



以健康之名 赴成长之约

哈尔滨市教育局深耕“健康第一”绘就五育并举育人画卷

□本报记者 刘莉 李爱民

时下,斑斓秋色为哈尔滨的校园染上一层金色,也让中小校园焕发出蓬勃生机与满满朝气。走进哈尔滨市经纬小学校,校园内一派热火朝天的景象:有的学生踩着彩色跳格子图案欢快蹦跳,有的手握陆地冰壶手柄专注“投掷”,笑声在校园里回荡。这所地处市中心的老校,空间有限,却“扳”出一方全天候微运动场:跳房子长廊、微型篮球场、轮滑通道……原本单调的教学楼连廊与走廊,变成了孩子们最爱的“运动乐园”。

这样的场景,正在哈尔滨市中小学校上演。今年以来,哈尔滨市教育局持续深入贯彻“健康第一”教育理念,坚持五育并举,以制度建设为保障、以特色项目为抓手、以科技赋能为支撑,全面推进健康学校建设提质增效。数据显示,2025年学生体质健康优良率达35.64%,比上年大幅提升10.39个百分点,高于全省平均水平,实现跨越式提升。冰城校园里,运动正成为孩子们最生动的成长课堂。

制度先行

把“健康第一”从纸面落到地面

如何让“健康第一”不只是一句口号?哈尔滨的答案是:用制度管人、靠机制管事,一张覆盖全域、贯通上下的制度网络正越织越密。

去年11月,《哈尔滨市学生身心健康促进条例》正式施行,这是全国首部聚焦学生身心健康和全面发展的专项性地方性法规,以地方立法厘清政府、学校、家庭、医疗机构、社会组织各方职责,搭建全域全链条责任体系。组建市级大中小学心理健康教育一体化联盟,汇聚教研、科研、医疗、家庭等各类资源,实现全域全覆盖,辐射18个区县(市)、58所联盟成员校;建成9个心理健康教育一体化共同体,推行“一区带一县”帮扶模式。建设家校社协同育人教联体,搭建市、区县两级社区教育学院,实现家长学校全覆盖,构建多方联动的全方位育人格局。

多部门工作专班合力推进近视防控、心理健康、“校园餐”等重点任务,将体质健康、校园安全等纳入区县教育履职评价,体育锻炼2小时、食品安全列入重要督导内容,构建起政府主导、部门协同、学校主体、家庭参与的大健康格局。

曾几何时,体育课被挤占挪用并不鲜见,“下次补上”往往成了空头支票。如今,体育课严禁任何形式挤占挪用,义务教育阶段全面实行“每天一节体育课+两次大课间+课间15分钟”的安排,确保中小学生在每天综合体育活动时间不低于两小时。

更让人眼前一亮的是校长参与体育课制度:中小学校长每周完整参与不少于一节体育课,参与情况作为年度述职评议的重要内容。各校制定体育活动“一校一案”具体实施方案,向社会公开,主动接受监督。



冬冰夏滑。

智慧赋能

校园体育从“跑够数”迈向“跑对路”

走进哈尔滨新区第六学校的数字体育馆,一场别开生面的跳绳课正在进行。

“开始!”体育老师一声令下,孩子们飞速跳绳,手腕上佩戴的AI手环实时将成绩、分数、级别、心率以及运动强度等数据信息投放到大屏幕上。

“我跳了100个!”一位男生兴奋地举着手环给同伴看。

“你的心率偏高了,建议降低速度,注意呼吸节奏。”屏幕上的AI系统自动给出个性化建议。

依托这套智慧体育监测系统,教师可根据实时数据动态调整训练强度与运动内容,真正做到因人而异、因材施教。智慧体育打破了传统体育教学的经验化模式,用精准数据替代主观判断,以科学规划替代粗放训练,完成了校园体育发展的质的飞跃。

而在哈尔滨新区师范附属小学,“AI智能教练”让碎片化的课间15分钟化身“黄金运动时段”,学校把“AI智能教练”运用于传统课间

活动,转化为云端竞技场、PK擂台赛,让学生“身临其境”感受运动的快乐。

在哈尔滨市第一五六中学,AI智慧体育设备同样大受欢迎。操场上,智慧大屏上多个智能模块一目了然:热身运动、拉伸运动、开合跳、跳绳……还有中考考试项目视频,学生们跟着大屏幕一起做。大屏上不仅显示每个人一分钟跳的数量,还给出了排名。在800米和1000米跑练习区,摄像头自动抓取人脸信息,“各就各位,预备,砰!”机器发出指令后学生开始练习,完成后自动报出所用时间。

“以前跳绳没兴趣,现在知道一分钟跳多少了,大家还一起比着跳,在玩儿的同时还锻炼了身体。”九年级学生小丽说。



校园足球赛。



排球比赛。



跳绳。



校园艺术节专场演出。



体育课健康课。



五育并举

厚植少年成长的精神底色

今年3月24日,2026年哈尔滨市中小学“高雅艺术进校园”芭蕾舞专场演出在哈尔滨学院丁香剧场举行。作为全年“高雅艺术进校园”系列活动的开篇之作,这场演出为冰城青少年送上了一份高品质的“艺术大礼”,也正式拉开了全年美育实践的大幕。演出现场,笑声与掌声交织;《灰姑娘》上演时,学生们屏息凝神,被足尖上的柔美深深吸引,不少孩子不自觉地挺直腰背,眼中闪着光。演出结束后,仍有学生久久不愿离场,兴奋地交流着“原来芭蕾舞这么美”。

健康,不仅仅是体质的强健,更是身心全面的成长。在美育方面,“高雅艺术进校园”6年累计近500场、惠及超10万人次。劳动教育同样硕果累累:建成国家级实验区2个、省市级实验校101所,连续十

年举办远程同步种植活动,累计参与78.8万人次。

在心理健康方面,持续开展学生心理状况调研,建立“一生一策”动态档案,实现精准画像;依托96311、12356等24小时公益热线,实现风险识别、即时响应;建设艺术疗愈、身心赋能主题实践基地,推动心理教育融入五育课堂。推动高校与中小学心理师资双向交流,下沉督导、观摩研学并举,建强专业队伍。家校社协同联动,推动工作由被动干预转向前置预防,护航冰城少年阳光健康成长。

校园食品安全更是重中之重。全市校园食品安全实现“互联网+明厨亮灶”和桶餐入班100%覆盖。落实“1530+N”安全教育模式,持续开展防溺水、防交通伤害、防欺凌等安全教育,联合哈市公安局开展“护校安园”专项行动,全方位筑牢校园安全防护网。

冰雪铸魂

为冰城少年成长“添亮色”

在哈尔滨,提到校园体育,冰雪是绕不开的主题。依托富集的冰雪资源,全市常态化开展“百万青少年上冰雪”活动,冰雪课程开课率达100%。

2025—2026年度“百万青少年上冰雪”活动启动式在阿城区蜚克图中心学校举行,速度滑冰、冰球、冰壶、雪地足球、雪地橄榄球、雪地轮胎等项目同步展开,全市39所中小学校1600余名运动员在冰天雪地里竞技。寒风中,孩子们的脸颊冻得通红,眼神里却满是倔强与热爱。“我们不怕冷,就怕不下雪!”一名小学组选手滑过终点后,哈着白气说。

冰雪运动的热度,并未随季节消退。没有真冰的日子,哈尔滨也没闲着,利用室内冰馆、气膜馆推广陆地冰壶、轮滑冰球等旱地

项目,创新性实现“四季上冰雪”。

“哈尔滨的孩子,天生就爱冰雪、懂冰雪。”一位从事冰雪教育多年的教练说,哈尔滨教育部门珍视孩子们的这份热爱,将其纳入课程体系,让冰雪从一项运动,沉淀为一种习惯、一种文化,融入城市血脉。哈尔滨亚冬会之后,有条件的区县在春夏秋三季开展室内冰雪活动或旱地冰雪项目,让冰雪运动不再受季节限制。

从冰场到赛场,冰雪运动的种子,正在更高舞台上开花结果。在黑龙省学生滑雪及首届滑雪电竞比赛中,哈尔滨代表队在15个雪上竞技项目中斩获11金7银6铜;在“冰超”黑龙省青少年冰雪运动会上,哈尔滨小将们在花样滑冰、冰球、滑雪等项目上共斩获18金9银9铜。

赛事引领

为少年竞技“搭舞台”

“月月有比赛、人人可参与”,在哈尔滨校园体育中,这已不再是口号,而是随处可见的真实场景。

在群力兆麟小学的操场上,一场三年级排球班级联赛进入决胜阶段。场上小球员们奋力拼抢,场边加油声此起彼伏。学校“周周有比赛、人人会打球”的班级赛事体系已实现常态化,排球、篮球、足球“班级联赛”品牌活动持续升温,不仅点燃学生的运动热情,更为初高中源源不断输送体育后备人才。

赛事体系日益完善,特色学校也在深耕中结出硕果。走进哈尔滨市第七中学校园,扑面而来的是排球运动火热的气息。作为全国排球特色学校,这里始终践行“健康第一”的教育理念,深耕排球特色办学,把以体育人的种子播撒在校园各处。自建校起,学校便组建排球特长队伍,将排球文化融入特色课程,让这项运动体系化、常态化扎根日常教学。学校排球竞技实力持续攀升,校男女排球队多次斩获省、市级中学生排球联赛冠、亚军,女排曾荣获全国中学生排球联赛第七名。多名学生凭借排球特长顺利升入省、市重点高中。

特色办学的探索,不止于排球一项。哈尔滨市第九十中学校以田径、足球双轮驱动,点燃校园体育燎原之火。面对场地紧张的难题,该校化劣势为优势,把武警训练场、天恒山自然步道打造成天然运动场;建成11人制标准足球场,搭建“班级联赛—校队特训—梯队选拔—二级培养体系”,让足球星火在校园遍地蔓延。田径队勇夺市团体冠军,斩获省季军,男女足球队在哈市初中组赛事屡创佳绩,多名运动员圆梦省、市重点高中。学校创新推行三段式阳光大课间,先后获评省阳光体育大课间二等奖、省体育工作先进集体。为破解训练与学业冲突,学校推出体教融合晚间义务辅导,有效化解“训学矛盾”。田径运动员沈博阳收到重点高中录取通知书时,深深向校长鞠躬,他感慨道:“如果没有学校的义务辅导,我不会有今天的成绩,可能都面临着无学可上的地步。”如今,该校学生体质健康优良率常年稳居道外区首位,运动成为日常习惯,健康为少年成长筑牢坚实底色。

从一所所学校的生动实践,到全市层面的系统布局,哈尔滨正以赛事为纽带,让每一个孩子都能在赛场上找到属于自己的舞台:全年举办田径、球类、游泳等17项赛事,构建“月月有比赛、人人可参与”体系;承办全国跳绳锦标赛、雪地腰旗橄榄球邀请赛、省青少年校园足球四级联赛总决赛等高水平赛事,让哈尔滨的校园体育舞台越来越宽广。香坊区、松北区获批全国青少年足球人才培养改革试点区,“十四五”以来累计创建全国校园足球特色学校312所。松北区面向全区小学四年级、初中一年级招收足球人才贯通培养学生,探索形成小学到高中“一条龙”衔接培养体系。

哈市将围绕“健康第一”理念持续发力:严格落实“每天2小时”体育锻炼,推行“一校一案”公开承诺,启动校长每周参与体育锻炼制度并纳入年度考核,坚决遏制近视率、肥胖率上升势头;深化“校园餐”整治,扩大“妈妈食堂”覆盖面,实现心理健康教师配备率100%。

从课间15分钟活力满格到每天两小时运动刚性落地,从传统项目多点开花到智慧体育精准赋能,从冰雪赛场捷报频传到高雅艺术浸润心灵……健康向上的少年们,脚下有劲、眼中有光、心中有梦。哈市教育局把“健康第一”的理念渗透到校园的每一个角落,这份“健康答卷”,正在一代代少年的拔节生长中写下最生动的注脚。

本版图片均由哈尔滨市教育局提供