

以健康筑基 为成长赋能

我省深入践行“健康第一”教育理念推进高质量育人纪实

□黑龙江省教育厅体育卫生与艺术教育处

9月1日,全省中小学校迎来新学期,不少学校以一场体育班级赛开启开学“第一课”。早上8点半,初秋的风带着几分清爽,孙吴县第二中学的绿茵场上已是“热气蒸腾”。小球员们身着球衣,脚下生风,传球、盘带、射门一气呵成,欢呼声、呐喊声此起彼伏。

“赢啦!1比0!”刚走下赛场的学生高晋羽满头大汗,胳膊下夹着足球难掩兴奋,“我踢后卫,刚开学就能上场踢球,特别过瘾!”操场上奔跑的身影、清亮的呐喊声,正是我省落实“健康第一”教育理念的生动缩影。日前,省教育厅召开全省推进“健康第一”工作暨秋季开学准备工作调度会,各市(地)、各高校设立分会场同步参会,交流基层实践经验,部署新学期校园体育、食品安全、学生健康管理等重点任务,推动育人理念转化为可感可及的校园实践。7月22日,习近平总书记对基础教育工作作出重要指示,强调要遵循教育规律,落实“健康第一”教育理念,提升教育教学质量,促进广大学生身心健康、成长成才。近年来,我省始终把学生身心健康摆在教育工作的首要位置,立足省情学情系统推进,构建起覆盖全学段、贯穿全链条的健康育人体系,交出了一份有温度、有实效的育人答卷。

以体育人 让运动融入成长日常

体育是落实“健康第一”理念的核心载体,也是锤炼意志、健全人格的重要途径。我省从课时保障、内容提质、智慧赋能、赛事牵引多维度发力,打破“重智育、轻体育”的传统惯性,让运动真正成为校园日常、成长常态。课时刚性是落地的首要前提。据介绍,2026年春季学期起,全省推进义务教育阶段落实每日一节体育课,普通高中每周不少于3节体育课,保障中小學生每天综合体育活动时间不低于2小时;高校严格执行体育课程学时标准,面向大三以上学生及研究生开设体育课程,组织学生每周至少参加三次以上有强度的课外锻炼,定期开展班级体育赛事。各校开学前全面公示体育活动方案,压实校长第一责任,中小学校长定期参与和听评体育课,教育部门以“四不两直”方式常态化督查,确保课时不缩水、活动不走样。随着“课间15分钟”提质行动同步推进,更多学生走出教室,在舒展活动中调节身心。

在密山市实验小学,每天上午的特色大课间把广播操、体能操、放松活动和三组趣味小游戏串成一套“运动套餐”;下午课间时段安排八段锦舒展练习,走廊区域设置棋类、桌面益智活动区,让小课间也有多样选择。“让孩子们走出教室,动起来、笑起来,课间才能真正成为学习与健康的‘加油站’。”校长李冬梅说。当日安排有体育课的班级,学生校内总运动时长可达160分钟,充分满足日常锻炼需求。

数字化技术的融入,更为体育教育提质增效插上了翅膀。巴彦县由县教育局牵头建成全县统一的学生体质健康大数据云平台,试点学校部署一体化智能体育终端,依托前端AI算力完成姿态识别、动作纠错、动态生成个性化锻炼方案与体质报告,有效激发了同学参与体育锻炼的积极性。“智能设备太酷了,我这周登上了班级运动风云榜。”巴彦县六年级学生王浩宇兴奋地说,据了解,该县相关试点推广以来,相关学校学生体质健康水平优良率提升约5个百分点。“看到孩子的肺活量、体能等指标都有了明显提升,这份体质健康‘成绩单’让我觉得特别踏实。”一位学生家长说。

东北农业大学构建“基础体能+专项技能+健康素养+冰雪特色+体测补弱”五位一体课程体系,将冰雪运动纳入必修,要求本科生每周完成不少于3次、每次30分钟以上有强度锻炼,每学期课外锻炼记录不少于40次,学校还针对体测薄弱学生建立了“一人一档”精准帮扶机制,配备专属运动处方与指导教师,学校搭建的班级、院系、校级、校际四级竞赛体系,真正实现了月月有赛事、班班有活动。“农林院校培养的是扎根基层的建设者,强健体魄是成长成才的基础。”该校体育教研部负责人表示。“落实‘健康第一’教育理念,核心在课时,关键在师资、抓手在赛事。”省教育厅体育卫生与艺术教育处负责人谈及下一步工作时表示,全省将持续夯实体教融合育人根基,继续把校园足球和冰雪体育作为深化体教融合、落实五育并举的重要突破口,形成省市县校四级联动、全域覆盖、全学段覆盖的工作格局,让热爱运动、坚持锻炼成为龙江少年的终身习惯。

以美启智 拓展健康育人新维度

身心健康既包含强健体魄,又离不开丰盈美好的精神世界。我省同步深入推进学校美育浸润行动,把美育作为立德树人重要路径,将审美教育、心灵滋养融入校园生活方方面面,促进学生身心协同健康发展。课程供给上,各地立足龙江地域文化资源打造多元校本课堂。佳木斯市开发桦树皮画、鱼皮画、版画、种子画等校本课程;黑河市把陶笛引进音乐课堂,开设冰雪美育、少数民族非遗手工课程;鸡西市发挥版画之乡地域优势推进版画教学;伊春市依托冰雪资源持续开展雪雕大赛、校园冰雪节活动,把冰天雪地转化为五育并举实践课堂。

师资建设方面,全省强化美育教师队伍培育。哈尔滨市组织中小学音乐教师合唱指挥技能培训;绥化市开展音美教师基本功展示;七台河市落实新教材专项培训;大庆、绥化组织艺术工作坊主题交流;通过特岗、外聘、校际共享、城乡结对等方式补齐乡村美育师资短板。

实践活动面向全体学生广泛铺开。佳木斯建成数百个艺术社团兴趣小组;鹤岗市开设陶艺、书法、器乐等19类艺术社团;双鸭山利用每年的中小學生校园艺术节,积极搭建各种展演展示平台,让每个学生都有锻炼机会;黑河市设立每周五社团活动日,学生参与率超90%;大兴安岭各地常态化开展民族舞、管乐社团活动。黑龙江大学作为教育部中华优秀传统文化(冰灯冰雕制作)传承基地,面向中小學生开展冰雕、冰版画实践活动。安达市任民镇中心小学“村里的孩儿”乡村美育案例成为我省农村学校美育典型。

我省健全省-市-县-校四级艺术展演平台,落实“教会、勤练、常展”,每所学校每学期至少开展一次全员艺术展示。在第八届全国中小學生艺术展演中,我省取得历史最好成绩;全省2741所中小学开展校内艺术展演,7个地市参与率达到100%。同时完善“过程性+终结性”多元美育评价,落实艺术素质测评,将测评结果纳入学生综合素质档案,以美润心,助力青少年心理精神层面健康成长。



鹤岗市中小学校的非洲鼓社团课。

舌尖守护 让校园餐有温度有品质

校园食品安全事关千家万户,是健康育人的底线工程。黑龙江坚持源头管控、过程规范、社会共治,同向发力,既守牢食品安全红线,又深挖膳食育人价值,让校园食堂既有烟火温度,也有育人厚度。秋季开学前夕,哈尔滨商业大学食堂内,工作人员对库存食材逐一核验溯源凭证,消杀作业、设备调试逐项开展。学校坚持食堂公益属性,保持基础菜品占比不低于50%,持续丰富普惠菜品供给,全方位保障师生基础就餐刚需。不止于“吃得饱、吃得安全”,学校深耕膳食育人,通过美食文化节、厨艺大赛、地方特色窗口等载体,普及营养知识、传播饮食文化,让食堂成为润物无声的第二课堂。“我们始

终认为食堂不是营利场所,而是育人阵地。”学校后勤管理处负责人表示,既要保障学生舌尖上的安全,也要通过一日三餐传递人文关怀与健康理念。我省持续完善校园食品安全治理体系。严格落实日管控、周排查、月调度工作机制,学校定期召开会议研究部署食品安全工作,常态化压实管理责任。与此同时,“妈妈食堂”社会监督模式在全省逐步推广,邀请家长代表参与食谱制定、食材采购、陪餐监督;智慧食堂平台加快建设,实现食材溯源、成本核算、营养分析全流程数字化,家长可通过手机端实时查看孩子的用餐情况与营养摄入数据,凝聚起家校共治的合力。

全维防护 筑牢健康成长基石

学生健康是一项系统工程,涵盖近视防控、疾病预防、心理健康等多个维度。我省坚持医教协同、精准施策,从城市到乡村、从身体健康到心理健康,织密全方位、多层次的校园健康防护网。近视防控是学校卫生健康工作中的重点民生工程。我省实施教室照明“亮眼工程”,持续多年开展近视防控宣传教育月活动,组建省级专家宣讲团和近视防控指导中心,年均宣讲超200场。创新建立“黑龙江省儿童青少年近视防控医教协作联盟”,创建黑河、大兴安岭2个国家级改革试验区、7个国家级试点县(市、区),以及11个省级试点县、124所示范学校、22个防控基地,以点带面,辐射引领,逐步构建了“政府主导、部门协同、学校主体、医教结合、家庭尽责、社会参与”防控格局。全省中小學生近视率连续三年稳步下降,交出了一份有温度、有实效的育人答卷。

黑河市建立了“干预视觉行为、改善视觉环境、管理视觉健康”三级视力保障体系。将“护眼工程”列入市政府惠民工程,建成全省首家教育系统眼健康科普馆——黑河中俄青少年眼健康科普馆,开馆以来累计接待中俄青少年近3万人次,目前,该馆已发展成为区域近视防控的核心宣教阵地,并逐步构建起中俄青少年眼健康跨境交流合作的桥梁。鸡西密山市近五年为各级各类学校配置标准化可调节课桌椅,全面适配学生身高,有效解决坐姿不规范、用眼距离不当等问题,从源头降低近视发病风险。全市中小学、幼儿园教室照明全域升级,护眼灯具全覆盖,教室照明达标率100%。

漠河市北极镇中心校全校仅有27名学生,学校严格落实晨午检、因病缺勤追踪登记制度,配齐卫生保健物资;当地卫生院医生兼任健康副校长,开学季为学生开展健康体检,建立规范健康档案,把标准化的健康服务送到祖国最北端的校园。“边境地区医疗条件有限,我们把工作做在前面,就是不让一个孩子因为健康问题掉队。”学校主要负责人表示。

在克山县,当地打通教育与卫健部门联动渠

道,推进适龄女生HPV疫苗进校园,开展科普宣讲,提供一站式接种服务。截至目前,全县适龄女生疫苗接种率达78.8%。当地还将结核病筛查、常见病监测纳入常态化校园健康服务,为学生建立动态健康档案,实现体检建档、跟踪干预闭环管理。

队伍建设是提升服务能力的关键。牡丹江市从公立医院、疾控中心选聘126名专业人员担任学校健康副校长,每月至少入校开展2次健康讲座和应急演练,推动专业医疗资源下沉校园。全省各地持续完善心理健康服务体系,配齐专兼职心理教师,常态化开展心理筛查、团体辅导、危机干预,守护学生心理健康。

随着校园健康教育体系不断完善,孩子的生活作息、运动习惯、心态状态都愈发积极向上,“期待学校进一步引导孩子养成良好的生活习惯,在增强体质的基础上,注重心理韧性的塑造,帮助孩子学会合作与坚持,在成长路上稳步前行。”

本版图片均由省教育厅提供



学生创作的农民画。



学生的绘画作品。



非洲鼓表演。

快乐足球。



哈尔滨市第二十四中学“妈妈食堂”。



绥化林业局中学校开设农民画校本选修课程。

多维发力 构建协同育人新格局

推进健康学校建设是一项长期性、系统性工程,需要硬件、师资、机制、协同多维度发力。我省对照教育部《关于全面推进健康学校建设的指导意见》部署,形成《黑龙江省落实“健康第一”专项行动 加快推进健康学校建设的实施方案》,分阶段研制健康学校建设要点,打出“补短板、强弱项、提质量”组合拳,推动健康育人从单点突破向系统提升转变。

硬件保障持续夯实,推动中小学卫生(保健)室规范化建设,按标准配齐卫生专业技术人员,高校按要求设置校医院(卫生科),不断提升学校卫生健康工作专业化、规范化水平。各地持续改善体育场地、食堂、卫生室等基础条件,为健康育人提供坚实支撑。

黑龙江搭建学生健康管理平台,整合体质健康、视力、营养状况等多维数据,实现一体化采集、分析、干预,对有健康风

险的学生做到早发现、早干预、早治疗,推动健康管理从被动应对向主动预防转变。

各地立足专项行动工作要求,健全家校社协同育人渠道,凝聚学校、家庭、社会育人合力。

从绿茵场上奔跑的身影,到“妈妈食堂”内热气腾腾的饭菜;从智慧操场跳动的精准数据,到心理辅导室里温暖的交流;从城市校园的多元实践,到边境学校的坚守与担当,“健康第一”的教育理念,正在转化为龙江校园里实实在在的变化,浸润着每一名学生的成长。

站在教育强国、健康中国建设的新起点,黑龙江将始终坚守立德树人初心,持续深耕健康学校建设,把健康理念贯穿教育教学全过程,以健康之基育时代新人,以实干担当筑育人根基,为千万龙江少年的成长保驾护航,为教育强国建设贡献龙江力量。



鸡西市跃进小学开展“中小學生冰雪周”活动。

家长可通过扫描二维码查询学生健康状况。

