

# 开局“十五五” 奋进正当时

## 昆明市聚力构建“健康第一”育人新生态——

# 向阳生长满目春

本报记者 王琼梅 实习生 孙菲阳 通讯员 王莉娟

新学期，富民县款庄中心小学新建的足球场成了孩子们的乐园，孩子们带球奔跑、传射，汗水与欢呼尽情交织。每周三下午，激越的鼓点响起，舞狮专业课如约开练，学生们托起狮头、腾挪跳跃，一招一式既练筋骨，又舞出乡村少年的文化自信。这一隅的活力，正是昆明市“健康第一”育人

实践的生动注脚。近年来，昆明市系统实施中小学“壮苗行动”，把强体魄、护心灵、减负担、润品格一体部署、协同推进。从城区学校到乡村教学点，“健康第一”正从顶层设计落进校园日常、从理念共识走向行动自觉，让孩子们身上有汗、眼里有光、向阳生长。



五华区莲华小学开展“以美润心”蓝花楹户外写生活动。

### 强体魄：把运动刻进成长节律

“把操场还给少年、把运动融入日常。”在春城的校园里，这早已不是墙上的标语，而是刻进肌理的节律。

长期以来，盘龙区金康园小学坚持“健康第一”教育理念，树立刚性育人准则，严禁学生课间久坐于教室，要求教师主动引导学生走出课堂、拥抱阳光，让户外运动、强身健体成为学生校园生活的常态节律。

为了让孩子们真正“动起来”，盘龙区金康园小学自2015年来在全省首创35分钟轻量化课堂模式，实现每班每日一节体育课，刚性保障学生在校日均运动时长超130分钟。同时，持续补齐育人资源短板，先后引入67名校外专业体育教练，开设足球、篮球、排球等13类特色体育项目，推行菜单式选修、分层化教学，让每个孩子都能尽量匹配自身兴趣与特长，找到属于自己的“赛场”。

盘龙区金康园小学还大胆突破传统育人壁垒，打破学科岗位局限，2021年选派体育专业教师伍国骏担任一年级班主任，创新探索体育教师带班育人新模式。经过多年实践，该班学业质量稳步提升，学生身体素质、团队协作能力均位居年级前列，充分验证了体育赋能德育、智育、美育协同发展的育人实效，为体教深度融合提供了鲜活实践样本。

“教育归根结底是培养习惯。”金康

园小学党总支书记李雪菲说，坚持以体树人一两个月或许看不出什么变化，但6年后毕业的孩子，一定会更加强健体魄、阳光自信。学校深耕以体树人、五育融合的育人实践，收获了家长与社会的广泛认可，被亲切地誉为“金康体校”，这一别称既是对学校体教特色的高度肯定，更是对“健康第一”育人理念最真挚、最热烈的认可与回响。

这样的探索在昆明市并非个例。昆十四中以女足为龙头项目，通过“融思想、融机构、融机制、融赛事、融队伍”，打破体育与教育之间的壁垒，走出了一条共建共育的体教融合之路。

近年来，昆明市先后出台《昆明市加快推进教育现代化实施方案》《关于加强青少年体育和竞技体育工作的实施意见》等措施，为运动员提供“训练+学习”的双重保障。全市建立起青少年三级竞赛体系，每年市、县、校三级办赛240多项，30多万人次学生在赛场上挥洒汗水；每年推出羽毛球、武术、足球等38项中小学比赛和众多选修课程。在“一校一品”建设中，各校引入体训中心专业教练员，借力省市优质教练资源，体育传统特色学校的整体运动水平持续攀升。从城市学校的击剑馆、网球场，到乡村小学的体操室、足球场，运动正成为昆明青少年成长画卷上最亮眼的底色。

### 护心灵：回应更多无声的呼唤

身体强健是基石，心灵阳光同样不可或缺。在筑牢体质防线的时候，昆明市用心用情为孩子们架起一座座通往阳光的“连心桥”。

午后的暖阳透过窗纱，铺满昆明西南联大研究院附属学校心理健康发展中心“毛绒玩具自然保护区”。一名学生蹲在笼舍前，小心翼翼地给仓鼠换水，轻声唤着它们的名字。这看似寻常的萌宠互动，背后是心理教师的精细设计——让学生在照料小生命中学习责任与共情，在同伴协作中建立温暖的情感联结。

自2017年建校起，昆明西南联大研究院附属学校的心理教育就走上了“专业化+生活化”双轨并行之路。260平方米的心理中心里，沙盘游戏室、宣泄室、个体辅导室等功能区一应俱全，两名具有心理学教育背景的专职教师常年驻守，年均开展个体辅导180人次、团体辅导活动超50场。心理韧性培养如春风般浸润日常，二楼平台上，上百盆多肉植物构成的“植愈心理社”生机盎然；鼓励学生在每周写下三件“成长小事”的打卡活动，让温暖在指尖流淌；会感应心跳的“爱心抱抱人”玩偶，用拥抱接住孩子们的每一分低落与委屈。心理教育在这里不再是量变与说教，而是可触摸的、有温度的校园日常。

在盘龙区拓东一小，一场“看见每一个不同”的融合教育实践，为特需孩子撑起一方“心灵避风港”。

“融合教育的起点，是看见每一个孩子的不同。”盘龙区拓东一小校长盛自兴说。在日常教学中，老师们总能遇到一些“不一样”的孩子：有的长时间学业跟不上，不是态度问题，而是处于智力临界值或有读写障碍；有的在课堂上频繁躁动，根源在于注意力缺陷或情绪行为困扰；还有的总是游离在集体边缘，背后藏着分离焦虑或家庭情感缺失的无助。

为此，拓东一小建立起班主任初筛、学科教师联动、心理教师研判、校级统筹建档的识别机制，精准锁定学生成长痛

点，并创新构建起提优、提质、提效、提能的四维融合课程体系。学校为这些孩子量身定制专属课表，推行“一生二步三策略”教学法，经过三个学期的系统探索，学生学业及格率大幅提升；在情绪管理上，每间教室都设置了“情绪冷静角”，配备压力球、情绪图卡，帮孩子自主调节、找回平静。如今，全校特需学生班级活动参与率达到100%，多名特需孩子自信地登上了校园艺术节、体育联赛的舞台。该校的融合教育案例入选教育部全国案例库，并成为华东师范大学融合教育干校联盟核心校。

如果说拓东一小是为特需孩子撑起“避风港”，那官渡区第二中学的生涯规划课则是为少年点亮“引路灯”。在这里，同学们围坐一起玩着心理老师精心制作的价值观卡牌，在游戏互动与主题辩论中探寻自我。一位曾因心态失衡几近辍学的学子，在心理老师长期一对一的生涯指导下稳住心态，最终考入理想的大学；也有同学在老师引导下学会运用AI工具进行职业信息检索和兴趣测评，从迷茫中找到努力的方向。2026年2月，该校针对2028届高一学生做的生涯规划课满意度调查显示，超过85%的学生认为它“对适应高中生活、思考未来选科有帮助”。从情绪调适到人生引航，这堂课早已成为学子们的“心灵加油站”。

近年来，昆明市出台加强学生心理健康工作若干措施，组建青少年心理健康服务中心、中小学心理健康教育中心，成立市级专家指导委员会，建成4个省级、5个市级名师工作室，构建起专业引领、上下联动的工作格局，打造前端重固本、中端重预警、末端重干预的全程心育服务链。

一张守护阳光心灵的温情网络在春城日渐织密。目前，昆明市共建成市级心理健康教育特色学校251所、合格学校345所，心理健康辅导室916个，12所学校心理健康教育工作做法入选全省典型案例，全市中小学100%配备专职心理健康教师，构建起覆盖全域的心理防护阵地。



云南师范大学附属小学呈贡学校心理老师带领孩子们阅读绘本。



金康园小学原创民族健身操。



官渡区第二中学举行篮球赛。



昆明学生艺术节优秀节目展演。



昆明西南联大研究院附属学校学生在“植愈心理社”养护植物。



春城工匠进校园活动走进昆明市官渡区关上第二小学。

### 减负担：书包“减重”为成长“留白”

教育不仅要加法、铺赛道，更要有勇气做减法、留空白。在强体魄护心灵的同时，昆明市把目光投向了孩子们的书包，以精准的“减法”为成长腾出更多的舒展空间。

4月22日，星期三，昆明师范专科学校附属中学校园里，学生们不见了往日课间追赶作业的匆忙，多了漫步交谈的从容与笑语。大家轻快地走出校门，结伴向云南民族博物馆出发，开启一场别样的研学。这一天，是全省统一的无作业日，也成了昆明各中小学孩子们满心期待的“留白”时光。纸笔暂歇，探究实践任务清单取代了作业本，广阔的博物馆变身移动课堂。

昆明师范附中校长罗绍平在活动现场勉励同学们：“心怀敬畏，去感受各民族文化的独特价值；勤于思考，厚植文化自信与爱国热情；学以致用，将研学的收获转化为行动。”

在“行走的思政课”中，学生们跟随讲解员，探寻绳结记事、东巴文、贝叶经等古老文明密码，解读各民族服饰的发展演变，观摩藏族黑陶、建水紫陶等非遗技艺。参观结束后，大家在民族工艺体验馆亲手尝试掐丝珐琅制作，并结合民族织锦与银饰元素，制作出独一无二的文化创意冰箱贴。

在昆明市教育体育局的部署下，各学校“一校一策”制定作业管理办法，将每周三设立为“无作业日”，建立作业校内公示制度，严控各学段作业总量。

### 育全人：在劳动与美育中丰盛成长

美育润泽心灵，劳动锤炼意志。在昆明市，“健康第一”的内涵不止于强健体魄、守护心灵，更深层地指向完整人格的培育——让孩子们在感知美、创造美中丰盛内心，在动手实践、出力流汗中培植责任感与奋斗精神。五育并举相辅相成，共同托举起全面发展的生命。

春未夏初，教场中路蓝花楹如约绽放。紫色花海如烟似雾，树荫下坐着一排排手持画笔的小学生，时而仰头凝视枝头摇曳的花朵，时而低头在纸上精描细绘。这里是五华区莲华小学教育集团一年一度的“蓝花楹文化艺术节”，大自然成了最生动的美育课堂。

在东川区第五小学教育集团，“无作业日”更增添了校本化的温度。这天，孩子们不仅没有书面作业，还可以脱下统一校服，穿上心爱的衣裳。集团校长朱跃利解释：“孩子们只有一套校服，‘自由穿搭日’让孩子在日常穿搭里慢慢建立审美意识。”

围绕这一天，学校构建起快乐运动、快乐劳动、快乐艺术、快乐社交的四位一体的活动体系。操场上，地面游戏、定向越野、武术操、无人机对抗轮番上场；校园农场中，从翻土播种到浇水收获，孩子们全程参与，四年级在番茄成熟时还办起了热闹非凡的“番茄美食节”；心理剧工作坊则为孩子们打开了一扇安全的表达窗口，在编排和演绎身边故事中学会识别情绪、理解他人。学校还同步推出“周四教师幸福日”制度，通过心理沙龙、健康讲座、团体辅导、自由教研、家庭访谈五项举措为教师减压赋能，同时实行弹性坐班制。语文教师杨夕璐说：“教育需要张弛有度，教师有了幸福感，才能更好地守护学生的成长。”

三年级的王悦曦说，晚上可以和爸爸妈妈散步、打羽毛球，“觉得星期三特别开心”。

“周三无作业日”让中小学生暂别学习任务，找回童年应有的松弛与从容。从作业量公示到实践性任务设计，从课后服务提质到校外培训规范治理，昆明正以系统性减法换来成长空间的实质性拓展。

在莲华小学教育集团，蓝花楹的主题早已不止于绘画。语文课上，孩子们为蓝花楹写诗、编故事；音乐课上，师生共创蓝花楹主题的歌曲；科学课上，大家研究花期、授粉……一朵花，成为串联德智体美劳的生动媒介。

莲华小学的美育，重在“美”的感知与创造；五华区瓦砢小学的劳动教育，则深深扎根于大地。这所乡村小规模学校，有一片11亩的劳动实践研学基地。每块责任田前都插着班级认领牌，从松土、播种到浇水、施肥，从除草、收获到烹饪、分享，孩子们亲历了一粒种子到一餐饭的全部旅程。今年年初的“腌酸菜”主题实践中，师生们在基地种下菜苗，日日浇水除草；待到收获，大家提着菜篮穿梭田间，将苦菜反复洗净晾晒，码盐入坛密封。从田间到坛中，一棵菜的完整生命，让孩子们读懂了“粒粒皆辛苦”的真正分量。

“我们的目标是在毕业前让每个孩子至少能做出可口的‘四菜一汤’。”瓦砢小学相关负责人这样描绘。在学校的“生活技能体验馆”里，从田间地头到厨房灶台，孩子们亲手将自己种出的蔬菜变成佳肴。课余，他们还爱去“小小动物园”喂养兔子、小鸡，在照料生命中感受责任与温暖。

目前，昆明市已有596所学校建有校内劳动教育实践基地，建成国家级研学实践教育基地1家、省级13家、市级85家、县级104家和100所示范学校。越来越多的学校找到了适合自己的“健康第一”打开方式，越来越多的孩子拥有了挺拔的身姿、舒展的笑脸、从容的内心。

一花独放不是春，百花齐放春满园。昆明市将沿着这张育人蓝图深耕不辍，推动“健康第一”从制度走向常态、从局部迈向全域，努力让每一个孩子都在阳光下健康成长、绽放出彩人生。

本版图片均由昆明市教育体育局提供