

◆不一样的暑假

运动暑假，成长不止一“夏”

□记者 杜磊 见习记者 陈怡霏 文图



游泳池里，乘风破浪。

暑期过半，孩子们的假期生活过得如何？近日，记者在采访中发现，我市部分学校将体育运动纳入了孩子们的“暑假作业”，还有不少青少年主动利用长假期坚持做自己喜欢的体育运动，养成健康的生活方式，收获了一个活力满满的暑假……

体育也有假期作业？

提到暑期作业，很多人会联想到开学前挑灯恶补的暑期作业本。其实，如今不少学校为开阔学生视野，落实“双减”政策，为孩子们安排了丰富的实践任务，其中就包括花样翻新的体育作业。马上升入小学三年级的泡泡告诉记者，假期里，体育老师也会给他们布置任务。“老师会让我们每周做健康操，里面会有一些拉伸、高抬腿的动作。”泡泡表示，除了健康操，在妈妈的督促下，自己还会坚持做眼保健操，在假期里也要保护好眼睛。

市实验中学的学生郝曼睿表示，这个假期，她拿到一份“特别”的作业清单。“老师给我们每周都制定了相关的训练内容，从周一到周六需要做的运动，比如跑步、蛙跳、俯卧撑、仰卧起坐等，还有丰富的球类项目，既科学又有趣。”郝曼睿告诉记者，这些活动都让她的假期生活更充实了。“我并不觉得这些体育作业是一种负担，相反，正是因为有这些任务，我的假期生活更加规律了，每天完成这些任务，体力越来越好，自己也很有成就感。”

让运动成为一种习惯

良好习惯的养成离不开持之以恒的坚持。这个假期，康杰中学即将上高二的师浩洋认真执行了自己的计划表，让运动融入自己的生活。“我希望能利用假期让我的精力更充沛，于是我每天早上5点起床，运动2个小时，一般是跑步加骑车。”坚持了一

段时间，师浩洋表示自己现在“早起已经不犯困了”，而且更容易集中精神，学习效率也特别高。“为了早起，我每天晚上9点就休息了，生活作息变得更加规律，身体也更健康。”师浩洋告诉记者，正因为良好的身体素质是高效学习的动力源泉，他非常重视体育锻炼，除了每天的晨跑，晚饭后他还会带着弟弟一起去体育公园踢足球。“我们有时也会和球场上其他人一起踢，大家在一起运动，也收获了很多快乐。”

和师浩洋一样，市实验中学学生李沐珂表示自己每天都会坚持跑3千米，这已经成为她的一个习惯。“虽然每天会有很多事情，但我还是会想办法把跑步的时间挤出来。”她接着说，中考体育在即，虽然体育考试的形式在变，但最终还是检验身体素质的，只有一个强壮的身体才能迎接各种挑战。

在运动中收获成长

坚持运动让孩子们的身体更加强健，也让他们变得更加坚韧，收获更多友谊，明白合作的力量……

“我喜欢打篮球，它是一项团体运动，只靠单打独斗是不可能成功的。”初中生小李说。

小学生元宝在家人的鼓励下报名了游泳班，他说：“学游泳不容易，需要熟记动作，还要不断练习才能学会。”经过一周的学习，他现在可以在泳池里自如地游泳了。

“因为踢足球，我现在认识了很多志同道合的好朋友，我们时常还会在社交软件上和彼此分享自己的生活。”喜欢足球的高中生小秦说。

“我学习武术已经有3年了，虽然很辛苦但是我没有放弃，每次比赛都很有成就感。”初中生晨晨说。

在操场上挥汗如雨，在训练中坚持不懈，在拼搏中超越自我……如今，越来越多的青少年愿意尝试各种体育运动，将体育运动融入假期生

活，在运动中获得更强大的精神力，不轻言放弃，以更勇敢的姿态面对成长中的困难，收获了更好的自己。



▲绿茵场上，挥洒汗水。

记者手记

可以看到，近年来，孩子们的假期规划正在向重实践、重体育的方向发展。越来越多的学校和家长鼓励孩子走出家门，尝试不同的运动项目，营造一种轻松、愉快的运动氛围，也让孩子通过运动养成良好的行为习惯。这一现象的背后反映了素质教育的进一步发展和以体育人的教育方式深入人心。在家校社的共同努力下，相信未来“小胖墩”和“小眼镜”会更少，有更多青少年爱上运动，享受运动的快乐。

◆县校动态

盐湖区召开运城中学教育集团成立大会

运城晚报讯(记者 杜磊)7月31日，盐湖区召开运城中学教育集团成立大会。盐湖区政府副区长景小平、运城中学校长刘智广、盐湖区教育体育局局长王杰妮出席会议。

会议要求，要提高站位，充分认识成立教育集团的重大意义，发挥运城中学省级示范高中的师资和教育理念的优势，引领带动其余普通中学共同发展，全面提升教育质量；要精心谋划，建章立制，促进教育理念、管理、课程教学、资源配置等多方面一体化，做到集团化办学思想上合心，行动上合拍，执行上合力，促进校际间优势互补、资源共享，助力全区教育优质均衡发展。

据了解，运城中学教育集团由运城中学、运城中学理想分校、力行中学、盐湖区第二高级中学、盐湖区实验初级中学5所学校组成，各成员校统一纳入运城中学管理。教育集团成立后，将致力于教育资源整合与优化、初高中教学教研一体化、改良集团内学校教学方式等多项工作，实现高品质立校、多元化发展。

市实验中学27个案例入选国家级项目化学习案例库

运城晚报讯(记者 杜磊)从市教育局获悉，8月2日，中国教科院课程教材研发中心和北师大中国教育创新研究院公示了项目化学习案例征集活动入选案例，运城市实验中学提交的35个案例27个入选，其中6个入选示范案例库，21个入选优秀案例库。

项目化学习倡导在做中学、用中学、创中学，注重引导学生参与学科探究活动，开展跨学科实践，经历发现问题、解决问题、建构知识、运用知识的过程，指向培养学生面向未来发展的正确价值观、必备品格和关键能力，是落实2022版义务教育课程方案和课程标准的生动实践。2024年秋季学期将全面使用新教材，新教材强调实践应用与深度思考，注重学生跨学科融合和创新能力培养，以项目化学习作为使用新教材的重要抓手，有利于深化教学改革、变革育人方式、提高育人质量。运城市实验中学将加快推进项目化学习常态化应用，促进“以项目化学习推动大单元教学的3D生态课堂”的有效实施，精心培养有理想、有本领、有担当的时代新人。

◆荣誉榜单

康杰中学在全省校园足球赛中摘铜

运城晚报讯(记者 杜磊 见习记者 陈怡霏)近日，由山西省教育厅、山西省体育局主办的“2024年山西省校园足球赛(高中组)”在太原拉开序幕。经过激烈比拼，我市康杰中学足球队取得历史性突破，荣获季军，这也是目前我市高中组学生团体在全省体育比赛中取得的最佳成绩。

赛场上，在教练员的指导下，队员们顽强拼搏、奋勇争先，充分发扬团结协作、超越自我的体育精神，通过一场场精彩的比拼，展现出自身的实力和强大的团队凝聚力。

据悉，近年来，市教育局高度重视青少年足球运动的推广与发展，通过一系列政策扶持和资金投入，大力推进校园足球的普及和提高。从基础训练到竞技比赛，从师资培训到场地建设，我市校园足球事业取得了显著成效。