

## 通州中小学校“身心健康二十条”做得如何？

# 这才是真的健康

本报记者 李若晨 谢佳航 实习记者 张嘉辉

近日，北京市发布“中小学生身心健康二十条”，聚焦五育融合、学校主导、家庭育人、社会参与、组织保障五大部分，涉及体育运动、心理健康、家校协同、艺术课程、劳动教育等多方面。通州区各中小学校是如何落实的？本报记者带您探访。

### “班超”掀起运动热潮

随着裁判的一声哨响，潞河中学附属学校首届排球班超联赛正式开始。赛场上，来自五、六年级代表队的学生们灵活地移动脚步，高高跃起，用力扣球，每一次都充满力量与技巧。双方你来我往，好不激烈，加油声、欢呼声此起彼伏。

“这次比赛就像一场热血冒险！”刚从赛场上下来的班级主力队员张婉宜还沉浸在比赛的激情中，“通过训练和比赛，我感觉自己的体能明显变强了，以前跑几圈就气喘吁吁，现在打满三局对抗赛都不成问题。沟通协作能力也提升了不少，在赛场上能快速和队友用眼神、手势交流，遇到逆境时，也能冷静分析，调整策略。”

潞河中学附属学校体育老师胡硕鑫介绍，本届班超联赛秉持“全员参与”的理念，全校50个教学班参与，每班组建一支代表队，包含排球班超联赛和排球班超对抗赛，趣味赛设计为三大阶段性主题赛事，每月一场，贯穿全学年。“我们构建了科学的训练体系，每周安排3-4次训练，每次时长60分钟，涵盖基础技能、战术配合、体能强化与实战模拟四大板块，确保学生能循序渐进地提升技能。这次赛事也打破了‘学生仅为参赛者’的传统模式，将体育赛事转化为五育融合的实践课堂，从前期赛制设计、场地规划，到临场裁判执哨、赛事宣传推广，每个环节均由学生深度参与、自主协作完成。”

潞河中学附属学校校长马剑涛表示，学校以“身心健康二十条”为指引，重新规划了体育课程内容，确保每节体育课达到中等及以上运动强度，让学生真正“动起来、热起来、出汗来”。针对不同年级学生，精准设计分层课程：低年级融入趣味体能游戏、情景运动闯关等项目，以寓教于乐的方式培养运动兴趣；高年级引入篮球战术对抗、足球技巧演练等竞技性课程，激发挑战精神；并在“课间一刻钟”增设跳绳花样赛、跳皮筋挑战赛等项目，让校园课间充满活力；协同家校社资源，引导家长督促学生在家完成“家庭运动打卡”，定期组织“三大球”班超联赛，设置班级积分排行榜，激发学生集体荣誉感和团队协作精神，让学生在竞技中享受运动乐趣，实现身心全面发展。

### 心理游戏传递快乐与能量

憨态可掬的“大白”为学生送上拥抱，记录下的幸福瞬间被贴上“生命中的小确幸”展板；“排忧解难杂货铺”里，烦恼与建议通过匿名便利贴传递……运河中学的心理节上，一个个展区上演着一场场心理游戏，拥抱、微笑、写信，快乐与能量在这些小小的举动中迸发、传递。

“去年就觉得活动很有趣，今年感觉变化很大！我印象最深刻的是‘撕掉标签，拒绝刻板’游戏，当我看到立牌上关于男女形象的固有标签时，我才真正意识到这些对我们有多大的束缚。”初二（1）班的孔乐乐说。在“拥抱的力量”展区，早已排起长长的队伍。学生志愿者们穿上印有“拥抱的力量”字样T恤，与参与者轮流进行5秒的拥抱。“拥抱是一件很温暖的事情，感觉拥抱后面负面情绪都一扫而空了！”初二（8）班的范依晨说。高一（6）班的小志愿者党若涵正在一旁维持秩序，看到同学们一个个露出笑容，她也颇有成就感：“很多同学一开始有些害羞，但拥抱后都很开心。可能我们现在这个年纪有些羞于对家人朋友表达亲密，但拥抱其实是最好的身体接触方式，能让我们注入能量。”

心理老师高桥介绍，学校通过多种渠道为学生提供心理支持，除了常规心理课，还开设了心理信箱、线上心理咨询和面对面咨询等，确保学生及时获得帮助；针对初三、高三学生的考前焦虑，学校每年举办专场疏导讲座；心理团也会自编自演心理剧，用故事启发学生自我反思。

“心理健康工作一直是学校关注的重点之一，希望通过活动和日常工作帮助学生们认识自我、疏解压力，抚慰他们在成长过程中受到的小挫折、小情绪。”运河中学学生发展与指导中心主任张陶说，为贯彻“中小学生身心健康二十条”，学校还聚焦五育教育，从学科教学中的价值观引导，到体育活动中的压力释放，再到社会实践中的成就感培养，让心理健康教育渗透到方方面面。

### 艺术课堂人人参与

“影子大王现身需要三个法宝呀，遮挡物和屏幕都已经拥有啦！影子大王说还缺一个光源呀，兄弟姐妹一起冲呀！”后南仓小学紫运校区戏剧社的排练室里，10名学生正认真地认真定位，一边互相提醒着台词和动作，为即将演出的剧目作准备。

这正是后南仓小学紫运校区紫·韵戏剧社的日常排练。自2023年成立以来，社团已吸纳了来自11个班级的22名学生参与，成为“以戏育人，以美润心”的重要平台。“以前我特别内向，不敢在公开场合发言。”社团成员李诗雅已经入社一年半了，她表示，在社团定期的即兴表演训练中，自己逐渐克服了面对舞台和人群的紧张感，现在不仅能从容地主持班级活动，即使遇到突发状况也能保持镇定。

后南仓小学紫运校区德育副校长张海峰介绍，学校的艺术社团非常丰富，除了戏剧社，还有儿童舞蹈、创意衍纸、校合唱、国画、书法、儿童创意画、折纸以及拉丁、健美操、街舞等体育艺术社团，保证每个孩子至少加入一个艺术社团。

“我们给学生提供了非常多的展示平台，比如每周升旗仪式上的班级展演活动和每学期的社团展示活动，作为学校‘5节’之一的艺术节更是要求人人参与、班班展演，戏剧社成员还在今年‘通州榜样’的颁奖典礼上，作为开场节目的演员，以稚嫩的童声歌颂榜样力量。我们希望通过这些艺术活动，让学生们体会到学校生活的快乐，培养积极向上的心态，交到志同道合的朋友，成为阳光自信的孩子，同时学会欣赏美、感受美、创造美，在艺术的熏陶中不断健康成长。”张海峰说。

### 家校社协同共助身心健康

“学生的健康成长，离不开学校、家庭和社会的共同守护。”北京学校报告厅内，一场家校社沙龙不久前拉开序幕。学校体育老师、心理老师、家长代表、社区书记、法院代表、医生共聚一堂，围绕学生身心健康协同发展展开讨论。

北京学校五年级（9）班学生石开开的父亲石先生分享了与女儿在体育运动中的陪伴故事。石先生热爱运动，跑过不少场马拉松，女儿在他的影响下也从小养成了运动的习惯，并加入了学校田径队。“一有空我就带她去大运河边跑步，或去现场看短道速滑世界杯比赛，让她从内心深处爱上体育。现在每个周末我也都带她去延庆滑冰，通州区、北京市的体育比赛她基本都是名列前茅。体育能塑造孩子强大的内心和坚强的意志，也是家校共育的纽带。”

家庭是习惯养成的重要场所，学校则为孩子搭建身心培养的平台。北京学校小学组体育组长吉洪滨介绍，学校根据学生年龄特点，将体育大单元教学与课间活动统筹安排，形成课上、课间、课后一体化推进的体育育人体系，并积极打造校园精品系列赛事，通过班级联赛、体育社团及校队建设，实现“教会、勤练、常赛”，培养学生的运动能力、运动兴趣和健全人格。

在心理健康方面，北京学校也构建了以“学生为中心+专业力量支撑+家校社协同”为特色的心理三级干预体系。“一级干预主要体现在心理课，小学每个班每周都有一节心理课，课上我们会根据孩子记录下的困惑、问题对课程进行动态调整；二级干预主要针对孩子们的共性问题，通过主题班会进行引导。比如针对低年级孩子互相打闹的问题，设置‘身体保卫战’闯关游戏的主题班会；三级干预主要面向需要个性化守护的孩子，针对心理咨询中出现的进行及时干预，并有特殊需求的孩子融入到正常的教学氛围中来。”北京学校小学组心理组老师曹昕悦说。

此外，学校还与通州妇幼保健院建立“三查一检”健康管理机制，通过视力筛查、肥胖干预、青春期教育等医校联动举措，守护学生身心健康；并与潞源街道清湖北社区展开合作，从春季足球赛的后勤支持到暑期非遗手工、科学实验等兴趣课程，让社区资源赋能学生成长。

北京学校副校长杨慧介绍，作为十二年一体的学校，北京学校从全周期课程构建、全主体协同机制、全场景融合实践入手，坚持学校主导，强化家庭育人，深化社会参与，积极构建多方协同的育人网络。“学校成立了学校、年级、班级三级家委会，建立家长学习平台，通过家长讲座、家长进课堂、家庭会谈等，为家长提供学生心理成长的评估与建议。上学期家长会，我们创新采用了‘家长周’形式，让各学科老师一周内每天拿出近5个小时与家长会谈，每年5月份的身心健康节和每学期的心理学科实践活动，也都会邀请家长协作；学校也积极引入社会力量，比如邀请通州妇幼保健院医生，为小学高年级和初中学生做青春期生理知识教育讲座等，发挥家校社合力，共同助力学生身心健康成长。”

### 人人都是“劳动小能手”

走进景山学校通州分校的课堂，只见教室内一道道“工业流水线”正繁忙运转着。学生们手拿电罩、电阻、底板、纽扣电池等小部件，照着手边的标准作业指导书，你装电阻，我安电罩，不一会儿，一个个像素点模拟器就完成了。这正是景山学校通州分校与京东方科技集团股份有限公司合作的通州区跨学科项目式劳动课程——“京东方工业劳动探秘之旅”。

“这是为了让学生们模拟工业流水线的生产过程。大家先通过便携式显微镜了解像素点，明白原理后再以小组为单位，根据标准作业指导书，每个人负责自己的工作步骤。学生还会到京东方屏之物流未来展厅参观，共同为生活中的常见场景设计屏幕产品，引导孩子们思考工业生产中的问题。”京东方艺云校园业务市场推广负责人洪江定平说。

景山学校通州分校党支部书记、校长张金霞介绍，学校根据《通州区小学劳动教育清单》制定了具有学校特色的劳动清单，正是对“身心健康二十条”中劳动教育“一校一清单”制度的落实。“我们的课程涵盖种植、木工、陶泥、缂丝蚕丝扇制作等多个领域，并根据不同年级作了区分。比如低年级会开展一些动手能力较强的课程，高年级则与京东方等科技企业进行深度合作，打造跨学科融合项目，让孩子们在不同阶段都能收获成长，培养劳动技能。”

据了解，通州区依托区域资源，以项目为载体，依据课标规定的三大劳动类型和10大任务群，开发了“旅游规划师带你玩转副中心”“京东方工业劳动探秘之旅”等9个具有代表性的跨学科项目式劳动课程案例，并拟定《通州区小学劳动教育清单》，作为区内中小学编制校级劳动教育清单的参考，保障全区100%小学落实“一校一清单”，下一步，清单将延展至中学，并挑选典型学校，开发具体到“周”的校级劳动教育清单，全面促进劳动教育整体发展。

