

# 以健康为根 以阳光为魂

## ——西安锦园中学践行“健康第一”理念的实践

教育,是一场向生命致敬的旅程。西安锦园中学建校 22 年来,始终坚信健康是学生全面发展的根基。学校以“健康第一”为育人底色,以“五育并举”为路径,构建起覆盖体育、心理、视力、膳食、安全的全域化健康育人体系。从排球场的拼搏到心理课堂的疏导,从标准化校园建设到精细化近视防控,我们用行动作答:健康,是锦园送给孩子们最厚重的成长礼物。

### 理念为魂:让“健康第一”成为办学底色

习近平总书记强调:“要坚持健康第一的教育理念,加强学校体育工作。”这为学校指明了方向。在锦园中学,“健康第一”绝非墙上的标语,而是贯穿办学全过程的价值坐标。

学校以特色“和”文化为根基,将健康标准全面融入管理、教学、后勤及家校共育各环节。我们深知,健康学校建设是立德树人的战略工程,近视防控是守护未来的民生工程。为此,学校成立专项工作组,由校长牵头,统筹多部门协同发力,将健康工作从“软任务”变为“硬指标”,实现制度化、常态化、常态化。

我们构建“课堂为主、全科渗透、活动延伸”的健康教育体系,依托班

会、讲座、广播、社团等载体,常态化普及传染病预防、膳食营养、应急避险等知识,让每一堂课都有健康的影子,让每一次活动都成为生命教育的契机。

### 体育为基:让每个孩子都强起来

体育是践行“健康第一”最鲜活的载体。在锦园中学,体育是名副其实的“必修课”。

立足课堂夯基础。学校严格落实艺体课程要求,将“学、练、赛、评”一体化融入教学,打造排球、趣味体能等校本特色内容,常态化开展阳光大课间,让学生在汗水中强筋骨、健体魄。

搭建平台激活力。学校每年举办体育节暨田径运动会,师生与家长齐聚赛场,社团展演与竞技比赛交相辉映。这不仅是一场场运动会,还是五育融合的生动实践。

深耕特色铸品牌。作为全国青少年校园排球特色学校,排球已成为锦园名片。2026 年 3 月,首届“和锦杯”班级排球联赛历时两个月圆满收官。近 3 年,校队斩获省市级冠军 16 项,并在全中国联赛中跻身八强。同时,学校在巩固篮、足、羽等传统项目基础上,新增橄榄球、棒球、高尔夫等新兴课程,暑期还将开设网球课。我们的目标是:

从排球场的拼搏到心理课堂的疏导,从标准化校园建设到精细化近视防控,我们用行动作答:健康,是锦园送给孩子们最厚重的成长礼物。

让每名毕业生至少掌握一项受益终身的运动技能。

### 防控为先:守护学生明亮的未来

面对近视高发态势,西安锦园中学坚持“预防为主、综合施策”,构建“教学减负、环境提质、运动干预、监测预警、家校联动”“五位一体”防控体系。

抓课堂减负。严格落实“双减”政策,严控作业总量,保障课间休息。推行科学用眼规范,执行课间远眺制度,将护眼指导嵌入教学细节。

优硬件环境。常态化排查教室采光、照明及课桌椅高度,及时更新设备,动态调整桌椅适配度,严控电子产品使用,切实减轻用眼负担。

强运动干预。依托阳光大课间及社团活动,保障每日校内锻炼时长。利用排球、田径等户外项目,让学生在自然光照下运动,有效缓解视疲劳。

精监测预警。建立视力健康电子档案,定期开展全员筛查,对正常、临界、近视学生实行分层分类管理,做到

早发现、早干预。

促家校联动。通过家长会、线上科普等形式,引导家长管控电子产品、保障居家用眼卫生,构建家校协同护眼屏障。

### 心育为翼:让每个心灵都被看见

身心健康,一体共生。学校遵循“小而精、全覆盖、重实效”的思路,构建“生理+心理”双维育人体系。

建成标准化心理功能室,配备个体咨询、团体沙盘、身心放松等专区,引入 AI 智能心理交互系统,提供私密、便捷的智能化服务。配齐专职心理教师,常态化培训班主任,形成全员心育格局。

2026 年 5 月,学校启动“525·我爱我”心理健康月活动。心理教师宣读倡议,各班开展主题班会,午间广播暖心放送。创新引入 AI 沉浸式疗愈亭,将前沿技术与心理疏导结合;开展曼陀罗绘画疗愈,引导学生借色彩抒发情绪,在艺术中实现自我觉察与压力释放。我们

致力于营造和润包容的校园氛围,让心理关怀时时在线、处处相伴。

### 协同为要:构筑全域健康共同体

“健康第一”理念的落实,离不开家校社协同发力。锦园中学与专业健康集团建立战略合作,打造“医校协同、家校共育”的一体化管理体系。

定期召开专题家长会,开展健康知识、近视防控、心理调适等宣讲活动,并发放指导手册。创新设置亲子问卷与互动环节,凝聚育人共识。在食品安全方面,成立家长膳食监督委员会,对食材采购、加工制作进行全流程可视化监督,以精细化管理守护“舌尖上的安全”。

### 未来为帆:铺就阳光成长路

回望过去的一学年,西安锦园中学健康育人工作硕果累累:健康设施持续完善,学生健康素养显著提升;艺术展演中,舞蹈、戏剧、书画等作品屡获佳绩;排球、啦啦操等项目持续领跑区域赛事。

面向未来,我们将坚守“健康第一”的初心不动摇:持续对标建设标准,健全常态化机制;优化近视防控体系,守护视力健康;深耕艺体校本课程,深化体教融合;推动心理健康教育智能化、精准化发展;凝聚家校社三方合力。

健康,是人生最珍贵的财富;运动,是青春最亮丽的底色。西安锦园中学将以更扎实的举措,培育体魄强健、视力健康、心灵阳光、人格健全的时代新人,让每一个孩子都在阳光下奔跑,在热爱中成长,在坚持中绽放光芒。



# 西安市第六中学

## 中考招生八大问

西安市第六中学始建于 1937 年,原名“西北中学”,1952 年定名为“西安市第六中学”;1997 年,被命名为“陕西省重点高中”,是我省最早一批重点中学之一;2007 年,经省教育厅批准,晋升为“陕西省标准化高中”;2019 年 9 月,西安市第六中学与六中分校进行深度融合,如今已成为“西安市第六中学教育集团”;2021 年,晋升为“陕西省普通高中示范学校”。如今,学校形成“一个校长,两个校区”的管理体制,初、高中共同发展。

### 学校信息

学校地址:西安市碑林区雁塔寺街 5 号(中贸街中段)  
地图搜索:西安市第六中学南校区(高中部)  
咨询电话:崔老师 19929982360  
高老师 19929982361  
马老师:029-85223291



西安市第六中学公众号

地图搜索 西安市第六中学南校区(高中部)  
乘车路线  
乘坐地铁2号线或5号线  
到南稍门站下车步行7分钟即可到达;  
乘坐公交  
到达南稍门、南门、西后地、小雁塔、振兴路站后步行5分钟即可到达。

### 1.学校管理制度如何?

学校对学生主要实行“六项管理”:  
(1)手机管理:学校明确规定,学生在校期间禁止携带手机。校内设有免费公用电话,便于学生与家长联系。  
(2)校服管理:学生在校期间必须着全身校服,政教处每日检查。  
(3)仪容仪表管理:学生不得出现烫发、染发、佩戴饰品、化妆等现象。  
(4)午间滞留管理:每日 12:50—13:40 为午休时段,住宿生由宿管管理,走读生由本年级任课教师管理,确保午休期间学生的安全与纪律。  
(5)晚自习管理:①走读生晚自习:每日 19:20—21:50,由班主任老师进行管理;②住校生晚自习:每日 19:20—22:30,由任课老师进行管理。  
(6)课堂管理:严格落实三段五步思维品质课堂,构建教师备课、任务落实、高效授课、当堂检测、课堂反思五大闭环课堂管理体系。教学管理团队常态化开展推门听课,实时督导课堂教学质效,多维度筑牢高效课堂根基。

同时,学校建立健全课堂学情反馈与家校协同育人机制。每节课后,

任课教师结合学生课堂参与度、听课状态、课堂纪律等综合表现,认真填写学情反馈表,精准记录学生课堂学习成效。学情信息第一时间同步至班主任,实现课堂学情动态流转、精准统筹。针对课堂表现有待提升、需要重点关注的学生,班主任及时对接家长、开展个性化沟通,凝聚家校共育合力,以精细化管理赋能学生高效学习、稳步成长。

### 2.学校“新高一”师资力量如何?

“新高一”年级现有省级教学能手 4 名、市级教学能手 10 名、市骨干教师 12 名、市基础教育名师 6 名、区级教学能手 16 名,构建起“名师领航、骨干支撑、新秀辈出”的梯队格局。严格落实导师制,全体教师陪伴孩子 3 年成长,长效育人,为高质量教学筑牢根基。

### 3.新高考学生如何选科?

学校高度重视学生新高考选科规划。高一年级每周定期开展生涯规划课程,引导学生制定高中三年学业

发展计划,并邀请相关专家、大学教授等专业人士,与学生和家长面对面交流。在此基础上,共进行 5 次模拟选科意向统计,动态跟踪学生想法变化,结合学科成绩、兴趣特长、专业报考要求综合研判,在高一第一学期末确定选科,进行分班。

### 4.学校今年的“定向生”计划怎样分配?

具体计划数,家长可以在西安市教育局官网上搜索 2026 年西安市第六中学和西安市第六中学分校“定向生”的计划。

西安市第六中学的定向生面向城六区学籍学生,西安市第六中学分校的定向生面向碑林区学籍学生。

### 5.除了高考,学校是否提供多元升学通道?

顺应新高考的育人导向,积极打造多元升学培养体系,打通综合评价、强基计划、学科竞赛、空军及民航招飞、艺体特长生等多条升学通道,学生升学出路不断拓宽。近两年,升学成果丰硕,多名学子圆梦清华、西安交大等 C9 名校,大批学子考入 985、211 双一流高校。

### 6.学校的食堂伙食怎么样?卫生条件有保障吗?

学校高度重视食堂食品安全与餐食质量,每日采购新鲜食材,每餐留样。全面落实明厨亮灶,接受师生监督。严格实行师生同灶、同价,成立膳食监督家长委员会,常态化开展家长陪餐巡查,定期优化菜单,守护孩子饮食健康。

### 7.学生能否住校?住宿条件怎么样?

可以住校,宿舍分为 4 人间与 8 人间,楼内设浴室,夏有空调、冬有暖气。

### 8.学校是否关注学生的身心健康发展?

学生身心健康是发展的前提条件,该校作为市心理健康实验校和心理工作站成员,更是非常重视这一点。除了常规教育和活动开展,还定期进行家庭教育答疑,开设心理健康课程,定期举办线上线下讲座和科普活动,为学生身心健康发展全方位赋能。同时,学生可预约一对一心理辅导,班主任和任课教师通过谈心、班会、活动等形式关注学生状态,即时解决问题。定期开设家长赋能课堂,家校携手,共同守护学生心理健康。

