化包容并蓄的体现。

学校可定期组织书法比赛和作品展览,为学生搭建展示平台。鼓励书写优秀者分享经验,这种互学互鉴不仅能提升书写水平,更能在交流中增进友谊,让规范书写成为校园生活的美好日常。

校园里的文化浸润

当规范书写在课堂扎根,在教学中传承,下一步便是让汉字文化浸润整个校园。中华优秀传统文化是中华民族共有的精神财富,也是校园文化建设的宝贵资源。

为了进校园用字更加规范,无论是课堂板书、教学课件,还是校园内的指示牌、标语、宣传栏,都应统一使用标准汉字。这种规范本身就是一种无声的教育,让学生在日常生活中感受中华语言文字的严肃性与统一性。

学校可设置汉字文化宣传栏,融入汉字演变小知识、汉字背后的民族故事。如“日”“月”是象形字,源于古人对自然的观察,这些知识让学生在了解汉字的同时,增进对中华民族历史文化的认知。走廊里可张贴学生优秀书法作品,让汉字之美浸润校园每个角落。学校微信公众号、校园网站也可发布汉字学习资源,让学生在线上线下都能接触汉字文化。通过

这样的浸润式环境,中华民族共同体意识在青少年心中悄然扎根。

笔墨间的精神滋养

当规范书写内化为习惯,学生便开始在笔墨间触碰更深层的文化精神。汉字不仅是书写符号,更是中华民族智慧的结晶,是维系民族情感的精神纽带。

汉字的演变历程不只是形态变化,更是中华文化内涵不断丰富过程。“和”字从甲骨文到如今的写法,承载了中华民族“以和为贵”的文化理念。儒家的“仁”“义”“礼”“智”“信”等理念,通过汉字结构深刻影响着中华民族的价值观。“仁”字左“人”右“二”,寓意人与人之间互相关爱,这种内涵让学生能更直观地理解中华文化,增强文化认同感。

在书写练习中,学生亲身体验汉字的结构美——“中”字左右对称,体现中华文化的中正之道;“林”字左右协调,象征人与自然和谐共生。一幅工整端庄的楷书,尽显传统文化“守正”之韵。学生在书写中萌发对优秀传统文化的热爱与认同,增强对中华民族共同体的归属感。这种从笔尖到心间的文化传承,正是规范书写最深层的意义所在。

书写中华汉字之美、传承优秀汉字文化是每一位中华儿女的责任与使命。从课堂里的横平竖直,到校园里的文化浸润,再到笔墨间的精神滋养,规范汉字书写以最具体的方式,将中华民族共同体意识一点一滴刻进学生心中。让我们扎实推进学生规范书写,让汉字焕发出更加璀璨的光芒,让中华民族共同体意识在横竖撇捺间深入人心,为构建文化自信、实现中华民族伟大复兴伟大复兴贡献力量。

(作者杨冰清单位新疆喀什地区伽师县第一中学,金少波单位新疆喀什地区伽师县教育局;本文系教育部职业院校教育类专业教学指导委员会2025年度教育教学改革课题“国家通用语言文字教学在铸牢中华民族共同体意识中的实践研究”阶段性成果,课题编号:2025JGYB068)