

“壮苗行动”进行时——

体育赋能健康成长 护航学生全面发展

□ 记者 蔡亮 赵磊 杨福寿

今年2月,我省出台《云南省中小学生壮苗行动方案(2025—2027年)》(以下简称《方案》),标志着义务教育阶段从“分数至上”向“健康第一”转型。春季开学季,我州各中小学校全面启动实施“壮苗行动”,确保中小

学生每天体育活动和睡眠时间,进一步提升健康水平,为全州中小学生筑牢成长根基。本报记者深入各中小

学校就我州实施“壮苗行动”的相关情况进行了采访报道。

从启动到落实 助力学生健康成长

《方案》中明确:到2027年,小学阶段学生体质健康优良率不低于65%、初中阶段优良率不低于60%、高中阶段优良率不低于50%;学生的耐力、力量、速度、柔韧等身体素质稳步提高,脊柱侧弯率、营养不良率、肥胖率和近视率稳步下降。

《方案》还明确要严格落实中小学校15分钟课间休息和每天至少1次30分钟“大课间”体育活动,确保中小

学生每天综合体育活动时间不低于2小时,寄宿制学校每天安排不少于20分钟晨跑(早操),鼓励引导学生课后以社团、兴趣小组等形式自发组织开展体育活动,拓展校外锻炼。

在提升体育课程质效方面,《方案》要求各地各校要加快落实义务教育阶段学校每天1节体育课(活动课),学

校不得以任何理由和借口削减、挤占体育课,禁止“阴阳课表”,禁止“说教课”“表演课”和“不出汗”的体育课。同时,以“三大球”项目为牵引,构建全员覆盖、人人参与的常态化校内联赛、校际联赛、选拔性竞赛为一体的中小

学体育联赛体系,形成人人有项目、班班有球队、周周有比赛的校园体育文化

氛围,各中小学校每年至少举办一次综合性运动会或体育节。州教育体育局体育科工作人员马雅倩介绍说:“加

快落实义务教育阶段学校每天一节体育课(活动课)的目标,鼓励高中阶段学校参照义务教育阶段学校要求执

行。截至目前,全州学生体质监测优良率已达到了48.27%的水平,我们也鼓励

家长参与支持孩子的体育活动,与学校合作,共同关注孩子的体质健康。通过强化校内校外体育活动联动,组织多样化的体育活动和比赛,以满足不同学生的兴趣和需求。”

《方案》还提出各地各校要严格控制学生在校时间,为保证小学生每天有10小时以上、初中生每天有9小时以

上、高中生每天有8小时以上的睡眠时间创造条件。为确保“壮苗行动”各项措施落实落地,《方案》特别将各中小

学书记、校长列为主要责任人,同时明确了班主任、其他学科教师,特别是体育教师的工作责任。

从文字到落地 成为美好现实

当下,我州各中小学校积极创新体育活动内容、丰富课间活动形式,全面推进“壮苗行动”落地见效,让“每天锻炼两小时”从文件要求变成生动实践。

记者来到下关一中初中部采访时,正好是上午的大课间活动时间,全校学生除了做广播体操外,还以班级为单

位开展跑跳和身体素质训练,阳光下整个校园朝气蓬勃。下关一中初中部学生李杨阳说:“我们能够锻炼的时间更多了,我们班同学也非常喜欢体育课和课

间活动,运动能够分泌多巴胺,人就快乐,学习就更进步。”

新学期,下关一中初中部严格执行“壮苗行动”相关要求,将课间休息时间调整为15分钟,安排专人监督眼保健操,加强体育教学,精心策划大课间活

动,确保学生上足上齐体育课,并保证上午30分钟和下午20分钟的大课间活动,让学生有充足的时间参与体育锻炼。学校音体美教研组长梁绍喜介

绍说:“学校积极优化课堂教学设计,在保证学生运动量的前提下,增加学生对体育课的兴趣,让学生能够积极地参

与进来,力争上高效的体育课,上出汗的体育课。”学校还推行“技能+体能+游

戏”的教学模式,把田径、球类、武术等传统项目与学生的兴趣爱好相结合,鼓励学生参加篮球、排球、足球、啦啦操、花样跳绳等特色社团活动,为

学生提供多样的锻炼机会。学生王禧玥:“让我有更多的时间进行自我调节和休息,不仅释放了我的学业压力,也

让我的学习效率提高了。”学校还安排体育老师,以线上线下相结合的方式,为学生提供全面指导,帮助学生掌握科学的锻炼方法,确保校外体育锻炼安

全、高效。通过体育课、大课间以及课后活动,确保学生每天体育活动时间在2小时以上,让学生的体育活动更加规范和有趣,助力每一位学生在体育锻

炼中茁壮成长。下关一中初中部校长虞朝辉表示:“‘壮苗行动’实施以来,感觉到校园更充满了生机,我们鼓励学生走出教室,奔向操场,尽情在体育锻

炼中感受运动乐趣。同时,也殷切期望家长与社会各界能够对学生校外体育锻炼给予更多支持。携手并肩共同守护学生茁壮成长。”

在大理市少年艺术学校,学校把每天的体育活动细化为体育课、大课间、午休时段和课后服务四项,对不同年

龄段的学生进行差异化体育训练,通过“课内提质+课外增量”,确保学生在校内的活动时间和质量都达到标准。每天的大课间活动,学生们在老师的带

领下,做广播操,跳民族集体舞,还开展场地训练和微型跑步等活动,30分钟的大课间充实又充满活力。大理市少年艺术学校学生杨家懿说:“课间活动让我们上课更加有活力,让身体变得更健康,也可以让自己变得更加快乐。”她的同学雷程伊说:“像这样的大课间和体育课,我特别喜欢,我每天都第一个跑下来。”

目前,我州各中小学校通过开展丰富多样的体育活动和比赛,满足不同学生的兴趣和需求,帮助他们正确进行体育锻炼,提高运动技能。体育不再是被挤占的“副科”,运动也逐渐成为校园生活的底色。大理市少年艺术学校副校长刘瑛说:“未来,我们还会鼓励家长积极参与到我们的活动中来,把体育活动延伸到课外,形成校内外完整闭环。我们坚信,体育是生命教育的一部分,当孩子们在跑步中学会坚持,在合作中学会尊重,在汗水中获得自信,这就是教育最动人的情景。”

“壮苗”任重道远 仍需多方合力破解难题

“壮苗行动”在我州各中小学校全面实施,受到了学生和家长们欢迎、

支持,但在具体推进的过程中,也面临着一些现实瓶颈亟待解决。

按照要求,所有中小学校每个班级每天都要有体育课,但很多学校由于受到场地限制,很难满足多个班

级同时上课的需求,开展的活动也只能局限于一些基础性的训练,无法满足

学生体育活动趣味性的要求。“目前,面临的主要挑战是活动场地受限,许多深受学生喜爱的活动难以充分开

展。”虞朝辉介绍了学校实施“壮苗行动”面临的实际困难。

除了场地限制,师资力量也成为了一个难题,常态化开展丰富、有趣、有效的活动还需要更多专业人

才加入进行支撑。刘瑛说:“专业教师师资力量不足,导致我们的很多活动还暂时不能完全开展起来,希望今后能够在教学环境上有更好的资源补

充进来,让我们的学生有更多的活动空间。”此外,转变教育方式还需要家校协同配合、共同努力,如何让家长打消顾虑,让学校措施行之有效,真正护

孩子健康快乐成长,还需要时间来探索和检验。学生家长王映懿说:“多少是会有点想法的,就怕运动时间过多影响到学习,但是我们会在家里合

理地安排好时间,给孩子多一点学习的空间,配合学校把运动和学习时间安排得更好。”学生家长张雨表示:“我会每天让孩子穿上运动服和运动鞋,然后带上跳绳,鼓励他到操场上参加体育活动。像周末和假期的时候,我们也会带孩子到户外参加一些体育锻

炼活动,比如跑步、骑车、打篮球等。只有身体健康、心理健康,才能更好地学习。”

少年强则国强。“壮苗行动”直击当下学生体质健康痛点,是提升学生身体素质、推动教育改革的有力探索,意义深远。通过体育赋能与制度保障,让

学生走出教室,奔向操场,在体育锻炼中感受运动乐趣,以校园为沃土,培育出强健体魄的新一代青少年。要确保这项措施长期有效实施,还需要政府、学校、家庭三方携手,心往一处想,劲往一处使,才能真正为学生健康成长保驾护航,让每一棵“幼苗”都能成长为“壮苗”。

云龙县科协组织农技专家到功果桥镇民主村开展花椒种植实操培训。(摄于3月17日)

农技专家通过田间示范、手把手教学,详细讲解修枝整形、病虫害防治等关键技术。50余名椒农现场实践操作,掌握科学管护方法,为提升花椒品质、促进产业增效奠定技术基础。

【通讯员 杨世英 摄】

十四届全国人大代表鲁丽华宣讲全国人代会精神

本报讯(通讯员 左先勋 方燕)3月17日上午,十四届全国人大代表鲁丽华在南涧县人大常委会宣讲全国人代会精神。

鲁丽华从十四届全国人大三次会议的基本情况、会议的指导思想、会议概况和重要成果、云南代表团和代表履职情况、贯彻会议精神及立足岗位作贡献等方面,结合参会经历、自身感受,用生动平实的语言作了专题宣讲。

大家边听边记,被鲁丽华自信、从容的讲述所吸引。“鲁丽华代表的现场宣讲,使我对会议精神有了更深刻的理解。”县人大常委会办公室主任袁登畅表示,“今后我将认真做好相关工作,确保会议精神在南涧县的贯彻落实,特别是认真贯彻落实好

新修订的《中华人民共和国全国人民代表法和地方各级人民代表大会代表法》。”

同时,鲁丽华还分享了如何认真履职尽责,积极建言献策,提出高质量、切口准,真实反映人民群众呼声和意愿的意见建议。她介绍,此次大会上共提交了《关于将南涧县纳入国家生态综合补偿重点县的建议》《关于在澜沧江云南省南涧段合力打造“国家水上国民休闲运动中心”的建议》等6件建议。

大家纷纷表示,学习宣传贯彻全国两会精神是当前和今后一个时期的重大政治任务,将持续坚定政治方向,增强学习贯彻全国两会精神的思想自觉、政治自觉和行动自觉,实干担当、守正创新,高质量做好今年人大工作。



弥渡县密祉镇花灯剧团在大理州“巾帽送法润农家”及妇女儿童关爱服务活动上进行文化惠民演出。(摄于3月13日)

近年来,密祉镇坚持党对妇女儿童工作的领导,把妇女儿童工作纳入全镇经济社会发展重点工作,积极引导妇女在乡村振兴、基层社会治理、平安建设中发挥积极作用,深入推动全镇妇女儿童事业蓬勃发展。

【通讯员 张艳萍 摄】



云龙县科协组织农技专家到功果桥镇民主村开展花椒种植实操培训。(摄于3月17日)

农技专家通过田间示范、手把手教学,详细讲解修枝整形、病虫害防治等关键技术。50余名椒农现场实践操作,掌握科学管护方法,为提升花椒品质、促进产业增效奠定技术基础。

【通讯员 杨世英 摄】

公益广告

一粒米,一滴汗
粒粒粮食汗珠换

爱惜粮食 从我做起

节约粮食,是我们每个公民应尽的义务,而不是说生活好了,浪费得起就可以浪费。