



# 开足马力落实“健康第一”，新学期南京中小学校新变化亮眼

## 每周一天这所小学全校教室不用大屏



2026年春季学期刚开始，校园里万物生长，孩子们生机勃勃，呈现一片春天的美好景象。在这个新学期，南京中小学校都有哪些新举措、新气象呢？

2月25日，教育部召开深入落实“健康第一”工作部署会。南京各学校积极推出新举措，为青少年身心健康护航。一起来看——



▲莲花实验学校初中部



▲南师大附小铁北新城分校



▲力学小学



新城小学“熄屏日” 图源学校官微

### 上好“每天一节体育课” 共建教联体，精准分层教学

南京市力学小学将“健康第一”作为开学第一课核心主题开展专题宣讲，从体育健康、劳动创造、心理阳光三个维度诠释“健康第一”理念，还分享与南师大共建教联体实现日均近2.5小时体育活动的实践成果。学校联动一墙之隔的南京师范大学优质体育资源，通过校校资源互通，破解场地困境，同步深化体适能体育教学改革，推动“每天一节体育课”与规范训练、赛事备赛有机融合。

新学期，南师附中栋梁学校在开齐开足体育与健康课程基础上结合学段差异推行分层教学：小学侧重趣味化、基础性锻炼，依托跳绳、趣味游戏、足球等活动，激发学生运动兴趣；初中聚焦专项技能提升，开展篮球、足球、武术操等教学，助力学生掌握1~2项终身受益的运动技能。

### 让“课间15分钟”更精彩 引入AI,发出“微运动征集令”

在南师大附小铁北新城分校，阳光操场、走廊、连廊等空间已被打造成运动乐园，本学期孩子们在参与熟悉的“跳房子”“连连看”“下跳棋”等游戏同时，还可以体验阅读、种植、绒花、科技等特色游戏主题。同时，依托AI智能装置，学校专门设立“AI智慧体育风云榜”，鼓励同学们积极参与体育锻炼，让运动成为成长的日常。

新学期，天正小学立足有限空间，变“小场地”为“大舞台”，体育组创新开发墙面触摸、门框栏杆、地面贴纸及旧轮胎改造等“微器械”，打造随处可见的课间微型运动场；聚焦

时间碎片，化“微活动”为“大健康”，通过“15分钟微运动征集令”筛选推广60个趣味游戏，并计划期末评选“小能手”，形成校本体育课间游戏的“微课程”。

### 将“健康第一”变为行动 校长带队跑，设立体育节

在南京市莲花实验学校初中部的开学典礼上，随着发令枪响，学校全体学生在校长“校长天团”带领下集体开跑，操场上同学们脚步铿锵、身姿昂扬，以饱满的热情、奋进的姿态奔跑向前，将“健康第一”的理念付诸行动，用奔跑诠释龙马精神，以运动开启新学期的成长篇章。

金陵中学附属小学制定了一系列具体举措：确保学生每天拥有2小时的体育锻炼时间；结合自身文化，专门创编了富有特色的“踏浪操”；严格落实课间15分钟的休息时间，鼓励学生走出教室，放松身心；还设立体育节，组织丰富多彩的体育节活动，确保每一个孩子都能参与其中。学校要求每个学生都必须掌握跑步和跳绳这两项基础运动技能，同时鼓励每个孩子发展一项自己热爱并能陪伴终身的特色运动项目，如足球、乒乓球等。

### 科学护眼氛围拉满 每周1天“熄屏日”让眼睛更亮

2026年春季学期刚刚开学，在南师大附新城小学，一项新举措开始了：每周一天，全校师生上课不用大屏。3月6日，该校首个“素课行动——熄屏日”如约而至。全校师生关闭电子设备，包含教学大屏、教室外互动大屏，把“健康第一”的要求藏进每一堂课里。老师们提前精心打磨教学设计，板书、

互动小游戏、学具使用、纸质学习单……每一份准备，都是对孩子健康的用心守护。孩子们积极发言、大胆展示、动手实践，有趣的互动环节贯穿每一节课，课堂专注度和参与度直接拉满！首个“熄屏日”师生惊喜满满，收获多多，不仅有效减少了孩子们的看屏时间，更解锁了教学新方式。

记者从该校了解到，新学期学校将每周固定1天全校关掉大屏，减少教室大屏非必要使用，并营造全校护眼、科学用眼的浓厚校园氛围，让孩子们眼睛更亮。

### 面对面守护心理健康 陶老师“驻点”校门回应困扰

在南京市陶行知学校的开学报到日，学校迎来一群特殊的“守护者”——南京晓庄学院陶老师工作站的心理志愿者们。作为学校长期共建的合作单位，陶老师工作站志愿者将家庭教育咨询台设在校园门口，在家长送完孩子的第一时间，面对面回应开学焦虑、亲子沟通等困扰。

南京市陶行知学校道德与法治专职教师方艳指出，家庭教育是孩子成长的“第一课堂”，但很多家长在教育中会遇到困惑、感到无助。陶老师工作站现场问诊不仅解决具体问题，更传递一个理念：寻求帮助不是软弱，而是智慧；关注心理健康，和关注学习成绩同样重要，“我们希望通过这样的活动，让更多家长意识到，孩子的健康成长需要学校、家庭和社会共同努力。”

少年志编辑 顾茜敏 徐彬雯 周欣 王蕾 贺东婷 扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖 李晨 王雪瑞

# 新学期伊始，让五方面好习惯“内化”



主办单位：江苏省精神文明建设办公室 新华报业传媒集团



扫码进入“成长树洞·你的烦恼我来解”青少年润心成长学习专区

南京市夏光清德育名师工作室为您答疑：习惯养成不是靠说出来的，而是靠做出来的。新学期开始，正是养成好习惯的黄金窗口期。

### 生活习惯：用10分钟告别杂乱

很多孩子早晨手忙脚乱、丢三落四，根源在于前一天的整理没做好。建议写完作业后的十分钟，专门用来整理书包和书桌，分三步：不同作业分别放入不同颜色文件夹，一目了然；对照课表，把第二天要用的书按顺序放进书包；用过的纸巾、废纸及时清理，保持书包整洁。家长要把“包办”变成示范，也可以拍照记录整理前后的情况进行对比。坚持三周，这个动作就会自动化。另外，规律作息是生活秩序的基石。小

学阶段每天需保证9小时以上睡眠。家长可以和孩子制定一份睡前清单：21:00洗漱，21:15亲子阅读，21:30关灯。

### 运动习惯：每天“放电”30分钟

有位妈妈分享，她让孩子放学后先跳绳10分钟再写作业，结果效率大幅提升。研究也证实，中等强度运动能持续提高专注力长达40分钟。可以每周抽签决定运动项目，增加趣味性：周二亲子3分钟跳绳挑战、周日公园寻宝徒步。运动形式多样，孩子才愿意坚持。当孩子通过运动释放压力、获得愉悦感，他面对学习的心态也会更积极，身体会影响人的情绪、思维和行为。孩子小学时养成一项运动爱好，初中高中遇到压力时便有

健康的宣泄渠道。

### 阅读习惯：给大脑做15分钟“体操”

如何让孩子爱上阅读？家里随处放书，床头、沙发、餐桌旁都可以放几本。每天睡前15分钟，坚持亲子共读或各自阅读。初期孩子想看绘本也行，关键是静下来、读起来，只要他在读，就在吸收信息。如果孩子阅读时，父母在旁边刷手机，他很难静心。家长不妨也拿起一本书，做孩子的榜样。

### 玩的习惯：每天1小时户外活动

这里的“玩”指真实的互动游戏，而非电子游戏。每天至少让孩子体验1小时户外自由活动、骑车、和小伙伴做游戏，这不仅能预防近视，还能提升社交能力。在家做一些安全的科学小

实验，周末带孩子爬山、露营、逛博物馆。家长要多做孩子的玩伴，而不是给孩子买高级的玩具。孩子偶尔喊“无聊”时，也别急着塞给他手机，让他自己想办法打发时间，这能激发创造力和主动性。

### 社交习惯：每周记录三件温暖小事

社交能力关乎孩子未来的幸福与成就。小学阶段，家长可以教孩子与人沟通时做到：耐心听完不插嘴，复述对方观点确认理解，表达自己前肯肯定对方。让孩子每周记录三件温暖小事，比如借给同学橡皮、安慰哭泣的小伙伴，这能培养孩子的共情能力和感恩之心。

实习生 黄越 扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖