把体育课上足 把课间用活

惠水县惠民小学“2小时运动闭环管理”让运动从课表走进日常

本报记者 史紫嫣然



下课铃一响，惠水县惠民小学的校园便“活”了起来。教室前后的空地上，孩子们三五成群跳起“重走长征路”格子，升旗广场边有人丢沙包、有人玩“交通安全飞行棋”，教学楼旁传来“萝卜蹲”的欢笑声。一、二年级门前的天梯、吊环、跷跷板下，围着一圈跃跃欲试的小身影；足球场围栏内，几个孩子正对着点射足球墙比脚法。15分钟课间，没有孩子被“圈”在教室里。

这是惠民小学落实“健康第一”教育理念的一个日常切面。近年来，学校落实国家和省关于加强学校体育、保障学生每天校内体育活动不少于2小时的要求，聚焦“教会、勤练、常赛”，用“每天一节体育课+课间微运动+全员常赛”串起一条2小时运动闭环，让运动从课表走进日常，从课堂延伸到课间、课后。



仰卧起坐训练。



臂力训练。

1 每天一节体育课：课时进课表，课堂分层教

“体育课不能被挤占，这是硬杠杠。”惠民小学把一至六年级每班每周5课时体育课、每天1节列入课表，严禁挤占挪用。课堂按“热身—精讲—分层练—游戏巩固—小结”流程推进，杜绝“放羊式”教学。

不同学段，教法不同。低年级以游戏化启蒙为主，让孩子们在玩中爱上运动；中年级强化田径、跳绳、篮球基本技术；高年级注重专项技能、体质达标和运动防护。学校承担集团及县级公开课，常态化开展体质测试，建立学生体质档案，记录期初、期中、期末数据并跟踪进步。课堂上有流程、有分层、有记录，体育课真正“上足、上好”。

2 课间15分钟+大课间：让每个孩子都“动起来”

每天上午30分钟、下午20分钟，惠民小学两次大课间全员参与，风雨天则转为室内。课间由原来的10分钟增至15分钟，学校利用班级附近设施和地面游戏开展微活动。跳绳、跑步、仰卧起坐、坐位体前屈等体测项目被融入大课间——人手一根跳绳，跳绳操、一分钟跳绳、花样跳绳轮番上场。

课间15分钟怎么用？学校在一、二年级门前配建天梯、吊环、跷跷板、足球围栏，并设计了12个地面游戏项目：重走长征路、二十四节气、石头剪刀布、劳动最光荣跳格子、字母表跳格子、声母表跳格子、单双脚数字跳格子、交通安全飞行棋、丢沙包、萝卜蹲、立定跳远、乘法口诀蛇形图，布设于升旗广场、八字楼梯、大厅门前、教室前后、天桥下和足球场。

课后同样不留空白。学校每天布置跳绳、拉伸、球类等30分钟体育家庭作业，形成“校内不少于2小时、校外不少于30分钟”的闭环。近年来，学校体质健康测试合格率和优良率明显提高。

3 全员常赛+保障到位：人人有项目，班班有比赛

在惠民小学，比赛不是少数人的事。足球特色全员覆盖，每班每周1节足球课，每学期1次全校班级足球联赛；学校建成2人制、4人制围栏、点射足球墙等设施，每年组织校队参加县、镇比赛。篮球班级联赛常态化，春季学期分年级、分男女队比赛，低年级趣味拍球，三至六年级实战对抗，并参加片区、县级比赛。冬季运动会坚持每年11月举办，1—6年级全员参与，设50米跑、1分钟跳绳、仰卧起坐、坐位体前屈等体测项目，以及迎面接力、拔河、足球点射、篮球运球接力等趣味和团体项目；低年级以趣味达标为主，高年级增加竞技组合。开幕式班级风采展示，赛后评选“优秀运动员”和“达标班级”，成绩纳入班级评价和学生体质档案，实现“人人有项目、班班有比赛、年年有提升”。

赛场之外，保障同步跟进。学校每年从公用经费中安排不低于2.5%用于体育，2026年投入2万余元，在一、二年级门前及足球场等区域建天梯、吊环、单杠、跷跷板、2人制和4人制足球围栏、点射足球墙及拦网，完成铅球场平整。总务部门定期检查维护，排除隐患。课后服务时段，篮球、足球、羽毛球、乒乓球、跳绳、舞蹈等社团定期训练比赛，以体能提升、体测补差、兴趣培养为主，选拔校队参加县、镇比赛。学校建立“过程性评价+技能测试+体质达标”评价机制，举办体测比赛、田径运动会、班级篮足联赛，宣传“天天运动、人人健康”。

从课表上的一节体育课，到课间15分钟的地面游戏，再到年年不断的班级联赛，惠民小学把“健康第一”理念落进了每一个具体环节。学校体育课时充分保障，学生每天校内锻炼达标，足球特色持续巩固，课间微活动和社团丰富，体质健康水平和体育素养稳步提升。

找到窍门 告别“死记硬背”

本周六，名师把说明文、英语阅读的技巧说明白

本报记者 胡佳易

由贵州教育报联合贵州师范大学基础教育研究院（学院）共同主办的名师公益课第四季第二期，11月7日19:30-20:30走进观山湖中学，观山湖中学胡娟校长将给大家带来一节八年级说明文写作指导微课。徐苏云老师将围绕中考英语任务型阅读常见题型和解题策略，针对初三英语中考备考进行指导。两场直播课同时进行，为广大初二、初三学子和家长送上实用的课程指引。





【初二课程安排】

直播主题：《告别“死记硬背”，把背书方法“说明白”》——八年级说明文写作微课

直播时间：11月7日 19:30-20:30

授课教师：胡娟

高级教师、贵州省中小学骨干教师、贵阳市名师、贵阳市优秀教师；贵阳市胡娟名师工作室主持人、教育部中小学生阅读教育工作委员会委员；曾任贵州师范大学求是学院、贵阳学院马克思主义学院客座教授；任贵州师范学院、贵州师范大学文学院等高校实习答辩导师、校外辅导员；贵州省中小学和幼儿园教师资格考试面试考官。主持或主要参与《初中语文整本书阅读教学实施路径研究》《初中本色作文教学实践研究》《初中语文“文本解读”的方法研究》《贵州省师范生教学能力培养研究——以教学技能比赛为切入点》《通过单元整体备课提高初中语文教师教学效率的实践研究》《初中语文跨媒介阅读教学的实践研究》等课题。

【课程介绍】

胡娟老师长期扎根课堂，关注一线教学与学生学习实情，本次她将以微课形式聚焦说明文写作，这既是一场高质量的专业引领，也是一次难得的教学示范。本堂课程主题集中，重点会围绕说明文写作中的关键问题展开，帮助大家理清思路、掌握方法。

【参与方式·简单便捷】

1. 扫码预约：海报已附直播入口，建议家长协助孩子提前扫码预约，设置提醒；

2.分享共益：若您身边有其他中学生家庭，欢迎转发此通知或海报，让更多孩子共享优质教育资源；

3.互动答疑：直播中设有留言区，孩子可实时提问，名师将精选典型问题现场解答（建议提前整理疑问）。

为保证全程观看直播、确保线上学习效果，请同学们提前扫描海报上的二维码添加公益课助手预约线上课程，检查网络和设备，准备好纸笔及相关练习材料；听讲过程中注意做好笔记，积极参与思考，课后及时整理方法并加以练习。

栏目将在每周五、周六开启常态化直播，邀请贵阳市各学科正高级教师、中考命题研究专家组成“名师天团”助力直播。

【本周直播学校简介：观山湖中学】

观山湖中学正式成立于2023年7月，是观山湖区为推进义务教育优质均衡发展，提升会展、金融城片区教育质量，打造具有观山湖区特色本土城市教育新名片而创建的一所九年一贯制公办学校。学校由观山湖区人民政府与贵阳观山湖人才发展有限公司合作办学，整合了原会展城第一中学、会展城第二中学、会展城小学、会展城第二小学四所学校，引进北京和市教科所、教育学会教育资源，实行一校四址分区分段一体化管理。四个校区占地面积51159平方米，建筑面积32485平方米，现有教师320余名，省市区级名教师、学科带头人、骨干教师、教坛新秀80余名，学生4700余人，拥有贵阳市人工智能实验室、非遗教室、形体教室、戏剧教室等设施先进、功能完备的专用教室。

观山湖中学始终坚持面向未来办教育，坚持创新做先锋，以“守正创新·至善至美”为校训，以“让每一个学生都出彩”为办学理念，各年级所有学科教师率先实现专职专业化，课后服务实现课程化管理，六年级小初衔接教育有特色。建校以来，获得了全国中小学科学教育实验校、全国青少年足球特色学校、贵州省公办强校工程项目校、贵阳市先进党组织、贵阳市中小学艺术教育特色学校、观山湖区优秀少先队集体等荣誉。中考成绩年年攀升，现已成为观山湖区优质公办学校的一匹黑马。

走过春秋，迈过四季，观山湖中学将奋斗的光影留在了岁月的痕迹里，以“守正创新”的理念深深扎根在这片教育的沃壤里，以实际行动奏响教育强国的时代乐章。

【初三课程安排】

直播主题：《中考英语任务型阅读解题指导》

直播时间：11月7日 19:30-20:30

授课教师：徐苏云

区级骨干教师、主持市级课题、获得市级英语优质课一等奖以及省级教学成果二等奖。

【课程介绍】

徐苏云老师深耕英语教学，积累了丰富的中考备考经验，熟知学生学习中的典型问题。她将结合例题，清晰透彻地讲解解题思路，引导同学们跳出盲目刷题的误区，提升答题准确率与答题规范性。课程将围绕中考英语任务型阅读常见题型和解题策略展开。

资讯

助患病学生战胜病魔

修文三小开展爱心募捐



本报讯（记者 刘小钰 特约通讯员 杨齐心）近日，贵阳市修文县第三小学发起了一次爱心募捐，师生、后勤职工连同热心市民纷纷伸出援手，用善意为病痛中的四年级学生王艺淳点亮希望。

刚上四年级的王艺淳同学乖巧上进，不久前不幸查出颅底恶性肿瘤，暂别课堂，辗转多地接受手术、化疗等一系列艰难治疗，漫长的疗程、高昂的治疗费用，耗尽家中积蓄，沉重负担像巨石一样紧紧压在这个普通家庭身上。

为帮助患病的王艺淳渡过难关，重返校园，修文县第三小学发布爱心募捐倡议书，呼吁全体师生伸出友爱之手，量力而行奉献一份心意。大家纷纷用捐款、手写贺卡、暖心书信等多种方式，为正在与病魔抗争的王艺淳送去精神慰藉，期盼她勇敢对抗病痛，早日回到熟悉的校园、回到同学身边。爱心迅速在校园传递，师生们纷纷伸出援手，食堂工人、安保师傅主动加入捐赠行列，累计捐款43953.4元。

本次募捐筹得的全部善款、手工贺卡与暖心书信，由学校教师代表、学生代表共同送达王艺淳的家人手中。手捧着厚厚一沓写满字迹的卡片，王艺淳的母亲几度哽咽，她表示，一定会第一时间念给女儿听，帮她攒足对抗病痛的勇气。

红色传唱、民族歌舞、非遗展示……

镇远一小艺术节 聚焦民族团结



本报讯（通讯员 向泽荣）近日，黔东南州镇远县第一小学举行了“高举队旗跟党走，少年接力新长征”主题校园艺术节，以艺术展演为载体厚植民族团结情怀，让中华民族共同体意识浸润童心、扎根校园。

本次艺术节以红色教育为引领、以民族文化美育为重点，聚焦民族团结主题，节目内容丰富、特色鲜明、贴近本土。活动现场精彩纷呈，红色传唱、民族歌舞、非遗展示、情景朗诵等节目轮番上演。特别是《56个民族一家亲》节目，孩子们用灵动舞姿、铿锵诵读和嘹亮歌声，将现场氛围推向高潮。同学们身着多彩民族服饰，生动演绎各民族优秀传统文化，展现各民族手足相亲、守望相助的动人图景。

本次艺术节既是学校美育成果的集中展示，更是学校深化铸牢中华民族共同体意识教育的生动实践，让民族团结之花在校园绚丽绽放。

下一步，镇远县第一小学将进一步擦亮“和乐教育”特色品牌，推动民族团结教育与红色教育、校园美育深度融合，常态化开展民族团结主题实践活动。

用赤诚童心告白祖国

钟山区七小红歌比赛 唱响时代主旋律



本报讯（特约通讯员 王亚丹 李娅）为弘扬爱国主义精神，厚植少年家国情怀，传承红色基因，唱响时代主旋律，11月4日，六盘水市钟山区第七小学首届“嘉禾杯”合唱比赛拉开序幕，同学们以嘹亮歌声礼赞时代，用赤诚童心告白祖国。

开幕式上，全体师生列队肃立，共同唱响《我爱你中国》，激昂悠扬的旋律回荡校园，为本次赛事奏响序章。左方美副校长致辞并宣布比赛正式开幕，勉励同学们在红歌中感悟历史，在歌声中汲取力量，把爱国之志化为成长动力。

比赛现场，各班依次登场。孩子们身着整齐服装，精神饱满、神采飞扬，唱响一首首耳熟能详的红色经典曲目，或铿锵豪迈，或婉转深情。稚嫩却坚定的歌声，承载着对革命先辈的缅怀、对伟大祖国的热爱，展现出七小学子昂扬向上的精神风貌。

闭幕式上，左方美副校长寄语全体学子传唱红色经典、厚植家国情怀。她肯定了各班在比赛中的精彩展示，鼓励大家以红歌为媒，铭记历史、传承红色基因，将炽热的家国情怀化为奋进的动力，在书香校园里勤学向上、向阳成长，争做有理想、有担当的新时代好少年。