

课程建设

以“健康第一”铸就成长基石

——“晨跑·夜奔”课程的育人逻辑与实践路径

通江县第三中学 王欢

2026年2月,教育部以“健康第一”为主题召开新春第一会,并印发《关于全面推进健康学校建设的指导意见》,释放出从国家层面推动育人方式根本转型的鲜明信号。这是教育系统对长期存在的“分数第一”惯性的深刻反思——当学生体质健康优良率有待提升、近视和肥胖问题尚未得到根本解决、心理健康需求日益凸显时,教育必须面向未来就“培养什么人”作出回答。

教育部部长怀进鹏强调:“培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人,是党的教育方针提出的根本目标。孩子的健康成长是一个全社会都关心的问题。教育部始终将“健康第一”的理念融入育人全过程、各方面。”落实“健康第一”,不是仅仅增加体育课时,而是将健康素养融入德智体美劳各方面,将促进健康贯穿于教育教学全过程。在这一背景下,如何设计让学生真正“动起来”的载体,如何让体育锻炼从“任务”转变为“生活方式”,成为每一所学校必须回应的实践命题。

“晨跑·夜奔”校本课程的设计,针对以下问题:在有限的校园时空里,如何通过科学的课程设计,让运动成为学生每日的期待而非负担?如何让“身上有汗、眼里有光”成为校园生活的常态而非口号?

一、设计理念

全天候运动生态的构建

“晨跑·夜奔”课程的核心创新,打破了传统体育课的时间边界与组织形式,构建“晨间+傍晚”全天候的运动生态。课程采用双轨并行的运行模式。晨跑以集体形式开展,清晨时分,全校师生整齐列队,在统一的口令与节奏中完成晨间锻炼。这一设计保障了基础运动量,更重要的是通过集体行动锤炼学生的纪律意识与意志品质。实践表明,晨跑已成为校园里催人奋进的“集体觉醒”,3000学子如跃动的音符,在红色跑道上谱写青春乐曲。

傍晚的“夜奔”转向个性释放。学生可

以根据自身兴趣与体能水平,自主选择跑步节奏、距离与伙伴。这一设计尊重学生个体差异,让原本畏惧体育的学生也能在无压力的氛围中享受运动乐趣。从“少数人赛、多数人看”到人人参与,“夜奔”实现了体育参与的全员覆盖。

二、育人成效 体质、心理与学业的协同促进

“晨跑·夜奔”课程的实施,带来了可量化的育人成效。通江三中的跟踪监测显示,开展“晨跑·夜奔”两年多来,学生体质健康合格率从86.1%上升至98.8%,优秀率增长近一倍。

运动的益处远不止于身体。更深层的变化在心理层面:学生抑郁倾向下降,团队协作与自律能力增强。正如怀进鹏指出的:“实践表明,积极参与各项体能活动,非常有利于健康心理的养成和能力素质的提高。”一位曾经体能不佳的孩子坚持跑步后成为班级领跑员,他深有感触:“跑步让我懂得,坚持比速度更重要。这股劲儿,我用在了学习上,也用在了生活里。”从身体改变到精神成长,运动正在塑造学生向前、向上的人生姿态。

学生课堂专注度的提升、学习疲劳感的下降,都指向运动对学业表现的积极促进作用,破解了家长对“运动挤占学习时间”的担忧。当学生通过晨跑唤醒身心,通过“夜奔”释放压力,他们回到课堂时是更清醒、更专注的状态。这正是“健康第一”理念的科学校据——健康不是学业的代价,而是学业的基石。

三、深化路径 让“健康第一”落地生根

“晨跑·夜奔”课程的探索,为落实“健康第一”理念提供了有益经验,但要实现从课程创新到育人生态重构的跨越,仍需在以下方面持续深化。

1. 完善评价机制,让“健康”成为不可撼动的“硬指标”。

教育部提出,将健康学校建设成效纳入教育督导内容,作为对学校评价考核的参考因素。各地学校应以此为契机,将学生体质健康优良率、心理健康状况、运动习惯养成等纳入学生综合素质评价体系,甚至探索作为评优评先的前提条件。山东省已将中小学生近视率和体质健康优良率纳入学校高质量发展综合考核,这一做法值得借鉴。



奔跑

(图片由学校提供)

2. 强化条件保障,夯实“人人出彩”的运动育人基础。

落实“每天综合体育活动时间不低于2小时”的要求,需要场地、师资、时间的系统保障。学校应优化作息时间安排,通过“晒课表”等方式接受社会监督,确保体育课时不被挤占。同时,要加强体育教师队伍建设,配齐配强专业力量,为高质量体育课程提供师资支撑。积极探索“体育+”师资共享模式,聘请退役运动员、社会体育指导员进校园,甚至可以校内爱好体育的“明星教师”担任副班主任或领跑员,形成全员抓体育的良好氛围。

3. 推动家校社协同,营造“全员参与”的健康育人氛围。

学生的健康不是学校的“独角戏”,而是家校社的“大合唱”。学校要当好“主阵地”,主动向家庭输出科学理念。通过举办“家长夜校”“亲子运动大讲堂”,向家长普及“运动改造大脑”的科学常识,帮助家长摆脱“运动耽误学习”的认知误区。通江三中下一步将每月开展一次“亲子荧光夜跑”,让家长走进校园,亲眼见证孩子的汗水与笑容,在奔跑中重建亲子关系。

社区要当好“练兵场”,拓展学生的运动空间。学校应主动连接周边的体育馆、公园、社区健身中心,鼓励学生节假日期间以居住小区为单位组建“运动小队”,让运动从周一到周五延伸到周末和假期,形成“学校带家庭、家庭辐射社区”的良性循环。当运动成为社区文化的一部分,“低头

族”少了,“运动娃”自然就多了。

4. 创新数智赋能,构建“精准画像”的健康管理范式。

在人工智能时代落实“健康第一”,关键在于从“经验驱动”向“数据驱动”转型。首先,应搭建一体化的“智慧健康平台”,整合学生体质健康、体育课表现、日常锻炼及心理健康测评等数据,打破信息孤岛,形成完整的健康数据底座。通过大数据分析为每位学生生成可视化的“健康数字画像”,让教师能够直观掌握个体差异——谁的运动负荷不足,谁的心理状态波动,一目了然。基于精准的数据洞察,学校便可实施分层分类的精准施策:对体能薄弱学生,系统自动推送个性化运动处方并由体育老师跟踪指导;对跑步积极分子,则通过积分兑换、荣誉榜单等方式正向激励;同时借助AI视觉技术和可穿戴设备,在夜跑等活动中实时监测心率、预警异常情况,以科技筑牢安全防线。让数据跑起来,是为了让孩子更好地跑起来;让算法精准起来,是为了让关怀更温暖起来。最终通过数智赋能,真正实现“一人一策、一生一案”,让每一位学生在科学的轨道上健康成长。

以“健康第一”铸就成长基石,不仅是教育理念的回归,更是育人方式的变革。“晨跑·夜奔”课程正是这一变革的生动诠释:清晨,脚步唤醒身体与期待;傍晚,奔跑释放压力与疲惫——在操场和跑道上,从晨跑到成长,一步一个脚印,为学生固本强基,为民族复兴培养既有强健体魄、又有昂扬精神的时代新人。

学科探究

空间观念是数学核心素养的重要组成部分,也是学生认识世界、解决实际问题的重要能力。按照《义务教育数学课程标准(2022年版)》对核心素养培育的要求,当前小学数学空间观念教学仍面临概念抽象、教法单一、学生兴趣不足等问题。本文立足“资源整合、引入课堂活水”理念,以趣味性为切入点、智慧性为落脚点,从精选资源、优化设计、深度融合三个维度,探究益智游戏融入空间观念教学的实践路径,让空间知识和概念学习变成学生看得见、摸得着、玩得转的学习活动和体验,给数学课堂注入源头活水。

一、构建体系,精选资源

空间观念的发展遵循了“平面感知→立体认知→空间想象”的递进规律,益智游戏资源需匹配这一认知序列,构建分层递进的资源体系,同时严把游戏质量关,保障教学质量。

1. 依据认知序列,分层选资源。平面图形认知阶段,选用七巧板、图形拼图、分割等操作性游戏。如“三角形的认识”教学中,学生拼摆不同三角形,直观感知图形特征与组合关系,建立平面空间感知。立体图形探究阶段,采用魔方、积木搭建、立体拼图等三维游戏。如在北师大版第十册“长方体和正方体认识”的教学中,教师使用正方体积木,设计“搭建指定形状的建筑物”的游戏任务。学生根据平面图、三视图用正方体积木搭出立体模型,在搭建过程中观察和思考:至少用多少个正立方体才可以搭成一个更大的正方体?怎样摆放才能保证其稳定性?通过这样的操作,学生能直观认识长方体、正方体的空间结构,有效发展空间观念。在空间想象力培养阶段,引入镜面对称、图形旋转、空间推理等思维类游戏。如“图形的旋转”教学中,通过预测旋转结果的任务,引导学生在脑中构建动态空间意象,从而提升空间想象能力。

2. 关注游戏品质,筛选优质资源。一是重趣味性,选择如华容道这类规则简单、挑战适度的游戏,以“跳一跳够得着”的难度持续吸引学生。二是重智慧性,优选蕴含数学思想、需策略思考的游戏,如汉诺塔,让学生在探究最优解法中培养逻辑推理与空间能力。三是重适切性,贴合年龄段特点选材,低年级用图形拼对等直观游戏,高年级选用立体图形展开、空间方位推理等抽象游戏,精准服务于教学目标。

二、三维融合,优化设计

将益智游戏深度嵌入课堂全流程,实现“游中学、学中玩、玩中悟”,让学生在游戏中的建构知识、提升能力。

1. 游中学:情境导入,唤醒探究欲望。以游戏化情境替代传统导入,激发学习主动性。如“圆的认识”教学中,设计“画圆大比拼”游戏,学生通过徒手画、工具画的对比,自然产生“为什么工具画圆更标准”的疑问,带着问题进入新课学习。“轴对称图形”教学中,通过“对折找朋友”游戏,让学生在折叠操作中区分轴对称与非轴对称图形,自主引发图形特征探究,自然过渡到新课学习。

2. 学中玩:探究深化,建构知识体系。将游戏融入知识探究环节,让学生在操作中理解原理。如“长方体表面积”教学中,开展“包装盒设计师”游戏,学生在制作包装盒的过程中,自主探究面的数量、面积计算方法,总结出对面相等、简便计算等规律,深刻理解表面积概念。在“图形的平移”教学中,通过“推箱子”方格游戏,学生规划移动路线、明确移动步骤,精准把握平移的方向与距离,建构平移知识体系。

3. 玩中悟:拓展延伸,提升思维品质。借助游戏化任务巩固知识、发展高阶思维。如“观察物体”拓展环节,设计“空间侦探”游戏,学生根据三视图推测正方体使用数量,通过画图、实操验证等方式,锻炼空间推理与逻辑思维。“图形的旋转”教学后,开展“旋转密码”游戏,让学生在复杂图案中找出基本图形、还原旋转过程,强化空间想象与创新思维,实现从知识掌握到能力提升的跨越。

三、深度探索,多元评价

数学游戏教学,还要打破传统结果性评价,构建过程性、多元化评价体系,助力学生空间观念持续发展。

1. 关注过程表现,聚焦能力成长。重点评价学生在游戏中的参与度,观察其是否主动探究、坚持尝试;关注思维策略,通过提问了解学生空间思考路径;重视合作表达,评价小组游戏中的沟通协作能力,全面反映学习品质与思维发展。

2. 构建多维体系,实现全面评价。建立“自评+互评+师评+数据评”四维评价模式:学生自评,反思学习收获与不足,提升元认知能力;同伴互评聚焦创意与贡献,营造互助氛围;教师点评,给予个性化指导,肯定亮点、指明方向;通过前后测问卷、空间能力测试等数据,客观分析教学效果,优化游戏教学策略。

总之,益智游戏为小学数学空间观念教学注入了生机与活力,学生在拼图、搭建、推理等游戏中,逐步建构平面与立体认知、发展空间想象与解决问题能力。教师还需持续探索游戏与教学的深度融合路径,让游戏成为培育学生空间观念、夯实数学核心素养的有力支撑,为学生愉快学习、终身学习筑牢基础。

巧用游戏资源 培育空间素养

成都市科华中路小学 杨亚军 黄远梅 李丰芮

行知有道

小贴花里的“成长微光”

——对教育多元评价的实践与体悟

成都市新津区泰华学校 王英

每周五放学后5分钟,是贴花兑换奖励的时刻。同学们总是忍不住地大声呼喊,但是前排3个身影——小余、小睿和小美(均为化名),总是低着头、眼神怯怯的。我接手这个班级快了一年了,这3人的贴花却寥寥无几。结合平时表现,我并未深思有什么问题。一次区级培训中,专家说:“教育评价的核心不是筛选,而是唤醒;不是盯着终点看结果,而是陪着孩子看过程。”这句话让我从一名从教者转变为反思者。因为这次培训,我重构了班级贴花奖励规则,对新课标“立足过程、促进发展”的评价理念有了深刻的理解和践行体悟,也改变了这3个孩子以及整个班级。

◆有些节奏慢的孩子可能得不到小贴花

那次培训会上,我聆听着专家对教育评价的讲解,脑海里浮现这几个孩子的影子……这3个孩子学习情绪不高,其实问题不在他们,而在手中那把“一刀切”的评价标尺。现在回想起来,最初设定的“作业又好又快完成”得到贴花的规则,确实太过简单粗暴。当时的我想用这个标准,为孩子们树立几个学习榜样,却忽略了每个孩子的差异。小余注意力不集中,上课老是走神。有一次课后交谈,他小声对我说:“老师,我总跟不上,再怎么努力,也得不到贴花。”小睿性子慢,别人10分钟能完成的作业,他常拖到放学才补完。

小美是典型的畏难性格,遇到稍微难一点的题目,直接留白,问到原因,她总说:“我做不来。”我每天都在催促,课后留下来辅导他们,可收效甚微。有时,我说话稍微重一些,他们就哭,做作业就更慢了。这样的做法,根本不是在促进他们成长,而是在一点点消磨他们的学习动力。语文核心素养的培育,是一个循序渐进、因人而异的过程,每个孩子的基础不同、接受能力不同、成长节奏也不同,我不应该用“又好又快”这一个标准,去衡量所有孩子的成长。新课标强调“以生为本”,这“本”,应该是尊重每个孩子的个体差异,看见每个孩子的努力与进步。

◆将贴花评价的范围大大“扩容”

培训结束后,我重新制定贴花奖励规则,我要让小小的贴花肯定每个孩子的努力,真正成为他们成长路上的“微光”。我将贴花评价的范围大大“扩容”:优质完成作业能得贴花,按时提交作业也能得贴花;哪怕作业有错误,只要能主动改正错题,也能得到贴花;课堂上主动举手发言,哪怕回答得不完整,能勇敢表达自己的想法,得贴花;课后主动帮助同学讲题、整理错题,得贴花;甚至只是书写比前一天工整了,作业比前一天提前了几分钟完成,都能得到贴花。

我在班里宣布新规则时,孩子们露出了惊讶的表情,小余、小睿和小美都抬

起了头,眼神里多了几分期待。我特意走到小美身边,摸着她的头,对大家说:“老师知道,大家都想努力。从今天起,只要大家比昨天好一点点,哪怕只是一点点,就能得到贴花,老师都会为你们骄傲。”放学前,总结当天的学习表现,小余、小睿和小美分别得到了一朵贴花——这是他们这学期开学以来,得到的第一朵贴花。那一刻,小余的脸红了,笑得很羞涩;小睿认真地贴着花朵,眼睛里闪着光;小美露出了甜甜的笑容,小声说了一句“谢谢老师”。

改变从来都不是一蹴而就的,我做好了长期坚持的准备。之后的日子里,我每天都用心观察他们的变化,针对性地引导他们。小余上课走神时,我悄悄走到他身边,轻轻敲一下他的课本,下课之后再耐心地跟他说:“老师看到你今天上课,比昨天多完成了一项任务,特别棒,明天我们再努力多坚持一会儿,朗读再大声一点,好吗?”小睿作业拖拉时,我会提前提醒:“今天我们试着比昨天提前两分钟完成作业,完成了老师就给你一朵贴花。”引导他提高效率。小美遇到难题退缩时,我会陪着她一起分析题目,引导她思考:“你看,这道题其实不难,我们多读几遍短文,哪怕只找到一个关键词,也是进步。”我用这种“小步子、勤反馈”的方式,一点点肯定他们的进步,激发他们的学习动力,让他们获得自信。

◆贴花超越了“奖励”本身的意义

转变比我预想的来得更快。新规则实施后的第三天,小美就主动捧着自己的作业本,跑到我的办公室,脸上满是兴奋:“老师,你看,我今天的阅读训练填空题都对了!”我拿起她的作业本,确实,短文里面的勾画,让她的阅读填空正确率上升了。小睿开始提前准备好学习用品,作业也连续5次按时提交了。小余的错题也能主动改正了。

个体的进步,慢慢带动了整个班级生态的优化。看到小余他们3人的变化,班里其他同学也受到了鼓舞,越来越多的人开始主动帮助他人、主动改正自己的错误。渐渐地,班级里的学习氛围浓了,朗读的声音更响亮,作业收齐的用时更短了,连之前不爱发言的几个孩子,也开始在小组内勇敢地表达自己的想法。

如今,那些小小的贴花,早已超越了“奖励”本身的意义,成为践行新课标评价理念的象征。它们见证着小余、小睿、小美从自卑到自信的蝶变,也见证着班里每个孩子的成长与进步。

这段实践经历,让我更深刻地理解到,教育是一段用生命唤醒生命的温暖旅程。那些犹如微光的小小贴花,虽然微弱,却能温暖每个孩子的心灵,照亮每个孩子成长的道路。作为一名教师,我们要学会用多把尺子衡量进步,温柔守护好那些默默努力、慢慢成长的孩子。