

身上有汗 眼里有光

“健康第一”理念在广州校园落地生根

日前,广州市教育局印发《广州市中小学生阳光成长计划》,以“健康第一”为宗旨,聚焦学生的体育、美育、心育,全面呵护青少年阳光成长。春季学期伊始,记者探访清华附中湾区学校、广州市执信中学等学校,从刚性保障学生每天两小时体育活动的落深落实到从严把校园餐营养与安全,从岭南文化融入艺术美育到针对学业衔接阶段学生实施“一生一案”心理精准帮扶,探寻广州学校对“健康第一”理念落实的解题密码。

■采访:新快报记者 陈钰涵 邓善雯



■15分钟的小课间里,广大附中花都学校内热闹非凡,孩子们玩得不亦乐乎。

校园体育

场地改造为支点 撬动“体育两小时”实效

“走,去课间运动!”“班赛来了,快去给我们班加油!”3月25日,当广大附中花都学校的课间铃声响起,记者看到,校园各处瞬间热闹起来,孩子们如潮水般鱼涌而出,笑着奔向各自的活动场地。课间开始的一分钟内,学校各处已“填”满了学生。草地和走廊架空层成了跳绳的热门场地;篮球半场实现一地多用,学生在这里跳格子、打羽毛球、踢毽子;校道边角也被巧妙利用,成了丢手绢的绝佳之地……整个校园洋溢着活力与欢乐。

五年级学生刘远靖说:“运动后精力更集中了,学习的压力也释放了。上完课身体疲劳,打一场球后专注力明显提升。”采访当日,学校正在举行班级足球联赛,四年级的学生们为自己班级的队伍摇旗呐喊。学生谢嘉浩兴奋地说:“我们特别喜欢这项活动,每天都期待着体育课。我非常喜欢运动,以后也想当一名运动员。”

广大附中花都学校校长肖毅告诉记者,实现如今全员参与的运动氛围并非一蹴而就。建校初期,学校运动场地仅17556平方米,生均4.74平方米,空间紧张、资源有限,这曾是落实每日体育活动的最大瓶颈。面对运动场地少、建设资金不足的难题,学校没有走“等靠要”的老路,而是将目光聚焦在场地改造上。学校通过构建“校内挖潜+校外联动”场地体系,改造停车场、中心花坛等闲置空间,最终使校内运动面积新增3398.2平方米。同时,整合校外6700平方米优质场地,如今总场地达27654.2平方米。而且,2026年学校还计划升级小学部体育馆楼顶,优先保障跳绳、篮球、足球等特色项目场地供给。

有了充足的体育场地,如何让大家愿意运动起来,真正做到“坚持每天体育运动两小时”呢?肖毅介绍,学校构建了“3+N”保障模式:“3”即体育课、大课间、微课间;“N”则是多项特色活动与赛事。通过这一模式,确保3726名学生全员参与,都能找到自己喜欢的运动项目。“以班际联赛为例,我们每年举办超100场比赛,让运动真正融入校园日常。”

对于为什么要坚持在学校推广体育运动,肖毅举出数例,从2024年开始,学校在微课间和大课间开展有组织、高质量的活动之后,学生心理普查的数据有了明显好转,学生体质健康达标率、优良率常年稳居全区前列。他强调:“老师们要坚持‘五育并举,健康第一’的理念,真正将其落实在教育工作中。体育是标配,必须重视起来。”

校园心育

为每个孩子建立专属心理档案

落实“健康第一”教育理念,心理健康同样重要。近日,记者走进广州市执信中学天河校区,一场别开生面的心育课正在展开。执信中学面向全体学生开设“问候心灵”系列课程,根据不同学段特点,护航学生心理健康。

执信中学副校长江婷介绍,学校秉持“关注学生不同心理需求,助力青春发展最美自我”的理念,以积极心理学为导向,打造三大特色“润心工程”。面向全体学生开设“问候心灵”系列课程,按学段精准施策:初一重适应、初二关注成长、初三聚焦备考,高

中围绕自我优化、人际联结与应考支持展开,通过必修课、选修课、主题班会、心理文化节等形式全覆盖推进。

在生涯教育方面,学校构建五大课程体系,打造“执信猎场”、模拟联合国、职业体验、校友分享、“真人图书馆”等生涯教育品牌活动,引导学生明确志趣、树立目标。

针对有“心理困境”的学生,江婷表示,学校为每一个学生都建立个人专属心理档案,定期跟踪与个性化辅导,同时学校也为心理困境生在班级、社团、志愿服务中创设展示平台,

帮助学生重建自信、融入集体。

目前,执信中学共有8名专职心理教师,实现1:900的师生配比。天河校区的“学生发展指导中心”占地895平方米,内设团体辅导室、音乐放松室、家庭辅导室、沙盘游戏室、心理咨询室、心理自助区等九大功能区域,拥有VR虚拟放松系统、智能拥抱系统、智能多维击打呐喊宣泄仪、心理自助绘画系统、身心反馈音乐放松系统、智为线上心理管理系统等多个高科技智能心理系统,全方位护航学生健康成长。



■清华附中湾区学校去年全年累计推出菜品近千种。

校园食品安全

广州“校园餐”再升级

级,如试点大宗食材集采集配,推动“互联网+明厨亮灶”100%正常运转。

3月24日,新快报记者来到清华附中湾区学校(以下简称“清湾”)校园,探访该校食堂后厨。穿戴好全套工作服以及一次性发帽、鞋套、口罩,记者跟随食堂工作人员进入后厨见证从食材入库到成品出餐的全流程。清湾食堂后厨共有两层,记者在首层看到厨师穿戴着工服正在烹饪区热火朝天地烹炒当天的自选菜,“预进间”“工用具清洗池”“半成品放置架”分区清晰明确。在备菜区,记者看到墙上张贴了蔬菜、肉类各100个切配标准,供师傅随时查阅参照。在第二层,食堂设置了食品安全公示栏,整合43个核心元素,提供公开监

督渠道。“我们全面推行‘七关’全链条闭环管控模式,包括验收、储存、粗加工、烹饪、售卖、留样和清洗消毒等流程。”清湾副校长张成介绍。菜品制作好后,工作人员还会用智能留样称精准留样,运用系统完成信息电子化录入,实时上传。

在用餐环节,张成来到了学生之间一起享用午餐。“每一天,我们都有一名主任及以上的领导进行陪餐。主要会问孩子菜品的口感、质量、新鲜度还有价格、服务等指标。”张成说。清湾执行校长程惠云表示,学生在校的时间很长,也有部分学生住校,她希望清湾是一个“宜居”的校园:“孩子们应该是吃得好、睡得好、玩得好,最后才能学得好。”

校园美育

50余门校本课程让你找到热爱

近日,教育部正式印发《关于全面推进健康学校建设的指导意见》,其中一项重点任务为加强学校美育工作,推进学科美育教学改革,丰富艺术社团活动,帮助学生通过在校学习掌握1—2项艺术专项特长。《广州市中小学生阳光成长计划》中也将美育放在重要位置,提出推行“1+1”全员社团制,100%的学生至少加入1个体育或1个美育社团,让每个孩子在学校里都能找到自己的热爱。

3月24日下午,记者来到广州市番禺区市桥桥城中学(以下简称“桥城中学”),了解学校美育特色。桥城中

学副校长张弦介绍,学校立足“人人皆可成为达人”的办学理念,在开齐开全国家艺术课程的基础上,精心开设50余门特色校本课程,其中美育类课程多达20余门,学生可根据自身兴趣与特长自主选择,实现个性化艺术发展。

桥城中学艺术楼是各年级开展美育校本课程的主要场所。记者探校时看到,舞蹈社团正在学习英歌舞,编舞巧妙融合岭南传统文化与乐韵之美;在中国画、书法课堂,老师正在悉心指导学生用墨技巧;民乐、管弦乐团在紧锣密鼓地排练展演作品。除此之外,插花、广绣、摄影等特色美育课程也同

步在校园内开展,每一位同学都能沉浸在自己热爱的艺术天地中。

浓厚的美育文化同时滋养了学生的心灵。“在乐团平常排练的过程中,我认为更重要的是培养孩子的情感与三观,让他们身心更健康地成长。”学校高级音乐教师、交响乐团指挥老师魏晓云分享道。据介绍,除了古典交响作品外,交响乐团还经常排练红色经典曲目,厚植学生的爱国情怀。魏晓云也惊喜地发现,乐团成员们在学习感到烦闷时,会主动来练琴,通过音乐的方式排解压力,性格也变得越来越阳光开朗。