

强健少年体质 绽放青春活力

本报全媒体记者 李芳 实习生 齐晴

“一二一、一二一……”2025年12月23日下午，抚州市临川区第十六中学(以下简称临川十六中)田径场上，八年级学生跑操时口号铿锵有力；一旁的排球场上球影翻飞，篮球场上传球灵动，足球场上队员们弓步压腿、带球绕桩……这不是运动会的场景，而是临川十六中每天大课间的寻常一幕。

近日，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》(以下简称《意见》)，提出20条具体举措，从时间保障、场地利用、家校联动到高校改革全面发力，为青少年体质健康保驾护航。20条举措如何从纸面走进校园?我们透过一个个细微场景，探寻体质提升看得见、摸得着的变化。

课间10分钟不够? 2小时运动“套餐”见真章

时间保障是体质提升的首要前提。《意见》明确要求中小学生在每日综合体育活动时间不低于2小时，鼓励有条件的学校上午、下午各设30分钟高质量大课间体育活动。

“我们构建了体育课、大课间、体育社团一体化体系，让运动融入日常。”临川十六中党总支书记饶定芳介绍，作为全国青少年校园足球特色学校，该校开足开齐体育课，让学生在运动中充分释放活力。

值得一提的是，该校打造的足球体教融合班成效显著。去年的赣超比赛中，学校14名足球特长生代表抚州参赛，成为球队的中坚力量。“这些孩

子不仅球踢得好，文化成绩也毫不逊色。”饶定芳自豪地说。“以前总担心孩子在教室久坐，影响身心健康。现在路过学校，看到操场上跑动的身影，心里踏实多了。”学校围栏外，家长周女士看着孩子在队伍中奔跑的模样，语气里满是放心。

场地不够用? 小空间玩出大花样

场地受限曾是许多学校的困扰，《意见》中“挖潜拓展校园体育运动空间，鼓励创设小型化运动锻炼场景”的要求，让各地学校在细微处深挖潜力。

南昌市汽车机电学校的田径场上，鼓点铿锵有力，龙身翻腾跳跃，狮头昂首挺胸，舞龙舞狮社团的训练引得师生驻足观看。“舞龙舞狮是传统体育项目，无需大型场地就能让学生充分动起来。”该校团委书记杨文辉介绍，队员们在腾挪跳跃中既锻炼了体能与协调性，又传承了中华优秀传统文化，一举两得。如今这支社团已培养400余名队员，多次在省市级舞龙舞狮展演中斩获佳绩。

南昌珠市学校教育集团云飞路校区则另辟蹊径，开设由退役军人担任教官的国防体育课，钻网、走独木桥、投掷等项目在校园内即可开展，小空间也能发挥大作用。“每学期不少于16课时的国防体育课，既让孩子们体质得到明显提升，更培养了‘国防有我’的信念。”该校负责人说。

大学体育课混学分? 兴趣课程让学生盼上课

高等教育阶段的部署同样亮点纷呈。《意见》明确本科体育课程最低144学时、高职108学时，推动高校

面向大学三年级以上学生(包括研究生)开设形式多样的体育课程。

豫章师范学院的田径场上，特殊教育学院学生雷音琦结束攀岩课后意犹未尽：“我们有很多兴趣体育课程，绳结、攀岩都特别有意思，运动既能放松心情、缓解学业压力，又能锻炼身体，课余我还会约同学爬山、骑行。”

该校体育学院教学科研科科长洪伦介绍，学校开设了舞龙、武术、匹克球、定向越野等20余项兴趣体育课程，并坚持做到月月有赛事、周周有活动、天天有锻炼。“以兴趣为导向，让学生掌握一项终身受益的运动技能是我们的目的。”洪伦表示。

记者在多个高校了解到，如今，高校里“校园健康跑”打卡、课外体育必修学分、各种体育社团等体育活动蔚然成风，运动积分、体育专项奖学金等激励措施，充分激发了学生的运动热情，让人人都运动成为常态。

校园之外，亲子运动的兴起，也让体质提升延伸到家庭场景。“现在孩子放学后，经常拉着我们跳绳、打羽毛球。”三年级学生家长陈先生的手机里，存满了和孩子运动的短视频，“体育家庭作业不是负担，上次学校跳绳比赛孩子得了优秀奖，别提多高兴了。”

《意见》还鼓励“开展家庭亲子体育锻炼”。记者在多所小学了解到，学校布置的体育家庭作业形式多样：跳绳打卡、亲子羽毛球赛、家庭趣味运动会……家长们纷纷反馈，体育家庭作业变成了全家互动的运动时光，亲子关系也变得更融洽。

运动不足、屏幕依赖的困扰，正被这些小而美的变化慢慢消解。当大课间的奔跑成为习惯，当家庭运动成为日常，当兴趣体育课让学生盼着上，青少年的健康底色，正在这些细微的坚持中悄然筑牢。



民呼政应办实事·体验

让上学路便捷又温暖

本报全媒体记者 殷琪惠 实习生 俞丽薇

清晨6时，晨曦微露，余干县安达校车服务有限公司驾驶员涂美琴已准时起床，对校车进行出车前检查：“轮胎、刹车、灯光，一样都不能马虎，车上坐的可都是宝贝。”

6时30分，涂美琴驾驶校车沿着乡间小路出发，把分散在各村小组的孩子接到江埠乡中心小学。最远的一名学生单程十几公里。孩子们一上车就亲切地打招呼：“涂阿姨早!”她笑着回应：“坐稳、抓好扶手，安全第一。”

在余干县，像涂美琴这样的校车司机有数百人，每天守护着1.2万余名农村义务教育阶段学生的上学路。

余干县是劳务输出大县，80余万常住人口中有30余万人在外务工。随着乡村教学点撤并，留守儿童上学接送一度成为难题，直至校车的出现。“以前是奶奶骑电动车送我上学，冬天冷、夏天晒，碰到下雨天上会很容易淋湿。”江埠乡中心小学学生江豪文说，“现在坐校车，冬天有暖气，夏天有空调，又安全又方便。”

江埠乡中心小学党支部书记、校长吴春园介绍，之前并入学校的60名学生全部乘坐校车上下学。两条线路最远点距离学校约14公里，早上6时30分发车，8时30分前全部到校。学校安排教师担任随车照管员，确保学生安全有序上下车。“起初仅有19名学生提出乘车需求，几个学期过后，越来越多家长提出让孩子乘坐校车上学。”吴春园说。

“坐一个学期的车交1000元钱，我们老人家也不用奔波，孩子爸妈在外务工也安心。”每天17时，72岁的左开选都会到村口的校车站点等待放学的孙女。目前，余干县174辆校车连接了382个行政村与校园，织成一张从校门口到家门口的交通安全网。余干县教育局党委书记、局长李建军介绍，一些线路单程超40公里，但县里始终坚持“不落下一个孩子”，把校车开到每一名学生的家门口。

校车公益性强，如何在收费合理的基础上保障线路长久运营?余干县安达校车服务有限公司总经理舒天峰算了一笔账：每名学生在每学期合理运营成本约1550元。通过省县两级财政奖补和票价调控，将缴费标准定为每名学生在每学期1000元，对困难家庭学生减免费用。目前，余干县每年向运营企业预拨约480万元奖补资金，主要用于控制费用、保障运行。

不光是余干县，全省各地都在扎实推进提高农村义务教育阶段学生上学交通服务保障水平，持续把政策蓝图变成一条条安全、便捷、温暖的上学路。该项工作被纳入我省2025年10件民生实事，全省坚持“一县一策、一乡一案”，已在108个县域开通相关线路2158条，覆盖2380所学校，平均每月服务乘车学生320万余人次。在省级财政补助6000万元基础上，各地累计投入2.08亿元，逐步实现学生乘车“每次不超2元、8公里内不超1元”的目标，让农村家庭得到实实在在的便利与安心。

绿色能源



1月15日，南昌县塔城乡渔光互补光伏发电项目现场，连片的光伏板整齐排列，勾勒出一幅“板上发电、板下养鱼”的绿色生态画卷。

本报全媒体记者 张翰林摄

以笔为翼，他在釉色与线条间赓续一方文脉

喻博文

冬日午后，宜春市袁州区一处静谧院落内，阳光透过枝叶洒在一栋两层小楼上。这里是云瞻瓷画社的所在地。画社内，来自乐平市的00后画社主理人许志阳俯身于瓷板前，目光紧随笔尖移动。随着线条起落，人物轮廓逐渐清晰，眉眼神态在瓷面上慢慢显现，气韵随之铺展开来。

“线条是筋骨，准了、稳了，人物才能立得住。”许志阳说，瓷画创作对线条和釉色要求极高，于他而言，每一次落笔都需倾注比常人更多的耐心。“儿时的一次意外，让我双手截肢。学画这条路，确实走得艰难。”他说得平静。

握笔、运笔、调色——这些画者习以为常的动作，许志阳需要付出成倍的时间反复练习。为更好地控笔，他练习用双臂夹笔。有时只为练好几笔稳定的线条，便要持续半年之久。

这份坚持，既源于他对艺术的热爱，也来自他一次次向内探寻的人生选择。“我想证明给自己看，别人能做到的，我通过努力也能做到。”许志阳语气平和，却透着一股韧劲。肢体的残缺，并未影响他追梦。他以笔为翼，在瓷板

这天天地间，找到了自我表达的方式和属于自己的生命姿态。

2023年，从景德镇陶瓷职业技术学院毕业后，许志阳走访多地，寻找适合瓷画创作的土壤。最终，宜春深厚的历史底蕴和丰富的文化资源，让他停下脚步。

“袁州谦楼承载的历史记忆、宜春春锣所呈现的民俗生活场景，很适合通过瓷画呈现。”许志阳说。在他看来，瓷画不仅是一种艺术形式，更是一座桥梁，连接着传统文化与当代表达。

2024年8月，许志阳与合伙人乐跃在袁州区共同成立云瞻瓷画社。为了让作品更有地域温度，他们深入乡村街巷，走访非遗代表性传承人，采集民间故事，记录民俗细节。目前，画社已陆续推出“袁州非遗系列”“袁州十大景点”等主题瓷画作品20余件，并计划将宜春南唐武窑等元素融入创作，让静态的瓷画成为承载地方记忆的鲜活载体，在釉色与线条间赓续一方文脉。

随着作品逐渐被认可，不少文化爱好者慕名前来，在

此静心习画。从吉林省白城市远道而来的姜同学，通过社交平台了解到云瞻瓷画社，专程来到宜春学习。

“老师讲解细致，每一个问题都耐心回答。”她说。从握笔姿势到釉料调配，许志阳总是一一演示、耐心讲解。“能明显感觉到自己每天都在进步，整个人很踏实，也很幸福。”姜同学说。

“看到学员一点点掌握要领，就觉得一切都值得。”许志阳说，希望将学员培养成能够独立创作的好画师，和自己一起，在一笔一画中把瓷画这门手艺练扎实、做长久。

如今，画社已有两间独立画室与两间作品展厅，创作、教学与展示空间逐步完善。教学之余，许志阳也在思考更长远的路。

“我们想将课程常态化，尝试与本地中小学合作开设瓷画体验课，让更多青少年在实践中了解瓷画艺术和传统文化。”许志阳说。以瓷为媒，他们还计划开发瓷画文创产品，探索“瓷画+文旅”融合路径，让传统文化借瓷画之美，走向更广阔的天地。



泰和县积极发展乡村小微光伏发电项目，改善农村偏远山区的供电能力，助力乡村振兴。图为1月8日，航拍水槎乡四和畲族村小微光伏电站。

特约通讯员 邓和平摄