

通州区实验小学创新构建“大课间强体魄+小课间润童心”双线活动体系,打造阳光体育新样态——

# 让运动可见 让成长可感

操场上绳影翻飞,廊道间毽球跳跃。昨天,下课铃响起,通州区实验小学的孩子们像小鸟般“飞”出了教室。“我和同学约好了要比赛踢毽子!我们还可以丢沙包、跳房子、猜拳跨步,能玩的游戏特别多。”四(9)班学生邱鎏然兴奋地说。

根据省教育厅印发的《关于在义务教育学校实施“2·15专项行动”的通知》,自今年春季学期起,全省义务教育学校落实课间15分钟,上、下午大课间30分钟。开学以来,通州实小创新构建“大课间强体魄+小课间润童心”双线活动体系,打造具有特色的阳光体育新样态,让运动可见、让成长可感。

## 传统+科技 大课间强健体魄

“1米63,太棒了!”下午2点35分至3点05分是通州实大的大课间,在教学楼间的智能运动角,四(4)班学生季葛彦希刷新了立定跳远的个人最好成绩,赢得了同学们的掌声。

这学期,校园里添置了两处AI智能体测仪,可实时记录一分钟跳绳、一分钟仰卧起坐、立定跳远、坐位体前屈等运动数据,动态展示进步轨迹。新建的智能运动角成为学生的热门“打卡地”,经过一段时间的课间练习,原本对立定跳远并不擅长的季葛彦希一次次突破了自己。

“孩子们的兴趣更浓了,笑容也更多了。”三(7)班班主任沈燕注意到,一到大课间,孩子们就迫不及待地刷脸参与“跳绳王”“跳远达人”等即时挑战,临近上课才擦着汗回来。“科技的融入点燃了学生的运动热情,也有助于提高体测成绩。”

每天上午40分钟、下午30分钟的大课间,是全校学生尽情运动、强健体魄的“活力场”。除了AI智能体测项目外,通州实小还推出“基础+特色”模式:上午的“晨练时光”开展“一校一品”基础绳操。3000多名学生手持彩绳,在自编歌曲《我是阳光蕊春娃》的欢快旋律中完成单摇、双摇、交叉跳等动作,动作整齐划一、招式虎虎生风;下午的“午后时光”根据学生年龄特点,量身定制了低年级跳皮筋童谣区、中年级跳长绳协作区、高年级体能训练竞技区特色“三级挑战场”。在普及的基础上拔高,满足不同学生的兴趣需求。

“活力满满的大课间不仅让孩子们的体能增强、茁壮成长,还为他们提供了释放学习压力的时间和空间,让他们能以更加饱满的精神状态投入学习生活中。”该校副校长黄伟慧说。

## 体育+全科 小课间乐趣无穷

“不让爸爸酒后驾车,前进两格”“乘客不系安全带,后退一格”“过马路走斑马线,前进三格”……下午1点40分,四(6)班学生羌芊禹和小伙伴们站在一张巨大的交通安全飞行棋棋盘上,把交通安全作为游戏规则,自己扮作“棋子”,根据猜拳输赢跳跃移动。

15分钟小课间,如何让孩子们既玩得开心又有所收获?学生处主任张玉华介绍:“老师们集思广益,将语文、数学等学科知识及革命传统、交通安全等基本素养巧妙融入,各年级各班自主设计了‘快乐蹦蹦跳’‘萝卜蹲’‘纸上五子棋’‘诗词跳格子’‘翻花绳’等50多种室内外特色游戏,让15分钟充满了欢笑、滋润了心田。”

空地上,一群孩子正沿着地面上的路线图体验“重走长征路”,另一群则边跳房子边哼起了《二十四节气歌》。教室里,大家忙着翻花绳、下五子棋。没有棋盘怎么办?没关系,一支铅笔、一把直尺,运用图形知识几秒就能画好一张棋盘。再摆上橡皮“棋子”,双方便展开交手。

开学短短几周,不少游戏推陈出新,开发出了各种不同的玩法。“以‘萝卜蹲’为例,现在已经有了拼音、古诗词、英语单词、动植物名称等十多个版本,深受学生欢迎。”张玉华笑道,在轻松的游戏中,知识不知不觉就“跑”进了脑袋,实现了“有得玩”也“玩得好”。

为破解“课间圈养”难题,通州实小实施“1+1+N”小课间活动微课程,形成了“固定+自选”的弹性机制。除班级自创的N种学科融合游戏外,学校每天上、下午各开展一次5分钟“明眸亮瞳”护眼操;各年龄段推行花样跳绳、趣味毽球、活力球类等特色项目。

## 过程+结果 双课间共促成长

“大课间开展的集中训练与小课间进行的特色项目并非简单重复,而是双线联动、相辅相成。集中性的练习加上趣味性的游戏,共同促进学生身心健康发展。”黄伟慧表示。

为此,通州实小建立“过程+结果”双轨评价机制。通过AI智能体测仪采集日均运动量、运动心率等数据,形成“活力指数热力图”,加上球类、田径、体操等各项成绩进行综合评价,为每一名学生绘制个性化的“运动成长档案”。

打开手机端,每名学生的每日锻炼项目、锻炼时长、锻炼项目分占比及班级、年级排名等数据一目了然。体育老师刘赵伟介绍,学校将定期开展“运动小健将”评选,设置“耐力星”“灵敏星”“协作星”等多个特色奖项。同时,将运动数据纳入“五育融合评价系统”,与学科学习、行为习惯等形成学生成长关联图谱。

“上学期仰卧起坐的成绩不太好,这学期我要奋起直追。”开学初,六(6)班学生徐梓然给自己定下了一个小目标:争当班级“运动小健将”。每天利用课间勤加练习,他的成绩已经由原先的一分钟26个提高到了35个左右。

“体育运动既能强身健体,也能润泽心灵。”该校校长蒋晓飞表示,少年儿童是祖国的未来,是民族的希望。他们成长所必需的强健、坚韧、奋斗等诸多优秀品质,恰恰在体育运动中能够得到很好的锻炼和提升。学校将继续把促进学生全面健康成长放在首位,以身心健康为突破点,通过“传统+科技”“体育+全科”“普及+提高”等双课间架构,让孩子们身上有汗、脚下有力、眼里有光,为培养更多社会主义建设者和接班人打好坚实基础。

本报记者高阳  
本报实习生周敬杨



孩子们在操场上跳长绳。

## 我市88岁老人 自考本科毕业

一举刷新了我省乃至全国自考多项纪录

**晚报讯** 昨天,省教育考试院和南京工业大学代表专程来通,为我市88岁自学考试考生冯忆难颁发毕业证书,祝贺她获得南京工业大学工程管理专业自考本科毕业证书。据统计,冯忆难是我省获得自考毕业证书年龄最大的考生,也是全省获得自考毕业证书的高龄考生中获得自考毕业证书最多的考生。

冯忆难1937年出生,1956年毕业于南京水利学校水利工程建筑专业,1997年退休。2009年,时年72岁的冯忆难首次参加我省自学考试,16年来,她参加各类自学考试科目97场,共计44门课程合格,先后取得一张专科毕业证书和两张本科毕业证书。

当日14时,冯忆难在南通市教育考试院从省教育考试院副院长李拥军和南京工业大学副校长郭凯两人的手中,拿到了她的毕业证书。她说:“我能够取得这份毕业证书,得益于国家的好政策。自考不限制年龄,让我在高龄时能和年轻人一起学习。”冯忆难表示,自己16年的自考心得就是六个字:“坚持就是胜利。”

李拥军表示,他作为省教育考试院副院长,和高校校领导一起为一位自考考生颁发毕业证书,在江苏省教育考试院建院以来尚属首次,冯忆难在自考方面获得的成绩也一举刷新了我省乃至全国自考的多项纪录。他说:“近年来,我省自考报考规模近百万,占全国总规模的六分之一。希望通过自考,继续在全社会营造‘鼓励自学成才 人人皆可成才’的良好氛围。”

郭凯说:“只要有梦想,什么时候都不晚。冯老师强调的‘坚持’,是目前在高校学生中需要倡导的一种精神。她的事迹对于我们每个人特别是当代大学生来说是非常值得学习。”

据统计,40多年来,我市共有170余万人参加了365万次科目的自学考试,共为69676名考生办理毕业手续,为我市经济社会高质量发展培养了一批用得上、留得住的实用型、专家型、永久型人才。记者沈樑



冯忆难展示证书