

◆发展“一文一体”

# 身上有汗 脸上有笑 眼里有光

——市大运小学多彩课间探访

记者 杜磊 陈怡霏 文图

“向快乐出发，世界那么大，任风风雨雨打梦总会到达……”4月1日上午，在市大运小学操场上，伴着活力动感的音乐，孩子们伸展身体，放松心情，以运动开启活力满满的课间。

春季以来，为响应“每天体育锻炼2小时”的号召，大运小学成功构建起“双引擎”阳光体育体系，即“晨间唤醒+午后强化”的组合式运动模式，开展健身操类和跑动类活动，同时将小课间延长至一刻钟，鼓励孩子走向户外，主动探索，增强学生身体素质，助力孩子健康成长。

## “玩的时间更多了”

“叮铃铃……”一下课，孩子们奔向户外，跳格子、扔沙包、踢足球……操场一片沸腾。

多彩的活动不仅丰富了课间生活，还给孩子们提供了充足的选择空间，真正实现“我的课间我做主”。

五年级小朋友高宇涵喜欢踢足球，如今课间延长后，他和同学们有了更多切磋技艺的机会。“每次踢足球都特别开心，很解压，运动过后身体更精神了，上课也专心了”。

操场一角，三年级学生刘语轩正和好朋友们玩扔沙包。他开心地说：“玩的时间更多了，心情更放松了。”

运动时长增加后，课间正变成孩子们的“成长加油站”。“能够明显观察到孩子脸上的笑容更多了，精神面貌更好了。”校长仙桂霞表示，学校希望以阳光大课间和课间一刻钟为切口，撬动整体育人质量提升。

“考虑到三、四节课对学生精力的较高需求，上午大课间主要以各种操类活动为主，组织广播体操、啦啦操、韵律操等项目；下午大课间则以跑动类项目为主，科学设计了U型跑、环形跑等，让每个孩子都能充分动起来，在跃动间成功激活多巴胺分泌，提高身体素质，锻炼坚韧不拔的能力。”副校长杜新芳说。

如果说大课间是“活力主菜”，那么碎片化的课间15分钟则是“能量加餐”。学校打造了操场主区、廊道副区和教室微区等多活动空间，在充足的时间和空间里，让孩子们充分享受课间魅力。

班级图书角旁，孩子们看书下棋不亦乐乎，享受愉快时光；过道走廊里，小朋友观赏汉字墙，传统文化的种子在心间悄然发芽；教学楼前，各种童年游戏重新“火起来”，跳格子、丢手



▲活力健身操



▲集体跳绳赛

绢、捉迷藏……嬉笑奔跑间，校园焕发全新活力。

## “让成长回归本真”

“我喜欢现在的课间生活，出去跑步、走路时间都充裕很多，大课间时大家一起学跳啦啦操，同学们的感情更好，我的体质也变得更强。”六年级学生许诗晗告诉记者，如今她已经逐渐爱上运动的感觉，放学后还会约着好友一起打乒乓球和羽毛球。

五年级学生杨一佐表示，因为经常运动，他的性格更加开朗，也在集体项目中意识到团队协作的重要性，变得更加自信，收获了不少好朋友。

运动时间改革后，家长们的反馈也非常积极。“以前总觉得孩子运动量不够，自从学校进行1小时阳光大课间

后，孩子吃饭也香了，睡眠也好了，就连学习也更加专注了。”家长陈丹说。

六一班班主任卢夏告诉记者，阳光大课间以来，家校间的联系也更为紧密，进一步凝聚家校共育合力。“我们把孩子的运动视频发到班级群里，家长看到孩子的积极状态，少了担心，多了理解，纷纷表示支持学校用运动点燃孩子内驱力的做法。”

如今，身上有汗、脸上有笑、眼里有光的可喜变化，已经在孩子们身上悄然发生。

仙桂霞表示，这种“把时间还给孩子，让成长回归本真”的实践正是“五育融合”的生动诠释。“未来，我们将继续贯彻‘健康第一’的教育理念，持续在课间15分钟的时间利用上深耕细作，将政策要求转化为可量化、可持续的‘运动处方’，把健康的基石、快乐的源泉厚植于每个孩子的成长轨迹中，为孩子的未来夯实根基、点亮希望。”

## 记者感言

近年来，“小眼镜”“小胖墩”“小豆芽”“小焦虑”等“四小”问题早发、高发现象严重制约着学生的健康成长。这要求我们要像重视课堂一样重视课间，鼓励孩子们走出教室、走向操场，建立起保障学生健康成长的长效机制，实现学生的全面发展和个性化成长。

记者 杜磊 陈怡霏



◀活跃的篮球小将

◆市校动态

## 运城88名公费师范生 双选会现场签约

运城晚报讯(记者 陈怡霏)3月30日，2025届运城生源公费师范毕业生就业双向选择会在市大运小学举办，88名公费师范毕业生与用人学校现场沟通、现场试课、互相选择并签订就业协议。

为进一步确保公费师范毕业生能够好就业、就好业，今年市教育局设置542个就业岗位，其中部属135个、省属407个，实行“部门集中、公章跑路”一站式工作机制。市、县两级教育行政部门和各级学校全部携带公章参会。

毕业生与学校达成协议的，现场签约、盖章，教育行政部门当场完善办结手续，及时为公费师范毕业生入编起薪，确保公费师范生人人有编有岗，让毕业生感受到选择从教的自豪感和被尊重、被需要的幸福感。

## 夏县举办 春季小学生田径运动会

运城晚报讯(记者 杜磊)4月1日、2日，夏县春季小学生田径运动会成功举办，来自该县16所小学的400余名学生怀揣着对体育的热爱，齐聚活力赛场，以矫健的身姿迎接速度与力量的挑战。

此次运动会设60米、10米、4×100米接力跑，以及跳高、跳远、实心球、垒球掷远等项目。在两日的比赛中，各个项目精彩纷呈。在短跑项目中，运动员们如离弦之箭冲向终点，他们顽强拼搏，你追我赶，奋勇争先，展现了青少年坚持到底、永不言败的体育精神；在跳远场地，运动员们助跑、起跳、腾空、落地，一系列动作连贯而优美，展示出良好的竞技状态；实心球赛场同样精彩，运动员们深吸一口气，使出浑身解数，将实心球奋力推出，赢得现场阵阵掌声和欢呼声。

该县教体局相关负责人表示，此次运动会进一步推动了青少年体育事业的蓬勃发展，为学生全面成长注入了新活力。

## 稷山蔡村中心校 开展读书沙龙活动

运城晚报讯(记者 杜磊)近日，稷山县蔡村中心校举办了以“铸师魂·强师能·育新人”为主题的读书沙龙活动，为教师们搭建了一个交流思想、分享感悟的平台。

活动伊始，6名青年教师代表结合自身的阅读经历和教育实际，分享了自己的教育心声，以及如何将《问题学生这样教》《我的教师观》两本书中的智慧运用到日常教学中，展现了青年教师积极向上的精神风貌和对教育事业的热爱。随后，60余名青年教师围绕活动主题，结合自身的教育实际，畅谈感受和体会。有的教师讲述了与学生之间的故事，有的教师则探讨如何更好地关注学生的心理健康。通过此次交流，青年教师相互学习，教育目标更加清晰明确。同时，该校还对优秀青年教师进行表彰，鼓励他们继续发挥榜样作用，为学校的发展贡献力量。

该校负责人表示，希望青年教师不断加强学习，提高自身素质，努力成为有理想信念、道德情操、扎实学识、仁爱之心的“四有”好老师。