

让每个孩子身上有汗、眼里有光

任城区全面启动“学生体质健康提升年”行动

通讯员 刘超

青少年身心健康是万家灯火的幸福底色，更是城市发展的未来根基。3月18日，任城区召开全区教育工作暨学生体质健康提升年工作会议，明确将2026年确立为“学生体质健康提升年”，全面实施“1235”工程。这项以“让每个孩子身上有汗、眼里有光”为愿景的民生工程，旨在通过八大攻坚行动，从制度上确保学生体育活动时间，将“健康第一”的教育理念转化为实实在在的育人成效。

顶层设计：“1235”目标引领体质健康新航向

青少年身心健康关乎国家未来。在今年1月闭幕的任城区第三届人民代表大会第六次会议上，“关爱青少年身心健康成长工程”高票当选为2026年度区政府十项民生实事项目之首。这份来自群众的嘱托，迅速转化为教体系统的实际行动。

任城区教育和体育局坚持党建引领，将学生体质健康工作纳入教育事业发展的核心框架，明确将2026年确立为“学生体质健康提升年”，并提出了清晰的“1235”工作思路。即：1个核心——全面提升学生体质健康水平；2小时刚性要求——确保学生每天综合体育活动时间不低于2小时；3级赛事体系——构建班级、校级、区级三级体育竞赛机制；5项重点任务——让每个小学生掌握至少两项健身方法，每个中学生掌握至少两项运动技能，每个班级培育至少两项体育特色，每所学校举办至少两次体育运动会或体育节，每校培育至少两项区级以上特色项目。

聚焦八方面工作：构建科学监测闭环

围绕“学生体质健康提升年”行动，任城区将聚焦课程提质、体质监测、班级体育创新、赛事优化、特色培育、多方协同培训、体教卫融合、体育精神培育八方面重点工作精准发力。在健康监测方面，全区构建起“监测—评估—干预—提升”的健康管理闭环。在既有工作基础上，任城区将继续深化“脊柱侧弯筛查进校园”专项工作，依托实验初中任祥校区和任城实验小学任祥校区两处学生体质健康监测点，投入专项资金引入智能电子监测设备，每季度开展一次全区范围内的体质健康抽测，针对肥胖、近视等突出问题开展精准干预，形成“测、评、

导、练”一体化的服务机制。

课堂革命：严格落实课时，夯实五大阵地

课堂是提升体质的主阵地。在“学生体质健康提升年”活动中，任城区将严格落实义务教育阶段学校每天1节体育课、高中段学校每周3—5节体育课，学生每天综合活动2小时的要求，坚决杜绝“挤占”体育课现象。大课间要保证质量，小课间要动起来，家庭体育作业要布置到位，充分利用课后服务时间及家庭体育作业，确保中小学生在每天校内校外各1小时体育活动时间，养成体育锻炼习惯。

区教体局将建立校长、分管副校长、体育学科组、班主任和体育教师及家长齐抓共管的体育与健康工作五级责任制，实行体质健康“捆绑式”评价办法，强化对学生体质健康优良率和近视率的督导考核，用数据说话，以实绩问效。

赛事活动：搭建常态化竞赛平台

为了让运动成为学生的生活习惯，任城区正积极构建面向全人的竞赛体系。深入实施四季联赛品牌工程，持续举办任城区春季田径运动会、夏季篮球联赛、秋季“区长杯”足球联赛、冬季跳绳联赛活动，以及青少年体操、乒乓球、羽毛球、游泳、轮滑等“奔跑吧·少年”系列赛事活动。

各学校充分利用教学楼大厅、走廊等闲置空间，利用课间、课外活动等时间，围绕往返跑、中长跑、立定跳远、引体向上、仰卧起坐、坐位体前屈等重点体质测试项目，广泛开展跳绳、立定跳远、摸高、中长跑等基础项目的常态化训练、测试和比赛，形成一校一策、一班一策，增强体育活动的趣味性和及时性。

融合创新：体教融合，夯实人才阵地

依托丰富的赛事活动和扎实的后备人才培养体系，任城区体育工作频获佳绩，成功入选“国家体育后备人才基地”等近10项国家级荣誉。任城区正积极整合体育、医疗、康复专业力量，遴选组建由“体育指导员+医护人员+康复师”构成的复合型服务团队，建立“运动+心理”精准干预机制，落实“一



济宁市任兴幼儿园特色体育活动腰旗橄榄球

生一策”，为每名学生建立体质健康档案，针对体质健康筛查中发现的问题，以及体质薄弱学生实施“1+1+N”帮扶（1名体育教师+1名班主任+N名家长或同学），由专业团队开具个性化的“运动处方”，定期复测评估并跟踪管理，测试结果及时反馈家长，形成家校共育合力，让科学的健身指导真正走进校园，为青少年健康成长保驾护航。

同时，全区健全体育后备人才“选拔、训练、竞赛、升学”全链条培养机制，形成幼儿园、小学重兴趣启蒙，初中强技能训练，高中抓专业提升，幼小初高梯度化、贯通式体育后备人才培养体系，畅通青少年成才路径。

主办单位

任城区教育和体育局
济宁晚报

任城区举办拔尖创新人才贯通培养集中培训

近日，任城区教育教学研究中心精心组织的拔尖创新人才贯通培养系列集中培训活动圆满举行。本次活动包括数学、物理、英语三大重点学科，分时段在济宁市第十五中学南校区、济宁王府学校、济宁市实验中学相继开展，吸引了全区近500名优秀学生积极参与。

培训现场，学科专家围绕学科思维拓展、解题技巧提升和创新能力培养等核心内容，采用分层指导与互动探究相结合的方式，为学生带来专题

授课。课程内容紧密对接强基计划和学科竞赛要求，注重激发学生的学习潜能。参训学生在专家引导下积极思考、热烈讨论，在逻辑推理、科学探究和语言应用等方面获得显著提升。

此次系列培训是任城区完善拔尖创新人才培养体系的重要实践探索。通过精准化的学科指导和专业化的教学引领，不仅有效夯实了学生的学科基础，也为发掘和培养学科优秀人才搭建了优质平台。（通讯员 孟庆民）

向校园欺凌说“不”

近日，济宁市任城区安居中心小学开展“拒绝欺凌 守护成长”“070勇敢者行动”主题系列教育活动，通过法治宣讲、集体签名等形式，增强学生自我保护意识，营造安全文明的校园环境。

活动中，学校邀请法治副校长、安居派出所副所长马兆庭作国旗下法治宣讲。他结合真实案例，向学生们讲解了校园欺凌的常见类型和表现

形式，纠正部分学生对欺凌行为的错误认知，并传授“冷静避险、明确说不、及时报告”等自我保护方法，引导学生树立法治观念和规则意识。宣讲结束后，全体学生在“拒绝欺凌 守护成长”主题横幅上郑重签名，以实际行动承诺争做反对校园欺凌的“勇敢者”。

（通讯员 周晨芳）

消防演练进校园

弯腰低头、捂住口鼻、快速有序地沿着楼梯疏散……近日，一场消防应急疏散演练在济宁市普育回民小学校园内上演。这是该校为筑牢校园安全防线，提升师生应急逃生能力而开展的一场“实战化”演练。

当天上午，随着一阵急促的警报声响起，原本正在进行眼保健操的校园瞬间切换至“应急模式”。班主任老师立即组织学生分成两路纵队，按照此前班会课上反复强调的“弯腰低姿、用湿毛巾捂紧口鼻”的要领，带领学生们快速走出教室。

在教学楼的楼梯口、拐角处等关键位置，负责疏导的老师们已提前到位，他们一边大声提醒学生“注意脚下，不要推挤”，一边密切关注着撤离队伍的秩序，确保每一个孩子都能安全通过。在老师的引导下，学生们严格按照预定疏散路线，向操场安全区域集结。短短几分钟内，全校师生便安全、有序地疏散至操场并整队完毕。

“安全无小事，每一次演练都是对生命的珍视。”济宁市普育回民小学相关负责人表示，此次演练是一堂生动的生命教育课，让“安全第一，生命至上”的理念深深扎根于每位师生心中。

（通讯员 程晓琳）