

编者按

青少年的健康成长,关乎国家未来、民族希望。秉持“健康第一”教育理念,落实立德树人根本任务,近日,三门峡市教育局正式出台《三门峡市学生

体质强健三年行动计划(2026—2028年)》,为全市青少年体质健康发展划定清晰路径、提供坚实保障。该计划以“全员参与、全程贯通、全域

协同”为核心思路,分三个阶段稳步推进,通过强化校园体育基础、提升体育教学质量、深化体教融合,聚焦“一课两操两会一竞赛”体系建设,开

强体润心筑底色  
以体育人启新篇

三门峡市实验小学党总支书记 陈媛

三年行动强体魄 一体推进育新人

全市学生体质强健三年行动启动仪式暨2026年学校体育工作会议召开

本报讯 近日,三门峡市学生体质强健三年行动启动仪式暨2026年学校体育工作会议温情启幕。主分会场同频联动,全市教体系统凝心聚力,正式吹响青少年体质提升、体教融合深化的奋进号角。市教育局、市体育局主要领导出席并作部署讲话。主会场及各县(市、区)教体局分会场共计300余人共同见证这场关乎孩子健康成长的“春日之约”。

会议深入学习贯彻习近平总书记关

于青少年体育工作重要指示批示精神,严格落实中央和省、市工作要求,精准解读我市学生体质强健三年行动计划暨2026年学校体育工作会议要点。灵宝市教体局、市实验小学、市实验幼儿园等单位相关负责人作交流发言,从“课程化、场景化”的运动启蒙,到“无篮球,不实心”的特色深耕,再到覆盖城乡的赛事体系,分享了体教融合的实践经验,亮出了校园体育的实干成果,映照出三门峡校园体

育的蓬勃生机。会议围绕体教融合深化、竞赛体系完善、体育基础夯实、分学段教学推进、“1221”体育活动体系落地、家校社协同育人发力等重点工作定向赋能,鲜明提出“让学生身上有汗、眼里有光、健康第一”的育人目标,为全市学校体育工作划重点、明路径、定要求。一个个精准的举措,一句句暖心的话语,让在场每一位教育人真切感受到:体育,不是可有可无的“副科”,而是关乎孩子一生的“必修课”。

会议要求,全市教育系统要锚定“健康第一”理念,提高站位抓落实,将体育工作摆在立德树人的突出位置。聚焦关键抓落实,细化三年行动实施方案,抓实最美多彩大课间展评、四级联赛体系建设等重点任务。严格落实抓落实,压实书记、校(园)长第一责任人职责,确保学生每天校内综合体育活动时间不少于2小时刚性落实。这份对孩子们真真切切的关爱,正是校园体育工作温暖的底色。(吉彦波)

近日,三门峡市教育局高站位统筹、高起点谋划、高强度推进,相继发布学生体质强健三年行动计划和校园体育强化基础年重点任务,为全市学校体育高质量发展指明方向、提供保障、筑牢根基。三门峡市实验小学积极响应,认真学习上级精神,坚决落实各项部署要求,始终以提升学生身体素质为己任,立足校情打造体育特色,在四个方面精准发力、成效显著,让体育之花开满校园,赋能学生全面健康成长。

无篮球,不实心——特色品牌立体育之根。在市实验小学,“无篮球,不实心”的口号早已深入人心。作为全国篮球传统项目学校,篮球是学校最亮眼的体育名片。2018年,学校斩获第31届全国“苗苗杯”U12男女篮双冠;2025年8月,荣获河南省第32届省运会女子篮球赛亚军。亮眼成绩的背后,是学校构建的一至六年级完整连贯的篮球梯队训练体系在强力支撑。篮球不仅是一项运动,还成为一门核心课程,一种校园文化、一套完善的教学体系。依托“梯队化、系统化”训练模式,学校同步组建足球、跳绳、田径、射击等特色体育队伍,构建符合国家标准的完整体育课程体系,以点带面、全面普及,让更多孩子爱上运动、掌握体育技能,让校园体育有特色、有队伍,又有蓬勃活力。

无赛事,不体育——以赛促练强体育之效。市实验小学严格落实国家课程标准,开齐开足体育课,全面践行“四有”体育课堂标准,始终坚持“以赛促学、以赛育人”理念。“校长杯”篮球赛、足球赛已成为校园的经典体育品牌赛事,深受师生喜爱。受场地条件限制,学校因地制宜盘活现有空间,全力为学生搭建锻炼与展示的平台。过去条件有限时,学校克服困难,精心举办秋季测达标运动会、低年级亲子运动会;教育集团成立后,学校充分共享崤函校区场地资源,联合举办集团运动会、田径运动会等各类赛事,力争实现“月月有赛事、人人能参与”,让每一个孩子都有站上赛场、绽放自我风采的机会,在竞技中增强体质、锤炼意志。

无参与,不管理——全员协同固体育之本。各项体育工作的扎实推进和亮眼成效,离不开完善的体制机制和全员协同的强大合力。学校班子带头落实体育履职“四个一”要求,每周巡查体育课堂与大课间活动,每月参与校级体育竞赛,发挥示范引领作用;后勤部门保障及时到位,持续更新补充体育器材,为体育工作开展提供坚实支撑;各班建立学生体质健康动态监测档案,精准掌握学生体质状况,针对性开展训练;全体教师主动参与体育活动,构建起自上而下、全员覆盖的立体化管理网络。学校坚决杜绝挤占体育课与大课间时间,配齐配强体育师资力量,切实落实体育教师各项待遇,让体育教师有干劲、有奔头、有荣光。值得一提的是,市实验小学拥有一支特别能吃苦耐劳、特别能奉献、特别能战斗的体育教师团队,无论清晨还是傍晚,无论工作日还是节假日,总能看到他们坚守在训练场上,耐心指导、悉心陪伴,用专业与坚守点燃每一位学生的运动热情。如今在实小,运动早已融入校园日常,成为师生的自觉习惯,师生们常主动奔向运动场,在奔跑跳跃中强健体魄、磨砺意志,校园处处洋溢着蓬勃向上、阳光奋进的生机与力量。

小空间大运动 小身体大健康

三门峡市实验幼儿园以体育赋能幼儿健康成长

落实健康中国战略,筑基幼儿体质发展。在全市深入推进学生体质强健三年行动计划之际,作为学前教育阵地,三门峡市实验幼儿园始终坚持“健康第一”理念,将体育作为“立德树人”的重要切口,秉持“运动是幼儿最重要的学习方式”这一认知,打破传统体育课程局限,将每一寸空间、每一个时段转化为运动场域,探索出一条“小空间大运动,小身体大健康”的体育强园之路,以扎实实践为幼儿健康成长保驾护航。

课程为核,构建“三维一体”的成长阶梯。该园摒弃碎片化锻炼模式,注重课程的系统性与科学性,让幼儿运动有章可循、有规可依。一是夯实基础课程,让培养目标清晰可见。幼儿园成立体育教研组,依据幼儿动作发展敏感期,聚焦走、跑、跳等核心动作,构建小、中、大班三级课程体系,开发集体教学活动96节,形成标准化教学资源库,为教师开展体育教学提供专业支撑。二是创新特色游戏,让传统项目焕发新彩。通过开展班级体育游戏观摩研讨活动,改编并原创《老狼老狼几点》等特色游戏22个,将现代教育智慧融入经典民间游戏,让幼儿在趣味互动中提升体能。三是丰富器械操节,让体能练习充满韵律。精心编排《平衡板操》《龟壳操》等器械操及队列队形操10套,将体能训练与韵律美感相结合,实现以操促练、以操育人,让幼儿在欢快节奏中增强体质。

场景为媒,打造“三大运动”的活力生态。该园坚持“全域育人”理念,精心打造“会说话的运动场”,让环境成为无声的运动教练。在科学规划户外场地的基础上,按幼儿动作发展类型划分为“奔跑区、攀爬区、平衡区、投掷区、钻爬区”五大板块,实现场域高效利用。同时,构筑“晨间锻炼、户外游戏、运动会”三大场景,形成闭环育人生态。晨间锻炼作为唤醒身心的“活力之源”,采用“动静交替、循环赋能”模式,周一、三、五开展体能大循环,打造“探险路线”满足混龄幼儿自主选择,周二、四开展队列游戏操,将队列训练融入故事情节,让早操成为幼儿自主表达的载体;户外游戏作为自由绽放的“自然之景”,以“自主、创意、传承”为关键词,对跳房子、滚铁环等民间游戏进行现代演绎,鼓励幼儿利用塑料袋、轮胎等材料自主创新游戏,让运动回归本真;运动会作为绽放光芒的“荣耀之景”,坚持“人人都是主角”,采用“入场式+团体操展示+游戏环节”三段式设计,先后举办“幼儿吉尼斯挑战”“科技运动会”“小主人挑战运动会”等特色活动,实现体育与爱国教育、科学启蒙教育的深度融合,让每个孩子都能收获自信与成长。

协同为翼,凝聚“双向奔赴”的育人合力。该园坚信,健康的教师才能带出阳光的孩子,同频的家庭才能筑起成长的基石,为此构建“教师—幼儿—家庭”三方联动健康共同体。教师先行,以活力唤醒活力,推动教师从“主导者”向“赋能者”转型,聚焦安全守护与适时引导,同时将八段锦融入日常课间操,开展健身操、篮球运动、户外徒步等活动,每两年举办一届教工运动会,组织“实幼跑团”参与城市马拉松,让教师在运动中释放压力、涵养活力;家园携手,以共育促进共情,通过“21天运动打卡”将锻炼延伸至家庭,邀请体育、舞蹈等行业的家长担任“特邀体能教练”,在运动会中设置“爸爸篮球赛”“亲子毛毛虫竞速”等项目,让家长从旁观者变为共育合伙人;测评护航,以数据见证成长,每年依据《国民体质测定标准》对全体幼儿进行体能测评,将测评数据录入幼儿成长档案,据此调整锻炼重点,针对肥胖、体弱及动作发展滞后的幼儿,联合保健医生与家长制定“一人一策”个性化干预方案,实现家园医三方联动,让健康成效看得见、可持续。

行动为擎,打造“体教融合”的健康园所。站在新起点上,该园对标全面健康学校建设指导意见,重点推进四项行动,持续深化体育强园建设。一是课程升级行动,开展全国户外大循环运动,利用低结构材料设计探究式项目,完善“体教融合”课程体系;二是膳食赋能行动,科学制定四季营养食谱,优化膳食搭配与餐点供给,将食育知识融入日常教学,以均衡营养筑牢幼儿健康根基;三是评价智慧化行动,探索“数智化”评价体系,尝试引入AI辅助监测,实现健康管理精准化;四是品牌深化行动,将运动会升级为体育健康节,持续打造“教师健康社团”与“家园运动联盟”,让运动文化浸润园所每个角落,辐射每一个家庭。

幼儿健康是教育的初心,体育力量是成长的底气。三门峡市实验幼儿园相关负责人表示,将持续坚守“健康第一”理念,以运动点燃幼儿生命活力,让成长自然发生,携手各界为幼儿打造健康、快乐、阳光的成长环境,为学前教育高质量发展贡献力量。(陈向荣)



春风送暖 纸鸢高飞

随手拍

近日,三门峡市第三实验小学开展春日放风筝活动。学生们走出课堂,在奔跑与欢笑中感受自然之美、传承民俗之趣,让“健康第一”理念扎根心间。 杨光 李瑶晖 摄

坚守“健康第一” 赋能少年成长

灵宝市教体局推动校园体育工作提质增效

近年来,灵宝市教体局始终坚守“健康第一”教育理念,将体育工作深度融入立德树人根本任务,以赛事增活力、以督导强规范、以硬件补短板,推动校园体育与学生健康工作提质增效,切实让体育赋能学生全面发展,各项工作取得显著成效。

深耕赛事活动,点燃校园热情,以运动促进素养提升。赛事活动是践行“健康第一”理念、推动学生全面发展的关键载体。该局坚持“以赛促教、以赛促学、以赛促练”,让运动成为校园常态,让健康融入学生生活。一是构建全域赛事体系,统筹县级、乡镇级、校级三级体育赛事,精心组织各类球类联赛及田径运动会,年均举办县级大型赛事6次以上,校级赛事130余场,覆盖学生7万余人次。在三门峡市阳光运动会上,灵宝市代表队荣获三届青少年组团体总分第一名,充分展现了该市青少年的竞技水平和体育风采。二是突出全员参与导向,设计花样跳绳、趣味投篮、集体拔河等80余项普及性项目,确保每名小学生都能走上赛场、享受运动快乐。目前,该市中小学生学习体育活动参与率达100%,学生主动锻炼意识显著增强。三是持续深化体教融合,借力三门峡市“四有”体育课堂教学研讨活动,发挥教体平台优势,邀请专业教练、运动员进校园指导1000余人次,带动校园体育氛围持续升温,打造特色体育品牌。目前,该市有体育特色校20余所,其中,灵宝一高、二中、一小、第一幼儿园等20所学校被认定为国家足球特色学校;灵宝二小入选全国青少年校园足球特色学校和2024年武术进校园试点学校,灵宝六小入选国家2025年校园武术试点学校;灵宝一高、四小、第二实验中学入选全国健康学校建设第一批试点单位。

强化督导落实,筑牢健康底线,以规范促

全面发展。该局坚持以督导为抓手,确保“健康第一”理念落地生根、体育工作刚性落实。一是严把课程设置规范关,严格执行国家课程标准,将开齐开足体育与健康课程纳入开学检查和督查督导内容,坚决杜绝“阴阳课表”,实行“课间15分钟”,该市中小体育课程开课率达100%,切实守住体育教学主阵地。二是严守运动时间标准关,全面落实学生每天不少于2小时综合体育活动要求,义务教育学校做到每天一节体育课,上、下午各30分钟大课间,以及每天布置不少于30分钟的体育家庭作业。该市打造特色大课间活动90余项,形成“课间、课后”常态化格局,让学生在运动中增强体质。三是严把体育素养评价关,完善学生体育素养评价体系,创新开展“五育并举”课程质量监测,增加体育健康工作占比权重,以评价倒逼锻炼习惯养成,推动体育工作从“软任务”变为“硬约束”。

完善硬件保障,夯实发展根基,以支撑促质量提升。硬件设施是落实“健康第一”理念、保障学生全面发展的基础支撑。该市聚焦短板弱项,精准发力、多点突破。一是常态化开展设施维护,建立体育器材、运动场地定期检修机制,每年投入资金约500余万元,对该市中小学篮球场、足球场、田径场及各类体育器材进行保养维修,确保学生安全锻炼。二是精准化补齐建设短板,按照校园体育设施建设标准,优化场地布局、完善配套功能,发动社会力量筹资资金,新建、改扩建运动场地20余处;借助教育联盟平台,由市直学校为农村薄弱学校补充更新体育器材1500余件,有效缩小城乡、校际体育设施差距。三是创新化提升服务能力,利用闲置空地设置健身角、体能训练区,鼓励该市学校因地制宜开发“微运动空间”,力争让每所学校都有满足学生锻炼的场地,让每一名小学生都有安全适宜的锻炼条件。(王岩)

灵宝市寺河乡实验学校:

一根竹竿“跳”出乡村教育新样态

“五育”实践

本报讯 春暖花开,微风和煦。近日,在大课间,灵宝市寺河乡实验学校的学生在操场伴着清脆的竹竿敲击声轻盈跳跃,脸上洋溢着自信的笑容。这看似简单的竹竿舞,正是该校立足乡土实际,践行“健康第一”教育理念,在“五育并举”实践中踔出一条适合乡村健康学校建设发展的一把“金钥匙”。

自2021年9月以来,该校以“民族特色竹竿舞+”为载体,提出“果香新人”育人目标。学生通过劳动基地实践、主题展览学习、歌舞吟唱等方式,在乡土气息中涵养劳动意识、审美情趣与家国情怀。

2023年,学校进一步拓展延伸体育活动,融入了拳韵篮球操、少年歌舞秀等多元项目。篮球场上,孩子们把传统拳法的刚劲与篮球运动的灵动揉在一起;舞台中央,少年们用歌声和舞姿展现着属于新时代学子的朝气。

“真善美的种子需要土壤,也需要阳光。”该校负责人表示,这些丰富多样的活动,既锻炼了孩子们的体质,又在一次次参与和展示中收获了自信心,一步步成长为真善美的传承者与践行者。“以前觉得报效祖国是很遥远的事,现在明白了,从认真跳好每一个动作,认真完成每一次锻炼开始,就是在为将来积蓄力量。”一名六年级学生的话,道出了该校育人实践的“小秘密”。

持续深耕之下,该校的育人成果不断显现。学生的身体素质在竹竿敲击的节拍中、在劳动实践的汗水里有效提升,心理素质也得到极大增强。该校大课间活动案例获评市级“五育并举”素质类评比二等奖。

“健康第一”不单单是一句口号,而是体现在每一个孩子的红润脸庞上,体现在每一次竹竿敲击的欢快节奏中,体现在校园里处处洋溢的生机与活力里。在这里,体育运动与传统文化的结合、劳动教育与审美教育的融通、个人成长与家国情怀的链接,都找到了实实在在的落脚点。”该校负责人表示。(张瑞)