

## ◆第二课堂

## 让“玩好”成为暑期底色

□记者 陈怡霏 文图

近日，央视新闻推出报道，要把假期还给孩子，提出暑假不是“第三学期”，要给孩子们“留白”，引发不少家长们的共鸣。如何让孩子们过一个充实、快乐的假期？今年暑假，记者走访发现，不少家长不再盲目为孩子报名补习班，而是更注重孩子的身体素质和探究能力，鼓励孩子们多运动、多尝试，更关注孩子们的兴趣爱好，将“玩好”作为假期的首要目标。

## “运动”成为关键词

7月23日下午6时，在市体育馆门口的广场上，几名小朋友正跟着节奏练习跳绳。“大臂贴紧，手腕发力……”伴着教练的口令，孩子们身体轻快，动作优美，以运动开启快乐假期。

“平时只能在周六日跳绳，假期里我有了更多时间，每天可以练习1个多小时，现在我已经可以跳200多个了。”来自市明远小学的学生侯思丞说，除跳绳外，他还坚持打篮球，因为运动，他变得更有精神了。“我感觉花式跳绳特别好看，学起来也很有趣，自从开始跳绳后，每天的假期生活更充实了。”来自市人民路学校的张亦凡说。

跳绳教练欧森表示，这个假期有40余名小朋友参加了市跳绳协会的训练，在户外跳绳不仅能让孩子们放松心情，远离电子产品，还可以增强身体协调性，以更好的状态度过假期。

和侯思丞一样养成运动习惯的还有不少小朋友。“假期里，我会坚持游泳、跳绳和跑步，家长也会监督我，基本上每天都能运动两个小时。”来自盐湖区魏风小学的任子琪说，运动还可以认识很多小伙伴，大家在一起玩耍特别有趣。

市游泳馆里，来自市大运小学的杨丝媛和来自市理想学校的吕涵语正在泳池里畅游，动作标准，技术熟练，尽情地享受水中欢乐时光；一旁的小学生郑伊诺在完全掌握了蛙泳的节奏后，不断努力练习，期待在未来解锁更多泳姿……

家长王女士表示：“鼓励孩子们在假期锻炼不是希望通过体育来提高成绩或赢得比赛，而是希望培养孩子的运动兴趣和运动习惯，让他们茁壮成长。”

## “实践”是一堂必修课

今年暑假，家长刘女士带着两个孩子前往重庆旅游，他们将重庆红岩革命历史博物馆作为此次旅行的首站。“我希望孩子们在行走中了解革命先烈的故事，铭记那段历史，真切地领悟红岩精神在当下的意义。”刘女士介绍，孩子们在参观后都很受触动，表示会像先烈们学习，珍惜当下，不负韶华。“我想，这可能就是‘走出去’的意义。”刘女士感慨。

“走出去”有时也不一定要去远方，在家门口也会有不一样的收获。7月19日，在我市河东池盐博物馆展厅内，微电影《这里最早叫中国·上古传》正在如火如荼的拍摄中，10余名



▲水中畅游 清凉一夏



▲花式跳绳 活力满满

小朋友参与其中，通过扮演上古时期不同的历史角色，沉浸式体验有关盐的历史文化，增进文化自信。

“当我真的‘成为’书中的人物时，我发现我对家乡的文化有了更深入的认识，这种沉浸式的经历让我记忆犹新。”初中生张子敬说。

“孩子们一放假，我便会带着他们去农村住一段时间，帮助他们一定程度上远离电子产品，亲近自然，在一草一木、一花一叶中感受丰富世界。”

家长韩先生说，在村子里时，孩子们非常开心，一家人共同干农活，也让亲子关系不断升温。

不难发现，从破解“四小”问题到延长课间时长，“让孩子们玩好”始终是贯穿其中的主线。只有让孩子们玩好，他们才能茁壮成长，有足够的精力迎接各种挑战。这个假期，不妨让小朋友们收拾好心情，多体验、多探索、多尝试，培养兴趣爱好，在运动中强壮身体，在快乐中收获成长。

## 记者感言

采访中，来自市人民路学校的仝熙琛告诉记者：“我理想的假期生活是在完成作业的基础上尽可能玩好。”这给了记者一些启发，也让“玩好”成为文章的主题。好的教育应该

是什么样子？或许是让孩子们多一些欢声笑语，少一些压抑天性；多一些好奇和探索，少一些规训和说教。自“双减”政策开展以来，学校和家的教育理念不断更新，孩子们的负担和压力进一步减轻，相信未来，“孩子们身上有汗、眼里有光”的现象将更加普遍，每个孩子都能享受素质教育的硕果。

记者 陈怡霏

## ◆市校动态

市实验中学案例入选  
全国项目学习案例库

运城晚报讯(记者 陈怡霏)近日，中国教育科学研究院课程教材研发中心公示了第二届项目学习学科与跨学科案例征集活动拟入选案例名单，运城实验中学5个案例成功入选，其中，4个学科项目，1个跨学科项目，生物教师李变芳、王燕燕、毋江漪共同设计的案例《为鸟儿安一个家，让鸟鸣伴奏我们的生活》同时入选“高手挑战营”。

此次入选的背后，是该校立足新课标、依托新教材、全面深化课堂教学改革的生动实践。该校相关负责人表示，未来，学校将继续以项目学习为改革引擎，以单元整体教学为研究重点，以《学习任务单》常态化应用为主要抓手，优化校本研修方式，提升教师的综合能力，着力培养面向未来的时代新人。

省举重资格赛  
运城体校获两金两铜

运城晚报讯(记者 杜磊)7月22日，山西省第十七届运动会(竞技体育)举重项目资格赛暨2025年山西省举重冠军赛收官，运城市体育运动学校运动员夺得两金两铜的优异成绩。

本次比赛，运城市体育运动学校共派出9名运动员参赛，其中男运动员7人、女运动员2人。张宁媛在女子乙组76kg级别中获得金牌；郑昊德在男子乙组81kg级别中获得金牌；侯金珍在女子甲组76kg级别中获得铜牌；薛子昊在男子乙组81kg级别中获得铜牌。

另外，邓泽宇在男子乙组73kg级别中获得第五名；侯晨浩在男子甲组81kg级别中获得第七名。所有参赛运动员均取得2026年山西省第十七届运动会总决赛参赛资格。

运城向阳学校射击队  
在省赛中斩获佳绩

运城晚报讯(记者 杜磊)7月18日至20日，运城向阳学校射击队在“奔跑吧·少年”2025年山西省青少年俱乐部射击比赛中，以精湛的技艺和坚毅不屈的斗志，斩获金牌6枚、银牌6枚、铜牌3枚。

其中6枚金牌分别为U12男子激光手枪袁梓辉、U10女子激光手枪姚梦琪、U10男子激光手枪赵渊睿，U12男子激光手枪团体袁梓辉、杨卓文、赵泽恺，U12激光手枪混团杨卓文、邢煜琪，U10激光手枪混团王梓芯、赵渊睿。

据了解，此次比赛是山西省第十七届运动会热身赛。运城向阳学校作为山西省体育局射击训练基地，在市体育运动学校的大力支持和专业指导下，通过比赛为我市培养出更多射击好苗子，进一步助力青少年体育事业发展。