责任编辑/杨 乐 电 话：029-87337551
美 编/何 颖 电子信箱：shengyinban@126.com

“健康第一”协同育人

陕西绥德：非遗少儿秧歌舞出校园新风尚

□通讯员 杨聂而

“左脚前，右脚侧，左脚后，右脚前，回到原位画十字。”4月2日，在陕西省榆林市绥德县满堂川镇中心小学操场上，县级非遗传承人孙建国正在指导40余名小学生练习陕北秧歌的步伐与走位。这不是节庆展演前的加班排练，而是学校每周四课后服务秧歌社团课的寻常风景。

在“秧歌之乡”绥德县，扭秧歌不仅是节日里的热闹景象，更已成为学生们每天的“必修课”。这背后，是对“健康第一”教育理念的生动实践——让孩子们跳起来、舞起来，在运动中强健体魄，在传承中涵养自信。

绥德县非遗少儿秧歌队在“陕北榆林过大年”全国秧歌展演现场

把健康落到每天的非遗律动里

让非遗走进课间，让传承成为日常。绥德县持续推进非遗进校园活动，聘请秧歌、剪纸、民歌等领域40余名非遗传承人入校授课，组建各类校级社团和县级非遗少儿秧歌队，将基本功训练纳入课后服务。学生们在“走、扭、摇、摆、跳”中，既提升了体能与协调性，也浸润了乡土文化。

今年2月，由108名小学生组成的绥德县非遗少儿秧歌队亮相“陕北榆林过大年”全国秧歌展演活动。节目以陕北秧歌为核心，创新融入陕北说书、爱国歌曲、现代街舞、轮滑等元素，通过“歌、舞、演、动”等形式，彰显新时代少年的个性与创意，荣获“最佳非遗传承奖”，印证了绥德落实“健康第一”、深化体教融合的扎实成效。

近年来，绥德县教体局将非遗传承与体质提升相结合，把“跳起来、舞起来”作为落实中小学生每天体育活动不少于1小时、课外锻炼不少于1小时的特色抓手，持续完善“课堂教学+大课间+社团训练+展演展示”全链条，让健康理念从口号变成行动，从校园延伸至家庭。

绥德县第九小学学生在小课间进行花样跳绳比赛

在绥德师范附属小学、远竹中学等学校，由体育教师与非遗传承人共同创编的校园秧歌操已成为大课间标配。秧歌操提炼了十字步、扭腰、摆扇、摇伞等经典动作，简化规范、节奏明快，配上陕北民歌曲调，孩子们一学就会、越跳越爱。从幼儿园到中小学，秧歌从节庆表演转变为常态化锻炼，练心肺、强筋骨、矫体态，非遗的种子悄然播撒在绥德校园的每个角落。

让每个孩子“身上有汗、眼中有光”

秧歌操只是绥德县体教融合的一个缩影。在“健康第一”理念引领下，当地正在构建一套“让娃娃们动起来”的系统工程。

走进明德小学，大课间千人跑操、武术操气势恢宏，小课间跳绳、踢毽子、滚铁环等活动交织成趣。“以前我篮球打得一般，跟体育老师学了专业技巧后，现在传球、投篮都有模有样，还能给小伙伴当‘小教练’呢！”五年级学生李兴怡（化名）说道。这样的变化并非偶然。绥德县推行“早操20分钟+大课间30分钟+小课间15分钟”的课间时长行动，创新推出“135”课间训练法——1分钟专项技巧示范、3分钟小组“传帮带”、5分钟趣味挑战赛，通过校队示范、分组指导、趣味挑战等形式，将专业训练融入日常体育活动。在课程设置上，构建“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”一体化课程体系，推行“一班一品”，每个班级、每名学生要完成“专项技能+基本技能+游艺活动”三个模块学习。

“健康第一”让每个生命精彩绽放

绥德县18所城区中小学实现乒乓球、羽毛球及跳绳等项目校队全覆盖，搭建“班级选拔—校级集训—校际联赛”三级培养体系。2025年，累计开展乒乓球、羽毛球校际赛事40余场，参与学生超500人次，实现以赛促练、以赛育人。“孩子通过参加校队训练，体质变好了，感冒也少了，学习效率也提高了。”第九小学学生家长张女士说道。

近年来，绥德县累计向省、市专业队输送优秀运动员百余名，举重项目连续三年斩获市锦标赛男女团体冠军，在省十七运会中斩获24金23银15铜。比奖牌更重要的是学生们实实在在的变化——眼中有光、身上有汗、心中有梦、脚下有路。从绿茵场到领奖台，从课间到日常，绥德用一支支体育校队，把“健康第一”写进学生们的脚步里、笑容里。

深化体教融合、美育浸润，让更多绥德学子在传统非遗与现代元素交融的律动中动起来、乐起来、强起来，绽放青春活力，奔向阳光未来。

“健康第一”重塑乡村教育

——山东省滕州市滨湖镇联区探索“体育+心育+午休”协同育人

□通讯员 刘超

在教育部“健康第一”理念引领下，山东省滕州市滨湖镇联区以系统思维推进乡村学校育人方式重构，通过优化课表结构、重塑课间生态、完善心理健康教育机制、推进平躺午休改革，探索形成“体育+心理健康教育+午休保障”协同育人路径。在一系列日常化、基础性改革中，逐步实现从“重学习效率”向“重成长质量”的转变，为乡村学校落实立德树人与身心健康并重提供了实践样本。

课表重塑节律：让学习回归成长本身

教育的质量，不只取决于教得多不多，更取决于学生“喘不喘得过气”。

新学期以来，滨湖镇联区对全镇中小学作息结构进行系统优化，统一设置30分钟大课间活动，统筹课堂教学与体育锻炼时间，确保学生每天综合体育活动时间不少于2小时。课表的变化看似细微，却在深层重塑校园运行节律。

过去部分学校存在课堂密度偏高、学习节奏偏快的问题，学生长时间处于高强度学习状态，注意力消耗快，课堂后段效率下降较为明显。调整之后，“学习—运动—休息”形成清晰循环，学生在不同节奏之间获得缓冲空间。

变化首先体现在课堂状态上。一位语文教师坦言：“以前下午第二节课学生容易走神，现在明显好多了，孩子们能持续跟上节奏。”体育锻炼后的“状态回流”，正在改变课堂表现结构。

更值得注意的是学习情绪的变化。部分家长反馈，孩子回家后不再只说“累”，而是开始描述“今天跑了多少圈”“课间玩了什么游戏”。学习从单一任务转向丰富的生活体验。

教育节律的优化，本质是对儿童成长规律的再校准。当时间结构更贴近学生身心发展规律，学习效率并不会下降，反而趋于稳定与持续。

课间激发生机：让运动回归儿童天性

大课间铃声响起，校园迅速从安静切换为活跃状态。在朱村小学操场上，跳绳、踢毽子、跳房子、折返跑交织进行；望重学校通过彩绘地面划分游戏区域，学生自主组合玩法；古村民族小学推出“课间活动菜单”，每两周更新一次，由学生参与设计与投票。

课间由此发生了结构性变化：从“统一活动”转向“自主选择”，从“被动参与”转向“主动创造”。五年级学生李昕怡说：“现在课间时间一到，就想出去动一动，不动反而觉得不舒服。”这种由外在安排转向内在需求的变化，正是课间改革最真实的效果。

教师的角色也随之转变。一些教师开始参与游戏设计，将语文、数学知识融入活动，例如“汉字跳格”“数学接力跑”，让知识在运动中自然渗透。

课间不再只是休息间隙，还成为教育的延伸场域。在奔跑与游戏中，学生的规则意识、合作能力与表达能力同步生长。当课间回归儿童本身，成长便从“被组织”走向“自发生长”。

心育筑牢根基：让心灵回归被看见

如果说体育解决的是身体的舒展，那么心理健康教育则关乎成长的内在稳定结构。滨湖镇联区构建起系统化心理健康教育体系，为全体学生建立心理成长档案，实施“预防—预警—干预—转介”四级机制，实现了心理问题全过程闭环管理。

在阵地建设上，各校心理辅导室常态开放，成为学生表达情绪、释放压力的重要空间。同时，心理课程融入日常教学，围绕情绪管理、人际交往、压力应对等主题展开，帮助学生建立基本的心理调适能力。

课堂形式更加生活化：情绪绘画、情境模拟、小组讨论等方式被广泛使用。一名学生在活动后表示：“以前不开心只能憋着，现在知道可以说出来，也有人会理解。”

教师在这一过程中也发生了角色变化，从单一的“问题处理者”转向“成长观察者”。他们开始更早识别学生的情绪变化，在日常教学中提供更柔性的支持。心理健康教育不再是“专项任务”，而是融入学校日常运行的基础系统。被看见的心灵，是稳定成长的底层支撑。

学生平躺午睡

午休优化生态：让休息回归健康逻辑

中午12点30分，滨湖镇中心小学的教室逐渐安静下来。学生将课桌轻轻前移，展开午休椅，教室灯光调暗，空间完成从“学习场”到“休息场”的自然切换。

针对长期存在的“趴桌午睡”问题，滨湖镇联区系统推进平躺午休改革，通过试点先行、逐步推广，实现了全镇覆盖。

改革并非简单的设备更新，而是整体治理的优化。各校结合实际调整空间布局，规范午休流程，建立管理制度，使午休从“随意行为”转变为“规范环节”。

改革效果迅速显现：学生下午精神状态明显改善，课堂专注度提升，注意力持续时间延长，打瞌睡现象明显减少。教师普遍反馈“下午课堂更稳定”。更重要的是，午休成为行为习惯养成的重要环节。学生在有序入睡与起身过程中，逐渐形成规则意识与时间观念。高质量休息，是高质量学习的基础条件，而非附属环节。

理念贯通始终：让教育回归育人本真

从课表结构调整到课间生态重构，从心理健康体系建设到午休质量提升，滨湖镇联区的实践并非零散改良，而是一套系统性育人逻辑的逐步生成。

其核心逻辑始终清晰：以体育强体，以心育润心，以休息养神，共同构建“健康第一”的完整育人体系。这种变化并不依赖某一项“创新举措”，而是依赖一系列日常细节的持续优化与叠加效应。学生状态更加稳定，教师教学更加从容，课堂氛围更加自然，家校沟通更加顺畅。

从一张课表、一段课间到一项午休安排，看似微小，却共同构成教育方式的深层转型——从效率导向转向成长导向，从知识中心转向身心并重。这一探索为乡村学校推进育人方式改革提供了可观察、可复制、可推广的基层样本，也为基础教育高质量发展提供了具有现实意义的实践注脚。

“优质均衡”资源，让“有学上”变成“上好学”

□沈 唯

今年的政府工作报告将“适应学龄人口结构变化，推进教育资源布局结构调整”列为重点任务，相关内容迅速成为社会广泛关注的民生话题。热议背后，是我国学龄人口变化对教育事业发展的影响日益突出：学龄人口总量显著下降，并在学段上呈现“排浪式”变化，初中、高中、高等教育学龄人口将在未来几年内错位达峰。

事实上，2025年中共中央、国务院印发的《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》就已提出“健全与人口变化相适应的基础教育资源统筹调配机制”。

在中国人民大学教育学院副院长、副教授高杭看来，这两种表述都指向了人口“快变量”对教育“慢变量”的冲击。如何应对这种冲击，需要全社会和衷共济、协力破题。

着力解决突出矛盾

教育资源通常指用于支持教育服务的人、财、物、信息等。其布局结构既受学龄人口分布情况的影响，也与教育管理体制、改革重点等因素密切相关。其中，人口是教育资源配置的重要参考因素之一。

中国教育科学研究院区域教育研究所副研究员李建民总结，当前教育资源布局结构调整面临学龄人口快速流动与教育资源本身弱流动性的矛盾、纵向分层管理体制与跨区域资源需求不均衡的矛盾，以及“排浪式”学段需求变化与配置标准差异之间的矛盾，并最终体现为学段教育资源不均和区域教育资源不均这两大问题。

“目前，小学阶段学位相对富裕，初中和高中学位则相对紧张，但将闲置的小学阶段教育资源转化为中学阶段教育资源，需要进行大量适配性改造。小学阶段的过剩师资，短时间内也难以通过职后培训等方式，满足中学对教师的需求。”李建民说。

高杭分析，在新型城镇化建设背景下，区域教育资源不均问题日益突出。由于大量生源向城镇集中，乡村小规模学校和乡村寄宿制学校的生源总体上呈现明显下降趋势，城乡间、区域间的分化越来越明显。

应对人口结构变化，李建民提出，要科学做好学龄人口的前瞻性预测，对人口流入地和流出地的学龄人口变化提前做好总体预判，以便及时调整教育资源；此外，要加强省级和市级层面的教育资源统筹调配，在缩小县域教育差距的同时，打破编制、经费等资源流动的行政壁垒。

高杭还特别提到，教育发展与人口变化之间存在双向作用关系。“比如近年来国家推广免费学前教育等措施，希望通过教育改革稳定新出生人口规模，促进人口高质量发展。”高杭认为，虽然教育规模受人口因素影响，但作为生育支持政策的重要组成部分，教育也会反作用于人口。因此，学龄人口预测要置于“教育—人口”双向互动的系统框架中，基于政策反馈进行动态耦合分析。

需兼顾眼前与长远

李建民告诉记者，我国初中阶段的学龄人口将在今年迎来高峰，高中阶段的学龄人口预计在2029年达峰。在这种背景下，教育资源配置需要将短期需求与长期发展相结合。她提出，高中阶段教育要实现平稳度峰，应采取两条腿走路的方式。一方面，要在保障办学质量的前提下，积极推进现有学校挖潜扩容、增加学位；另一方面，应科学规划新建部分高中学校，合理规划学校规模。

教育供给侧改革具有鲜明的长周期特征，且需要的配套条件众多，包括校舍建设、教师编制、财政支持、教师培养等多方面的保障。高杭认为，推进教育优质均衡发展，除了解决当下的问题，更要把眼光放得长远。例如，未来一段时间，基础教育阶段的主科教师会相对过剩，而科学教师、心理健康教师等则会出现短缺。要解决这一问题，既要盘活存量，也要做好增量。

“在优化存量方面，我们要把现有的学段分段教学模式转化为整体教学模式，增强教师的跨学段教学能力，探索贯通式一体化培养模式。在增量上，我们要培养更多具备跨学科教学能力的全科教师，让教师实现‘一专多能’。”高杭说。

此外，基础教育阶段学龄人口达峰，势必对未来高等教育规模产生影响，因此，对于高等教育供给侧改革也要进行前瞻性谋划。高杭举例，针对我国研究生教育和“双一流”高校人才培养规模占比偏低的问题，当下迫切需要调整优化我国高等教育人才培养结构，通过扩大优质本科招生规模、积极发展研究生教育等举措，实现提质扩容，建设高质量教育体系。针对发展渠道趋同、评价标准单一、办学特色不够突出等问题，教育部日前宣布启动“双优”工程，面向应用型高校实施高水平建设，这与面向研究型高校的“双一流”建设和面向技能型高校的“双高计划”共同构成三类高校分类发展、特色发展的基本格局，体现了以分类管理促进高等教育内涵式发展的政策导向。

重视教育内涵质量

面向“十五五”，李建民认为，教育资源布局结构调整必须与城市更新、人口发展深度协同。例如，建立“人口—空间—教育”联动规划机制，强化各领域信息互通共享，精准预测学龄人口，将学位需求测算细化到社区、街道；建立全学段学龄人口变动监测系统，提前3至5年进行学校建设与资源调整布局。

“在优化教育资源布局结构时，还应强化分区施策。针对人口流出地区，要结合城市更新需要，办好必要的乡村小规模学校，提高乡村寄宿制学校办学水平；针对人口相对稳定地区，应通过集团化办学等方式着力提升教育质量，增强教育黏性；针对人口流入地区，则要适度超前规划，以需定供，引入优质教育资源，从源头上提供保障。”李建民说。

高杭则提出，优化教育资源布局，要从育人方式、办学模式、管理体制、保障机制等多方面进行综合改革。例如，在保障流动学龄人口入学方面，一些地方正从以户籍为主要依据的模式，逐步过渡到以居住证为主要依据、以常住人口为参照的模式。在财政保障体制方面，自2016年起，我国已建立生均公用经费基准定额和“两免一补”资金“钱随人走”的机制，但教师工资、基建经费等尚未实现“随人走”。高杭认为，未来的改革方向是推动建立更完整的“钱随人走”机制，将教育经费配置与常住人口规模挂钩，突破跨省财政协调、教师编制统筹等体制性障碍，逐步缓解生源流出地与流入地之间的财政矛盾。

从“基本均衡”到“优质均衡”，是对教育资源布局提出的更高要求，也是新时代教育发展的重要命题。李建民表示，两者最关键的差别在于对内涵质量的强调和重视。这就要在教育资源配置上发挥学校标准化建设的作用，着力缩小校际、城乡之间在生均经费、校舍、设备、信息化条件等方面的差距。同时更要积极推进优质师资均衡配置，以骨干教师常态化交流轮岗等方式，让每所学校都能获得稳定的优质教师资源。

“调整教育资源布局结构，本质上是以供给侧改革为牵引，推动教育供给在规模、结构、质量等多个维度与时代变革要求、民众教育诉求和国家战略需求动态适配。”高杭表示，要达到“优质均衡”的标准，不仅要考虑师资、经费、设备等客观教育资源配置，也要从学生主体的获得感出发来衡量。“我们的目标是既要满足时代的发展要求，服务国家战略需求，更要回应民众从‘有学上’到‘上好学’的诉求。”高杭说。

（据《科技日报》4月9日8版）

■主管：陕西省教育厅 ■主办、出版：陕西教育报刊社有限责任公司 ■总编辑：郭鹏 ■副总编辑、主编：刘帅 ■副主编、编辑部主任：唐李佩 ■编辑部副主任：聂蕾、胡玥 ■地址：西安市药王洞155号 ■邮政编码：710003
■电话、传真：029-87335695 ■广告经营许可证号：6100004000078 ■广告部电话：029-87318259 ■发行部电话：029-86282901 ■订阅：全国各地邮局 ■定价：1.50元 ■印刷：陕西华商数码信息有限公司 ■地址：西安草滩生态园尚华路99号 ■电话：029-86519739