

身上有汗、眼里有光、心中有爱 梁溪教育书写“健康第一”生动文章

下课铃响起，孩子们喜欢的音乐随之响彻校园。无锡市连元街小学教室外走廊、边角的戏区以及操场上，到处都是快乐嬉戏的少年。这样的场景，已经成为梁溪区中小学校的日常。

记者近日采访发现，近年来，梁溪区践行“健康第一”的教育理念，破解老城区校园空间有限、人员密度高等现实困境，在体育课上寻求突破，在“方寸之间”巧思腾挪，以“润心”行动为纽带，描绘身心健康、五育并举的新图景。



体育课升级大变样

无锡市东林中学桐华分校的操场上，初二学生经过老师技术指导后分组打起了排球赛，“战况”激烈。

这是学校一堂日常体育课，也是梁溪区体育课程改革的一道缩影。近年来，梁溪区持续升级中小学体育课，让学生在课上学起来、动起来、乐起来。

一系列改革背后是该区联合华东师范大学团队，启动体育学科高

校支持教师专业发展项目。项目实施以来，团队以专项运动技能“大单元教学”为核心突破口，设计制定了涵盖球类、田径、体操、民族传统及新兴体育项目等5大类、11个运动项目的大单元教学计划，构建起“体育课堂、课间活动、体育比赛、校外锻炼”四维联动的“大体育”生态。

体育课在全区学校已经实现了天天见。东林中学桐华分校副

校长张道波介绍，依托“九年一体化运动项目大单元教学计划”以及课课有比赛的办法，学生课上锻炼积极性更强了。“我们体育课与大课间活动互为补充，比如体育课上花样跳绳规定动作，大课间提升难度增加花样，以赛促学、学以致用，实现体育课从技能传授到‘以体育人’的转变。”

以劳健体以美润心

3月25日，南湖小学一年级学生代表与校长共同种下属于他们的年级树，盼着与小树共成长。这所学校里，学生是辛勤的“小彩蝶”，学校以劳动为核心实施的品格提升工程项目，把劳动育人融入了校园日常，让学生在有爱、有形、有色的劳动实践场内出力流汗、塑造品格。

南湖小学德育副主任孙柯介绍，“绵绵瓜蝶园”“百果园”以及“百草园”，是学生最喜爱的劳动场，“即使在暑假学生都会自主排班照料园里的作物，学会在坚持不懈中取得收获。”三（5）班学生陈霖杉感叹：“在参与劳动实践的过程中，我不仅提升了动手能力与实践能力，还培养了坚持不懈的品质。”

当校园内劳动、运动与心理健康空间功能叠加结合时，能提供双倍快乐。南湖小学的“鸭”力释放中心既能喂鸭又能赏鸭，学生既得到锻炼又解压。新开河小学的“沐心运动场”旁的情绪表白墙，让学生随时分享心情，心理老师及时跟进。

美也可以润心。梁溪区近年来不断深化学校美育改革，在课程改革、师资优化、品牌塑造以及实践创新方面发力，构建“全域浸润、全程育人”的美育新生态。积余实验学校、兰亭小学的书法，连元街小学的纸马，广丰中学的篆刻，崇宁路实验小学与五爱小学的泥塑……一校一特色、一校一品牌，让梁溪学子在文化传承中发现美、感受美、创造美、展示美，“美”出新高度，自信放光彩。

这一系列生动实践的背后，是梁溪区对规范办学的严格落实。梁溪区责任督学定期深入各校，通过多种方式关注学校“五项管理”“五项规范”“双减”等落实情况，通过“督”与“导”并重的机制，确保每项举措平稳落地，惠及每个孩子，让“健康第一”从一句抽象的口号转化为生动现实，让校园不仅是学习场所，更是孩子们身心健康成长的乐园。

（陈春贤）

课间动起来乐起来

周三上午的大课间，东林中学人民路校区热闹非凡，体能操、力量达标训练等各种体能训练项目在操场、教学楼平台等处铺开，学生在运动中真流汗。无锡市连元街小学衡芳分校的学生很喜欢走廊的智能互动屏，他们比拼跳绳、跳远，玩闯关游戏，后台会精准记录各项数据。扬名实验学校的“墩墩训练营”，小胖墩们每天自主在智能体育屏前打卡并锻炼，记录自己的努力付出。连元街小学把课间活动设计成了全校学生参与的游戏竞赛，“年级月月赛”“每月游戏设计之星”“阳光班级”等评比，让学生积极创设游戏、参与游戏，也让努力和成长被看见、被认可。

“2·15专项行动”实施一年来，梁溪区各校探索出了竞赛游戏、体质锻炼以及小场地改造信息化三大课间活动特色，让校园成为强健体魄、滋养精神、收获快乐的沃土。

“每天上午和下午各安排一次大课间活动，学校不断丰富大课间活动形式，除了‘东林绳舞’个人跳、集体跳，还有体能操、球类年级联赛，我们还鼓励学生自主创新活动形式，让课间真正动起来。”东林中学副校长徐旭东介绍，一年来，随着体育课与大课间活动持续优化，学生体质健康合格率已超过97%，肥胖率和近视率双双下降。



“螺蛳壳”里多巧思

“每天一节体育课”开起来，课间让学生尽可能走出教室动起来、乐起来，对于老城区、学校空间紧张的梁溪区来说并非易事。近年来，该区趁新校建设、老校改造之际，高标准建设、改造学校体育馆和室外田径场，全区中小学体育运动场地面积两年增加了13万平方米。

学校结合校园文化提升，极力

挖掘学生活动空间，将走廊、天台、连廊、架空层等“金边银角”，变成创意运动空间，全面增加学生活动空间供给。无锡市新开河小学深挖“金边银角”，形成由24块“自留地”和6块“责任田”组成的活动空间。教室外的走廊上，每个班级门口都有一个地贴游戏是“自留地”，设计了萝卜蹲、跳房子等游戏。“责任田”

设在公共区域，有无人机飞行、情绪表白墙等项目。

“我们将三栋教学楼中间的两个庭院改造为‘沐心运动场’，结合学校的体操特色设计游戏，课间学生就能畅玩游戏。”该校负责人说，“这一年来，学生真正动起来、跑起来、笑起来了，需要重点关注的对象都少了。”

关心空间赋能心灵

健体也要强心。梁溪区在校园空间上的巧思腾挪，还体现在建设创造、互动、生命、元气与情景五类户外关心空间，为学生心灵赋能。

刘潭实验学校运动场东西两侧的道路旁，自从各“种”了一朵巨大的花后，每当有学生经过，花儿都会感应并绽放，花蕊处绽放柔和的灯光。“我们希望学生感受到‘总

有一朵花为你而开，总有一束光为你而亮’。”该校心理中心主任李昌梅介绍，学校把心理健康教育与校园四季主题活动融合，还为每个学生发放一张心形预约卡，上面印有求助渠道、关键词搜集小游戏，还能兑换礼品。“我们鼓励学生遇事主动到学校心理空间求助，释放压力与负面情绪，主动感受生活中的正能量，做心理健康的第一负责人，

积极过好每一天。”她说。

近年来，梁溪区各校持续优化“润心路”，在构建空间的同时打造“融合+”课堂，还通过提高“守门人”队伍专业能力，提供一生一策“全链条”关爱服务，建设协同育人“教联体”，打造“溪心慧育”品牌，构建青少年心理健康一公里共育圈等举措，用心与爱为区域学生筑起温暖的心理防线。

