



幸福路小学孩子们课间尽情跳跃玩耍

近日,教育部、国家卫生健康委、国家市场监督管理总局、国家疾控局联合印发通知,决定在今年3月以“有效减少近视发生 共同守护光明未来”为主题,开展第8个全国近视防控宣传教育月活动。通知提出,要确保中小学生课间正常活动,每节课间应安排学生走出教室适量活动和放松,每天统一安排30分钟大课间体育活动,让学生有更多时间到户外活动和望远,缓解视力疲劳。

愉悦的大课间活动既能锻炼身体,还可以激发学生的运动兴趣。如何用好大课间?对此,我市不少学校早已展开了深入的探索和实践,实现了“体”与“育”的深度融合,让孩子们在火热运动中传递健康和快乐。

# 阳光快乐大课间 这些学校很会“玩”

本报记者 周娟



金桥学校足球大课间



兴华街第二小学学生认真做眼保健操

## 创新形式乐出彩

一年级跳房子、爬行运动、跳绳、运“炸药”、搬轮胎、平衡盘、跳跨栏架、跳羊角球;二年级跨栏架、绳梯、羊角球、单脚呼啦圈、跳绳、运“炸药”、跳房子;三到五年级平板撑、双耳药球、平衡盘、平衡木、跪地健腹轮、沙包掷准、健身炮筒、足球运球射门、篮球运球、翻轮胎……每天上午和下午的大课间时间,是郑州航空港区天骄路小学孩子们最快乐的时刻,他们踏着动感的音乐,像一只只欢快的燕子,尽情享受“阳光体育运动”带来的快乐和幸福,焕发着生命的光彩。

该校遵循“每天运动一小时,健康生活一辈子”的原则,依据学情,制定方案,因材施教,保障活动的安全有序和趣味并行,最大限度地发挥体育的功能。同时,学校大课间的所有年级采用班级项目轮换方法,每天的“玩法”不重复,既能改善传统大课间机械枯燥的运动氛围,又能让孩子在兴趣中运动,除了帮助孩子拥有健康强壮的身体素质外,更无形中提升了孩子的综合素质。

“恰恰是这样一种快乐自由的氛围,让学生喜欢上运动,进而形成影响孩子一生的生活习惯。”学校校长张振仓如是说。健康、阳光、乐学,让每一个学生都发光出彩,是学校一直秉持的办学理念。为孩子处处可锻炼、时时能锻炼,学校在每日两个阳光大课间的基础上还开展了篮球、啦啦操、羽毛球、射击、射箭、轮滑、足球等社团,以促进学生的健康成长。专业体育教师出身的张振仓至今还坚持带一个班的体育课,正如他所说,体育运动对学生核心素养与创新素养培养具有独特与不可替代的作用,让学生拥有高素质和幸福快乐的童年,是学校一直追寻的目标。

改善疲劳、预防近视的眼保健操,舒展流畅、活泼欢快的阳光体操,全情投入、口号响亮的技能分段练习跑,促进健康、预防疾病的体能操,强身健体、怡养心神的太极拳,郑东新区锦绣小学将最美大课间分为五个环节,且每个环节都经过巧妙的规划和设计,过程紧凑,衔接自然,打造专属于学子的课间运动时光。

据介绍,该校一直坚持健康第一的教育理念,学校因地制宜,充分利用活动场地,着力打造特色鲜明、动静结合、全员参与的最美大课间,确保学生每天校园体育活动不少于一小时,既促进学生身心健康,又展示了学子健康、文明、积极、向上的精神风貌。同时,学校以大课间活动为辐射点,带动校园文化的建设。

学校校长姜娉告诉记者,每天两个大课间是保证学生每天一小时校园体育活动的重要载体和途径,学校把大课间的实施作为当前学校体育工作的重点予以有效落实,同时,更以“培育体育艺术特色,打造校园文化品牌”为主题,进一步加快形成学校体育艺术“一校一品”的校园文化品牌,为切实提高学子的体质健康和艺术素养做出努力。

## 因地制宜巧设计

音乐响起,同学们右手持球,排着整齐的队伍来到操场。全体就位后,同学们跟随音乐的切换改变队形、变换动作。左右横向拖球、前后拉踢球、左右踩滑球……足球在孩子们脚下旋转着,汗水爬上脸庞,幸福洋溢心底。

校园足球是金水区金桥学校的特色名片,在该校,足球不仅是学生朝夕相伴的健身伙伴,是家长支持信赖的校园品牌,更是深受学生喜爱的体育项目。多年来,学校通过课时科学分配、课堂学习技能、课外巩固练习、课间强化提高、活动融合文化,面向全体学生,抓实足球教学,着力做大分母抓普及,努力使所有学生都参与到足球运动中来。体育教研组教师更是精心设计了“一校一品”足球大课间。大课间上,“O”型跑、乐享足球、体能提升和舒展放松四大板块,让孩子们尽享足球运动带来的快乐。

作为河南省田径项目传统学校,金水区黄河路第三小学将田径、啦啦操、武术等项目有机融入,积极探索以一般耐力、身体协调、体能强化、综合技巧等练习为主的大课间体育活动,实行“1+N”套餐多模式,打造健康和谐、积极向上的阳光体育大课间体育活动新形态,不断提高学生身体素质和意志品质。在该校,大课间活动不仅是综合性的体育运动,让学生学会健体,增强体魄,热爱运动,更是学生展现自我的舞台,从中享受运动的乐趣。学生以舒展娴熟的动作、意气风发的飒爽英姿诠释着青春与活力,让进步的“喜悦”充盈每一次练习,让锻炼的“热情”围绕每一天活动,让运动的“阳光”温暖每一个同学。

此外,学校还在每节课间十分钟推广红领巾游戏中开发的有趣体育游戏,让课间体育活动切实成为提高学

生健康水平并受到学生、家长喜爱的学校品牌课程。同时,学校通过家、校、社三级联动聚焦大课间,积极挖掘家长、社会资源,将课堂体能“课课练”、大课间体能“天天练”、课外技能“巩固练”相结合,让校内课堂与课外锻炼教育目标深度融合,使学生的身心健康得到全面发展。

二七区兴华街第二小学的大课间活动也打破传统形式,把足球、武术操、跑步等多种活动形式进行大融合,让全体学生在自娱自乐中得到全面发展。每天的“阳光体育大课间”活动中,学生先进行环形跑,让身体充分活动,而足球练习则以拉球、碰球、脚内侧踢球等基本技能进行有效衔接,同时,结合“少林”传统文化编制武术操,以马步、弓步、冲拳、砸拳等为载体进行练习,不仅让孩子们的身体得到了锻炼,也弘扬了中华优秀传统文化。同学们纷纷表示,阳光大课间让他们在紧张的学习之余,能够放松身心,享受运动的快乐。家长们也表示,阳光大课间有助于培养孩子良好的运动习惯,增强身体素质,为孩子的健康成长提供了有力保障。

专业教师编排的武术操,配上《千字文》背景音乐,快中有慢,动中有静,伴随着一声声响亮的“哈”,展示着学子的朝气蓬勃、意气风发;篮球在孩子们手中上下翻飞,熟练的姿势、动感的音乐,完美诠释了花样少年的激情与活力……华中师范大学附属郑州高新区金竹街小学则以传统体育项目——武术操和篮球操为抓手,打造特色体育大课间,强健学生体魄,涵养精气神。学校将上午、下午的大课间分别设为武术操和花样篮球操锻炼时段,让同学们在运动中锻炼、放松身心。校园也因为孩子们运动的身影,显得生机勃勃、充满活力。

## 幸福课间润童心

二七区幸福路小学,把课间时间,不仅仅视为是简单的娱乐和放松,更作为孩子们个性发展、团队协作能力培养的重要育人环节。学校为学生的课间活动设置了创意十足的项目,鼓励孩子们走出教室,参与到各种体育运动和社交活动当中来。课间,在南校区的校园里,孩子们正与芦丁鸡、荷兰猪、折耳兔等小动物亲密接触;滚轮胎、跳格子……北校区校园里,孩子们则在阳光下尽情挥洒汗水,感受运动带来的快乐。此外,学校还鼓励孩子们自带课间活动器材,如跳绳、沙包、毽子等。这些活动器材既丰富了课间内容,又培养了孩子们的运动习惯。

值得一提的是,丰富的课间活动背后,有一群默默付出的护导师。每天课间时分,校园中每一个关键位置都可以看到护导师的身影。他们戴着醒目的标识,站在楼梯口、操场角落等人员流动量大的区域,密切关注着孩子的动态,时刻提醒孩子们注意安全。老师们用实际行动为孩子们创造了一个安全、快乐、和谐的成长环境。笑声、欢呼声、掌声,成为校园最美的乐章。

二七区陇西小学南校区则在全校开展“我的课间我做主”主题活动。学校大队部发布游戏招募令,体育组在课堂中对招募要求进行详细讲解,动员全体学生集思广益,设计符合乐学、趣学、善思的课间游戏。经过多方投票,最终选出最优游戏方案,在课间活动中实施。室内智力游戏,如拍手操、字词添添看、你比我猜;室外体力运动游戏,如“跨大步”“抓鸭子”“小心炸弹”……教学楼前原本灰沉的水泥地面涂上各种缤纷色彩及多样的游戏辅助线,摇身一变成盛满学生汗水与欢乐的趣味游戏场所。

在该校,学生自主设计的优质课间游戏活动,不仅能优化课间活动的时间、空间、形式、内容,使学生乐于参与,主动掌握健身方法并自觉锻炼,同时,也可丰富校园文化,营造积极向上的学风。富有趣味性的课间活动为孩子们创设了一个大胆与人交往的氛围,培养少年儿童对体育活动的兴趣,增强学生动作的协调性和灵活性,更引导学生在活动中懂得合作、谦让、遵守规则,学会团结协作。



黄河路第三小学学生在大课间舒展身心



天骄路小学学生“玩转”大课间



陇西小学南校区孩子们课间快乐游戏



## 聚焦教育高质量发展·校长访谈

栏目记者 李杨

高质量发展的教育,是百花齐放的教育。在我市,众多学校脚踏实地,砥砺前行,全力为学生发展构建多元平台,不断突出学校的办学特色,持续推进学校教育高质量发展。《聚焦教育高质量发展·校长访谈》栏目将走进百姓心中的优质学校,聚焦教育高质量发展,邀请校长畅谈学校发展之路。

# 沁心润智 育人育体

——访郑州一中教育集团紫荆中学党支部书记、校长张军才



拔尖人才培养激发创新思维



五育并举 多元发展

作为管城回族区一颗冉冉升起的新星,郑州一中教育集团紫荆中学秉承“格物致知、诚意正心”的校训,以“办好人民满意教育”为核心,全力推进学校高质量发展。

学校党支部发挥党建把握方向、引领思想、凝聚精神、推动发展的积极作用,让党建与学校工作融为一体。坚持走有紫荆精神的团队发展道路,以团队带动个体,以榜样引领团队,扎实推动教师专业发展;坚持以活动为契机,通过“尊重、包容、合作、进取、人文”的紫荆精神引领,提升师德师风,让教育与爱同行。

“教师是教育发展的第一资源,不断加强教师队伍是学校高质量发展的关键。”据张军才介绍,学校着力打造一支有高尚师德、有健康身心、有扎实学识、有综合能力、有创新精神“五有”教师队伍。为了让每位教师对体验式教学的理念有更深层的理解与领悟,学校专门邀请各级资深教研员和郑州一中集团

校的名师到校进行专家引领,并通过积极跟踪,把课改的理念植根于每位教师的内心。严抓“备、上、批、复、考、析”等课堂常规,紧扣“重点、难点、德点、考点”课堂四点……该校以高质量的课堂为主阵地,在学校内部进行增值性评价,运用多种数据对教师的师德师风、教学态度、课堂教学、教学效果、作业辅导等进行评价,督促教师在反思中改进教学、提升自我。

以教科研的高质量发展促教育的高质量发展,紫荆中学树立教研一体化工作思路,充分挖掘校内外资源,在已有校本课程的基础上,根据学校、学生的实际对国家课程、校本课程进行编排整合,建构学校认知性基础课程、拓展性探究课程、体验性实践课程完整系统的校本课程体系。依托区域初中教育教学质量提升工程团队孵化项目与专业成长项目,学校还积极组织全体教师分年级、分学科积极学习《备课专业化》书籍,并以教研组为单位积极学习探索新课标,进一步提升全体教师

的教研能力。在前期科研积累和多种形式教研活动的帮助下,该校有16项课题成功立项郑州市教研课题。

为进一步提高德育工作的针对性、主动性和实效性,学校积极创新德育形式,开展一系列丰富多彩的德育活动,通过不同主题加强对学生的感恩、爱国、安全等方面的教育。“携手参与慈善,共创美好生活”慈善捐款活动、“感恩于心,知恩于行”主题教育、以“孝亲敬老”为主题的重阳节系列活动等,极大增强了学生的爱国情怀,帮助学生发展良好的人格品质。

围绕“内省驱动”的德育特色,学校着力深挖“内省文化”的核心精髓,通过形式多样的晨会、课程、综合实践活动、节日活动等,将“内省文化”渗入每名师生的内心,班级每天的早文化及行礼文化等得以扎实开展。老师们在课堂上通过创设问题情境,引领、激励和唤醒学生学习主动性,小组合作学习成效显著。学校美育活动稳步开展,学生积极参加市、区

教育局组织的绘画和书法比赛等活动并获得优异成绩。与此同时,学校科技创新初显锋芒,在教育部分别举办的第十四届“北斗杯”全国青少年航天科技体验与创新大赛河南省比赛中荣获省一等奖、省三等奖各一名,在国家级比赛中荣获国家级二等奖一名。

体教融合赋能,乐趣横生促成长。为升华体育的“育人”与“育体”之效,该校积极创新体教融合育人模式,将创新、协调、生态、开放等发展理念与体教融合有机结合,实行“训学”结合、“省校”结合和“精英训练营”的教学模式,实施“一体三环三层级”的融合策略,打造“训练+推广”双基地建设,为学生解决了初升高的升学档问题,建立健全了“一条龙”人才体系,走出了一条具有紫荆特色的“减负不减质”体教融合之路。学校乒乓球队多次获得省市级比赛一等奖,在全国第一届学生(青年)运动会获得中学组团体第四名的成绩,并被授予河南省“一校一品”示范校荣誉称号。

“思想文化是学校发展之魂,教师队伍是学校发展之基,特色内涵是学校发展之铭,人文关怀是学校发展之源。”