教育部持续发声，保障学生每天2小时运动时间。为让运动成为日常习惯，让学生拥有健康体魄，我市众多学校精心策划、科学布局，确保学生体育活动时间得到充分保障。同时，不少学校在体育教学中巧思巧设，创设愉快的运动环境，用多种方式引导孩子快乐运动，并将运动氛围带入家庭，让学生养成热爱运动的好习惯。

纬三路小学快乐课间

长江东路小学丰富的课间活动

动起来 玩起来 乐起来

每天运动两小时 为成长加油蓄能

本报记者 周 娟

新郑市正商外国语小学活力啦啦操

体育课上惊喜多

新学期，很多同学惊喜地发现，体育课变多了。不少学校开始实施每天一节体育课的新举措。如何保证体育课增量又提质，真正让孩子在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志？体育老师们开始“放大招”了。

郑州高新区创新大道小学的体育课堂，设计新颖情景化教学，创新利用现有的体育器材，结合科学、信息技术、AI等丰富课堂环节，杜绝“说课”式体育课，积极上好“出汗体育课”，同时，合理利用课堂评价，丰富评价形式，激发学生体育兴趣，让学生从丰富多彩的体育课程中掌握基本体育活动技巧。

“作为体育教师，我们既是运动技能的传授者，更是生命活力的唤醒者。”学校副校长、体育教师卫周伟告诉记者，当看到“小胖墩”在铁环赛中灵巧穿梭、“小眼镜”在踢毽子时开怀大笑，大家更加坚信，唯有让运动回归游戏的本真，让习惯扎根生活的土壤，才能真正培育出终身运动的火种，照亮每个孩子的健康人生之路。

新郑市正商外国语小学则结合学校的实际情况，制定体育课时“3+2”模式。学校党支部副书记敬建利介绍，“3”是由体育老师带领学生在室外上3节体育技能课，“2”是由班级的语文、数学老师分别带领学生上1节体育活动课。“我会根据课堂情况时不时组织一些有趣的比赛和游戏，提高学生参与的乐趣。”该校体育老师张小雨告诉记者，课上会采用多样化的教学方法和手段，如情境教学、游戏化教学等，让学生在愉快的氛围中掌握运动技能。“我们会设置不同类型的体育活动和运动项目，引导学生从中找到适合自己的兴趣点。”体育老师杨邵雯说，灵活多样的课程内容给予学生选择的机会，同时，老师还会帮助学生设立个人目标，激发学生对体育课程的兴趣。

郑东新区普惠路小学体育老师也在教学中巧思巧设，关注每个孩子的特点，制定个性化教学计划，通过积极反馈和鼓励，增强孩子的自信心和参与度。老师们将运动项目转化为趣味游戏，同时，利用科技手段，通过运动手环实时检测学生的心率以及运动量，通过体感游戏进行趣味体能训练，让运动更具吸引力。老师还会为孩子们分享优秀运动员的故事，激发学生对体育的兴趣和热爱，并建立激励性的体育锻炼评价机制，如“运动银行”“积分存款”等，不断激发学生的运动兴趣。

大小课间趣味足

当《我就是哪吒》《逆战》《白龙马》等深受学生喜爱的歌曲旋律奏响，郑州市创新实验学校小学部的校园瞬间被点燃。学生们迈着轻盈有力的步伐，迅速在操场上集合，开启活力满满的课间运动之旅。“O”形跑率先开启，啦啦操环节将现场气氛推向高潮，“Tabata”训练以高强度、短间歇的独特方式，挑战着学生们的体能极限，拉伸放松练习则帮助学生缓解肌肉疲劳，让身体得到充分恢复，为后续的学习做好准备。

在该校，一场围绕体育运动展开的活动进行得如火如荼。学校正全力构建全方位、多层次的运动体系，从活力四溢的大课间活动设计，到随处可玩的小课间场地设置，为学生营造充满乐趣的运动氛围和多元可选的运动项目，引领学生爱上运动。

在二七区长江东路小学教育集团，小课间时，跳皮筋、丢沙包、踢毽子等活动，锻炼孩子们的身体协调性与灵活性，还能让孩子学会沟通合作，提升社交能力，并在传承中感受传统文化魅力，收获快乐童年。上午和下午的大课间则通过眼保健操、体能基础训练、技能练习和少林武术操，帮助学生充分活动身体，调整状态，为后续的学习做好准备。

“运动不是任务，而是送给孩子终身的礼物，当运动成为发自内心的热爱，教育便实现了最本真的价值。”学校党支部书记、校长胡建玲看着操场上跃动的身影感慨道，当传统游戏遇见现代教育理念，当校园运动延伸至家庭生活，这颗热爱体育的种子，正在孩子们心中生根发芽，终将长成支撑他们一生的健康脊梁。

巧思巧设巧引领

“作为教育工作者，我们始终相信，真正的运动教育不在于时间的简单堆砌，而在于唤醒每个孩子内心跃动的火种。”二七区幸福路小学体育教师李维勇介绍，教育部“每天锻炼两小时”的号召像一粒种子，在校园的沃土中生长出独具特色的体育生态。学校操场变成奇幻乐园，运动器械化作魔法道具，体育教育完成了最动人的魔法——让孩子们主动奔向阳光，让运动成为流淌在血液里的生命本能。

该校精心打造了“运动万花筒”：春季田径运动会，秋季达标运动会，冬季趣味运动会，夏季科技运动会，构成四季不落幕的运动剧场。作为国家篮球特色校，每年一次的班级篮球联赛让篮球之梦在每个孩子的成长中起航。同时，操场上的“活力栈”里，摆放着为孩子们准备的各种各样运动器械，跳动的彩色大绳、“运动大骰子”、跳房子迷宫，这些充满童趣的设计把“要你运动”变成“我要玩耍”。当立定跳远化作青蛙过河的情景游戏，当投掷练习变身百发百中的魔法考验，这些多元场景包含着不同的成长养分——竞技精神、团队意识、科学思维，在运动中悄然生根。

金水区纬三路小学校园的走廊、操场等区域也都被充分利用起来，打造成为“微运动场”。地面上绘制了各种有趣的运动图案和游戏区域，如跳房子、飞行棋等，学生课间走出教室便能参与到运动中。同时，学校在一二年级率先尝试在乒乓特色课的基础之上开启了第二特色——篮球课。课间时，校园里随处可以看到体育老师融入学生中进行小型的篮球对抗赛和友谊赛，让学生在竞技中感受运动的魅力和团队合作的重要性。

家校联动热情满

活力满满的校园运动，不仅让孩子们的体能直线上升，茁壮成长，还为他们提供了释放学习压力的空间，让他们能以更饱满的精神状态投入学习中。同时，我市不少学校用多元活动构建家校联动的纽带，引导家庭深度参与体育锻炼，让体育不仅成为孩子的成长基石，也成为家庭幸福的纽带。

在创新大道小学，通过设置与父母制作沙包、纸艺毽子，体验父母小时候的体育游戏，教会父母今天学习的体育技能等丰富多彩的家庭活动，让运动从学校延伸到家庭，并定期发起“家庭创意运动挑战赛”，让运动成为家庭文化基因，不仅提高了孩子们的积极性，也让运动真正融入孩子们的日常生活，成为他们健康成长的“必修课”。

纬三路小学也借助各种方式鼓励家长陪伴孩子进行丰富的户外运动，将学校的运动氛围延伸到家庭中。学校还专门设计了三个水平段的学生健康成长手册，向家长推送家庭运动指南和亲子运动项目，根据孩子们的兴趣选择和乒乓特色活动进行打卡分享，引导家长和孩子共同参与运动。

为引导家长参与到学生的运动生活中，郑州市创新实验学校则鼓励学生将在学校学到的运动技能带回家，与家长分享。放学后，孩子们带着家长跳啦啦操、打篮球、跳绳、打板羽球，运动逐渐成为家庭生活的有机组成部分。该校副校长苏利鹏说，如今，课堂之外，学生运动的身影越来越多，师生们谈论运动的话题也越来越广，孩子们将运动的良好习惯融入日常生活，定能在运动中拥有更加健康、快乐的美好未来。

致敬追光者

走近那些向光而行的一线教师 栏目记者 李 杨

格物致知开新路

追光者：郑州市第五高级中学 刘中刚

育人心声：用实验数据丈量真理维度，以物理思维浇筑人生格局。

在郑州市第五高级中学的校园里，物理教师刘中刚用二十载教育生涯诠释着“格物致知”的真谛。作为郑州市物理骨干教师、优秀班主任，他将“让物理回归认知本源”作为育人使命，以独特的“灵智课堂”模式和人文关怀，在物理教育与班级管理中开辟出一条创新之路。

执教以来，刘中刚始终坚信教育是思维的共振。在物理课堂上，他摒弃标准答案的灌输，将知识转化为思维探索的航标。讲授《电磁感应》时，他以“隔空取电”现象为引，带领学生历经现象观察、猜想论证到工程应用的完整科研链条。他特别设计的“认知冲突记录本”里，既有“楞次定律是否违反能量守恒”的深度质疑，也有将电磁阻尼原理创新应用于共享单车防盗装置的奇思妙想。这种以高阶思维为导向的教学理念，让他的课堂屡获殊荣，他主持的课题《高阶思维导向下高中物理实验教学的策略研究》更成为教学改革的典范。

作为班主任，刘中刚将物理人的严谨与师者的温情融为一体。面对有心理困扰的学生，他以共情、引导代替简单说教，通过持续的心灵对话帮助学生重拾自信。每周召开的主题班会上，他打破传统模式，让学生自主策划“美食分享”“典籍共读”“节日文化体验”等特色活动，使教育场域从教室延伸到生活。寒暑假期间，他带领学生走进社区开展实践活动，被评为“郑州市中小学社会实践优秀辅导教师”的他，指导学生完成的《基于数字传感器的金属探测器的设计与灵敏度研究》等科技作品斩获市级奖项，用行动诠释着“知识源于实践，归于社会”的教育真谛。

“物理教育不是复制标准答案，而是守护每个思维宇宙的诞生。”这是刘中刚常挂在嘴边的话。在他的教育蓝图中，每个学生都是独特的星体，教师要做的是点亮指引航向的灯塔。当谈及教学心得，他眼中闪烁着光芒：“当课堂变成思维粒子对撞机，那些迸溅的灵感火花，终将照亮人类认知的暗物质。”这份对教育本质的深刻理解，让他的学生在掌握科学规律的同时，更收获了独立思考的能力与探索未知的勇气。

从教坛到生活，从实验室到社会实践，刘中刚用数据丈量真理的维度，以思维浇筑人生的格局。在他耕耘的这片教育沃土上，物理不再只是课本上的公式定理，而成为照亮学生精神世界的璀璨星河。

织梦空间

眼睛是最好的镜头

闲暇时光，我喜欢到户外拍摄野生动物，野生动物摄影，并非要求将动物拍摄得多么完美，真正的野生动物摄影应该遵循不伤害、不打扰的原则。

拍摄野生动物之所以可以让人感觉放松，是因为我们回归了自然，记录了自然的美好，远离都市的喧嚣，在安静中找回自我。

拍摄野生动物并非一定要用特别完美的设备，当你有一颗善于发现这些精灵的心，你就已经踏进了野生动物摄影的大门：你的眼睛是最好的镜头，你的神经是最好的传感器，而你那颗发现和收集美的心，就是你这台“照相机”最好的使用者。

郑州市第四初级中学 戚恩赫

点评：小作者将自己对野生动物摄影的感悟描写得详细具体，精准到位，字里行间表达了对野生动物摄影的喜爱之情。

我和春天有个约会

盼望已久的周末到了，正值阳春三月，春回大地、万物复苏，是和家人一同去踏春的好时节。于是，我和妹妹提议道：“我们一起去春游吧！”爸爸说：“那我们去中国四大古镇之一——朱仙镇看一看！”

朱仙镇里最著名的就是启封故园。一进大门，古色古香的气息扑面而来。一排排青砖瓦房依水而建，一条条船只在水上行驶。身着古装的人们走在青石板路上，仿佛穿越到了古代。然而，最吸引我的要数“呐喊喷泉”了，这是一种高科技声控设备，一边是柱状喷泉，一边是可以呐喊的喇叭。我对着喇叭大喊一声，水柱立刻向天空冲去，真是太神奇了。紧接着，我又喊了好多次，水柱忽上忽下忽高忽低，妹妹也玩得不亦乐乎。

在古镇的一个角落里，我们发现了一个小山坡，山坡上有许多野菜——白蒿。爸爸说白蒿是一种中药，既可以泡茶喝又可以做成美味的饭菜。我和妹妹争先恐后地采白蒿，我们采了整整一筐白蒿，我已经能想象出白蒿被做成美味佳肴的滋味了！

春天真是一个美好、神奇的季节，不仅给我们带来了美丽的风景，还给我们带来了许多大自然的馈赠。

郑州航空港区实验小学 王茗熙
辅导老师 王攀玲

点评：小作者通过介绍和家人游览朱仙镇的经历，向读者着重介绍了“呐喊喷泉”和采摘白蒿的有趣体验，表达了对春天的喜爱之情，文章描写细腻，短小精悍。

春节记忆

“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。”一年一度最隆重的节日——春节，家家户户都贴上了喜庆的春联，挂上了火红的灯笼，到处洋溢着新年的喜庆和欢乐。

关于过春节，有一个神秘的传说：古时候，有一个叫“年”的怪兽，每到大年三十就跑出来吞食牲畜，伤害人命，人们都很害怕它。有一天，一个人发现“年”兽害怕红色、亮光和巨大的响声。于是，一到这一天，人们就贴上火红的对联，放爆竹。从此，“年”兽再也不敢出来了。

2025年春节，我们一家在老家过年。中午，我和爸爸一块贴春联，我帮爸爸扶着梯子，爸爸把旧的春联撕掉，然后把新的春联贴上去，就大功告成了。

下午，全家人忙忙碌碌地准备着团圆饭，伴着叮叮当当的厨房交响乐，一盘盘热气腾腾的美味佳肴闪亮登场：有又香又鲜的红烧鱼，有金黄喷香的鸡肉，还有酸甜可口的糖醋排骨……一家人围坐在一起，举杯畅饮，同享美食，别提有多甜蜜、多幸福了！

吃过团圆饭，我们来到大街上，“嘭嘭嘭”的巨响不绝于耳。许多烟花腾空而起，在夜空中绽放开来，犹如万千流星划过天际，又似仙女散花，光彩夺目！

在一个个耀眼的烟花中，在一张张灿烂的笑脸中，在一片片快乐的欢笑中，我们度过了一个幸福的春节，迎来了新年的第一声钟响。这真是一个难忘而又美好的回忆啊！

郑东新区九年制实验学校 石羽墨
辅导老师 张文敏

点评：小作者围绕“春节”讲述关于春节的传说，细致描写了一家人在老家过节的温馨与美好，叙事流畅自然，结尾升华主题，引人深思。