

落实“健康第一”： 新学期校园新气象观察

新华社昆明9月7日电 金秋九月,全国各地中小学迎来新学年。下课铃响,孩子们涌出教室,操场上身影跃动,笑声朗朗。这个开学季,“健康第一”的理念深度融入操场、课堂、课本与餐桌的细微日常,成为新时代青少年茁壮成长底色的坚实底色。

今年7月,习近平总书记对基础教育作出重要指示强调,要遵循教育规律,落实健康第一教育理念,提升教育教学质量,促进广大学生身心健康、成长成才。中共中央、国务院印发的《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》明确:中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时。方向既明,标准已定,新学年的一幕幕校园新图景,展现出新时代基础教育以“健康”为底色的新气象。

强健体魄是精神扎根的土壤。2026年是中国工农红军长征胜利90周年,多地跳出书本讲授,把长征故事搬到操场。昆明盘龙小学人民东路校区把“重走长征路”排成开学第一课,体育老师用体操垫、木箱、布条设下关卡,模拟翻雪山、过草地的场景,孩子化身“小战士”,在奔跑、攀爬、绑腿协作中,体会红军长征中不畏艰险、百折不挠的精神。

奔跑之间,坚持、突破、团结这些词,伴着孩子们淋漓的汗水沁入心田。

身体力行的体验之外,精神引领同样不可或缺。教科书里的榜样,照亮少年前行的道路。新学年,新版五年级《体育与健康》教材增设《国球乒乓争荣光》单元,为国争光、逆境拼搏的国球精神化为鲜活的思政养分。

教材在变,课表也在变。各地学校落实每天一节体育课、15分钟小课间、30分钟大课间,老师引导孩子走出教室舒展筋骨,书本里的拼搏精神在运动场上得到践行。

从精神激励到技术赋能,体育教学正变得更加精准。9月1日,济南一中正式启用智慧操场,无需手环等穿戴设备,仅凭AI视觉识别,学生刷脸即可完成50米跑、立定跳远、引体向上等项目测试。冲过终点,大屏即时刷新成绩。高二学生郑梓涵跑完短跑,看着屏幕上的进步数据,脸上满是欣喜。AI系统还会为每名学生生成“体质画像”和锻炼建议。体育老师从计时、测距、记成绩中解放出来,把更多精力放在纠正动作、分层施教上,体育教学真正实现“学-练-测-评”闭环落地。

技术让个体训练更科学,而赛场让每个学生都动起来。开学伊始,北京市

第六十五中学体育教研组长吴宇超就进入忙碌模式,不仅要细化本年度“班超”赛程,将总项目扩充至30个,还要筹备9月下旬的学校秋季运动会。

在吴宇超看来,赛场不只属于运动尖子,所有孩子都要敢于上场。“运动好的,要从‘明星’转成组织者、裁判;基础弱的,也得上场体验。校园体育的目标是‘一个都不能少’。全员动起来,才是体育该有的模样。”

上海青浦区教育学院附属小学操场不大,却承载着1700多名学生的运动需求。这个暑假,学校盘活教学楼走廊、楼顶等闲置区域,打造“跃动走廊”“空中运动乐园”;二楼走廊铺设塑胶,建起“微操场”;校园西侧的“小青椒乐动广场”增添了拉力器、投篮区;在电动拉力绳旁,孩子们排队跃跃欲试,平日腼腆的孩子也投身到了集体赛场。

运动让孩子们身体强健,而守护视力更是一场持久战。新学期伊始,云南省教育厅公布了一组令人振奋的数据:截至2026年7月底,云南已建成8所“零近视”学校和5个“零近视”班级。从曾经屏边县湾塘小学的“一枝独秀”到如今多点开花的“春色满园”,云南的实践告诉我们:“零近视”的秘诀无外乎每天足量户外运动时长、规范读写姿势、严控电子产品进校、保证充足睡眠。

落实“健康第一”,一半在操场奔跑,一半在一日三餐。北京多所学校推进食堂自营改革,大宗食材集中采购,落实校领导陪餐制度,倾听孩子对菜品的真实反馈,杂粮饭、鲜蔬、优质蛋白搭配上桌,严控高油高糖高盐。不少学校开设营养科普小课堂,让餐盘变成教科书,让孩子们懂得膳食搭配。

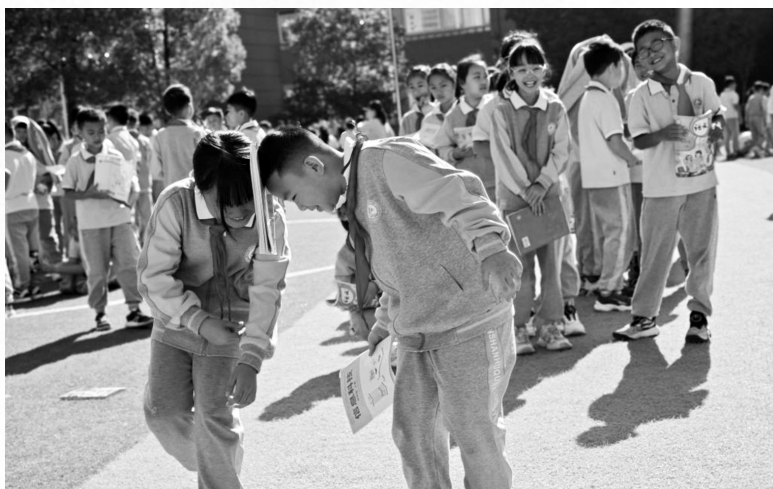
体魄强健固其形,心理健康安其神。不少学校把心理调适升级为开学重要一课,由以往零散主题班会,变为覆盖全学段的集中团辅。贵州省织金县第一小学开展专题活动,引导学生正确对待个人与团队的关系;贵阳市观山湖区外国语实验小学开展书本运乒乓、快乐传声筒等趣味团辅游戏,覆盖全校6000多名学生。这些活动针对开学季焦虑、懈怠等负面情绪,引导学生掌握情绪调节、同伴交往技巧,顺利完成从假期到校园的节奏转换。

新学年,新起点。坚守“健康第一”的教育理念,持续抓实体育锻炼、视力防护、营养保障、心理关怀,不断深化家庭、学校、社会协同育人,就能让我们的青少年以满满元气奔赴属于自己的成长征途。



昆明盘龙小学人民东路校区的开学第一课“重走长征路”。

新华社记者 岳冉冉 摄



9月2日,贵阳市观山湖区外国语实验小学的学生在心理团辅活动中。

新华社记者 郑明鸿 摄



9月1日,北京市第二十中学附属实验学校学生们在食堂用餐。

新华社记者 谢晗 摄