

## “三大球”改选考 分值重新分配 2026年福建中考体育政策有变化

**本报讯 (记者 王菲娜)** 近日,福建省教育厅印发《进一步加强中小学体育工作提升学生体质健康水平若干措施》。

文件指出,自2026年中考开始,体育与健康考试将进行优化调整,总分值40分保持不变,但考核方式、项目选择及分值分配均有优化,同时厦门市、泉州市作为教育部中考改革试点,将先行先试探索体育中考改革。

在考试内容方面,将体育与健康基本知识考试调整为日常检测,其原有分值全部调整至运动技能测试;此前“三大球”(篮球、足球、排球)采取“抽考”模式,调整后改为“选考”,考生可从3个项目中自主选择1项参加考试。

分值分配上,调整后的40分明确分为三类。一是必考类15分,保留1000米跑(男生)/800米跑(女生)、200米游泳两个项目;二是选考类9分,对应“三大球”选考项目;三是抽考类16分,涵盖50米跑、立定跳远、1分钟跳绳、引体向上(男生)/斜身引体(女生)、双手头上前掷实心球、1分钟仰卧起坐六个项目。

该文件还提出,福建省将全面落实全省中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时,“2小时”可由体育课、课间活动和课后服务中的体育锻炼等时间组成,各地结合实际指导学校“一校一案”制定实施细则。积极推进义务教育阶段学校每天开设1节体育课。对于当天没有体育课的学生,

学校要于课后统筹安排不低于1小时的体育锻炼。各中小学每天至少安排一次不少于30分钟的大课间体育活动,义务教育阶段学校将课间活动时间延长至15分钟,各学科教师要按时上下课,不得“拖堂”或以其他方式挤占学生课间活动时间。

对于体育课设置,按照“教会、勤练、常赛”要求,完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的体育教学模式,注重运动技能学习和实践练习,保证体育课合理的运动负荷和练习密度。以学生为中心,积极探索走班制、大单元以及体育课与课外活动灵活贯通的教学模式,合理编排教学内容,体现连续性、进阶性、选择性。充分利用新技术手段,优化教学方

法,打造学生更加喜爱、更有质效的体育课。

另外,福建省还将加强学生体质监测。落实学生健康体检和国家学生体质健康监测制度,各地结合实际建立学生体质健康测试抽查复核工作机制,确保数据真实反映学生体质健康水平。动态掌握学生体质健康变化趋势,定期对学生体重超标、视力不良等情况进行分析、预警和有针对性的精准干预。学校要按年级、班级、性别等不同类别在校内公布学生体质健康、视力监测总体结果,并将每名学生的监测结果及时告知家长。将学生体质健康状况纳入校领导、体育教师及班主任考核评价,纳入学校办学质量评估的重要内容。



**南安第五小学举行教师现场粉笔字比赛**

**本报讯 (记者 王菲娜)** 一笔一画凝心力,一寸一尺承师德。为加强教师队伍基本功训练,近日,一场教师现场粉笔字比赛在南安市第五小学举行。

比赛当天,从起笔、行笔到收笔,老师们用心斟酌每一个笔画的粗细、结构的疏密,或笔力遒劲,或清秀娟丽,或沉稳大气,白色粉笔在黑色黑板上勾勒出工整美观的字迹。40分钟后,一幅幅富有个性的、规范流畅的粉笔字呈现在大家眼前,一份份作品充分展示出五小教师的书写风采。

赛后,专业书法老师对作品一一进行了点评。都说“一支粉笔两袖清风,三尺讲台四季耕耘”是老师的生活写照,赛后,不少教师表示,在多媒体“称霸”的课堂的当下,学校坚守师范传统,举办这样一场别开生面的粉笔字比赛,有着更加特殊的意义。

## 义务劳动显担当 南安第八小学开展劳动实践活动

**本报讯 (记者 王菲娜)** 近日,南安市第八小学开展劳动实践活动。

在学校的和乐劳动基地内,一场义务劳动正在如火如荼地进行着。老师们充分发挥模范带头作用,以义务劳动诠释责任担当,全身心投入土壤改良工作中。劳动现场,他们分工明确、配合默契。有的手持铁锹,用力铲土,为土壤松筋骨;有的推着小车,来回转运培土,为基地输送养分;还有的肩挑扁担,步伐稳健地将肥料送往“呱呱棚”与“本草畦”。尽管两个多小时的奋战让汗水湿透了衣衫,但老师的劳动热情丝毫未减。

与此同时,六年级师生走出校园,来到成功开发区,与保洁人员共同开展“共护家园”卫生大清理活动。活动中,师生们手持扫帚、畚斗等工具,个个精神饱满,仔细清扫着路面上的落叶与纸屑。对于藏匿在草丛缝隙、地砖角落的杂物,他们毫不犹豫地俯下身子,用指尖一点点将其捡起,哪怕是一枚小小的手烟头也不放过。

在大家的共同努力下,原本略显杂乱的主干道变得清爽整洁,环境面貌焕然一新。师生们弯腰拾捡的身影,成为成功开发区里一道亮丽的风景线,无声却有力地传递着守护环境、共建美好家园的温暖力量。

活动结束后,学生们纷纷表达了自己的深刻感受:“通过这次实践,我真正体会到了劳动的艰辛与快乐。原来,每一片干净整洁的街道背后,都凝聚着无数劳动者的汗水。以后我一定会更加珍惜劳动成果,从身边小事做起,爱护环境。”

## 仑苍中心小学学子沉浸式学禁毒

**本报讯 (记者 王菲娜)** 近日,南安市仑苍中心小学开展毒品预防教育系列活动。

活动期间,学校组织学生分批走进禁毒教室。在宣讲员的带领下,同学们参观图文并茂的宣传展板,直观感受毒品危害,了解各类新型毒品及其对个人、家庭和社会造成的严重破坏。

各班主任充分发挥课堂主阵地作用,借助课件和动画短片,向学生介绍传统毒品与“跳跳糖”“奶茶粉”等新型毒品的特征,深入剖析毒品对身体和家庭的危害。随后,各班组织学生围绕“如何拒绝可疑物品”热烈讨论,明确“不尝试、不接触”的防毒底线,让禁毒意识扎根在学生心中。

为激发学生参与禁毒教育的积极性,学校以年级为单位举办禁毒知识竞赛。竞赛题目围绕毒品种类识别、新型毒品伪装特征、防毒自救方法等精心设计,分“必答题”“抢答题”“风险题”三个环节。参赛学生全神贯注,积极作答,现场气氛热烈。

此外,学生们发挥创意和想象力,设计出内容丰富、形式多样的禁毒手抄报。有的绘制“禁毒小卫士”形象,有的书写防毒口诀,在创作中梳理总结禁毒知识,以童趣方式传递防毒决心。同时,“我是禁毒小卫士”主题征文活动也在校园内火热开展,学生们结合活动所见所感,用真挚文字记录对毒品危害的认识和“远离毒品”的承诺。

该校负责人表示,此次毒品预防教育系列活动,将知识学习与实践检验相结合,让禁毒教育更具趣味性和实效性。未来,学校将持续创新禁毒教育形式,常态化推进禁毒宣传工作,引导学生从“知毒”“防毒”走向“拒毒”,为学生的健康成长搭起“无毒”安全屏障。

## 遗失声明

本人张仁友(身份证号:510525197901131777)名下黑色普通二轮摩托车(车牌号闽C902FM,车架号:LC6PCPJG60F0017207,发动机号码:KJ106434)不慎遗失。特此登报声明,此车辆后续发生的一切行为与本人无关,将按照法律法规处理。

声明人:张仁友  
2025年10月31日

## 同心鼓协作、未来来自画像……

# 这场心理游园会为初三学子减压赋能

**本报记者 王菲娜**  
**见习记者 康 露 文/图**

近日,泉州师范学院附属鹏峰中学(以下简称“鹏峰中学”)校园内热闹非凡,一场以“点亮成长星球,奔赴逐梦之路”为主题的心理游园会活动在此举行。此次游园会共设有12个趣味关卡,学生可参与情绪猜猜乐、摸石过河、团队合照等游戏。

活动当天,每位入场学生都领取到一张“星球航行通行证”,这不仅是参与活动的凭证,更是他们开启心灵探索之旅的“船票”。每成功通过一个关卡,同学们就能获得一枚专属印章;若在特定关卡超额完成任务,还能额外收获奖励章。集齐一定数量的印章后,同学们可前往终点兑换精美的纪念品,而奖励章则能换取额外的惊喜奖品。这种充满挑战与激励机制的设置,极大地激发了同学们的参与热情。



“我未来想成为一名摄影师”“将来的我,会背着画板……”在未来自画像中,同学们手持画笔,有的尽情描绘心中未来的模样,有的勾勒出自己未来从事理想职业的形象,每一幅画作都饱含着同学们对

未来的美好期许。

欢乐同心鼓关卡则充满了团队协作的欢乐与挑战。同学们紧紧牵拉着一根绳子,努力保持鼓面水平。老师将一个排球从鼓面中心上方竖直抛下,随后齐心协力、有节奏地上下晃动鼓面,试图将球稳稳颠起。“大家一定要齐心协力,有节奏地上下晃动鼓,才能将排球抛起来,这特别考验我们的默契!”一位同学兴奋地分享着游戏经验。

鹏峰中学心理老师傅艳莉介绍,此次心理游园会面向初三年段600多名同学展开,围绕情绪感知、自我探索、人际团队、知识科普四大主题设计。“当前,许多学校难以在每个学期都全面开展心理课程,因此我们期望通过这种形式,将心理课的核心内容浓缩在两小时的游园会之中,让同学们能在繁重的课业中释放压力。”傅艳莉表示。