



郑州实验外国语第一附属小学快乐课间



郑东新区永平路小学 篮球比赛展学子风采

近期,学校体育迎来重要变革。教育部等五部门印发了《关于实施学生体质强健计划的意见》,推出“二十条”举措,系统性增强学生体质。这次的政策不仅是对学校体育的要求升级,更是旨在从根本上改变体育在教育中的定位。目前,学校体育现状如何?强健学生体质,我市各校将如何推进?让我们一起走进我市部分学校,寻找答案。



## 体育新课堂 活力新篇章

本报记者 周娟



郑州市第七十九中学橄榄球队比赛现场



郑州市第五十八中学足球操活力满满

### 体育为擎强体魄

上午的阳光洒在绿茵场上,体育老师一声清脆的哨响,瞬间激荡起整个班级的活力,伸展、踢腿、跳跃,少年的脸上洋溢着青春的张扬与蓬勃的神采。

在郑东新区永平路小学,体育课实施“基础+专项”模式,每周5节体育课中包括3节基础体育、1节足球课和1节篮球课,全面提升学生的运动素养。每日上下午各30分钟的大课间活动,涵盖广播体操、趣味运动、集体跑操等,确保学生每日运动时间不少于2小时。同时,学校在周二至周四下午常态化开展足球、篮球、跳绳、武术等项目,形成“课堂打基础、社团练技能”的阶梯式培养机制。学校还坚持“月月有比赛”,涵盖班级足球、篮球、拔河、跳绳、广播操联赛及春秋两季运动会,实现“人人参与、人人出彩”。此外,学校鼓励家长陪同参与校际友谊赛、周末锻炼等,全面拓展学生运动空间,形成育人合力。

作为区域体育教育典范,永平路小学已构建起“课程+活动+社团+赛事+家校协同”五位一体的体育体系,秉持“健康第一”理念,以“一生一特长,人人放光芒”为目标持续推进体育教学实践。面对新时代体育教育的要求,学校将继续完善赛事体系,增加如体能挑战赛、趣味田径等,提升赛事覆盖面与吸引力。优化运动场地与器材配置,满足多样化体育教学与活动需求。深化家校社协同,定期举办“家庭运动日”“社区体育节”等活动,构建学校、家庭、社区联动的体育生态。持续打造足球、篮球等优势项目,形成品牌效应,带动全校体育氛围提升。

而郑州航空港区外国语小学则积极推进以篮球为特色的体育教育模式,切实促进学生全面发展。

学校篮球项目长期保持区域领先水平,学校坚持“普及为先、兴趣引导、技能提升”的原则,将篮球教学纳入日常教学与课外活动中,通过体育课、大课间、社团活动等渠道,实现篮球运动的全员覆盖,让每个孩子都能在运动中感受乐趣、增强体质。

下一步,学校将继续以篮球为切入点,完善篮球校本课程,丰富篮球文化节、班级联赛等形式,建立多维度评价机制,营造“人人参与、人人受益”的校园体育氛围,推动体育与德育、智育、美育深度融合,帮助学生养成锻炼习惯、提升综合素养,让体育成为赋能学生成长的重要力量,为其终身发展奠定坚实基础。

### “多元协同”巧破局

“面对《意见》所提出的新使命与新高度,学校清晰地看到一条从问题导向到创新破局的实践之路,更坚定了学校从‘区域实践’迈向‘生态共建’的战略决心。”郑州市第五十八中学相关负责人告诉记者,在这一国家层面的号召发出之前,学校已在“教联体”(学校、家庭、社会协同育人共同体)的视域下,开启了从“单打独斗”到“多元协同”的体育与健康教育前瞻性探索。《意见》的出台,对学校而言,并非从零开始的挑战,而是对其过去数年艰苦实践的价值肯定与方向指引。

据介绍,学校曾面临严峻的现实:2021年体检数据显示,学生近视率、肥胖率偏高,体质健康测试优秀率较低,这一现象成为学校决心破局的起点。经过持之以恒的努力,学校已构建起一个“学校主导、家庭主力、社

会助力”的“多元协同”机制。

目前,学校内部形成“课程+活动+评价”的良性生态。除了开足开齐体育课,更创新开发了“营养与健康”校本课程,通过“一周食谱设计”等生动形式,将健康意识根植学生心中。“1+X”体育生态(“1”指每日大课间,“X”包括现有的8个体育社团和每年开展的4个“校长杯”校园班级联赛)确保运动的趣味性与选择性,让学生从“被动参与”变为“主动投入”。

同时,学校将专业的健康知识和个性化的体质数据送达每一位家长,使其从“旁观者”变为“知情者”和“参与者”。“家庭运动打卡”参与率稳定在80%以上,“亲子慢跑”“跳绳挑战”等活动,不仅改善了学生体质,更增进了亲子关系,构建了和谐的家庭氛围。

此外,学校积极与周边社区、医院、体育

协会联动,打造“15分钟健康圈”。社区开放健身设施,医院定期入校进行视力筛查,市级体育协会为社团提供专业教练指导。一个生动的案例是,祥营社区主动邀请学生加入当地非遗舞鼓队表演,让体育在文化传承中发挥了更大价值。

教育的最高目标是培养能够伴随学生一生的良好习惯。校内调查显示,83%的学生表示“喜欢上体育课”,75%的学生能坚持每周3次以上的自主锻炼。在该校,运动正逐渐内化为学生的自觉需求和精神享受。“健康第一”的理念,通过全方位的浸润,从一句口号变成生动的现实。学校体育工作进入了促进学生身心健康全面发展的实质性阶段。下一步,学校将聚焦“深化”与“拓展”,最终实现“不仅提升体质,更滋养心灵”的崇高育人目标。

### 运动筑梦向未来

场上,是飞速奔跑的身影、是高声的呼应、是策略性的手势;场下,是声嘶力竭的呐喊助威,是每一次精彩攻防后爆发出的热烈掌声。汗水从孩子们的额角滑落,在阳光下闪闪发光。此时,输赢不是唯一,那份尽情奔跑、协作拼搏的酣畅淋漓,才是体育送给青春最宝贵的礼物。

在郑州市第七十九中学,经由“美善跑方”的日常锤炼,到人人参与的班级联赛,体育精神已深深融入学子的血脉,“拼搏、健康、闪耀”成为他们共同的青春注脚,也将未来绽放为伴随一生的健康生活方式。

校园里,体育的活力无处不在。学校通过“基础课程+特色社团+全员赛事”的立体化模式,确保每名学生都能找到所爱,实现“周周有活动、期期有联赛”。

田径场上的奔跑、足球场上的拼抢、射箭馆里的凝神以及橄榄球、武术等十余个社团活动,构成校园最动人的风景。在该校,体育早已超越强身健体的范畴,成为一门关于成长与梦想的必修课。学校田径队已成为在省级赛事中摘金夺银的“冠军摇篮”;女子足球队更是上演了从季军到省冠军的“一年三级跳”;此外,在橄榄球、自行车等项目的国家级赛场上,也活跃着该校学子的身影。而不少学子更是凭借赛场上的出色表现,叩开了更高级学府的大门。学校“自强不息、奋斗不止”的运动理念早已深入每一名学子的内心,体育为学生的身心健康成长提供着强大的正能量。

随着此次教育部等五部门《关于实施学生体质强健计划的意见》的推出,这所始终践行“健康第一”理念的学校,其探索与实践更显前瞻性。今后,学校计划通过推行体育“选课走班”教学、夯实班级一年级一校三级联赛、加强与专业队伍合作及提升师资水平四大举措,持续筑牢学生全面发展的根基,让体育真正成为托举学子多元未来的广阔舞台,为青少年一代实现个人理想、担当民族复兴大任注入蓬勃生命力。

### “体心双育”暖成长

体育,锻造的不仅是强健的体魄,更是健全的品格。在这条育人的新赛道上,郑州实验外国语第一附属小学通过不断的探索与实践,已让“活力校园”从蓝图变为生动的现实。此次“二十条”举措的诸多要求,正是学校日常工作的真实写照。

目前,学校已构建起一个立体的“体育时间储蓄”体系:“阳光大课间”是核心存款,体育课是关键定投,用跳皮筋、投沙包等传统小游戏激活课间15分钟。学校坚信,存入校园的每一分钟运动,都将为孩子的终身健康复利增值。

学校力求在有限的校园空间完成“空间魔术”:充满创意的“跳跳广场”;平整的地面被绘上“情绪钢琴”,成为课间最热门打卡点;小空间被极致利用,成为乒乓球的活力赛场,实现了“处处可运动、时时想运动”的可能。

同时,学校着重从课程的校本化实施入手,提升体育课程育人效果。体育课上,学生在“小小消防员”“走进动物王国”等情境中,完成不同层次的操练任务。

培养集体荣誉感的“闪耀杯篮球联赛”、人人有运动项目的春季“田径运动会”、团队合作参与的冬季“趣味运动会”……学校还着力打造“人人参与、人人出彩”的赛事体系。

此外,学校以体育评价为核心,设计“魔力沙包奇遇记”“抢险物资小能手”等主题,强化正向激励,让评价助力学生成长。学校还将体育与心理健康教育深度融合,设计“情绪钢琴”跳跳跳、U型管接力乒乓球、彩虹伞等系列“运动型心理游戏”,生动诠释“体育育心”的融合理念。

跑步、踢毽子、骑自行车……学校引导学生选择一项体育项目,参与学校“坚持的

力量——300天挑战”活动,在每天的坚持中养成运动习惯;创新举办“劳动技能大赛”,将系鞋带、叠雨衣等劳动技能与接力跑巧妙融合,实现体力与生活能力的双重锤炼;设计别样的体育作业,鼓励学生观看体育赛事、带动家人一起锻炼,生动诠释“深化体教融合”与“五育并举”的深刻内涵。

润心、健体、善思、力行,是学校的育人路径,更是学校立足于当下、着眼于长远未来的核心。下一步,学校将致力于打造独特的校园体育文化品牌,如将“中华武术”培育为“一校一品”的核心,将传统运动会升级为融竞技、文化、艺术于一体的“体育嘉年华”,让体育精神成为学校一张闪亮的文化名片。尝试在低年级推行“体育选课走班”,力争“一生一技能”。学校坚信,今日播下的体育种子,终将长成支撑孩子人生的参天大树。

### 倾听诗音 传承经典

“为你读诗”

诗词对于孩子学习生活的影响是潜移默化的,从风霜雨露,到草木鸟兽,从家国情深,到塞外战场,感化孩子对天地草木、人生聚散的关怀,诗词能提升孩子的心灵品质,培养他们成为有思想、有感情、有文学修养的人。“为你读诗”栏目,邀请喜爱诗歌的老师,为孩子们读诗、品诗,解读诗词的含义和创作背景,带领孩子们走进诗词的世界,让他们真正爱上古诗词,并将优秀传统文化传承下去。



扫码观看视频版

### 品读诗篇:《望庐山瀑布》

望庐山瀑布  
唐·李白

日照香炉生紫烟,遥看瀑布挂前川。  
飞流直下三千尺,疑是银河落九天。

清晨的阳光洒向庐山的香炉峰,瀑布蒸腾的水汽与云雾交融,在日光映照下化作缕缕紫色烟霞,如仙境中香炉燃起的灵烟缓缓升腾。顺着烟霞望去,一条洁白的瀑布如同

巨大的丝绸,静静悬挂在山前的水面之上,将动景化作了静态的画卷。走近些,水流陡然从悬崖间喷涌而出,顺着陡峭的岩壁笔直奔泻,那磅礴的气势仿佛要冲破天地。飞溅的水花在阳光下闪着银光,恍惚间竟让人疑心是璀璨的银河从九天之上倾泻而下,将天界的壮阔与人间的秀美连在一起。

首句“生”字将紫烟冉冉上升的动态写活,赋予自然景观生命活力;次句“挂”字化动为静,精准描摹出远望时瀑布如白练垂挂的静态美感,一动一静间勾勒出全景画卷;第三句“飞”“直下”,既写尽水流喷涌的灵

动,又凸显山壁的陡峭与水流的迅疾,画面感十足。

“三千尺”以夸张手法极言山高瀑长,突破现实尺度却尽显豪迈气势;“疑是银河落九天”则以奇特想象,将人间瀑布与天上银河相连,虚实结合,为瀑布增添了神秘瑰丽的色彩,“疑”字更是留白灵动,引人遐想。前两句从宏观视角铺陈背景,写香炉峰紫烟与瀑布全景;后两句聚焦瀑布本身,由形态到气势层层递进,最终以奇幻想象收束,全诗节奏明快,尽显雄奇壮丽之美。

当时李白或因年少漫游的意气,或因经历战乱后的避世心境,在观赏庐山风光时,将

对祖国山河的热爱与个人的豪迈情怀融入诗中。庐山作为天下名山,其瀑布的壮丽景色深深触动了李白,促使他写下这首传世佳作。

此诗以极致的比喻、夸张与想象,成为中国古典诗歌状物写景的标杆。苏东坡曾盛赞“帝遣银河一脉垂,古来惟有谪仙词”,高度认可其艺术成就。“飞流直下三千尺,疑是银河落九天”两句成为千古名句,频繁出现在语文教材、文学作品中,成为形容瀑布壮阔景象的标志性表达。诗中庐山瀑布的描绘,极大地提升了庐山的文化知名度,使其成为历代文人墨客与普通游客向往的观景胜地,推动了自然景观与文学意境的融合。

本期读诗人:金水区文化路第二小学王睿祺

