



“2·15”进行时

新吴区为何聚焦全省目光？学生每天运动2小时，体质合格率跃升至98%

## 10万名新吴学子炼出活力与精气神



“抬头、坚持住，加油！”4月17日，无锡市梅里中学的走廊和操场上，学生随着老师的节奏后踢腿、蹦跳，活力四射。在“2026年江苏省‘2·15’专项行动”现场推进会的展示现场，全省130多名专业人士饶有兴致地观摩。操场一角，多个小小的足球门让观摩者眼前一亮：“放了小足球门，活动场地就多了，真不错！”这一天，新吴区3所学校向全省展现了落实每天2小时体育活动、创新体育教学模式等方面的鲜活实践。这场深入落实“健康第一”理念、推进专项行动“提质增效”的全省会议，为何落地新吴？记者就此展开探访。

### “首创”背后的教育魄力

2024年8月末，北京市教育委员会宣布从当年秋季学期起义务教育学校课间延长至15分钟。新吴区教育局敏锐捕捉这一新动向，迅速联合合作高校开展数据测算、做可行性分析，仅用不到一个月就拿出了实施方案。2024年9月18日，新吴区39所义务教育学校全面推行课间15分钟，成为江苏首个“吃螃蟹”的县市区。紧接着，新吴区在全市率先开展“每天一节体育课”，率先推出“12356”健康行动……这一连串“率先”，勾勒出这个区域教育改革的魄力。

“在‘小眼镜’‘小胖墩’‘小豆芽’‘小焦虑’引发社会普遍担忧时，改革刻不容缓。”新吴区教育局基础教育处负责人坦言，推行课间15分钟是基于现实需要，也是回应社会核心关切、探索“减负提质”的新路径。

课间增加5分钟，会不会挤

占教学时间，影响学生学业成绩？活动多了，安全怎么保障？面对部分校长和教师的顾虑，新吴区用“运动后课堂专注度提升15%”“体质达标学生学业优秀率高出23%”等科学研究数据，证明体育活动与学业提升的正相关性，为学校“撑腰”。

别看只是多出5分钟，这涉及整个教学安排的系统调整。新吴区通过“课时微缩+课间扩容”模式，指导各校结合实际灵活调整午餐、放学和课后服务时间，在精细管理中“挤”运动时间和空间。

这不仅仅是一张课表的调整，更是一场“生态重塑”。今年春季，新吴区迭代实施以学生健康为核心的“12356”健康行动：每天1节体育课、保障2小时活动、推进家校社3方联动、实施“5百工程”、推行6大主题研学，正在筑牢学生健康成长的根基。

### 1724个“微操场”动起来

大课间，无锡市梅村实验小学“沸腾”了。操场上，武术、棒球、啦啦操、跑酷、折返跑等热闹地开展；走廊、教室前的空地上，“一二三木头人”“石头剪刀布”等各种游戏中，欢声笑语不断；另一片场地中，学生伴着轻松活泼的韵律跳自编操，马尾跟着节奏甩出弧度。“运动虽然累，但能锻炼身体，还让人开心。”刚连翻了几堵“墙”的跑酷学生抹了把汗，笑容灿烂。

调整时间表只是第一步，真正让学生“动起来”才是关键。新吴区“像重视课堂一样重视课间”，在空间利用、内容供给等方面下功夫。楼道、走廊等“金边银角”被巧妙改造成1724个“微操场”，公共区域共享运动器材触手可及，班级门口都配备了体育器材箱，方便学生随取随用。

梅里中学的走廊上，两名学生对AI屏举手示意，30秒高抬腿对决开战。胜负立见分晓，首战告负的选手听取分析马上重燃斗志。AI设备的引入，不仅点燃了学生的运动热情，还能提供个性化

运动方案。

看课间活动的内容，新吴区可谓“百花齐放”。新吴区教育局创新“3+10+2”黄金课间安排，发布涵盖益智、跃动、师生、创意、传统、AI六大类122项课间活动案例。各校设计的抖空竹、花式跳绳、飞盘等特色活动项目，让学生“玩有选择、动有收获”。

快乐走出去，更要安全走回来。全区结合“1530”安全教育模式，增设定点安全巡视岗，配备AED等急救设备，守护学生的运动热情。区级财政更是专项为义务教育阶段全体学生购买意外伤害险，让学校与家长放下顾虑。

更令人瞩目的是，国内首家“AI+心育”家校社协同育人教联体——悦心成长中心在去年10月底投入运行。这个中心作为总枢纽，联动8个街道社区服务中心和各校心理辅导室，织就了一张守护学生身心健康的防护网。

“从丰富的资源和大大小小课间的锻炼可以看出，新吴区愿意为孩子们的健康投入。”南京市小学体育教研员陆赞贤赞叹。

### 厚积薄发交硬核答卷

新吴区一系列的率先和突破，绝非偶然。

这里的体育底子本就厚实。每年暑假，一批学校升级改造运动场和设施；优秀毕业生、退役运动员、教练员充实体育教师队伍；33所全国足球、篮球、排球特色学校以及13所省级体育特色学校构成了坚实基础。梅村实小棒球队斩获13次全国冠军，旺庄实小获评“全国羽毛球后备人才基地”，全区“人人有体育项目、班班有体育活动、校校有体育特色”。

2025年春季学期起，新吴区全面落实省“2·15”专项行动，全区10万余名学生在参加综合体育活动、时长突破120分钟。一年来，孩子尽情地动起来、跑起来、玩起来，变化悄然发生。

“我已经瘦了3斤啦！”梅村实小第二校区二（5）班学生蒋沐言扬起笑脸。无锡市春城实验小学学生家长唐伟则欣喜地发现，内向的孩子因足球变得开朗自信。去年，他的孩子与

队友捧回了无锡市青少年校园足球冠军赛的冠军奖杯，上个月在“无锡杯”小学生校园足球超级联赛中夺冠。“孩子在操场上挥洒汗水、打磨战术，懂得了坚持的意义和团结的力量，这才是他成长路上最珍贵的勋章。”

数据是变化最好的证明。去年全区新增5所全国足球特色学校，目前全国足球特色学校覆盖率接近72%；学生体质健康合格率攀升至98.67%；硕放中学、新洲小学等学校在全国啦啦操联赛中夺冠；旺庄实小、坊前实小分别斩获省羽毛球、跆拳道锦标赛冠军；春城实小蝉联市校园足球比赛冠军……竞技成绩全面开花，是校园体育全面普及的必然结果。

把“让孩子健康成长”这件事做实、做透，让体育锻炼不减量、课间活动不设限、课后时光尽欢畅，当孩子身心健康、笑容愈发纯真明媚时，或许就是新吴区获得青睐最好的答案。（陈春贤）

### 悦·校园

## “少一点、小一点、精一点、细一点” 著名作家肖复兴锡东高中开讲

近日，江苏省锡东高级中学“锡东名人讲堂·第三届‘樱花树下好读书’系列活动”迎来高潮。当代著名作家肖复兴步入大成报告厅，以“读书第一要素”为主题，与师生展开一场关于阅读与成长的春日对话。作为一位作品多次入选语文教材、深受学生喜爱的作家，他的到来，为这所致力于建设“书香校园”的学校，增添了浓郁的文学气息。

报告厅座无虚席，气氛热烈。“读书第一要素是兴趣，而兴趣源于文本细读：少一点、小一点、精一点、细一点。”肖复兴从具体的阅读方法切入，强调真正的文学兴趣始于对文字的精读细磨。只有通过细读，找到文字的好处，体会其深藏的妙处，才能自然生发出持久的热爱。为了让学生有更直观的感受，肖复兴还带来了自己积累多年的读书笔记，现场分享了汪曾祺等作家笔下的精彩片段，与学生一起品味何为好词好句，何为描写的妙处。



“从兴趣出发，读书才能真正成为自己的事，而不是老师或家长布置的任务。一本好书，是可以滋养人一辈子的。”

“肖老师，您文学创作的灵感主要来自哪里？”面对学生的好奇，肖复兴微笑着分享了他的心得：“一是生活，用敏感的眼睛观察世界；二是读书，在阅读中向他人学习。”现场学生提问踊跃，思想在掌声与欢笑声中碰撞。

“从小学读《那片绿绿的爬山虎》，到今天现场听讲，肖老师的文字一直陪伴着我。”锡东高中学生邹紫涵难掩激动，“他让我更坚信，要通过精读细读培养真正的兴趣，让阅读丰富生活、滋养心灵。”学生胡倩倩则感慨：“肖老师的话总是深入人心，文学是看生活的另一双眼睛，无论是美好还是苦涩，都是丰富人生阅历的珍贵体验。我们应该把对文学的热爱传承下去。”

本次活动不仅是“锡东名人讲堂”系列之一，更是江苏省锡东高级中学阅读育人理念的生动实践。自建校起，学校便将“读书第一”的种子埋下，每年邀请各界名家，正是希望以他们的视野点燃学生各不相同的梦想。“每一位名家，都是来播下一颗种子的。”锡东高中校长孙奕丹展望道，“我们期待‘锡东名人讲堂’未来能拓展到更多领域，让不同个性的孩子都能被点亮，最终在社会上百花齐放，成长为栋梁之材。”（陈斯琦）

### 新引擎

## 无锡市科学高中建设工作推进会举行

为深入贯彻国家及省关于加强新时代科学教育、推进普通高中多样化特色化发展的决策部署，全面加强全市科学高中建设步伐，4月16日，无锡市科学高中建设工作推进会在江苏省梅村高级中学举行。会议以“聚焦科学育人核心，推进科学高中建设”为主题，由无锡市教育局主办、梅村高中承办，各市（县）区教育局、试点高中及科学教育重点校代表齐聚，共商科学教育高质量发展大计。

市教育局相关负责人充分肯定了全市科学高中建设取得的阶段性成效，并围绕下一阶段工作提出三方面要求，为全市科学高中建设指明了行动路径和发力重点：一是聚焦4项硬任务，即建强实验载体、打造特色课程、创新育人模式、强化示范引领，推动科学高中建设走深走实；二是立起刚性考核标尺，建立可量化、重实效的评估体系，以严考实评倒逼工作落地；三是压实三级责

任，强化市级统筹、县区落实、学校主抓，凝聚全域推进合力。

当天，无锡市第一中学、江苏省梅村高级中学、宜兴市第二高级中学3所高中及锡山区代表依次作交流发言，聚焦科学高中建设、课程体系构建、工程教育实践、拔尖创新人才培养等方面分享经验成果，充分展现了无锡市科学教育的扎实探索与鲜明特色。作为此次会议承办单位，江苏省梅村高级中学以“至贤文化”为引领，深耕科学教育与工程教育多年，是江苏省科学高中建设试点单位、无锡市科学教育特色高中。学校构建“润·工·乐·工·融·工·创·工·峰·工”5级工程课程体系，并建成五大工程教育中心。

市教科院院长李青作科学高中建设工作部署，明确“1+1+3”推进思路：一是贴合区域与校情实际修订完善实施方案；二是打造一项标志性亮点成果；三是推动省科学特色高中与3所普通高中结对共建、协

同发展。

江苏省教育评估院院长周明围绕科学高中建设进行系统阐释：一是认清重要意义，服务国家战略与教育强省目标；二是把握内涵本质，坚持立德树人、面向全体学生，突出科学精神与创新素养，推动科学教育与科技教育双向融合；三是明确建设路径，夯实基础课程、改革育人方式、强化跨学科融合与实践实践；四是提出实践建议，坚持以学生为中心，推进项目式学习，营造开放协同的科学教育生态。

此次推进会的成功举办，为全市科学高中建设搭建了交流互鉴、凝聚共识的重要平台。下一步，全市教育系统将以本次会议为新起点，坚守科学育人初心，深化教育教学改革，完善协同育人机制，全力打造无锡科学教育特色品牌，为培养更多具备科学素养、创新精神和实践能力的新人贡献力量。（梅村）