

# 2026年新学期,宁波多所学校创新开学活动 让“身心健康”成为成长的底色

AI游园会里化解焦虑,“山海牵手”让向善的种子发芽,趣味运动场中强健体魄……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”教育理念渗透其中,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。

□现代金报 | 甬派 记者 万建刚 王伟 林桦 通讯员 陈健 郑春燕

## 现象

### 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感受。这场专为一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。

### “健康第一”不止是开学口号

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。赛场上,同学们精神抖擞、默契配合,跳绳、仰卧起坐集体接力等项目中,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,

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。

开学第一天,镇海应行久外语实验学校没有常规上课,而是用一场温暖的爱心义卖,开启了特别的新学期。

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。

在宁波市第一幼儿园,园所将开学活动场地搬到中山广场,以一场户外“亲子运动+游戏打卡”拉

活动中,来自四川北川的羌族少年们带来了亲手制作的文创作品,一个个独具民族特色的手作,成为校园里亮眼的风景。多年来,镇海应行久外语实验学校与北川“妈妈农场”结下深厚情谊,每年暑假都有教师远赴四川支教。此次羌族孩子们来到宁波,与该校学子一同参加开学典礼、参与爱心义卖,走进招宝山感受历史文化,在互动交流中增进了解、加深友谊。

开了新学期帷幕。整个活动除了结合园所文化与季节特色,更设置了障碍挑战、打卡游戏等环节,让孩子们在游戏、运动与体验中,亲历行为课程的“实践之乐”,快乐成长。

同日,在宁波市孙文英小学操场上,孩子们跳起活力满满的“骏马欢乐操”,大家跟着节奏欢快舞动,笑容灿烂、动作整齐,尽显少年朝气。足球少年、学长张董还向学弟学妹们传授足球经验,在运动中感受快乐。

## 记者手记

### 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——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,宁波各校的这些实践实现了“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。

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。

## 观察

### 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:宁波东海实验学校以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;镇海应行久外语实验学校以一场温暖的爱心义卖,让向善向美的种子在学子心中生根发芽。

在体育教育领域,“以赛育人”的理念得到充分落地。北仑区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。这种设计既落实了教育部“每天锻炼两小时”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。



北仑区九峰小学趣味赛现场。学校供图