

创新育人模式 践行健康第一

龙岗区校园素质教育实践提质增效

龙岗融媒记者 陈雪英 颜志祥 李苑 通讯员 李美玲 胡成朋 李晖 陈悦琪 文/图

为深入贯彻教育部“健康第一”教育理念,全面落实五育并举与体育中考改革要求,丰富阳光体育活动内涵,破解幼小衔接、学生心理减压等育人难题,龙岗区各中小学校积极探索校本化育人新路径,推动体育教育与心理健康、艺术教育深度融合,打造出一系列特色鲜明、成效显著的素质教育实践成果。

各校打破传统教学与活动模式,或构建多维联动的体育育人体系,优化课程结构、完善资源配置、打造常态化赛事,实现体育教学从应试向育人转型;或创新全域体育模式,将课堂教学、课间活动与幼小衔接有机融合,让运动贯穿校园生活;或以艺术为载体,推出特色心育活动,搭建情绪疏导与减压赋能平台,兼顾学生体质提升与心理健康。一系列实践既丰富了校园育人场景,又形成可复制推广的经验,全方位助力学生德智体美劳全面发展。



可园学校打造的《立春》主题大课间。

龙二外(集团)可园学校: 以合唱+手势舞为核心形式 构建大课间育人新模式

为深入贯彻“健康第一”教育理念,落实五育并举要求,龙岗区第二外国语学校(集团)可园学校创新打造《立春》主题大课间,以合唱+手势舞为核心形式,将美育熏陶、体能锻炼与文化浸润深度融合,构建动静相宜、张弛有度的课间育人新模式。

本案例以春日生机为灵感,选取饱含春天气息的旋律与歌词,用清新明快的合唱搭配整齐灵动的手势舞,替代传统单一的广播操式。在舒展肢体、活动筋骨的过程中,既帮助学生缓解课堂疲劳,又以韵律之美释放学生天性、

涵养审美情趣,让传统文化与美育意识在潜移默化中扎根心底。

活动坚持全员参与、规则有序的原则,在统一编排的基础上,兼顾学生的自由表达与集体协同,让每个孩子都能在歌声中舒展身心,在律动中增强体质,在协作中凝聚班级向心力。这一特色课间不仅充分展现了龙岗学子朝气蓬勃、向阳生长的精神风貌,更以文化赋能的方式,推动体育教育与美育、德育深度融合,为学生身心健康与全面成长提供有力支撑,彰显可园学校“美好教育”的生动实践。

龙二外(集团)木棉湾学校: 四维联动 探索体育中考新政校本路径

面对深圳体育中考“1+1+1”新政与过程性评价改革,龙岗区第二外国语学校(集团)木棉湾学校立足九年一贯制办学特点,以课程结构化、资源专业化、赛事常态化、生活全域化四维联动系统思维,推动体育教学从应试训练转向以体育人,走出一条可复制的校本化实践路径。

深圳体育中考新政调整为耐力类、素质类、球类组合选考,并强化过程性评价,旨在以评价改革倒逼育人方式转型。木棉湾学校聚焦新政要求,重构初中体育课程模块化体系,推行“2+1+2”课程架构:每周2节体能课夯实耐力基础,1节基础素质课提升综合运动能力,2节专项技能课主攻球类专精,从七年级起搭建连贯运动成长阶梯,彻底摒弃“考什么练什么”的碎片化训练模式。

为保障教学质量,学校推进师资与场地器材双升级。重点配置篮球、排球专项教师覆盖初中部,完成6块排球场地、8张乒乓球桌建

设,配齐发球机等专项器材,让“球类必选”落地为日常教学,实现体育教学从“有课上”到“有质教”的转变。

学校以赛事激活运动热情,创新打造“周周赛”机制,开设“班超”“班BA”特色赛事,覆盖全学段。以赛促练、以赛育人,既为体育中考提供实战平台,也让学生在竞技中培养兴趣、锤炼意志,缓解备考压力。

同时,学校将体育育人延伸至校园生活全域,打造健康生态。严格保障课间及“双大课间”活动时间,学生每日校内体育时长超2小时;推行“舒心躺睡”午休与“晚上10点睡眠结界”,并开展心理健康、营养膳食教育,联动专家咨询服务,推动师生共筑健康生活方式。

学校负责人表示,将持续深化四维联动实践,让体育课程有结构、资源有保障、赛事有活力、生活有温度,真正以体育人,让健康成为学生终身发展的坚实底色。

科高龙岗五和学校: “金角银边”巧盘活 AI赋能活力大课间

为破解“课间圈养”难题,让大课间真正“动”起来,科高龙岗五和学校以“小空间大利用、小科技大赋能”为核心思路,用创新实践交出亮眼答卷,为校园体育教育注入新活力。

学校立足校园空间实际,因地制宜盘活全域资源,精心划分四大功能区:主操场作为全员跑操区,保障每日集体锻炼的覆盖面与规范性,筑牢学生体能基础;小操场打造足球互动区,定期开展班级足球赛事,以竞技氛围激发运动兴趣;教学楼走廊开辟静态休憩与轻量运动区,设置拉伸器材、简易游戏设施,满足学生课间放松、舒缓疲劳的多元需求;连廊及边角空地则升级为“AI趣动吧”,将以往被忽视的闲置空间,变身集智能监测、趣味运动于一体的智能运动场。

依托AI动态人脸识别系统,“AI趣动吧”如同学生的专属“私教”,可精准采集运动时长、动作规范度、消耗热量等数据,实时监测体质状态并生成个性化运动建议。平台涵盖跳绳、跳远、跑步对战、体能闯关等数十项趣味运动项目,以游戏化闯关、积分排名等形式,打破传统课间运动的枯燥感,充分点燃学生参与热情。

与此同时,学校常态化开展“五和班超”班级联赛,实现人人有参与、班班有团队,让体育精神融入日常。在此基础上,构建“体育课+大课间+课间微运动+班级赛事”四位一体体育体系,既衔接大课间的趣味与实效,又延伸体育教育的场景与时长,助力学生全面提升体质,让“健康第一”理念浸润校园每一处角落。



碧新小学参加体能酷跑大循环活动。



兰陵学校社团活动。



六约学校体育活动。

宝龙科技城实验学校(集团)碧新小学: “一体三育”玩转校园体育 幼小衔接铺就健康成长快车道

近日,宝龙科技城实验学校(集团)碧新小学创新打造“一体三育”体育课程体系,坚守“健康第一”教育理念,深度融合体育教学、课间活动与幼小衔接,严格落实每日一节体育课、每天2小时运动要求,让运动扎根校园日常,为低年级学生铺就健康成长快车道。

学校以常规体育课为核心,搭建“一体”分层教学模式,突破传统体育教学局限,构建“跳绳为主线,篮球、毽球、武术为专项”的校本课程体系,夯实低年级学生运动基础,让体育教学更具针对性与特色性。

同时,学校以“三育”拓宽全域运动场景,让校园处处皆可运动。课间划分专属运动区域,踢毽子、趣味篮球等微型运动随处可见,将休息时间转化为运动时光;大课间舍弃单一广播体操,采用“固定+动态”多元形式,跑操、绳操、素质操轮番开

展,每周五的体能酷跑大循环成为校园爆款活动,趣味闯关搭配动感音乐,让学生在欢乐中提升体能。学校还开展阳光体育挑战赛,通过摸高、跳远等项目以赛促练、以赛激趣,掀起全员运动热潮。

作为低年级为主的学校,碧新小学紧盯幼小衔接痛点,打造园校双向互通模式。小学体育教师常态化走进幼儿园,开展游戏化运动教学与阶梯训练;幼儿园教师受邀观摩小学体育课,联合教研优化课程衔接与规则培养,形成完整教育闭环。学校还定期开放大课间,组织学生入园开展运动展演、游园活动,让幼儿沉浸式感受小学体育氛围,消除入学陌生感,实现体育教育无缝衔接。

碧新小学以“一体三育”为抓手,用趣味多元的体育教育,让“健康第一”理念浸润童心,助力学生在运动中收获健康、快乐成长。

宝龙科技城实验学校兰陵学校: 创新“音乐+心理”赋能模式 护航学生身心健康成长

为深入践行“健康第一”教育理念,落实体育中考改革要求,多维度助力学生身心健康发展,近日,宝龙科技城实验学校兰陵学校连续推出三项“音乐+心理”特色育人活动,以艺术疗愈为抓手,构建起多元化、全覆盖的学生心理服务体系,为校园心理健康教育打造全新样板。

兰陵学校率先创新开展“音乐快闪”与“十佳歌手大赛”两大特色活动,构建起“课堂+活动+即时服务”三维心理服务体系。学校选取《我相信》《奔跑》等学生票选励志曲目,通过突发性音乐快闪与街舞斗舞互动,在短时间内激发学生积极情绪,有效缓解学业压力,两次活动获85%以上学生好评。而“以歌汇梦 唱响未来”十佳歌手大赛则淡化排名竞争,设置多元奖项,通过全场合唱、嘉宾助演等环节,打

造集审美体验、情绪调节于一体的综合性心育平台,90%选手反馈有效实现考前减压,同时拓宽了家校协同育人路径。

此外,学校聚焦不同学段学生心理特点,开展历时两周的“分学段主题音乐会”,构建“纵向衔接、横向贯通”的序列化课程体系。低年段以“音乐有你 感恩相伴”为主题,聚焦亲情友情体验;高年段以“乐动心灵 向阳成长”侧重心声表达与情绪疏导。学生以班级为单位,通过歌唱、舞蹈、情景剧等形式登台,在完整的活动周期中提升社会情感能力,90%以上学生在音乐表达中开放内心,有效缓解学业压力。

三场活动均形成可复制的操作方案与实施范式,学校创新“音乐教师+心理教师”协同指导机制,打破学科壁垒,强调过程体验与普惠理念。

六约学校: 跃动青春 健康第一

近年来,六约学校始终坚守“健康第一”教育理念,紧扣深圳市体育新中考改革导向,依托小初一体化办学优势,科学构建循序渐进、衔接有序的体育育人体系,全面推进阳光体育活动走深走实,助力学生身心健康、全面发展。

课堂教学上,学校推行小初分层差异化教学模式。小学阶段聚焦兴趣启蒙与体能筑基,开设田径、体操、球类、趣味运动及AI智能跳绳等多元化课程,摒弃单一训练模式,让学生在趣味体验中掌握基础运动技能,养成终身锻炼的良好习惯。初中阶段紧扣体育中考考核要求,开展专项化、精准化、分层式分项教学,针对性提升

学生体能与专项技能,实现课堂教学与中考要求精准对接,打通小初体育教学衔接壁垒。

课外体育活动方面,学校构建全员参与的运动育人格局。常态化举办篮球赛、足球赛、羽毛球赛等校园体育赛事,以赛促练、以赛育人,营造阳光向上、全员运动的浓厚氛围。同时,依托智能屏等现代化设备,拓展自主锻炼形式,方便学生自主开展立定跳远、仰卧起坐等项目练习;在初中教学楼增设乒乓球桌,打造便捷安全的课余运动空间,实现课内教学与课外锻炼有机融合,让阳光体育覆盖校园每一处角落,为学生成长筑牢健康根基。



科高龙岗五和学校大课间跳绳翻飞。