

精彩大课间 活力满校园

本报记者 丁亚琴 摄影 韩堃

为深入贯彻落实“健康第一”的教育理念，我市积极推行15分钟活力课间举措，让课间成为学生释放压力、锻炼身体、愉悦身心的重要时段。近日，记者走进我市多所中小学校，实地感受课间活动的热烈氛围与学生们的蓬勃朝气。

优化课间设计 助力健康成长

自去年以来，我市中小学校将课间时长由原来的10分钟延长至15分钟，并因地制宜创新课间活动形式，让每一位学子都能在课间走出教室，释放活力、收获快乐。

大同三中北校区坚持“人人有运动项目、班班有运动团队、校园有运动氛围”的目标，每周为每班开设三节体育课，其中一节为专项足球课。每天安排八个班级在北校区操场进行趣味活动，打沙包、羽毛球、踢毽子、篮球等项目深受学生喜爱。活动中，班主任负责组织协调，体育教师提供专业指导，确保学生安全、科学地参与锻炼。“阳光大课间活动充分尊重学生兴趣，鼓励自主选择运动项目，让每位学生在挥洒汗水中感受运动的快乐。”该校体育

教师表示。

平城区46校从制度层面保障课间时长“不缩水、不走样”，学校上下午各设置一次大课间活动，与每日一节体育课形成互补，构建起“课间+大课间+体育课”的全时段户外活动体系，稳稳守住每日2小时户外活动底线。校园操场、空地地域全面开放，为学生活动提供安全、充足的空间。教师全程参与活动组织与安全看护，以严谨的管理为学生户外活动保驾护航。

平城区14校开源校区充分利用地面空间，将各种传统体育活动、游戏以方格、圆圈、数字、字母等表现形式，绘制在校园活动区域，同时辅以生动形象、色彩亮丽的图案，打造出一片“地面游戏乐园”。课间时分，学生三五成

群，在地面方格间跳跃、在数字迷宫中穿梭、在字母跑道上接力，原本平淡的校园空地摇身一变，成为充满欢声笑语的游乐场。这种创意改造，既激发了学生的运动兴趣，又巧妙化解了活动空间有限的难题。

除了日常课间活动，部分学校还注重以赛事和社团带动学生运动热情，常态化开展足球联赛、大课间评比等活动，重点做强跳绳、足球、啦啦操等特色项目。平城区18校文兴校区连续举办“校长杯”足球联赛，小球员们在绿茵场上带球、传球、射门，活力十足；平城区32校开展课间大评比活动，从集合速度、活动纪律到运动热情，评选“活力班级”，全校形成了比学赶超的浓厚运动氛围。



套圈游戏
欢乐不断



绿茵场上
活力十足

各类活动纷呈 点燃运动热情

“叮铃铃……”下课铃响，大同三中的校园瞬间沸腾起来。操场上，处处洋溢着青春的活力与激情。跑道上，学生们在老师的指导下，或奔跑、或跳跃；篮球架下，高年级学生进行着激烈的对抗；足球场上，一群男孩尽情释放着少年的能量。学生薛程阳告诉记者：“以前课间时间短，只能在教室附近走走。现在15分钟，足够来操场玩一会儿，上课反而更有精神了。”

平城区47校的操场上同样热闹。学生在老师的带领下开展套圈、接力赛、抓

袋子等游戏。该校负责人介绍：“我们要求每一位学生都要‘动起来’，哪怕是散步、拉伸，也要走出教室、接触阳光。”

平城区御河小学的课间更是活力满满。轮滑少年身姿矫健，风驰电掣般穿梭滑行；篮球场上你来我往，奔跑传球间满是热血拼搏；绿茵场上足球飞驰，呐喊助威声此起彼伏；跳绳区彩绳翻飞，轻盈跳跃间洋溢着朝气……欢笑声、喝彩声交织在一起，少年们尽情舒展身心。

为了让户外活动既有趣味性又有实

效性，我市各学校结合实际情况，贴合不同年龄段学生的身心发展特点，开展形式多样的趣味与体能活动。平城区8校除了做规定操外，还鼓励学生参与跳绳、沙包、趣味拔河等活动。平城区46校传球、萝卜蹲、“横扫千军”等趣味游戏，更是点燃了学生的运动热情。

一张张笑脸、一声声欢笑，是学校守护学生成长的最好见证。在游戏中放松，在运动中成长，劳逸结合，动静相宜，每一张笑脸都是对“健康第一”理念最生动的回应。

体教深度融合 赋能全面发展

“充足的户外运动对学生益处良多。学生动起来、跑起来，身体素质有了明显提高，因换季感冒发烧请假的人数也少了。”平城区御河小学负责人表示，“不仅如此，长期坚持运动的孩子，抗挫、抗压能力会有很大提升，心肺耐力、协调性、反应速度都在不知不觉中进步。”

不少一线教师表示，科学地延长课间时间，不仅不会影响学生学习，反而能提升课堂学习质量。“充足的放松和运动，能让学生的脑供血更充分，从而提升注意力。以前下午第一节课，学生走神、疲劳、烦躁的情况时有发生，现在大

课间充分活动后，学生们坐得住、听得进，课堂效率明显提高了。”平城区49校班主任杨张茹分享她的观察。

课间增加5分钟，到底带来哪些变化？采访中，多位学生提到，原本10分钟的课间，时间紧凑，上厕所、打水几乎占满，根本没时间出去玩。如今时间长了，可以去校园里走一走、跑一跑，缓解眼疲劳，让紧绷的神经放松一下。越来越多的学生在运动中收获了快乐，“运动完出一身汗，回来上课反而更专注了，大脑特别清醒。”平城区49校学生王馨再说。

家长的反馈同样积极。学生家长杨

序莎表示：“孩子学业压力不小，适当放松、户外运动非常必要。以前放学回来总喊累，现在在学校课间活动开了，回家反而精神更好，写作业的效率也提高了。”更让家长安心的是，足量日间户外活动是预防青少年近视的关键举措，加长版课间让孩子多晒太阳、多看远景，切实守护视力发育，为健康成长筑牢双重防线。

从体质提升到心理调适，从课堂增效到视力保护，延长课间活动时间的效益正在逐步显现。下一步，我市各校将持续打磨课间活动模式，丰富特色项目供给，深化体教融合成效，赋能学生全面发展。



轮滑少年身姿矫健



大同三中学生跑操



平城区御河小学学生打篮球



平城区47校学生玩抓袋子游戏