



点赞！梁山县为2376名高个子高中生定制课桌椅

课桌跟着孩子身高“长”了 3厘米

济宁晚报全媒体记者 王艳茹

当生活水平的提升悄悄刻画在青少年的身高曲线上,当越来越多的“高个子”成为校园里的青春风景,而一张张略显局促的课桌,能否承载他们舒展的梦想?2025年,梁山县以一次精准的“微调”给出了温暖的答案——通过实施高中生课桌椅适配度提升项目,该县为2376名高个子高中生配上合适的定制课桌椅。

课桌的高度丈量着教育的温度。“学校共接收了957套定制课桌椅,根据学生身高及申请情况,已全部分到班级。课桌3厘米的小变化,解决的是学生成长中遇到的大问题。”梁山县第三中学副校长孙长久的话语,道出了此次调整的核心价值。随着梁山县2025年民生实事项目的精准落地,当地高中生课桌椅从沿用多年的78厘米标准,提升至更适宜高个子学生的81厘米,为青少年撑起了一片更自在、更健康的成长空间。

记者手记

教育无小事,枝叶总关情。课桌椅高度的3厘米小调整,折射出的是教育理念的大提升——它标志着教育服务从标准化供给向个性化关怀的延伸,从基本需求保障向成长体验优化的迈进。当课桌的“身高”能与学生的成长同频共振,当教育设施的每一个细节都浸润着人文的温度,我们托举的,就不仅仅是书本的重量,更是每一个挺拔、健康、充满希望的未来。

双腿能伸开,学习时舒服多了

在梁山县第三中学教室里,学生们对新换的桌椅很满意。身高1.88米的学生郝喜硕直言:“新课桌高了3厘米,空间更大,双腿能伸开,学习时舒服多了。”之前的桌椅对他来说有点矮小,上课记笔记时不得不弓着背俯身书写,既影响身体状态,也降低了课堂效率。

“别看只提高了3厘米,对在长身体的高中生来说太重要了。课桌跟着孩子身高‘长’,不仅让他们坐得端正,课堂效率也会明显提升。”家长李女士得知后连连为学校此举点赞。

目前,梁山县第三中学、第一中学等三所高中均已完成新课桌椅投放。梁山县教育和体育局党组成员、教研中心主任黄香雨介绍,此次调整并非凭空决策,而是基于全面调研与多方沟通的结果。“我们先对全县三所高中进行摸底,再广泛征求学生、任课老师和家长的意见,最终确定为高个子学生定制新课桌椅。”她解释,现行78厘米的课桌标准已执行十多年,原有标准对高个子学生而言已“水土不服”。新定制的81厘米高课桌,即便对身高近2米的学生也足够友好,既能让他们放开双腿,更能有效预防脊柱侧弯、提升课堂注意力。

梁山县委教育工委副书记、县教体局党组书记王亚补充,此次调整实现了高中生不同高度桌椅配备的全覆盖,同时兼顾了资源高效利用:“被替换下来的旧课桌椅没有闲置,已全部用于部分中小学的课桌椅更新,让教育资源发挥最大价值。”据统计,梁山县公办高中在校生共13612人,其中身高1.8米以上的学生达2376人,占比17.5%。此次项目按20%的更换比例实施,共定制更换桌椅2658套,精准匹配了高个子学生的实际需求。



使用现行标准的课桌椅,就像大个子窝在小房子里

课桌椅“变矮”的背后,是孩子们实实在在的不适。“学校课桌太矮了,弓腰写字看书特别不舒服。”城区某中学初二学生孙正初感慨道。他刚刚满13岁,但是身高已经超过1.7米。对他来说,使用现行标准的课桌椅,就像大个子窝在小房子里。

中小学课桌椅的高度与孩子身高难匹配,已成为多地学校面临的长期问题。第八次全国学生体质与健康调研结果显示,7至22岁男生身高最高增幅1.69厘米,体重增加2.86公斤;女生身高最高增幅1.24厘米,体重增加2.28公斤。课桌椅“低配”现象,成为孩子们“成长的烦恼”,无形中增加了近视、驼背等健康隐患。

济宁市第一人民医院眼科副主任医师叶青告诉记者,读写姿势与课桌椅高度直接相关,规范的读写距离应满足“一

尺、一拳、一寸”:眼睛离书本≥33厘米,胸口离桌子≥10厘米,握笔手指离笔尖≥3厘米。若课桌椅高度不匹配,极易导致学生坐姿不端正、近距离用眼时间过长,进而引发眼睛疲劳,增加近视风险。她建议,家长和学校需共同改善视觉环境,将书桌放在采光较好的位置,白天充分利用自然光,夜间同时开启房间顶灯和全光谱LED台灯,避免眩光伤害视力。

此外,不良坐姿可能引发多种健康风险。近年来,近视、肥胖、脊柱侧弯已成为青少年的三大健康杀手,和久坐、坐姿不良密切相关。专家介绍,由不良坐姿引发的特发性脊柱侧弯,占青少年脊柱侧弯发病总数的80%,长期发展可能导致骨盆不正、下肢发育不齐等后遗症。因此,为学生创造规范坐姿的条件,是预防脊柱侧弯的关键环节,而适配的课桌椅正是基础保障。

我市积极推进可调节课桌椅的配备与更新

梁山县的务实举措并非个例,而是济宁市持续关注青少年健康成长、优化教育环境的一个缩影。作为教育服务的基本设施,课桌椅的舒适性和适应性直接影响学生的学习效率与身体健康。济宁市教育局高度重视学校教育设施更新工作,将可调节课桌椅配备与更新作为重点任务,全力为学生打造健康舒适的学习环境。

2023年,济宁市人民政府发布《关于印发济宁市建设全国儿童青少年近视防控试验区提升方案的通知》,要求学校配备符合标准的可调节课桌椅,根据学生座位视角、教室采光照度状况和学生视力变化情况,每学期对学生课桌椅高度进行个性化调整,使其适应学生生长发育变化。政策推动下,各县市区积极响应,任城区率先将学

生午休全覆盖纳入区政府民生实事,提出“让孩子睡好午觉”的目标。经过摸底调研,任城区财政投入700万元、为36所学校采购午休设备,包括折叠式午休桌椅、午休椅等,在为学生提供可调节姿势服务的同时,还为学生提供比趴睡更舒适的午休体验,受到家长的一致好评。2024年,可调节课桌椅配备工作进一步推进,任城区、兖州区等区县主动采购可调节课桌椅,建立“学生申请—教师协助”的调整机制,及时响应学生需求。

如今,一项项务实举措正逐步落地,旨在为每一个孩子打造一个从“身”到“心”都舒适的学习港湾。市教育局将鼓励学校全部配备可调节课桌椅,督促学校落实课桌椅管理制度,定期检查维修,确保调节功能正常可用。