

呼和浩特：阳光体育两小时 活力绽放满校园

· 本报记者杨彩霞 杨永刚 王中宙 实习生记者若谷

中共中央、国务院印发的《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》明确提出:实施学生体质强健计划,中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时。内蒙古自治区教育厅、呼和浩特市教育局相继出台政策,迅速作出部署,自2025年春季学期开始积极落实。

连日来,记者走访首府多所中小学校了解到,各中小学校通过体育课增加至每天一节、课间由10分钟延长至15分钟、创新体育活动形式等举措,推动实施学生体质强健计划,不仅帮助学生在体育运动中享受乐趣、增强体质,更在团队协作中健全人格、锤炼意志,让体育教育真正成为落实立德树人的生动实践。



锡林南路小学学生进行体育锻炼



清泉街小学学生表演舞狮



石东路小学师生进行“老鹰抓小鸡”游戏



内蒙古工业大学附属小学学生练习独轮车



清泉街小学学生玩跳格子



大学路小学开设了射击课

分级活动 点燃运动热情

3月20日上午,随着清脆的下课铃声,武川县第三小学的操场瞬间变成沸腾的海洋。该校针对不同年龄段学生的身心发展特点,精心设计了分级体育活动,让校园充满生机与活力。

“注意防守!”篮球场上,六年级学生李明阳一边擦汗一边与队友交流战术。他告诉记者:“我们班今天约了3场友谊赛,下节课间还要转战乒乓球台。我们现在每天都期待大课间,跳绳、羽毛球、排球轮流玩,根本停不下来。”

记者在该校操场上看到,六年级同学在篮球对抗赛中,奔跑、传球、投篮一气呵成,尽显青春的力量与激情;五年级同学在长绳间灵活穿梭跳跃,配合默契,整齐的节奏展现了团队协作的精神;四年级同学在绿茵场上追逐奔跑,抢断、传球、射门……汗水在春日里尽情挥洒;三年级跳格子区传来阵阵欢笑声,同学们像跳跃的音符在方格间舞动;二年级同学快速甩动短绳,绳子在空中划出一道优美的弧线;一年级“小娃娃”们正在进行沙包大作战,五颜六色的沙包在空中划出美丽的抛物线,欢乐的笑声回荡在校园上空。

“我们通过科学设置运动强度和密度,确保每个孩子每天运动不少于2小时。”该校体育老师表示,学校以“阳光体育”为核心理念,构建了“三阶递进式”大课间课程体系。低年级以趣味游戏为主,中年级侧重技能培养,高年级强化团队竞技,涵盖了耐力跑、跳绳、力量训练、拉伸等环节,有机融合耐力、力量、柔韧性训练,兼顾趣味性与实效性,切实把健康第一的教育理念落到实处。

课程创新 激发运动活力

清晨,伴随着悠扬的旋律和铿锵有力的励志口号,赛罕区锡林南路小学的学生走向操场,开始了20分钟的早锻炼。同学们在操场中间进行回字形跑步、开合跳、燃脂操等运动,开启元气满满的一天。

“锡林南路小学采用‘3+1+1’和‘4+1’的活动模式,将早锻炼、上下午30分钟大课间、小课间、常规体育课和延时体育活动有机结合,确保每天一节体育课,全面落实阳光体育两小时。”该校副校长陈卫东告诉记者。

上午第二节课下课铃声过后,融合传统与现代的大课间操成为校园一道充满朝气的风景线。学生们随着《七彩阳光》与《校园五禽戏》的旋律舒展肢体,既有体操的韵律美,又彰显青春活力。

大课间结束后,四年级(10)班学生在操场上玩起了“打龙尾”游戏。同学们或排成长龙蜿蜒行进,或在圈外手持软排球轮番敲击,欢声笑语此起彼伏。史宸远同学兴奋地分享道:“现在每天都有体育课,既能交朋友又能强身体,感觉我们班更团结了!”

足球场上,小球员们正在练习绕障碍动作,他们在球场上来回穿梭,身姿灵活,教练在一旁耐心地指导,不时吹响哨子,纠正着球员们的动作。

“为了丰富孩子们的体育活动,学校成立了篮球、足球、排球、武术等体育特色社团,每学期组织社团招新活动,让学生根据自己的兴趣爱好自由

选择。同时,还开设了丰富多彩的体育课程,引进了射箭、射击、乒乓球等校外优质资源,确保每位学生每天都能享受至少2小时的阳光运动时光,让他们在运动中释放激情。”锡林南路小学教导处副主任张国忠说。

在新城区团结小学,下课铃刚歇,四年级(2)班的教室里便传来清脆的落子声。学生们三个一群五个一伙地围在一起,一个棋盘、两盒棋子,几个“足智多谋”的军师,两方快乐地“对决”,动手动脑,愉悦身心。

“小小的棋局里蕴含着丰富的道理,下棋能够让孩子们从中明白‘走好每一步’的人生哲理。”该班班主任表示,有了丰富的课间室内外游戏,可以让孩子们在玩中学习,在玩中成长。

据了解,丰富多彩的体育活动已经成为该校校园文化的重要组成部分。晨跑小课堂、下五子棋、跳棋等课间益智活动,不仅强健了学生的体魄,还提升了他们的思维敏捷性和团队协作能力。

走进玉泉区清泉街小学,田径场上奔跑的身影、教学楼前跃动的身姿、此起彼伏的欢笑声,让校园里活力四射。

据了解,清泉街小学优化课程设置,丰富课间活动,保证每天一节体育课,让学生在校园中动起来,激发学生的锻炼热情。

每天清晨,伴随着初升的朝阳,学校有氧运动准时拉开帷幕。听到集结号,学生们迅速集合,各班整齐

齐地在操场上排好队伍。在富有节奏的音乐声中,学生们开始进行慢跑、热身操等晨练项目。25分钟的晨练让学生们快速摆脱清晨的慵懒,以饱满的精神状态投入到新一天的学习生活中。

学校每天有15分钟课间活动。在这段时间里,学生们可以自由选择跳绳、踢毽子、打篮球、踢足球、跳方格等活动,放松身心,缓解课堂学习的疲劳。

每天下午的30分钟“阳光大课间”是保障学生在校期间综合体育活动2小时的重要环节。学校结合自身特色为学生们设置了多元拓展的运动空间。《少年志》展现出中华武术的独特魅力;欢快的《少年》自编操,以动感的音乐、灵动的身姿,尽显青春活力;足球、篮球等球类活动,更是让学生在球场上尽情奔跑、挥洒汗水,享受着团队运动的乐趣。

学校按照学段年级特点,每学期安排不同的课程内容,开设了足球、篮球、乒乓球、羽毛球等球类课程,激发学生对体育的兴趣,培养学生的运动技能。

此外,学校还给学生家长发放了《清泉街小学体育锻炼倡议书》,鼓励家长每天陪孩子进行至少30分钟的户外运动,如散步、慢跑、亲子瑜伽、跳绳等。学校定期开展家长开放日活动,邀请家长观摩学校体育课程和活动,了解孩子在校运动情况。

精准施教 促进体能优化

在内蒙古工业大学附属小学(呼哈路小学),体育教育同样充满了创新与活力。学校不仅确保了体育课程的全面覆盖,包括田径、球类、体操、武术等多个项目,还引入了AI技术,通过智能设备收集学生的运动数据,生成个性化报告,助力教师精准施教。不仅如此,该校还推出了“共享体育器材”计划,高效利用课间,激发学生的运动兴趣。这些创新举措的实施,使得学生的体质得到了明显提升,运动参与度和成就感显著增强。

“新学期校园内增加了许多设施,例如沙包、跳绳和轮胎等。跳绳可以锻炼我们的节奏感,沙包可以锻炼我们的协调性。学校新增的这些设施有助于我们身心健康成

长,让我们的学校生活变得更加丰富多彩。”内蒙古工业大学附属小学(呼哈路小学)学生高子轩说。

在内蒙古工业大学附属小学,延长后的阳光大课间活动特色鲜明、亮点纷呈。大课间活动内容丰富多样,周一至周五各有侧重。学校还结合音乐教学,帮助学生掌握动作要领,并根据不同年级特点控制练习难度,让每位学生都能收获成长。

除了常规大课间活动,学校还充分利用碎片化时间开展特色运动项目。晨间的“体能加油站”包括武术操、花样跳绳、耐力跑等项目,锤炼学生体魄,提升精气神;课间的“跨学科游乐场”,将跳房子与数学口算相结合,交通、消防、环保主题大富翁游戏融入安全

教育与环保理念,让孩子们在玩乐中学习。学校开设下午延时服务的“班主任运动工坊”,由班主任与体育教师打造“室内体能操+户外团队游戏”套餐,保障运动时长与质量。

自阳光大课间活动升级以来,校园内充满欢声笑语。学生们在运动中增强了体质,培养了坚韧性格和团队合作精神。

运动“加时”,快乐“加倍”。记者在采访中看到,不少学校积极落实国家、自治区、市要求,结合本校实际情况,因地制宜地开展体育运动,营造浓厚的体育锻炼氛围,设置多样化的体育锻炼课程,实施激励性的体育锻炼评价体系,让每个学生都能享受体育的乐趣,为学生们的成长加油。