

让体育为心理健康“开处方”

日前，教育部印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》，其中一条措施是“全面落实‘体育每天2小时’”。当政策号召遇到基层实践，会碰撞出怎样的火花？

在宁波市江北区，一场持续数年的“以体育心”探索，正将运动场系统性转化为滋养学生心灵的“心育场”。2025年12月29日，江北区的一场专题工作会议，展示了这条创新路径的阶段性答卷。



江北区育才实验学校学生在玩趣味体育游戏。通讯员供图



江北区费市小学学生在手球赛场上。记者 张培坚 摄

1 从“强身”到“强心”

在传统观念里，体育的首要目标是强健体魄。但在江北区教育局的顶层设计中，体育被赋予了更核心的使命——促进学生心理健康。

“我们将体育促进心理健康作为推动教育高质量发展的重要抓手，让体育成为促进学生心理健康的‘天然良方’。”江北区教育局党委副书记、副局长左珺在会议上阐明理念。

这种转变背后，是学生心理健康问题的普遍性与紧迫性。当前中小学生学习心理问题呈高发态势，而运动能直接、快速地带来积极心理反馈。

为此，江北区构建了一套协同机制：“体育教师+心理教师+班主任”联动，实施分层分类的个性化“体育处方”。针对不同心理需求学生精准匹配运动项目，充分发挥体育在情绪调节、压力缓解和意志品质培养中的独特作用，让体育成为促进学生心理健康的“天然良方”。

2 当运动成为“心理良方”

在江北区费市小学，一颗手球成为打开心门的钥匙。这所80%以上学生为外来务工随迁子女的乡村学校，家庭教育支持不足、生活环境变动频繁，导致学生普遍存在自信心缺乏、社交能力薄弱等问题。

为了破局，学校将手球运动与心育目标结合：团队任务培养合作，模拟比赛提升抗压，挫折训练增强韧性。学校构建“三级进阶”手球课程，基础普及课程聚焦“人人参与”，技能提升课程瞄准“兴趣深化”，专业培优课程致力于“特长发展”，实现全员参与、全程浸润、全面成长。

热爱手球的孩子普遍展现出更强的独立性与责任感，面对学业难题也更能以迎难而上的态度积极应对。手球队队长小真(化名)从

体能薄弱的自卑少年，逆袭为全国赛事中的关键得分手，成为一匹“黑马”，他说：“手球让我明白，只要不放弃，每个人都能发光。”

在江北区新城外国语学校小学部，学校构建了“筛查-评估-处方-实施-反馈”的闭环机制。一年级男生若若(化名)曾因运动能力弱、注意力分散而自我封闭，是班里的“小透明”。体育老师为他定制了专属运动处方：大课间设跳绳闯关区，从不敢尝试到连跳10个；身体字母操游戏中，他被同学称为“大明星”。一学期后，若若跳绳满分，协调性跃升，主动当上了分队组长。

值得关注的是，这一系列的“体育处方”，都是润物无声地实施，不能让学生感觉到自己被区别对待。

3 科学支撑与长效保障

江北区的探索并未停留在活动层面，而致力于构建长效机制，各校普遍建立了体育与心育融合的课程体系、活动体系和评价体系。

例如，宁波市中城小学通过“爸爸篮球赛”等设计，将父亲从“养育缺位者”转化为“成长合伙人”，构建家校社协同的心理健康支持生态；还将“体育伙伴配对计划”与心理委员、体育委员相结合，构建同伴支持系统，使心理健康教育从教师主导转向同伴互助与自主成长。

江北区育才实验学校将“3Q”大体育生态，将“全员参与、全程渗透、全域覆盖”从理念转化为可触可感的日常。每日上下午的大课间，以“三操融合”和自主趣味项目激活校园；体育课堂超越技能传授，攀岩等特色课程被系统性纳入，成为锤炼意志、学习协作的“微型社会”；每年的体育节、嘉年华更是刻意淡化竞技性，设置丰富趣味和亲子项目，确保“人人有舞台”。这一生态构建出

一个支持每个生命在运动中自然浸润、自在成长的教育场域。

保障来自坚实的基础。江北区将心理健康知识纳入体育教师培训体系，如宁波市洪塘中学的体育教师心理健康C证及以上持有率已达100%，形成“人人懂心理、人人能疏导”的良好局面。这支专业化队伍能将心理疏导技巧融入教学环节，使每节体育课都成为滋养学生心理健康的“微课堂”。

据江北区教育局数据统计，相关举措实施以来，该区心理危机二类、三类学生数量明显下降，形成了一批可复制、可推广的“体育+心理”融合实践案例，取得了积极成效。

在阳光下奔跑、在协作中欢呼、在挑战中突破，本就是心灵最渴望的成长养分。当教育者有意地将体育导向“育心”，操场便成了最生动、最有效的心理健康课堂。这或许就是“以体育心”最本真、也最有力的模样。

记者 马亭亭
通讯员 熊丽嘉 陈勇

校园自产蔬菜端上长桌 宁财院中外学生 共享“勤味”盛宴

1月4日，宁波财经学院食堂内暖意融融。一场以“长桌宴启新年序·劳动美育绘初心”为主题，集劳动实践、美学创作与节庆文化于一体的特色长桌宴温暖开席，中外师生欢聚一堂，在烟火气与文化味中迎接新年到来。

长桌中央的创意布置，成为全场焦点，不少师生纷纷驻足并掏出手机拍照打卡。西兰花扎成精致“花簇”，长豆角缠绕成灵动“藤蔓”，胡萝卜、洋葱搭配小雏菊点缀其间，就连南瓜也贴上了俏皮的笑脸贴纸。

这些独具匠心的“食材花艺”，均出自该校艺术设计学院学生之手，创作原料一半源自学校劳动实践教育基地“勤园”的自产蔬菜。

“原本计划用鲜花布置，后来觉得用自己亲手种植的蔬菜更有意义，也更贴合劳动美育的主题。”参与布置的学生董晓婷介绍，仅为西兰花打造美观造型，她们就反复尝试了三种捆扎方式，在不断调整中打磨细节、感受创作乐趣。

烹饪体验区同样人气高涨。同学们在食堂厨师的专业指导下，将“勤园”产出的新鲜蔬菜精心烹制成一道道佳肴。切菜、翻炒、调味，大家亲身参与食材的转化过程，深刻体会“一粥一饭，当思来处不易”的内涵，在实践中感悟劳动美学的独特魅力。

此次长桌宴还特别邀请了校内外外国留学生共同跨年。中外师生围坐长桌，在品尝美食的间隙，热情交流各自国家的节日传统与文化习俗，现场洋溢着跨文化交流的温馨氛围。

“这是我第一次体验中国元旦，写毛笔字、和大家一起吃团圆饭的经历太难忘了！”来自俄罗斯的国际生Mal难掩兴奋，言语间满是对中国节庆文化的喜爱。

活动负责人、该校艺术设计学院倪晨晨老师表示，此次长桌宴实现了艺术疗愈、劳动教育与传统节庆的深度融合，让学生在动手实践中收获快乐，在美学创作中提升素养，真正做到了“以劳树德、以美育人”。

见习记者 赵烨
通讯员 郑斯尹 燕珊 陈安琪



师生围坐长桌品尝菜肴。通讯员供图