

内蒙古科技大学实验小学15分钟的微课间。

包头市第二十九中学教育集团青松校区花样跳绳课。

内蒙古科技大学实验小学的趣味气排球赛。

当运动成为校园日常，当健康融入成长点滴，昆区打破“重学业、轻体质”的桎梏——2026年，率先将“健康第一”的理念深植教育沃土，围绕体育保障、身心健康、协同育人“三个体系”全面发力，让每一位青少年都能在逐光而行中，向健而动。

锐评

## 细节见真章 让健康育人 落地有声

□梁晶晶

衡量教育实践的成效，往往藏在细节里。昆区践行“健康第一”的理念，没有轰轰烈烈的口号，而是以一个个具体而微的举措，将“健康第一”的种子播撒在青少年成长的每一个角落，让教育的温度可感可触。

15分钟微课间的欢声笑语、“301530”模式的刚性落实，破解了“学生动不起来”的痛点；AI体育检测、班起、校起，让运动从“任务”变成“乐趣”；“爱眼小屋”的常态化开展、心理健康“一生一案”的细致关怀，兼顾体魄与心灵的双重守护；家校社协同育人的推行，让“健康第一”的理念从校园延伸至家庭。这些看似微小的细节，串联起昆区健康育人的完整链条，让“健康第一”不再是墙上的标语，而是融入课间、课堂、家庭的日常，用细节之力，筑牢青少年健康成长的根基。

昆区的实践印证了，教育的成效从不在轰轰烈烈的口号里，而在每一个具体而微的举措中。正是这些藏在日常里的细节，让“健康第一”的种子生根发芽，让健康育人真正落地有声，既守护了每一位孩子的健康成长，也为新时代素质教育发展提供了可借鉴的实践路径。

# 看『三个体系』 如何绘就健康育人新答卷

## 逐光而行 向健而动

□文/记者 梁晶晶 图/记者 祝家乐

如何让“健康第一”的理念落地生根、见行见效？答案，就藏在校园里每一个奔跑的身影、每一段欢快的时光中。当运动成为校园日常，当健康融入成长点滴，昆区打破“重学业、轻体质”的桎梏——2026年，率先将“健康第一”的理念深植教育沃土，围绕体育保障、身心健康、协同育人“三个体系”全面发力，让每一位青少年都能在逐光而行中，向健而动。

### 以“硬约束”落实“硬道理”： 让运动成为校园生活的“必修课”

“下课！”随着铃声响起，内蒙古科技大学实验小学的校园瞬间热闹起来，15分钟的微课间里，篮球场上传来投篮后的欢呼，操场边的打沙包、跳格子游戏玩得热火朝天；大课间时，花样跳绳的彩绳翻飞，AI体育检测让孩子们在科技加持下感受运动乐趣，欢声笑语漫过校园围栏。在昆区，这样充满活力的运动场景，每天都在各所校园上演。

“健康第一”的理念落地，始于时间上的“毫厘不让”，成于举措上的“硬核支撑”。针对“学生出不去、动不起来”的教育痛点，昆区教育局出台明确量化指标，以刚性制度让运动真正成为校园生活的“必修课”。义务教育阶段全面推行“每天1节体育课+2小时综合活动”，高中阶段严格执行每周不少于2节体育课的要求；全区统一推行上下午各“30分钟大课间+15分钟微课间”的“301530”模式，通过“一校一案”精细化管理，确保每一位学生走出教室、沐浴阳光、挥洒汗水，让课程表真正变成学生的“流汗表”。包头市第九十七中学的课间操早已告别“老套路”，改编后的动作动感十足，上午10时，伴着欢快的音乐，同学们整齐列队、舒展筋骨，一扫课堂疲惫，满是青春朝气。

运动带来的改变，在孩子们身上看得见、摸得着。包头市第九十七中学的闫同学，曾因体重200斤对体育课避之不及，进入高中后，早操的晨跑、羽毛球社团的挥拍，让他慢慢爱上了运动，“每天和同学一起挥汗如雨，身心都放松了，上课注意力更集中，学习效率也高了。”如今的他，不仅成功减重20斤，更养成了坚持锻炼的好习惯。妈妈李鲜俊满心欢喜：“孩子身体变好了，学习状态也越来越棒，这都是运动给的惊喜。”

不只日常锻炼，“三个体系”更让体育赛事“热”起来，打破“少数人参赛、多数人围观”的格局，构建“区—校—班”三级体育竞赛体系，让全员参与成为校园体育的主旋律。内蒙古科技大学实验小学的体育馆里，六年级的趣味气排球比赛正酣，直径1米的特制气球，前三后三的趣味队形，规则是三次内将球打向对方场地。赛场上，小运动员们拼尽全力，赛场下，班级助威声此起彼伏，热烈的气氛让每个人都热血沸腾。这正是昆区“班超”赛事的生动缩影。2026年，全区计划以“班超”“校超”为载体，举办各类体育赛事超18000场次，实现“班班有球队、周周有比赛、人人有技能”，让每个

孩子都能练就1~2项伴随终身的体育技能。同时，科学设计运动负荷，确保班级学生平均心率140~160次/分，让孩子们在运动中强体魄、养习惯。

硬指标更需硬投入来支撑。昆区加速推进原包二十五中、昆区十五中等学校翻建工程，深挖校园“微运动场”潜力，推动校社场馆共建共享，破解场地不足难题；探索数字赋能体育，让传感技术、大数据、人工智能走进体育课堂，推动场馆设施智能化升级，国家智慧教育公共服务平台的体育资源持续上新，让运动更有趣、教学更精准。从2026年起，体育正式纳入小学毕业年级学科质量监测，体质健康指标与学校年度考核直接挂钩，以考核“硬约束”倒逼责任落实。场地扩容、技术赋能、评价引领，多向发力下，昆区校园里的奔跑身影越来越多，运动的活力越来越浓。

### 从“强筋骨”到“润心田”： 构建身心同育的“防护网”

“健康第一”的理念从来不是单一的体魄强健，更在于心灵的向阳而生、视力的健康守护。从操场到心理咨询室，从运动赛场到“爱眼小屋”，昆区织密全方位的身心健康防护网，让孩子们不仅有强健的身体，更有向阳的心灵、明亮的双眼。

包头市第九十七中学的心理咨询室，是孩子们的“心灵港湾”——解压室、一对一咨询室、心理疏导室功能齐全，专职老师每天值守，随时等候有需要的孩子。“刚上高中时，课业压力大，晚上总睡不着，课间来找老师聊一聊，心里的疙瘩慢慢就解开了。”一名学生坦言，在老师的疏导下，自己慢慢调整了状态，学习和生活都重回正轨。

为了守护孩子们的心灵健康，昆区深入贯彻落实教育部要求，依托包头市青少年活动中心，构建“筛查—预警—干预—转介”全链条闭环机制；与包钢三医院深化“医教共建”机制，专业医生与学校心理教师联手坐诊，让心理问题早发现、早干预、早解决。全区推行学生心理健康“一生一案”，建档率达90%以上，用细致入微的关怀，守护每一个孩子的心灵家园，让心理关怀“一个都不掉队”。

针对学生的近视高发问题，全面实施的“光明行动”，为孩子们“明亮视界”保驾护航。如今，昆区所有中小学及幼儿园，智慧黑板、护眼灯、可调节桌椅实现“校校有、班班有、生生有”，从硬件上筑牢近视防控第一道防线；联合昆仑朝聚眼科医院，每学期开展全员视力筛查，为视力异常学生量身定制“运动+保健”个性化处方，视力健康档案建档率达100%；一批“爱眼小屋”在校园落地，护眼知识宣讲、视力保健指导常态化开展，家校社协同发力，推动学生近视率逐年下降，让孩子们的世界始终清澈明亮。

### 以“教联体”凝聚“共识圈”： 让健康育人成为社会合奏

“健康第一”的理念不仅落实在校园，更体现在家校社共育中。健康育人，从来不是

学校的“独角戏”，而是全社会的“大合唱”。昆区以教联体建设为抓手，全面落实教育部家校社协同育人要求，构建起“政府统筹、部门协作、学校主导、家庭尽责、社会参与”的健康育人生态，让“健康第一”的理念从校园延伸到家庭、融入社会，形成全员参与、同向发力的育人新格局。

学校充分发挥主导作用，在抓好体育、心理健康教育的同时，出台美育、劳动教育提升行动方案，常态化举办艺术展演和劳动技能竞赛，让学生在多元实践中实现德智体美劳全面发展。每天下午4点，包头市第二十九中学教育集团青松校区的专项体育训练准时开启，即将参加中考的学生根据各自的兴趣，开展乒乓球、足球针对性训练，其他学生则以增强体质为核心，进行多样化体能锻炼，让每个学生都能找到适合自己的运动方式，在锻炼中强健体魄。

初二班的王诺敏，是学校足球大单元教学的受益者。“自从开始踢足球，不仅掌握了一项新技能，更拥有了好身体。每次运动后出一身汗，整个人都特别轻松愉悦，心情好了，上课更专注，学习也更有劲头，体育运动为我的学习注入了满满的能量。”王诺敏的感受，正是校园体育赋能成长的真实写照。

家庭切实履行育人责任，成为健康育人的重要一环。昆区将体育家庭作业设为“硬任务”，推动家长从单纯的“督学”转变为孩子的运动“陪练”，让亲子运动、睡眠管理、屏幕时间管控成为家校沟通的重点，让健康理念走进每一个家庭。包头市第二十九中学教育集团青松校区的学生家长贾女士直言，孩子坚持体育锻炼后，换季时的小毛病明显减少，性格也变得更加开朗，“周末我们会和孩子一起锻炼身体，不仅增强了体质，更增进了亲子关系，孩子也更愿意敞开心扉和我们交流。”

社会全面参与协同发力，为健康育人注入更多活力。昆区盘活青少年活动中心、中小学综合实践学校等优质社会资源，推动各类资源向学生健康成长倾斜，形成全社会关心、支持、参与学生健康成长的强大合力。家校社同频共振、同向发力，让健康育人的共识更加凝聚，让健康成长的沃土更加肥沃。

昆区教育局基础教育校外培训监管股负责人田燕表示，近年来，昆区围绕体育保障、身心健康、协同育人三大体系全面发力，扎实落实“健康第一”的理念：体育保障上，刚性落实运动时间，全面推行“301530”课间模式，将体育纳入小学毕业年级质量监测；身心健康上，深化医教共建，实现心理健康“一生一案”全覆盖，实施“光明行动”完成护眼硬件标准化配置；协同育人上，依托教联体推动家校社联动，将体育家庭作业设为硬任务，构建全员参与的健康育人新格局。

阳光下，孩子们奔跑的身影、灿烂的笑容已成为日常。从“96%的体质健康合格率”到“90%的心理建档率”，从“18000场赛事”的激情到“视力健康档案动态管理率100%”的细致，在昆区，“健康第一”不再是墙上的标语，而是孩子们身上有汗、眼中有光的真实写照。

包头市第二十九中学教育集团青松校区乒乓球课。

包头市第九十七中学古筝课。