

户外走廊上有吊环,墙上能攀岩,柔道馆里两两对抗,荡桨池里配合默契……一所小学变身“体育乐园”,改变了人们对于传统校园的刻板印象。在这里,学生每天在校时间约10小时,各种体育活动超过3小时。

“花式”校园运动 让孩子玩得嗨身体棒

在辽宁省沈阳市浑南区第九小学,学生可以参与攀岩、滑雪、独轮车等约20项运动。教学楼前建了3个16米长的大滑梯,孩子们在里面“纵享丝滑”;空地上1400个轮胎堆得像小山,是撕名牌、玩游戏,肆意翻滚的好去处。

“每项运动都经过精心挑选,攀岩可以锻炼上肢力量,对脊柱侧弯有很好的恢复功能;赛艇能培养竞争精神和团队意识,而骑独轮车则能协调身体、提高认知、调节情绪。”校长侯明飞补充道,全校2500名学生中,90%以上都会骑独轮车。

对体育的重视带来了“健康财富”。该校肥胖率低于3%,近视率仅为13.88%,远低于全国平均水平。

“大部分孩子在运动后,不仅考试成绩没有下降,反而表现更出色。”侯明飞说。2023年年底,侯明飞入选第四届蔡崇信基金会以体树人校长计划,并获得中国篮球协会主席姚明的点赞:“侯明飞校长打造了一所神奇的学校,让孩子们在运动中玩乐,解锁人生的无限可能。”

国家疾控局监测数据显示,2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%。学生体质方面,有近五分之一的6至17岁青少年面临超重和肥胖。国家卫生健康委疾控局组织的2019年全国学生常见病和健康影响因素监测与干预结果显示,中小学生学习脊柱弯曲异常检出率约为2.8%,初中、高中阶段增长更快。

为促进青少年的全面发展,系列举措陆续出台,包括在中考中提高体育权重;在义务教育阶段实施“双减”政策,进一步减轻学生作业负担和校外培训负担。同时,各地各学校积极构建科学、健康的校园体育文化,调动学生主动参与锻炼,希望通过“花式”运动项目让孩子们享受乐趣、增强体质。

在北京市昌平区,全区中小学聚焦

校园足球普及推广,90%的学校都有足球队,全年开展区级、校级比赛4700多场,更多学生走上绿茵场;在密云区,集体跑步已成为中小学师生的必修课。

每天30分钟时长的大课间里,北京各中小学还创新开展特色体育活动,甚至推出舞狮、击剑、竹竿舞等运动项目。

据北京市教委副主任王攀介绍,除课间体育锻炼外,北京市要求义务教育阶段落实每天1节体育课,高中阶段每周3至5节体育课,打造高质量体育课堂。同时,倡导家长帮助孩子制定并落实家庭体育锻炼计划,每天开展校外1小时体育锻炼。

数据显示,北京近3年学生体质健康状况呈现持续改善的趋势。2021年至2023年,中小学国家学生体质健康测试优良率提升超过6%。2023年北京市中小学生学习近视率较2022年下降1%。

“武当武术,威震八方,气吞山河,举世无双!”走进武当山脚下的杨家畷中心小学,一阵阵气势恢宏的呐喊声从运动场上传来,孩子们刚劲有力、行云流水般的武术招式也映入眼帘。

在湖北武汉市,武术这一传统体育项目正逐渐走进更多中小校园。

从不到6岁起在童梦幼儿园第一次接触洪门青龙拳,汉阳区钟家村小学一年级的邵绮瑄已坚持学习洪门青龙拳一年有余。升至小学后,邵绮瑄依然每周末清晨早早起床,和队友们一同锻炼。

“身体素质更好了,上小学以来没请过一次病假。”邵绮瑄的妈妈凌菲菲说,武术是中华民族传统文化,更能传递中国人的精气神。她希望,学校能提供更多的体育活动来增强学生体质。

在杨家畷中心小学,每天早上有2000名学生共同“习武”。据校长周

雪莹介绍,杨家畷中心小学是一所乡村小学,仅留守儿童就占了全校总人数的三分之一。“武术作为中国传统文化的精髓,让更多的青少年学习武术有助于他们更好地学习、理解中国传统文化并增强文化自信。”周雪莹说。

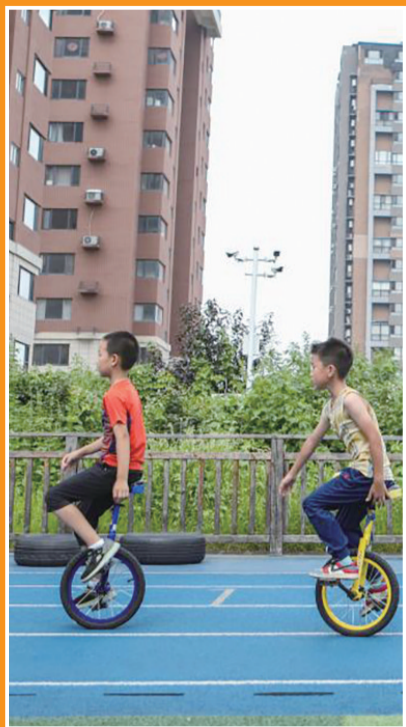
目前,湖北十堰市教育局已把武当武术教学纳入学校体育课程教学体系,列为体育必修课程。

北京体育职业学院教师、中国教育科学研究院健康体能讲师张龙凤说,丰富的特色体育活动、传统的体育项目供给,可以撬动越

来越多中小学生学习走上运动场,爱上体育锻炼,有效帮助孩子们减少电子屏幕的使用时间,助力他们身心健康成长。

(据新华社王莹 喻珮 赵旭 张逸飞 刘艺淳 杜子璇)

蒙古族乡中心小学学生参加体育运动会。
北京市密云区檀营满族学校供图



在辽宁省沈阳市浑南区第九小学,学生在练习独轮车。
新华社记者 王乙杰 摄



展示成果

小小“烘焙师” 劳动使我最快乐

本报讯(记者 杨永刚)为培养学生们的劳动意识和劳动技能,提高劳动能力,做生活中的小达人,近日,呼和浩特市实验中学东河校区开展了烘焙课堂实践活动。

有趣的烘焙课,让学生们与美食相约,在劳动实践中体验快乐,在分享中传递幸福,学生们个个化身小小“烘焙师”大显身手。“铺奶油时要注意力度。”在烘焙课堂上,烘焙老师向学生们介绍了制作蛋糕的基本流程和所需材料。为了

帮助学生们更好地掌握制作蛋糕的技巧,烘焙老师演示并耐心地讲解了每个环节的技术要领和注意事项。学生们聚精会神地倾听、观看、记录,学习热情高涨,不时与老师进行互动。在老师的指导下,学生们纷纷动手实践,制作出属于自己的小蛋糕。软糯的蛋糕胚,加上水果的点缀,吃上一口回味无穷,齿间留香,身心舒畅。

“哇!真甜!”“让我品尝下你的蛋糕。”“我要让爸爸妈妈尝尝我的制

作成果。”学生们看着自己的劳动成果,内心成就感满满,一个个心里都乐开了花儿,或欢呼雀跃,或争相品尝,还要带回家给爸爸妈妈分享。

学校老师告诉记者,生活即教育,烘焙课堂将学生们的劳动教育与个人生活、校园生活和社会生活有机结合起来,丰富了劳动体验,提高了动手能力,深化了对劳动价值的理解。本次烘焙课程,既滋养了学生的心灵,也让他们在紧张的学习生活中寻找到快乐与成就感。