

■ 开栏语

近日,教育部印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》,旨在为全国中小学生的心理健康构筑更坚实的防线。政策的生命力在于落实。从顶层设计到“最后一公里”,宁波的学校、家庭和社会力量如何协同发力?即日起,本报推出“同‘心’圆”系列报道,记者走进校园,探寻促进学生身心健康、全面发展的有效路径,记录各方力量如何同心同行,为孩子们灿烂明天保驾护航。

■“同‘心’圆”系列报道①

以体育促心育 用好运动这剂“快乐能量”

当大课间的铃声响起,宁波市修人学校的操场变为一片跃动的海洋。长短绳交错飞舞,学生们在“车轮跳”“8字绕环”等跳绳运动中默契配合,笑容如阳光般灿烂。而在孙文英小学,“海马蹲,海马蹲,海马蹲完鲨鱼蹲”的口号此起彼伏,孩子们在“环游校园”的趣味关卡中尽情释放天性。

这一幕幕生机勃勃的场景,是宁波市全面落实“每天体育2小时”措施,探索以体育促心育的生动缩影。运动,这剂天然的“快乐能量”,正悄然为孩子们的心灵注入阳光。

□现代金报 | 甬派
记者 马亭亭 林桦



宁波市中城小学的学生在打篮球。

C 运动的作用不可替代 打造“能出汗”的体育课

今年3月,宁波市教育局发布《关于进一步优化中小学校课间活动安排保障中小学生综合体育活动时间的通知》(以下简称《通知》),要求充分保障学生课间休息和体育活动时间,让课间活动更加丰富多彩。

《通知》明确,保障中小学生每天综合体育活动2小时,在严格落实国家体育课程基础上,义务教育阶段学校应在没有体育课的当天,充分挖掘课时资源或在课后服务时段增加一节体育课(体育活动课),时间不少于一课时,并编入课表,经向当地教育局备案后向社会公布,不得以大课间活动或非全体学生参加的社团活动、兴趣小组等替代体育课。严禁其他学科及活动以任何理由挤占体育课时。

同时,鼓励家庭制定学生课后和节假日体育活动计划,老师要加强体育家庭作业设计,引导学生逐渐养成“每天参加综合体育活动2小时”的运动习惯。

体育课变多了,那上课内容是什么呢?《通知》提到推广“1+8”项目,即1项基础项(田径)和8项常规项(篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、游泳、跳绳、健美操),并鼓励开设网球、手球等各种特色项目。

在实际操作中,各校普遍开展“班级赛”“年级赛”等全员性体育比赛活动,打造“能出汗”的体育课。海曙区鄞江镇燕玲学校每月举办跳绳王比赛,人人参与团体赛,种子选手角逐金银铜牌;足球队风雨无阻训练,锤炼意志与团队精神;飞镖队在屏息凝神中感受中靶乐趣;校运会上,每生自选两项,人人站上领奖台,体会运动快乐。

“增加时长,就是要倒逼学校把健康摆在分数前面,让家长意识到体育的重要性,让学生养成每天运动的习惯。”宁波市体育教研员马杨旭说,让学生沐浴在阳光下,让运动的快乐“中和”学习的疲累,健康快乐地成长。

体育对心理健康的促进作用,不仅体现在情绪宣泄和团队协作上,更有着多维价值。在江北区费市小学,全校学生参与手球操,学生在接、抛、传过程中,眼球进行远近交替追踪运动,有效缓解了课堂长时间近距离用眼带来的疲劳。

面对日益突出的中小学生学习肥胖问题,体育也扮演着关键角色。宁波市荷花庄小学十多年来坚持为小胖墩开“运动处方”,每天课间操,当其他学生做操时,这些孩子在老师指导下进行跑步、跳体能操和柔韧操等“加练”。下午大课间后,他们还要加练三分钟跳绳。

科学研究证实,体育运动对于维护、改善人的心理健康的作用是独特的,甚至不可替代。体育,这门古老的“身体教育”,正被赋予全新的时代内涵,成为守护青少年心理健康的一道坚实屏障。在宁波的校园里,“健康第一”的理念正通过每一滴汗水,注入每一个成长中的生命。

A 从10分钟到15分钟 课间微改革撬动健康大格局

“以前,我上厕所都要小跑过去,匆匆忙忙的。”慈溪市第三实验小学610班沈梓溟同学道出了不少学生曾经的课间窘境。今年3月起,课间休息从10分钟延长至15分钟,同学们的节奏慢了下来。“现在,课间不会那么匆忙,上完厕所我还能和同学聊聊天,或者玩一会地面游戏。”他说。

在该校教学楼连廊,地面变身巨型棋盘,“英语字母岛”“数学跳格子”等把知识巧妙融入游戏。学校推行“一班一品”,竹竿舞、八段锦、翻花绳等运动成为不同班级的独特风景。

课间增加的5分钟,并非简单

的时间延长,而是保障学生休息权、活动权的必要举措,也是对教育部颁发的《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》中关于“每天综合体育活动2小时”要求的落实。

“除了参加集体游戏活动,孩子还可以说说话、发发呆,放松一下心情,让课间真正属于自己。”宁波市名校长、慈溪市第三实验小学党总支书记叶海峰说,这场“微改革”牵一发而动全身,考验着学校的智慧。

多出来的时间从哪里来?镇海、鄞州等地的中小学校通过优化作息“挤”了出来:第一节课提前5分钟、午休时间稍作调整……

只为把课间真正还给孩子。

时间有了,如何让孩子玩得安全、有益?各校堪称“八仙过海,各显神通”。

象山县丹城第六小学整合碎片时间,构建全天候运动体系:上午大课间,师生共做广播操、集体跳绳;午间自由活动,学生自主选择器材与场地舒展身心;课后体能训练,聚焦核心力量与柔韧性。“班班有项目、人人有特长”的局面,让锻炼更有“教育味”。为了让学生们更有动力参与集体项目,针对广播操和跳绳项目,学校还开展了“班级赛”“年级赛”等全员性体育比赛活动,让每个学生都有参与感和获得感。

B 江北开展特色探索 用好体育这剂“快乐能量”

近年来,中小学生学习心理健康备受关注。“我们尝试过多种方法来促进学生的心理健康,但效果不如预期。”江北区心理健康教育中心主任陈勇道出了许多教育工作者的困惑。当他们将目光投向体育时,发现了转机。“研究表明,运动能够促进大脑分泌血清素和多巴胺等神经递质,从而激发愉悦的情绪;运动还有助于增强肌肉力量、耐力、注意力和观察能力,同时为愤怒和郁闷等负面情绪提供释放渠道。”他说。

于是,2021年,江北区教育局推出《关于体育活动促进学生心理健康发展的实施方案》,立足“全域体育”格局,力求让每个学生都能拥有一项伴随终身的体育爱好。

结合课程改革,江北区各中小学校普遍开设2至6门体育拓展课程。田径、游泳、足球、篮球等传统项目是标配,轮滑、击剑、高尔夫、皮划艇等特色项目也纷纷

登场。

江北外国语学校的击剑课程备受欢迎,已形成一支50余人的队伍;慈城中心小学推广武术操,既强身健体,又提升专注力与意志力;江北中心学校的软式棒球,兼具竞争与趣味,涵盖跑、跳、投、打等多项技能,帮助孩子锻炼身体。

课程丰富了,评价体系也同步改革——不再只看“跑多快、跳多远”,而是纳入过程表现、锻炼习惯与身心健康进步的评价,激发学生的运动热情。

探索远不止于普惠式运动。2021年,江北区对全区40所中小学习进行心理筛查后,针对需要精确辅导的学生,创新推出“三合一”指导团队——心理教师、体育教师、班主任联手,开具个性化“体育处方”。

中城小学学生小段(化名)曾因以自我为中心,常与同学冲突

而被疏远。体育教师吕珊珊安排他与性格开朗的同学搭档打羽毛球,又逐步引入排球、篮球等团体项目。如今,小段已融入集体,身边有了很多小伙伴。

“针对有轻微人际交往问题的学生,我们会推荐篮球、排球、足球等团体项目;针对情绪焦虑的学生,则建议跑步、跳绳等,通过能力提升帮他们建立自信。”陈勇介绍。团队还为每个接受体育干预的学生建立个人档案,定期更新,动态调整,而且不能让学生感觉被特殊对待,而是“润物细无声”式的帮助。

此外,江北区还推动体育教师与心理指导中心合作,部分课堂实行双师制——体育教师授课,心理教师观察记录。课后共同研讨,优化课程设计。区里每年开展4次以上“体教融合”课堂教学研讨会。经过努力,江北区的探索已见成效。