

AI游园会里化解焦虑
趣味运动场中强健体魄
暖心拥抱里传递关怀……

开学第一课

从“知识传授” 向“全面育人”的转变

AI游园会里化解焦虑，趣味运动场中强健体魄，暖心拥抱里传递关怀……2026年新学期伊始，宁波多所学校打破传统开学模式，将“健康第一”教育理念与心理健康培育深度融合，以一系列形式新颖、内涵深厚的开学活动，让开学季既有温度又富活力，更清晰勾勒出宁波基础教育从“知识传授”向“全面育人”的转型轨迹。



宁波东海实验学校的AI游园会，同学们和机器人下棋。本版图片均由校方提供



九峰小学趣味赛现场。



叶侠老师给同学们「爱的拥抱」。

身心健康 是教育的根与魂

这些校园实践的背后，正是教育部《全面推进健康学校建设的指导意见》在宁波落地生根的鲜活注脚。意见明确提出“坚持身心一体，统筹促进学生身体健康和心理健康”，而宁波多所学校的探索，恰恰抓住了这一核心要求——从东海实验学校的“AI+心育”到九峰小学的“趣味+体育”，其本质都是将身心健康培育融入校园日常，让教育回归“培养完整的人”的初心。

值得关注的是，这些实践实现了“专业引领”与“人文关怀”的双向赋能：AI技术的应用让心育更具针对性，温暖拥抱、甜蜜奖励等细节让教育更有温度；体育活动既保证了锻炼实效，又通过趣味设计激发学生内在动力。这种“刚柔并济”的育人方式，既回应了青少年体质健康与心理健康的现实需求，也为健康学校建设提供了可复制、可推广的实践样本。

“将AI游园会作为开学第一课，是学校以数智技术创新尝试，更是落实健康学校建设要求的具体行动。”东海实验学校校长王忠军的话道出了核心要义——健康学校建设需要“科技赋能与人文关怀并重”。

当校园不再只聚焦学业成绩，而是真正将身心健康作为全面发展的前提；当教育者既关注学生的体质数据，也在意他们的情绪状态，孩子们才能在成长路上收获健康的体魄、健全的人格，这正是新时代教育最本真的追求。随着健康学校建设的持续推进，期待更多校园涌现出这样的创新实践，让“身心健康”成为每一位学子的成长底色，让教育的根与魂更加坚实。

记者 万建刚
通讯员 陈健 郑春燕

把温暖与力量藏进开学第一课

“和机器人下棋太有趣了，一点都不紧张了！”3月4日开学首日，宁波东海实验学校的AI游园会现场，集满打卡印章的低年级学生兴奋地分享着体验。这场专为一年级至三年级近千名学生打造的“开学第一课”，设置了奇思妙问好奇窗、阿尔法蛋对弈区、小飞编程体验区、铁甲超人展区四大互动场景，让心理调适在趣味体验中自然发生。

在奇思妙问好奇窗前，小萌娃们踮脚举手、踊跃提问，虚拟科学家的实时回应既满足了好奇心，更鼓励孩子们大胆表达自我；阿尔法蛋对弈区里，三人一组围坐棋盘，凝神思考、从容落子，在与机器人的益智博弈中悄悄锤炼专注力与抗挫力；小飞编程体验区中，小手轻点屏幕拼接图形积木，看着机器人精准执行指令，孩子们的欢呼雀跃里满是

成就感与自信心；铁甲超人展区前，跟着音乐摇摆起舞的机器人与孩子们花式互动，集体欢笑中悄然拉近同伴距离，化解了开学后的社交陌生感。

完成所有体验后，孩子们还能在打卡卡片上集齐印章，收获专属科技小惊喜，让快乐的情绪持续升温。

如果说AI技术是心育的“科技载体”，那么温暖的陪伴就是最质朴的关怀。

北仑区岷山学校107班的班级门口，班主任叶侠的“暖心拥抱”让刚返校的孩子瞬间找到归属感。“孩子们刚从假期回到校园，有的开心，有的可能还有点紧张、陌生，我站在门口给孩子们一个拥抱，不是形式，而是想让他们知道一走进校门，就能感受到被欢迎、被在乎、被喜欢。”叶侠老师表示。

“健康第一”不只是开学口号

体育育人在开学首日同样精彩纷呈。

“新学期好！”“健康第一！”开学当天，北仑区九峰小学的校门口，师生间的暗号互动拉开了体质趣味争霸赛的序幕。完成口号对接的同学们敲章打卡、积攒能量值，操场上早已洋溢着热血与活力。这场以“趣味竞技+团队协作”为核心的活动，设置了体质争霸和欢乐“食”光两大环节，班级比拼以人均用时计分，速度越快积分越高，解锁的零食体验时间也越长，充分点燃了同学们的参与热情与集体荣誉感。

赛场上，同学们精神抖擞、默契配合，在跳绳、仰卧起坐和集体接力等项目中，加油声、呐喊声、欢笑声交织回荡。大家在奔跑跳跃中锻炼身体、增强体质，在并肩作战中学会坚持、

懂得互助，真正体会到“快乐运动、健康成长”的真谛。操场一侧的零食区里，琳琅满目的零食堆成小山，同学们凭借班级努力赢得体验时长，用汗水兑换甜蜜奖励，让体育锻炼变得更具吸引力。

“健康第一不是口号，而是新学期送给孩子们的见面礼。”学校活动负责人周莹莹表示，学校始终坚持“人人参与、人人健康”的理念，寒假便倡议居家锻炼，形成了“家校协同备战”的良性循环。

同样热闹的还有北仑区淮河小学，该校以“闯关集福币”的形式开启健体第一课。一分钟跳绳、转呼啦圈、仰卧起坐……同学们在趣味闯关中唤醒运动活力，同时以班级集体福币总额争夺奖励，在比拼中强化团队意识。

从形式创新到内涵升级 育人逻辑更趋精准

深入观察这些校园实践，不难发现宁波中小学校的“身心健康”培育正实现从“被动应对”到“主动赋能”的质变。

在心理健康教育方面，学校跳出传统心理讲座的框架，精准对接学生年龄特点创新载体：东海实验学校以AI技术为纽带，将抗挫力、归属感等抽象心理品质转化为可感可玩的沉浸式体验；岷山学校的“拥抱礼”直击低年级学生的适应痛点，以情感连接温柔化解开学焦虑，完美契合“开学适应需要渐进过渡”的教育规律。

在体育教育领域，“以赛育人”的理念得到充分落地。九峰小学连续两年举办体质争霸赛，通过“家校协同”延伸育人链条；淮河小学的“集福币争奖励”机制、白峰幼儿园的情境化运动游戏，均弱化了“输赢对立”，更注重团队协作与坚持精神的培育。这种设计既落实了教育部“每天锻炼一小时”的刚性要求，又呼应了“以赛促教、以赛代练、以赛育人”的政策导向，让体育成为锤炼意志、培育抗挫折能力的重要途径。