

编者按

体育是立德树人的重要载体,强健体魄是青少年成长成才的坚实根基。《三门峡市学生体质强健三年行动计划(2026—2028年)》实施以来,全市各级各类学校立足本校特色实践,深入践行“健康第一”的教育理念,将学生体质强健三年行动计划不断融入“1392”教育强市建设创优工程中心任务上来,持续聚焦校园日常体育场景,深耕体育育人主阵地,取得了阶段性成效。例如,有的学校深挖课间10分钟育人价值,引导学生走出教室、适度锻炼、放松心情;有的学校优化阳光大课间特色模式,打造全员参与、活力满满的校园运动风景线;有的学校丰富体育社团多元载体,开设特色运动项目、搭建竞技展示平台,让体育运动融入学生日常。为集中展示全市校园体育建设丰硕成果,交流推广各校优质办学实践与育人经验,《三门峡日报·教育周刊》本期起推出“强健体魄·筑梦青春”特别专刊,敬请关注。

### 创新传统游戏:

# 让课间时光嗨起来

三门峡市阳光小学 王菁

“叮零——”

近日,随着下课铃声划破校园的宁静,三门峡市阳光小学的操场瞬间被点燃。滚铁环的清脆撞击声、跳皮筋的童谣声与篮球架下的呐喊声交织在一起,构成了一曲生动的校园交响乐。

今年以来,三门峡市阳光小学直面“场地小、密度大”的不足,以“体智双优、强体优教”为工作方略,坚持“痛点即课题,场景即课程”,用一系列微创新,有效破解了课间10分钟活动难题。

**唤醒记忆,让课间“有事干”**

实施“传统游戏复活工程”,用项目式学习解决“练什么”。

针对学生假期锻炼单调及课间“想玩不会玩”的痛点,今年寒假,阳光小学启动了一场别开生面的“传统游戏复活工程”。这不仅是一次体育作业,更是一场跨学科的项目式学习之旅。

低年级学生化身“小记者”,通过访谈长辈童年记忆,将滚铁环、打弹珠、跳房子等消失在水泥缝里的老游戏再次“打捞”出来;中高年级学生则变身“改造工程师”,遵循安全性与趣味性原则进行跨界创编。开学后,全校累计提交142项成果,学校通过公众号发布30个精品游戏视频并开启线上投票,累计票数达2.6

万张。那些承载着几代人记忆的传统游戏,就这样被孩子们亲手“复活”,重新占领了课间的每一个角落,让体育锻炼从空泛的倡导变成了触手可及的行动。

**沉浸体验,让快乐“成自觉”**

举办“游戏嘉年华”,引爆校园活力,确立“快乐标杆”。

为了让好游戏真正流行起来,4月3日,学校策划了一场名为“让课间时光嗨起来”的游戏嘉年华。这不是普通的游园会,而是一场沉浸式的人气海选。操场上设置了30个游戏站点,静态区里孩子们屏息凝神玩着叠叠乐,动态区里“背对背运球”“横扫千军”的呐喊声此起彼伏。每个孩子都拿着专属的“笑脸贴纸”,在两个半小时身穿校服体验,兴奋地为中心的游戏投票。这种热火朝天的现场互动,配合前期的线上人气海选,最终选出了最受学生追捧的22个金牌项目。

嘉年华的狂欢不是终点,而是常态化游戏的起点。学校迅速将这些项目汇编成《阳光小学课间游戏资源库》,并将22个游戏对应划分到校园的22个专属区域。曾经无序的碎片时间,就这样变成了有质量的博弈,真正把课间主权还给了学生,让校园的每一寸角落都成为

孩子们的“快乐补给站”。

**打破壁垒,让家长“入赛场”**

打造“全员校园吉尼斯”,重塑“家校育人共同体”。

只有全员参与的体育才是真正的教育。4月29日,学校打破传统运动会“少数人赛、多数人看”的孤岛模式,创新举办了2026年春季运动会暨“全员校园吉尼斯”挑战赛。

全校1900余名学子全员参与,累计挑战6000余人次。入场式上,以“春日”为主题的六色方阵,让强健体魄与向日葵格同频共振;30个挑战项目中,学生们自主认领,凡挑战必有荣誉贴纸和奖品激励,凡突破必载入“校园运动达人”榜单。

更具突破性的是家校壁垒的拆除。600余名家长受邀参加挑战,和孩子们一起感受运动的快乐;1500余组家庭参与了亲子拔河、亲子跳绳、搭桥过河等亲子游戏。当家长们从围墙外的“看客”走进赛场,与孩子并肩作战,一起流汗时,体育真正成为连接家校的纽带。一位刚下赛场的家长大汗淋漓却满脸笑意:“以前参加运动会,我们只是站在围墙外看热闹。这次和孩子一起拼搏,我才发现这种并肩作战的陪伴才是最有力的教育。”

**深耕常态,让品牌“亮起来”**

自主研发“特色大课间矩阵”,构建“全场景多元评价”。

为巩固改革成果,学校将创新延伸至常态教学。针对传统广播操形式单一的问题,学校坚持自主创新,研发了涵盖绳操、啦啦操、篮球操在内的“特色大课间矩阵”。从绳影翻飞到球韵跳动,“艺术+体育”的深度融合,不仅保障了每日校内锻炼1小时的质量,还让大课间演变成了一场流动的校园文化盛宴。

与此同时,学校构建了涵盖“创意、拼搏、协作”的全场景多元评价体系。在游戏开发阶段,设立“最佳策划奖”肯定孩子的创造力;在大课间,重点评价参与度与认真度,捕捉每一个“最美身姿”;在吉尼斯挑战中,评价重心从“选拔精英”转向“激励众生”——只要参与挑战,孩子们都能获得精美的贴纸奖章和小零食奖励。

从“无序奔跑”到“全员狂欢”,阳光小学以课间10分钟为支点,撬动了整个学校的体育生态。在这里,体育不再是简单的跑跳,而是启迪智慧的载体、塑造品格的熔炉。正如该校负责人所言:“我们不仅关注孩子的分数,还关注孩子们的笑容和体格。”

# 破局“口号式”体育

灵宝市实验小学 李占辉 张选革

“道可道,非常道……”伴随着《道德经》诵读声,孩子们灵动跳跃,皮筋翻飞;广播体操里,巧妙融入甲骨文古朴神韵。在灵宝市实验小学,传统文化与体育的深度融合,正在让“健康第一”从口号转化为实实在在的

每周开设班级特色体育课,学生可自主选择跳绳、篮球、踢毽子等项目;体育社团百花齐放,武术、足球、竹竿舞、轮滑、八段锦等课程普及。操场上,空竹嗡嗡作响,轮滑少年穿梭如风——学生们在自主参与中培养运动爱好,眼里有光,心中有爱。

**身上有汗,让运动真正发生**

“健康第一”不能只停留在文件里,而要让学生在运动中真正出汗、真正受益。学校严格落实上午下午各30分钟“两大课间”:上午以基础广播体操操练为主;下午切换为“文化+体育”特色模式,《道德经》主题跳皮筋、甲骨文特色广播体操轮番上演。立足灵宝老子文化发源地,将甲骨文底蕴深厚的本土优势,将文化元素与体育动作深度融合,让学生在律动中触摸传统文化温度,在汗水中强健体魄。

为破解碎片化时间利用难题,学校编制《课间游戏指南》,明确活动项目、区域与安全规范。跳绳、踢毽子、趣味接力……各类微运动有序开展,课间小型赛事常态化推进,彻底打破“课间只能静坐”的传统模式。“以前课间要么坐着聊天,要么打闹,现在有了丰富的微运动,既能活动身体,又能和同学们互动,特别开心。”一位六年级学生说:“时时可运动、人人乐参与”的校园氛围已然形成。

**眼里有光,让热爱真正生长**

“健康第一”不仅要强健体魄,更要让学生心怀热爱、向阳生长。学校

体教融合离不开家庭协同。学校分学段设计个性化家庭体育作业:低年级以跳绳、拍球和亲子趣味运动为主培养兴趣;中高年级侧重体能训练与技能巩固。同时建立“每日打卡、线上指导、榜样展示、荣誉激励”四位一体机制,每月评选“运动小达人”。现在每天陪孩子一起运动,不仅增进亲子关系,也让孩子养成了坚持锻炼的好习惯。”一位家长说。

**以文化人:让品格真正涵养**

学校将中华优秀传统文化基因融入体育教育,特色课间操让学生在运动中感受《道德经》哲学智慧,甲骨文文字魅力,让文化熏陶叩击学生心扉。校园文化墙、艺术长廊与特色课间操交相辉映,让学生在强健体魄的同时涵养文化自信与品格力量,实现“以体育心、以体润德”。

从“两大课间”的制度保障,到微课间的碎片化激活;从家校协同的闭环构建,到一班一品的个性发展——灵宝市实验小学用一套可操作、可持续、可评估的行动体系,让“健康第一”真正落地生根、开花结果,让每一位孩子都能在运动中成长,在文化中浸润。

# 不只于“赛” 更在于“育”

卢氏县中等专业学校 王富君 许玉超

随着《三门峡市学生体质强健三年行动计划》的全面启动,“健康第一”的理念不再悬于口号,而是化为每一所学校、每一位教师、每一个家庭躬身践行的行动自觉。体教融合,这个承载着时代命题的育人方略,正以磅礴之力为学生全面发展书写壮丽的篇章。

体教融合,首先是一场教育理念的深层回归。“恰同学少年,风华正茂;书生意气,挥斥方遒。”这正是体魄与精神双重昂扬的生命状态。然而,长期“重智轻体”的教育惯性,曾让体育沦为可有可无的配角,学生体质健康亮起红灯——近视率攀升,肥胖率上升、耐力与力量持续下滑。体教融合的提出,正是对教育本质的追问与回应:教育的目的,从来不是塑造“两脚书橱”,而是培养身心和谐、意志健全的完整的人。体教融合的核心要义,就在于打破体育与教育之间的人为藩篱,让体育回归教育本源,让教育滋养体育灵魂。唯有如此,方能不负“健康第一”的时代重托。

体教融合的生命力,在于日复一日的坚守与有章有法的实践。在卢氏中专,学校坚持每学期举办一届体育节——开幕式上班级方阵创意纷呈;田径场上短跑、立定跳远、接力轮番较量;趣味项目,如太空跑、开火车、旋风跑、赶猪跑等项目中,师生同台欢笑,其乐融融。此外,学校需将不动地上好“三操一课”:清晨的早操驱散慵懒,唤醒一天的精气神;课间的体操舒展筋骨,让律动的音乐替代课业的沉闷;每周的体育课从不挤占,从不缩水,始终保持保质。更令人欣喜的是,每周一次的“校超”篮球

友谊比赛已然成为校园最闪耀的体育名片。正是这些看似寻常却从不间断的坚持——节节有赛、天天有操、周周有球,才真正垒起学生强身健体的厚实根基,彰显了体教融合的实践力量。

体育对人格的塑造力量,往往超越了语言所能表达的边界。“已是悬崖百丈冰,犹有花枝俏。”这何尝不是体育育人最生动的写照?一位曾经性格内向、缺乏自信的学生,在“校超”篮球赛的历练中,从不敢接球到敢于突破上篮,逐渐变得开朗而坚韧;在早操与课间操的节奏中,学会了自律与坚持。体育从不空谈道理——它以汗水和疲惫磨砺意志,以胜利与失败教会从容与担当。这些通过身体记忆内化于心的人格品质,远比空洞的说教更为深刻持久,将成为学生一生的宝贵财富。

推进体教融合向纵深发展,需要家校社协同形成育人合力。学校是主阵地,但体育的种子只有在家庭和土壤的土壤中才能扎根开花。实践证明,当学生把“校超”的精彩故事带回家,家长便从旁观者变成了参与者、支持者。陪伴孩子运动,不仅是亲情的陪伴,还是最好的成长投资。

体教融合,归根结底是一场关于“人”的教育实践。它的最高境界,不是培养多少运动员,不是赢得多少奖牌,而是让每一个孩子都能爱上运动、享受运动,让运动成为陪伴终身的习惯与生活方式。当我们的学生走出校园,能够带着健康的体魄、健全的人格、顽强的意志走向社会、走向未来,体教融合的真正价值才算得以实现,这也是教育最本真的追求。

# 创新教具助推体育课堂提质

三门峡市第三实验小学 杨光

在小学体育与健康教学实践中,教具是提升课堂效率、激发学习兴趣、规范动作技能、保障运动安全的关键支撑。一件好用、实用、巧用的教具,能抽离抽象的技术要领变得直观可感,让枯燥的技能训练充满趣味。作为体育教育工作者,我在多年教学与研究深刻体会到:教具不在昂贵而在适用,创新不在高深而在切合实际。教师立足课堂痛点,结合学生兴趣,主动思考、动手改进、持续优化教具,以教学反思催生教具创新,以教具创新反哺课堂提质,正是新时代体育教师专业化成长的重要路径。

教具创新并非凭空创造,而是源于教学真实需求与细心观察。如跳绳教学中,传统摇绳方式耗时费力,学生参与不均,训练效率不高;篮球教学里,人工计数易出错,节奏易打断,难以实现精准反馈;乒乓球教学中,击球角度、拍面方向难以直观呈现;足球训练时,脚型与触球部位缺乏规范参照……这些看似平常的教学难题,正是教具创新的起点。我从课堂实际出发,把问题当课题,把学生需求当作创新方向,先后研发单人摇绳器、交互绳训练器、篮球投篮计数网、乒乓球教学演示器、足球脚型规范装置等一系列自制教具与专利产品,多次荣获河南省中小学优秀自制教具一等奖、二等奖,并获得多项国家实用新型专利与外观设计专利。这些成果的诞生,没有复杂的材料,没有高深的技术,依靠的正是对教学的深度反思、对学生的充分了解,以及“发现问题—动手尝试—反复改进—服务教学”的执着坚持。

教具创新从来不是专家学者的专属任务,而是每一位教师都能践行的教学研究。它不需要高大上的实验室、操场、教室、办公

室就是我们的创新空间;不需要昂贵的器材,生活废品、简易材料、常用器械都能成为创新载体。关键在于教师要有一颗好奇心之心、研究之心、改进之心,在教学中多问一句“为什么”,多想一步“怎么办”,多试一次“这样做”。当我们带着科学探索的态度走进课堂,教具创新就会成为一种习惯、一种能力、一种育人方式。

教师是课堂创新的引领者,首先要唤醒自身的创新意识,主动打破“教具靠购买、靠代发”的传统观念,树立“我的课堂我做主,我的教具我创新”的理念。教学中,我充分尊重并激发学生的兴趣,把学生当作创新的合作伙伴。跳绳时邀请学生一起测试摇绳器,投篮时鼓励学生提出计数改进建议,在动手实践中让学生体会“思考—设计—制作—调试—优化”的完整创新流程。这种沉浸式体验,不仅能提升学生动手能力与合作意识,更能在他们心中种下科学探索、敢于创新的种子。当师生共同参与教具改进,课堂便从单一的技能传授,变成充满探究乐趣的“活力实验室”。

以教学反思促教具创新,以教具创新提升教学质量。每一次教具改进,都应来自对课堂效果的复盘、对学生反馈的倾听、对教学问题的归因。反思动作示范不够清晰,便研发演示类教具;反思训练效率不高,便研发辅助类器材;反思评价不够精准,便设计可视化工具。教具投入使用后,继续观察效果,收集问题、持续优化,形成“教学—反思—创新—应用—再反思—再优化”的良性循环。

也许,正是以教具创新为抓手,以课题研究为支撑,以课堂实践为阵地,让我在专业化成长过程中,一步步实现教学能力与科研水平同步提升,成长为省级名师、中原名师。



近日,义乌市一中举办2026年春季中学生运动会。赛场上,奋力一跃的腾空、全力冲刺的脚步、专注挥舞的跳绳,每一个全力以赴的瞬间,都在书写属于青春的热烈与倔强。图为女生立定跳远比赛现场。

本报通讯员 摄

# 武润童心逐梦 少年砺行争光

三门峡市城乡一体化示范区馨汇小学 张琇

近年来,为传承中华优秀传统文化,践行“五育并举”教育理念,三门峡市城乡一体化示范区馨汇小学打造武术特色教育,开设武术特长班,秉持“习武砺志,以武润心”的宗旨,将武术训练与品格培养相结合,让孩子们在习武中强身健体、涵养品德、传承国粹,让武韵书香浸润校园每一个角落。

自特长班开班以来,日复一日的训练从未间断。从基础的抱拳礼、扎马步,到刚劲的冲拳踢腿,再到连贯流畅的武术套路,孩子们始终满怀热忱,刻苦练习。训练场上,汗水浸湿衣衫,疲惫萦绕周身,但他们从未退缩,眼神坚定,动作利落,一招一式尽显扎实功底。他们谨遵“习武先习德”准则,课

堂上认真钻研动作要领,课后尊师重道、互帮互助,在切磋中提升技艺,在坚持中突破自我。日复一日的磨砺,不仅练就了强健体魄,更培养了吃苦耐劳、团结奋进的品质,完美展现了馨汇学子朝气蓬勃、自强不息的精神风貌。

一分耕耘,一分收获。长期的扎实训练,让孩子们在各类武术赛事中屡创佳绩,用实力印证付出。近日,馨汇小学更是收到2026武林风全国青少年武道公开赛邀请函,登上国内顶级青少年武道赛事平台。这次赛事规格高、影响力广,为少年们提供了展示自我、交流学习的优质舞台。

赛场上,学生李家昊、杜承康沉着冷静,从容应战。面对强劲对手,他们毫不畏惧,将平日苦练的功底完美展

现,凭借过硬的基本功、沉稳的心态和出色的临场发挥,在激烈角逐中脱颖而出,斩获佳绩。他们以武会友、奋勇争先,既展现了扎实的武术素养,又彰显了馨汇少年勇敢坚毅、拼搏向上的优良品质,为学校赢得了荣誉。

武以养德,文以修身。武术特长班的成长历程,是孩子们磨砺意志、收获成长的旅程,也是学校特色育人的生动实践。未来,学校将继续深耕武术特色教育,优化课程体系,搭建更多展示交流平台,让武术文化扎根校园,让孩子们在武术滋养中,练就强健体魄、锤炼坚韧意志、传承民族文化,成长为文武兼修、向阳而行的新时代好少年,为武术事业的蓬勃发展上尽情绽放、熠熠生辉!

# 把课间真正还给孩子

渑池县韶州中学小学部 宋娟

2025年春季学期起,我们在小学部系统推进“活力10分钟”。核心思路就一条:让孩子们走出教室、动起来、玩起来。

转变观念,为“玩”正名。我们召开全体教师会,明确课间不拖堂、不限制学生出教室。同时,改变“安全=禁止活动”的旧思维,将管理重心从“规避风险”转向“防范风险”,加大对学生安全教育的力度,增派值班人员和教师课间巡查,在保护与放手之间寻找平衡。

创设空间,让“玩”有去处。我们在校园地面精心绘制了16处传统经典游戏图案(萝卜蹲、跳格子、折返跑、拼音跳一跳、走迷宫等),把冷冰冰的水泥地变成了有趣的游乐场。同时,在教学楼空地处和走廊转角设置“微运动角”,让每一寸空间都成为健康的孵化器。

配足器材,让“玩”有道具。学校最初统一采购了皮筋、跳绳、毽子、沙包等活动器材,分批投放。我们还发动学生带来废旧的奶粉罐、干果桶,由我们进行统一清洗、分类、美化、安装,合理解决了器材收纳的问题,让每一件物品都有家可回。2025年寒假,我们发起了一项特别的实践作业:“巧手缝沙包”——由学校提供统一的尺寸和缝制要求,发动每个孩子亲手缝制一个沙包。开学后,这些凝聚着孩子们心血的沙包分批投入使用。孩子们玩着自己做的沙包,格外珍惜,也格外有成就感。

教会玩法,让“玩”有章法。我们很快发现一个现实问题:现在的孩子被电子产品裹挟太久,这些我们小时候信手拈来的游戏,他们根本不会,沙包不会踢更会打,跳绳手脚不协调,跳皮筋更是一窍

不通。于是,学校德育处专门组织体育老师录制了沙包、毽子、皮筋、跳绳的玩法教学视频,通过班会课和各班级群推送,供师生学习。从怎么握沙包、怎么抬腿,到怎么跳皮筋的节奏,一步步教起。如今,孩子们已经玩得游刃有余。

两个学期的实践,我们看到了令人欣喜的变化:课堂效率提高了。老师们普遍反映,孩子们课间充分活动后,上课走神现象明显减少。以前第三节课就蔫了,现在眼神都是亮的。孩子的成长本就伴随着跌倒和爬起。我们要做的不是“禁止”,而是“教会”,教会孩子怎么安全地玩。虽然不可避免地会有一些小磕碰,但因为加强了安全教育和教师巡查,加上孩子们学会了“怎么玩”,家长也从最初的担心,转变为理解和支持。而这,不正是家校协同育人的应有模样吗?