



今天,上海182万名中小小学生开学

把更多运动空间时间还给孩子

本报记者 陆梓华 马丹 易蓉

“分数第一”还是“健康第一”? 2月25日,教育部以“健康第一”为主题召开“新春第一会”,释放出从“更多关注知识增长”转向“关心身心健康”的鲜明信号;两天后,《教育部关于全面推进健康学校建设的指导意见》发布,明确将学生身心健康发展作为评价学校办学质量的核心要素。

今天,上海182万名中小小学生迎来新学期。开学前夕,市教委明确规定,开学2周内不得组织任何形式的学科考试,寒假作业完成情况不作为新学期注册依据,帮助学生平稳度过节后综合征的适应期。新学期,把更多运动空间和时间还给孩子,让更多的少年心事被听见。开学第一天,记者在沪上多所中小学听到了孩子们的欢笑声,也见到了一个个跃动的身影。



▲金山区海棠小学用“老品牌”星彩“主题活动迎开学,展现非遗魅力”特约通讯员 庄毅 摄
▲在上海市天山初级中学,消防员协助学生体验“真火模拟演练” 本报记者 张龙 摄

动一动 马年就要“龙马精神”

黄浦区董家渡路第二小学 “嘉年华”迎来4.0版本

新学期伊始,黄浦区董家渡路第二小学的孩子们收到了一本特别的新书——《玩转快乐嘉年华活动手册》。它将成为课间小向导,引导孩子们度过快乐的下课时光。能喝到美味茶水的“豆豆悠悠屋”、能动手创作的“童梦美术馆”、能尽情运动的“趣乐园”……根据手册提供的“豆豆足迹”路线图打卡校园8个特色活动场所,就能解锁对应的奖励积分。清晰的手绘图,来自五年级哥哥姐姐的原创。

校长孙琼介绍,这是该校“DE快乐嘉年华”4.0版。针对课间时间短和活动空间受限的问题,去年初,董家渡路第二小学在全市率先试点,将原本10分钟的课间休息延长至15分钟,搭配每天1次30分钟课间大活动和1节体育课,让学生每日在校体育活动时间突破120分钟。与此同时,学校向学生开放操场、智能运动室、屋顶阳光乒乓球馆、图书馆等校园基础场地,并组织教师按区域定岗护导。

一年时间里,“DE快乐嘉年华”完成了2.0和3.0版本的迭代:武术操走进课间;AI运动挑战积分系统上线,智能设备实时记录学生运动数据,生成日榜、周榜;原本每天下午1次的30分钟大课间,增加为上、下午各1次;将2楼屋顶打造成“豆豆能量积分站”,划分灵敏区、力量区、平衡区,学生可完成跳绳、平板支撑等多项运动并赚取积分;教学楼走廊贴上色彩鲜艳的跳格子地贴,打造随处可玩的“移动运动场”……“DE快乐嘉年华”3.0版本已有很大改善,但老师们发现仍存在不足,比如有时候低年级孩子找不到场地或不明白游戏规则,而中高年级学生又觉得活动趣味性不够。因此,4.0版的“豆豆足迹”导图应运而生,它来自孩子们的创意和设计。

孙琼告诉记者,在这一年中,学生的视力不良率下降了4%,体质健康达标率提升了5%,体质健康优良率达到了74%,在全市处于领先水平。新的一年,大家期待把课间玩出“育人新花样”。

静安区教育学院附属学校 开展全天候校园体育

同样地处寸土寸金的市中心,静安区教育学院附属学校想方设法开展全天候校

园体育,将一半占地(10亩)留作含250米跑道的大操场,打造“上天入地的交叠式运动空间”:雨天时教学楼1楼变身为跑道;操场下藏有篮球馆;700平方米“交互式体育馆”内配备沉浸式训练系统,通过“魔毯幕布”等项目实现交互式运动。校内草坪、花坛也成为“无线电测向”等趣味赛事的场地。学校打出一套“快乐体育课+幸福大课间+阳光下午跑+课程化课后服务”的组合拳。每天半小时大课间,学生们跳校园原创活力操“JECAS舞”或参与球类运动;下午3时30分,“阳光下午跑”雷打不动。课间10分钟,学生们可奔向操场进行趣味运动或借助数字设备锻炼。课后服务时段,近30门体育类社团课如瑜伽、网球等供学生自主选择。

校长倪健明介绍,新学期,学校上新“趣谱(TRIP)”课程,开发了一系列健康教育系列课程及主题,帮助学生解锁健康技能。比如,六年级的“健康自画像”、七年级的“青春飞扬”,八、九年级的“我形我塑”“未来健康守护者”,让孩子们在学习知识、守护健康的同时,攒足成长底气。此外,学校还与医疗团队和公益团队共同合作开发健康课程——“健康小卫士”,充分发挥教师教育教学专长和医生医疗知识专业特长,形成双师进课堂的教学模式。

听一听 开学先来“心理沟通”

复兴东路第三小学 情景剧见证“爱好的力量”

新学期一大早,复兴东路第三小学的操场上热闹起来。孩子们在“梦想年卡”上写下新学期的目标与心愿,并亲手张贴至心愿墙;去操场上玩一玩投壶、套圈等趣味游戏,兑换“免作业”“与老师合影”等惊喜礼物,收获“可触摸的幸福”。

舞台上,一出《跨越次元的理解》原创校园情景剧正在上演——五年级的悦悦热爱二次元文化,却遭到父母的强烈反对。她向心理老师写信求助。老师引导她通过召开家庭会议的方式,与父母进行有效沟通。“我喜欢二次元,并不是想学坏,也不是不想学习。那些角色和故事给了我很多勇气和快乐,我还因为想画得更好而偷偷练习素描。”悦悦向父母展示了自己的热爱与规划,赢得了父母的初步理解。最终,在学校举办的国风游园会上,悦悦父母见证了爱好给孩子带来的积极力量。“我们希望通过这部剧,呈现孩子内心

真实的情感需求,帮助家长理解:孩子的热爱背后,可能藏着勇气、创造力和情感寄托。真正的理解不是消除差异,而是学会倾听和尊重。”心理教师徐雯菲表示,选择家庭沟通作为主题,是因为这反映了当下许多孩子与家庭之间的沟通困境。新学期,学校将成立校园心理音乐剧社,结合戏剧、音乐、舞蹈等艺术形式,引导学生通过创作与表演表达内心、释放情感,首部作品将献礼学校70周年校庆,以青春视角讲述成长故事,传递积极向上的心理能量。

杨浦区政立路小学 看动画小马学做三件事

“开学了,你心里有没有一点点紧张?”杨浦区政立路小学4楼小剧场里,“开学第一课”开始了。心理老师史铭播放了一段动画,动画里的小马一会儿开心蹦跳,一会儿紧张跺脚,学生们看得直乐。

“情绪就像小马的表情,没有好坏。”史老师说,开学有点小情绪很正常,关键是怎么和它相处。接着,史老师教了三个小妙招。第一招,“奔跑小马深呼吸”用鼻子慢慢吸气3秒,嘴巴慢慢呼气4秒。全场学生跟着一起做,3次深呼吸下来,剧场里安静了不少。第二招,“开心小马夸一夸”,要求学生对自己或同学说句鼓励的话。一名四年级男生站起来说:“我新学期能认真听课,真棒!”老师笑着给他贴上一枚小马贴纸。第三招,“心愿小马写一写”,学生们把心里的小期待写在便签上。大家埋头写起来,有人想交新朋友,有人想尝试进步。心愿便签彩纸还被折成纸飞机,穿过“梦想之门”。

今晚,闵行区中小小学生将收看由上海市精神卫生中心浦江医院和闵行区教育局联合推出的“心理健康”开学第一课网络直播。直播前,心理专家就在调研中发现,“快去写作业/作业写完了吗”“你看看别人家孩子”“都是为你好,我还能害你吗”“别玩电子产品(手机/iPad)了”“你怎么这么笨”是孩子们最不想听的五句话。家长们则普遍为孩子沉迷电子产品、做事拖拉、缺乏自控力等行为感到焦虑。相关负责人介绍,开设这堂课并不是评判家长和孩子谁对谁错,而是希望通过专业心理学视角,让家长听懂孩子反感背后的情绪信号,也让孩子理解家长的良苦用心,打破沟通壁垒,预防亲子冲突引发的心理危机。另一方面,也希望推动医教结合,让心理健康服务从治病向育人延伸,共同守护青少年阳光成长。

特别的“开学第一课”

今晨7时30分,松江区贡嘎山路。天有点凉,风有点大,但都阻挡不了少年冲上山巅的决心。开学第一天,上海政法学院附属松江外国语学校用一场特殊的登高仪式,为初三学生加油鼓劲。他们的目标是徒步至4公里之外的佘山并登顶。

“旗开得胜!”身高1.85米的男生戴杰杰扛着旗帜走在队伍的最前方。政教处主任袁宇飞介绍,学校已经连续4年组织这个活动,今年恰逢红军长征胜利90周年,为此,老师们特意设计了背诵《七律·长征》、长征知识问答、合作拼搭“人形五角星”等3个打卡任务,同学们须在登山过程中以小组为单位合作完成这些任务。

“胜利会师!”7时50分,泗陈公路佘北公路口,沿着不同路线出发的1班和3班隔着马路相遇。快步疾走了20分钟,没有人显出疲态。和同学们一起徒步向前的校党总支书记傅炳焜揭秘——全校9个年级,每天两个大课间,上午跑步,下午开展多样化运动,积攒了充足的体能。

8时30分不到,3个班级共90余名学生,在山脚下集结、合影。一声令下,7人一组,手持打卡单,一起“上春山”!15分钟后,所有同学到达佘山天文台前的小广场。“心情非常爽快!”初三(2)班男生刘子轩说,因为承担着给小组“探路”的任务,自己几乎是一口气跑上来的。“分工合作很重要,还要相互鼓励!”初三(1)班班长杜雅雯带领小组第一个完成打卡任务。

“教育不仅是知识的学习,也是意志品质的积累。”登高望远,副校长刘海波感叹,初三阶段,孩子们会遇到各种困难。在爬山的过程中,从最开始的紧张、中途的疲劳到最后的豁然开朗,孩子们能体验到,只要坚持就能战胜困难。“无所畏惧,驰骋战场,全力以赴,圆我梦想!”山谷中,同学们的誓言回荡着。

本报记者 陆梓华

徐汇区“家门口的博物馆” 将红色文化送进校园

说古今探寻印迹 跨时空深情寄语

本报讯(记者 孙云)今天上午8时许,在上海交通大学附属小学的“开学第一课”现场,2026年徐汇区“家门口的博物馆·红色文化进校园”正式启动。

活动伊始,徐汇“建筑可阅读”志愿者联盟的讲解员带来《智汇古今 光启未来》主题宣讲,带领师生回望徐汇绵延千年的科学印迹。从黄道婆革新纺织技术到徐光启会通中西科学思想,再到盛宣怀创办南洋公学、开中国近代高等教育之先河,宣讲将一代代先贤以求真精神和家国情怀书写时代篇章的感人故事娓娓道来。

主题宣讲后,学生代表走上讲台,分享交大校友钱学森与黄旭华的人生故事。随后,上海交大人工智能学院的项目负责人介绍了人工智能的前沿知识。

活动尾声,钱学森“数字人”借助人工智能技术,跨越时空送上深情寄语,激励青春学子以探索为志、以报国为本,在时代浪潮中勇担使命、逐梦前行。

开学第一天,上春山!

上海政法学院附属松江外国语学校登高为初三学子鼓劲