



学生们参加2025年海口市中小學生“青椰”体育节暨亲水运动比赛的游泳项目。

春风拂面，海南校园内一派热闹景象。新学期开启后，海口市第十一小学的孩子们晒出寒假“马力全开运动计划”成果；三亚市天涯区槟榔小学百余名学生身着黎族服饰，跳起欢快的竹竿舞；临高县澜江学校的操场上，一个个废弃轮胎被孩子们玩出各种花样……

2026年是“十五五”开局之年。日前，教育部召开2026年“新春第一会”，对学生身心健康工作作出全面部署，随后印发《关于全面推进健康学校建设的指导意见》（以下简称《指导意见》）。

放眼海南，从体质提升到心理护航，从学校主阵地到家校社协同，一幅以“健康第一”为核心理念的“五育并举”育人新图景正徐徐展开。



学生们参加2025年海口市中小學生“青椰”体育节暨三大球比赛的足球项目。

身上有汗：
让学生走出教室走向操场

新学期开启后，海南中学澄迈附属小学教室外的“微操场”又热闹起来——丢沙包、踢毽子、花样跳绳，孩子们玩得满头大汗。

一到课间时间，该校四年级学生小轩就和同学们参加踢毽子比赛，五彩的毽子上下翻飞，在空中划出一道道优美弧线。从2025年春季学期开始，海南省义务教育学校课间休息时间统一调整为不少于15分钟，每天统筹安排至少30分钟大课间活动，全面落实学生每天体育活动不少于2小时的要求。许多中小学校见缝插针，在楼顶、走廊、地下空间建设“微操场”，激发校园体育活力。

2025年11月，教育部等五部门联合印发《关于实施学生体质强健计划的意见》，围绕每天综合体育活动时间、体育竞赛体系、体育人才成长通道等提出20条举措，针对学校体育长期存在的问题进行系统性部署。

“一系列政策组合拳，实现了从‘关注学生成绩’到‘关注学生成长’、从‘倡导体育锻炼’到‘刚性实操落地’的重大转变。”省委教育工委副书记、省教育厅党组书记、厅长丁晖表示。在临高县澜江学校，一个个废弃轮胎变幻成N种模样，孩子们或堆叠跳马，或滚动接力跑，玩得不亦乐乎。“废弃轮胎成本低，玩法多样，既能激发学生运动兴趣，增强体质，又有利于培养团结协作的精神。”该校教师陈冠洲说。

北京师范大学海口附属学校根据不同年龄段的学生特点，在小学阶段开展武术操、啦啦操等特色项目，在初中阶段围绕体育中考项目开展分层专项训练，在高中阶段开展自主化、个性化锻炼。

面对场地限制、天气变化等情况，我省许多学校展现了“螺蛳壳里做道场”的智慧。

海口市滨海第九小学探索“户外+班内”双轨模式，天气晴好时在操场开展球类、武术操、武术操和跑操等活动，雨天则在教室或走廊开展体能游戏、课桌舞、跳格子等活动；三亚市第二小学鼓励学生以班级为单位进行花样跳绳比拼。教师进行安全监督，确保学生们玩得安全、玩得尽兴。

眼里有光：
心里强起来，眼里有光芒

《指导意见》提出，切实把学生心理健康工作摆在更加突出位置。想让孩子们眼里有光，首先心里不能堵得慌。

在海南华侨中学美丽沙分校，一个个“心理小屋”成了学生们放松心情、探索自我的温馨场所。学生们可以通过不同功能板块，向AI倾诉学习、自我认知等方面的困惑，并自主管理心灵成长档案。

“每个学生都有自己的数字心灵成长档案，情绪曲线出现波动时，老师与心理咨询师会同步收到预警。”海南华侨中学美丽沙分校德育处主任劳智智表示，学生们与学校智能设备的沟通记录会严格保密。

海口市秀英区西秀实验小学将劳动教育基地变成心理课堂，引导孩子们在劳作中释放压力。据了解，类似这样的“开心农场”或劳动实践角，已在海口市85%以上的中小学校落地生根。

从人机交互探索到“劳”以强体、“动”以润心，海口市近年来持续构建系统化心理健康服务体系，这也是我省为学生群体打造“心灵避风港”的一个缩影。

近年来，我省将中小学“心理辅导室建设”“心理健康教师配备情况”列入对市县人民政府履行教育职责评价指标体系。截至目前，全省基本实现中小学专兼职心理健康教师全覆盖；80%以上的中小学已建成心理辅导室，对排查出问题的学生及时制定“一人一策”干预方案。

同时，推动建立“家校社”协同育人体系，依托12355海南省青少年服务台和“海南家庭教育微课堂”等平台，为青少年提供心理咨询和援助。

此外，我省还通过心理健康教育课、校园巡讲、情景剧展演、绘画比赛等方式，提升师生和家长对心理健康的认知，护航学生心理健康。

在2025年海南省高校心理情景剧的舞台上，学生们或将“人工智能+情感疗愈”融入剧目，或运用雕塑艺术进行情感表达，或通过角色演绎直击心理问题……一个个精彩剧目轮番上演，将心理健康教育与舞台艺术深度融合，集中展示全省高校心理健康教育的创新成果。

健康第一：
谱写育人新篇章

确保学生身心健康，既是教育部门的重大责任，也是家庭、社会的共同关切。《指导意见》明确提出，要构建家校社协同育人机制，形成健康育人合力。

从顶层设计上看，我省出台了《关于深化体教融合全面加强和改进新时代学校体育工作的实施方案》，教育部门、旅游文体部门深化体教融合，加紧构建协同育人机制。

其中，对于有体育特长的学生，实行“学业+训练”双轨管理，建立“一条龙”人才培养体系，实施“个性化”学业支持行动；对于普通学生，推行“体育课40分钟+课间15分钟+大课间30分钟+课后服务”，进一步丰富赛事供给，深化体教融合。

“以2025年首届海口市中小學生‘青椰’体育节为例，我们依托‘班级—年级—校级—区级—市级’五级竞赛体系，实现了‘每周有比赛、月月有颁奖’。”海口市教育局相关负责人介绍。

今年2月，孙颖莎、王楚钦等国家乒乓球队运动员走进海口校园，与学生们同台竞技、互动交流。“能与奥运冠军一起打球，既紧张又激动！”海口市金宇学校一名学生说。

有关专家指出，《指导意见》的核心在于转变过去的单点治理模式，通过系统性变革等方式，破解学生近视、肥胖、心理问题等难题。

以近视防控为例，近年来，我省累计投入1.1亿元采购46.6万套可升降课桌椅，实现全省中小学可升降课桌椅全覆盖；对全省2.4万余间公办中小学教室进行照明改造，为学生创造良好的护眼环境。

从打造青少年预防近视体验馆到实行座位轮换制度，从创编户外韵律操到将眼保健操“玩”出新花样，我省各地各校不断探索防控近视的良策。

同时，许多学校还将体重管理融入体育教学与校园生活。例如，三亚学院创新开展沙滩体能、水上皮划艇、热带越野等课程与拓展活动，打造特色“热带运动课堂”。

当系统政策、多元举措与长远规划汇聚成合力，相信会有越来越多的孩子不戴“小眼镜”，不当“小胖墩”，赶走“小焦虑”，以更加昂扬的姿态迎接更美好的未来。

关注

海南加强“健康学校”建设
 让孩子身上有汗、眼里有光

海南日报全媒体记者 张婉西



海南海定外国语学校开展急救技能培训。学校供图 本文配图除署名外均由海口市教育局提供

跟着诗词读东坡

料想春光先到处
吹绽梅英

阮忠

外出踏春，是古代文人墨客乐此不疲的雅事，因此产生了许多踏春、游春诗词。如王勃的《春游》，欧阳修的《阮郎归·南园春半踏青时》等。东坡的《浪淘沙·昨日出东城》说的也是春游：

“昨日出东城。试探春情。墙头红杏暗如倾。槛内群芳芽未吐，早已回春。

绮陌敛香尘。雪霁前村。东君用意不辞辛。料想春光先到处，吹绽梅英。”

这首词的写作地点略有争议，第一句的“出东城”是指哪里的东城？有人说是杭州的东城，清代王文浩持这种看法，认为这首词作于熙宁四年（1071），那时东坡在杭州当通判。有人则认为这首词作于元丰三年（1080），当时东坡被贬黄州，东城东门是指黄州城东门。理由是东坡通判杭州时寓居城南凤凰山，想游钱塘江就出东门。但是，词中并没有提及钱塘江。而在黄州，他多次在诗词中用了“东城”的意象。

东坡曾写诗《日出东门》，首句是“日出东门，步寻东城游”。这里的“东城”仍然说得含混。不过，他在《参寥泉铭》里提及自己谪居黄州时，友人参寥子不远千里跟随他到东城，还停留了一年。东坡后来还写了一则札记《记所作诗》，说到这首诗《日出东门》。札记中提到章惇，他在黄州时和章惇仍有书信来往，那么《浪淘沙·昨日出东城》这首词应当写于黄州。

谭新红在《苏轼词全集汇校汇注》里考证，《浪淘沙·昨日出东城》这首词应当写于元丰五年（1082），这一年他还有诗“东风未肯入东门，走马还寻去岁村”（《正月二十日，与潘、郭二生出郊寻春，忽记去年是日同至女王城作诗，乃和前韵》）可以互证。《浪淘沙·昨日出东城》中的“昨日”，就是针对以上这首诗而言的。

《浪淘沙·昨日出东城》中，东坡说“试探春情”。“试探”是因为

“雪霁前村”，雪未尽，似乎冬未了。东坡出东城所见，一是“墙头红杏暗如倾”，红杏尚未开放。“墙头红杏”后来被南宋诗人叶绍翁在《游园不值》里化用，生出“春色满园关不住，一枝红杏出墙来”的名句；二是“槛内群芳芽未吐”，“槛内”一般指栏杆内。东坡看到城外人家院子里的花朵还没发芽。岁月轮转，冬将尽而春欲来，此时已是“回春”时节。

春欲来而未来，花欲发而芽未生。如果春天降临，应当是一路繁花香气洋溢，但毕竟还不是，所以东坡说“绮陌敛香尘”。“绮陌”在前人诗词中较为常见，或说鲜花，如唐代王涯《闺人赠远五首》其一的“花明绮陌春，柳拂御沟新”；或说美丽的女子，如唐代刘沧《及第后宴曲江》的“归时不省花间醉，绮陌香车似水流”。东坡在词中说群芳未开故敛香尘，“敛”字是词眼，一字说透了一路不闻花香。他还说“东君用意不辞辛”，“东君”在屈原《九歌·东君》中是“曦将出兮东方，照吾槛兮扶桑。抚余马兮安驱，夜皎皎兮既明”的太阳神，东坡在词中所说的“东君”是司春之神。有东君的辛劳和美意，东坡“料想春光先到处，吹绽梅英”。

梅花素以高洁品格为人称道。东坡在黄州时两次唱和杨公济的梅花诗各十首，《再和杨公济梅花十首》其十说“北客南来岂是家，醉看参月半横斜。他年欲识吴姬面，熏趁三更对此花”，含蓄展现梅花之美和他对梅花的倾心。他在《梅花二首》其二中说“何人把酒慰深幽，开自无聊落更愁。幸有清溪三百曲，不辞相送到黄州”，委婉地将自己被贬黄州的失落化解了。在惠州时，东坡还曾以梅花比拟侍妾王朝云的姿容。

春光先到绽梅英。梅花绽放，预示春已不远。词写到这里，照应了开头所说的探春。词中的春将至之景，也寄托了东坡的信念，虽贬黄州仍相信光明就在前方。

百草园

留在记忆里的芬芳

杨文瑾

时光的褶皱里，总藏着某种甜。它会在某个不经意的时刻，沿着思念的脉络悄然漫溢。我记忆中的芬芳，是姥姥掌心那抹温柔的烟火气，是零食袋里满得要溢出的窈窕，是她唤了一声“宝贝”时，眼角眉梢洒落的光——那是刻进岁月肌理、永不消散的暖。

“宝贝，快接着，姥姥给你买的。”她双手捧着鼓鼓囊囊的零食袋，指节因岁月磨出淡淡的茧，像捧着世间最珍贵的礼物。她眼角的细纹弯成好看的月牙，眸子里跳跃着孩子般雀跃的光。我那时长得比她还高，窘迫地抬手想挡：“我都大了！别总叫我宝贝……”话音未落，指尖却碰翻了那个沉甸甸的袋子。

哗啦一声，零食散落一地，姥姥的笑容凝在脸上，眼睛睁得大大的，里面盛满了不知所措的惶然。她的手悬在半空，微微颤抖着，指尖轻轻蜷缩又展开，像个怕被责备的孩子。我低下头，心猛然后一紧——那是我上周随口说“好久没吃”的番茄味薯片，是我念叨过的“带樱桃的奶油蛋糕”。

回忆如潮水般温柔漫过。“妈，你怎么又给她买零食？”“妈，书皮破了让她自己补！”儿时，家里常飘来妈妈的责备，姥姥却总是笑着不言语。

我伏案写字时，她会踮着脚尖推开门，悄悄将好吃的塞进我手里；课本稍有破损，她就戴上老花镜，坐在窗边的光晕里细细地粘，连边角都要变得平平整整；当我犯错挨训时，她总是用温热的掌心将我拉到身后，笑着对妈妈说：“孩子还小，慢慢来。”那掌心的温度透过薄薄的衣角传来，暖得让人眼眶发酸。

那时的姥姥，腰杆挺得笔直，一头乌黑的卷发梳得妥帖整齐。看似更加昂扬的姿态迎接更美好的未来。

单薄的身影，却是我整个世界上最安稳的港湾。夏夜，院子里的老槐树筛下细碎的月光，我们在树下铺开凉席。我枕着她的胳膊数星星，她摇着蒲扇，指着天边星星，讲牛郎织女的故事，讲她小时候爬枣树的故事。她偶尔用粗糙的指尖，温柔地刮到我的鼻尖，轻声问：“宝贝，累不累？姥姥明天去集市给你买糖糕。”晚风裹着槐花的清甜，与她身上淡淡的皂角香交织在一起，成为我童年里最安宁的夜曲。

她的脸上总是漾着笑，像岁月酿出的蜜。我曾仰着脸，擦着她的衣袖问：“姥姥，等我考上大学，你会来学校看我吗？”她的手顿了顿，指尖轻轻掠过我的发丝，眸子里闪过一抹我那时读不懂的温柔与怅惘，随即又笑了，眼角的皱纹堆叠成花：“姥姥可能等不到啦……”

“为什么？”我不依不饶。她便将我搂进怀里，轻拍我的背，声音轻得像梦呓：“姥姥会一直在你身边。只要你需要，姥姥都会给你一个大大的拥抱。”

去年秋天，梧桐叶落的时候，姥姥说是要返乡了。“每个人都要落叶归根，那里有她的根。”车站送别，她从车窗塞给我一个鼓鼓的袋子，还是那些我爱吃的。

那些悄悄塞来的甜蜜，那些被修补安帖的时光，那些槐花树下的絮语，那一声声穿越时光的“宝贝”……都融成了记忆里最隽永的芬芳。

留在记忆里的芬芳，是姥姥藏在时光里的爱。这份爱从未离开——它藏匿于众多美食中，沉淀在修补书本的专注中，缠绕在夏夜的呢喃里，成为岁月中最浓郁绵长的一缕芬芳。

（作者系海口寰岛中学学生）