



学校大课间的“六操联奏”。

一所文明校园的“2 小时体育育人”密码

在濮阳市实验小学，每天清晨 8 点，校园操场就成了一片活力海洋。六年级学生王梓涵身姿挺拔，正认真带领班级同学做跑前拉伸。不一会儿，红色跑道上，一个个整齐方阵迅速集结。“现在每天都能在晨光里奔跑，感觉整个身体都被唤醒了！”她额角沁出的汗珠在阳光下折射出晶莹的光泽。新学期的朝阳下，这所全国文明校园借巡察东风，以夯实体育运动、强化体质管理为切入点，严格落实“五育并举”和“五项管理”要求，努力破译“2 小时体育育人”密码，校园焕发出健身健心的蓬勃生机。

破局 当课表遇上体育革命

“新学期第一周，全校都更换了新课表，落实每班每天 1 节体育课。”学校党委书记耿吉才谈到。作为首批全国文明校园，如何在保证教学质量的前提下落实每天 2 小时综合体育活动和每天 1 节体育课，成为摆在学校面前的重要命题。在师资短缺和场地受限的前提下，学校先后召开党委会、校长办公会、教师和学生座谈会，充分调研，多方论证，确定了“重构校园时空，破解师生体育困局”的实施思路。学校利用教学楼墙面、校园道路、楼梯拐角等处设置色彩明艳的运动标志和游戏图案，激发学生的运动欲望；标准化的运动设施建设满足了学校运动技能培养和体育开展的需要，校园处处充盈着运动的氛围和元素。

翻开五年级(3)班的课表，原本每周 3 节的体育课，如今已增至每日 1 节。校长窦明奇强调：“这可不是简单的数量增加，我们要借体育课的量变，实现体育赋能的质变。”学校精心协调班级与学科课程，努力做到两个保障：一是保证每班每天 1 节体育课，二是保证每节体育课都由专业体育教师规范授课。现

在的体育课，做到了“四有”——有体能强化训练、有专业技能教学、有竞赛活动锻炼、有浓厚运动兴趣培养，全方位助力学生体育素养提升；同时，也实现了学校体育独有的“四让”——让每个孩子都能尽情动起来，让每项技能都能灵活运用起来，让每次锻炼都伴随着欢声笑语，让每一滴挥洒的汗水都闪耀光芒。

为破解师资和场地难题，学校创新性推出“梯度教学法”：单班教学时，着重夯实学生基础；合班教学，强化专项技能训练；年级大课，则充分激发学生个性。当两个班级在操场展开体育竞技时，班主任便化身贴心的后勤保障员与细致的数据管理员，精准记录下每个孩子的运动数据。

律动 60 分钟大课间的魔法时刻

上午 9 点 50 分，激昂的《阳光少年》旋律准时奏响。刹那间，整个校园仿若被施了魔法，瞬间切换至律动模式。5000 名学生整齐有序地开启“六操联奏”：从活力满满的热身操，到独具创意的创编操，再到融合多元素的融合操、锻炼体能的素质操、特色鲜明的特色操，最后以舒缓的放松操结束。整套操动静结合、张弛有度，构建起极具特色的大课间活动模式，从保护视力、增强体质、舒缓身心等多个维度，引领学生科学锻炼、健康成长。

秉持“一个都不能少”的运动理念，学校每天早晚分年级组织室外集体跑步。考虑到场地有限，学校灵活安排，将室外集体跑操与室内徒手做操交替进行，确保所有学生都能参与运动，找到适合自己的运动节奏。瞧，四年级学生在环形跑道上踏出铿锵有力的步伐。与此同时，二年级教室里，一场别开生面的“桌椅间的芭蕾”正在上演。体育组与音乐老师携手创编的室内体能操，巧妙

把桌子变成平衡木、椅子化作梅花桩，在有限空间里，开拓出无限运动可能。

微光 课间 30 分钟的活力绽放

“赵老师，快来看，我能连续跳过十个格子啦！”课间铃声刚落，三年级学生张子梁就兴奋地拉着体育教师赵增光，直奔通道。通道地面上，方格体育标识清晰醒目，张子梁迫不及待地展示起自己的“跳跃绝技”，周围观看的同学发出阵阵赞叹。在重新规划的课间时空里，“跳房子”取代了以往的追逐打闹，“沙包投掷”让不文明游戏没了踪影，“数字连线跳”“字母找一找”更是巧妙将体育与学科知识融合。学校精心设计的“课间运动盲盒”，每天都会更新挑战任务，让孩子们在碎片时间里，不断收获惊喜。

在四年级教师办公室，年级主任赵瑞红正专注地在班优系统上查看班级学生活动数据与体质监测数据。看着各项数据，她感慨道：“以前那些体质弱、不爱运动的小女生，现在都达标了，这种潜移默化的改变，太让人欣慰。实施课间运动管理后，学生课堂上的专注度明显提高了。”

绽放 63 个社团的成长万花筒

下午 4 点，社团活动时间一到，校园秒变欢乐的运动嘉年华。轮滑社的孩子们脚踩轮滑鞋，如疾风般穿梭在彩虹桩间；武术队的少先队员们挥舞红缨枪，虎虎生风；攀岩墙上，五年级学生李明哲正挑战自我，向着顶端奋勇攀爬。他笑着说：“上学期我还是个胖墩，现在轻轻松松就能爬到顶啦！”汗水顺着他的额头滑落，在阳光下熠熠生辉，诉说着他幸福成长的点滴。

“我们打破学科壁垒，让体育成

为综合素质培养的关键纽带。”校长窦明奇指着正在训练的“篮球+AI”特色社团说。在这个社团里，孩子们借助动作捕捉技术分析篮球动作，老师通过手机软件精准监测运动负荷，科技与体育激烈碰撞，激发出全新育人活力。全校 63 个社团共同构建起“体育+”生态，让每个孩子都能在其中找到属于自己的闪耀舞台。

展望 打造体育改革的新品牌

“这不是单纯的体育增量，而是育人方式的质变。”耿吉才说，通过构建“必修+选修”“课内+课外”“个体+群体”的三维体系，学校实现了体育育人的跨越式转变。

学校教师团队的变化更具说服力，曾经担心课时增加的体育教研组长冯泽宽，现在带着体育团队研发校本课程，将人体小推车、袋鼠运粮、花样沙包、过河搭桥、跳球接力等趣味运动融入课堂；音乐老师主动将身体律动融入课间活动设计；数学老师开发的“运动中的概率统计”、语文老师创设的“和国学一起动起来”等特色班本课程，营造了全员参与的体育育人氛围。

夕阳西下，余晖给操场披上一层金色外衣。五年级学生张浩哲在作文中写道：“以前觉得文明校园是安静的，现在明白真正的文明应该充满生命的律动。”在这所充满活力、奔跑向前的校园里，每天 2 小时的体育时光，早已不是简单落实政策的数字，而是撬动五育融合的有力支点。正如六年级翟译熙的家长所言：“这里的孩子在运动中获得的，不仅是强健的体魄，更是面对人生的昂扬姿态。”

据悉，该校智慧操场建设正在稳步推进。不久后，师生和家长将切身感受到体育变革带来的新质教育力量。在濮阳市实验小学，运动正让教育绽放出别样的精彩！

通讯员 陈强



市第八中学

开展普及游泳教育活动

本报讯 为了普及游泳安全知识和游泳技能，提升学生的生存技能和自救能力，进一步筑牢学生防溺水安全防线，3 月 10 日至 13 日，市第八中学与市游泳馆联合开展普及游泳教育活动。

活动首日，市第八中学学生在市游泳馆光影厅观看《防溺水安全教育课》，学习了防溺水和练习游泳的理论知识。生动有趣的动画场景、朗朗上口的安全口诀，把“六不一会”的防溺水知识变成了孩子们能听懂、记得住的“护身密码”。

接着，学生们来到泳池，市游泳馆教练团队全程护航。教练先是指导学生进行

入水前的热身运动，然后从水下憋气、水上漂浮、俯卧仰卧、水下深蹲等方面逐项讲解并演示，学生们听得认真，学得仔细，对下水充满期待。

随后，教练根据学生年龄特点设计了趣味教学法：水母漂、小青蛙蹬腿、水底寻宝游戏……孩子们在欢声笑语中逐步克服对水的畏惧。

此次活动，不仅丰富了学生的防溺水知识，也锻炼了他们的应变能力和实际操作技能，有效提高了学生的安全防护意识，为他们的健康成长增添了一份坚实的保障。

(通讯员 李芳华)

市第七中学

开展校园安全治理工作

本报讯 为深入贯彻《未成年人学校保护规定》要求，构建平安校园长效机制，市第七中学创新运用“问卷问诊”工作法，于 3 月 10 日启动防校园欺凌专项调研，通过精准把脉校园安全态势，织密青少年健康成长防护网。

学校突破传统治理模式，自主设计多维测评体系，以匿名问卷形式采集 568 名学生的真实反馈。问卷内容系统设置认知评估、经历回溯、求助意向、建言献策四大模块，运用大数据分析技术绘制校园安全“热力图”，重点识别言语暴力、社交排斥等隐性欺凌风险。通过建立“数据采集—科学研判—靶向干预”工作闭环，实现从被动应对向主动预防的治理转型。

市子路小学

急救科普进校园 共筑生命安全线

本报讯 为了进一步推广急救护知识，增强教职工的安全意识和自救互救技能，3 月 11 日，华龙区红十字会携手市子路小学，共同举办了急救救护知识普及进校园活动。此次活动旨在通过理论与实践相结合的教学方法，使教职工掌握基础的急救知识和技能，在应对突发事件时，能够有效地进行应急处理。

活动由华龙区红十字会副会长李雷主讲，李雷以浅显易懂的方式阐述了紧急救护知识的重要性。通过分享真实案例，李雷让在场的教职工深刻理解和在紧急关头，正确的急救技能对于挽救生命至关重要。培训随后转入心肺复苏操作技术和 AED(自动体外除颤器)使用的讲解。李雷详细讲解了心肺复苏的步骤，包括意识判断、呼吸检查、胸外按压、气道开放、人工

呼吸等关键环节，并在模拟人身上进行了示范。在操作过程中，李雷强调了每个动作的规范性和力度要求，使大家对心肺复苏有了直观而清晰的理解。此外，气道异物梗阻的现场处理也是培训的重要组成部分。李雷利用图文资料，向大家展示了不同年龄段人群气道异物梗阻的常见原因和症状，并针对成人、儿童和婴儿分别进行了急救操作演示。全体参会人员就培训内容表现出了极大的兴趣，并在李雷团队老师的指导下，积极参与互动，逐步掌握了这些实用的急救技能。

此次活动为教职工提供了难得的学习机会，大家一致表示，将把所学知识应用于日常生活，为校园安全和师生的健康提供坚实的保障。

(通讯员 吴伟)

学习雷锋 奉献他人 提升自己

经开区实验学校香山校区

寒夜守候暖人心 拾金不昧传校风

本报讯 (记者 侯科建)3 月 14 日，一面印有“拾金不昧品德高 助人为乐暖人心”的锦旗送至经开区实验学校香山校区，致谢该校九年级(2)班学生张一鸣归还失物的善举。

3 月 11 日晚 9 时许，张一鸣放学途中在学校西侧路口发现装有手机、800 元现金及重要证件的黑色商务包。料峭春寒中，他原地守候近一小时，多次询问过往行人无果后，将包带回家中保管。他通过包内手机通讯录联系失主亲友未果，半小时后接到失主曹先生来电，经严谨核实身份信息，最终于深夜完成交接。“证件补办

麻烦，没想到这么快找回！”曹先生现场清点发现财物完好，多次致谢均被张一鸣婉拒。

据悉，该校近年来实施“明德修身”工程，构建“五育”融合育人体系，通过建立诚信档案、开设志愿服务岗、评选“最美少年”等举措培育学生品德。学校校长吴素娟表示，张一鸣严谨核对信息、主动履约归还的行为，是学校“知行合一”德育理念的生动实践，将号召全体师生学习这种责任意识与诚信品格。

目前，这面承载着社会赞誉的锦旗已陈列于学校德育展厅，成为春日校园里最温暖的文明注脚。

濮阳市中小学违规补课举报电话及电子邮箱

单位	办公电话	电子邮箱
濮阳市教育局	0393-8976899(义务教育)	pyszxsjgl@126.com
	0393-8991716(普通高中)	pyszxsjgl@126.com
濮阳县教育局	0393-3255429(义务教育)	pyxpjg@163.com
	0393-3327099(普通高中)	pysxjycjy2@163.com
清丰县教育局	0393-8698020(义务教育)	qfxcjciys@163.com
	0393-8698021(普通高中)	qfxcptgz@126.com
南乐县教育局	0393-6222005	nlxjyjyg@126.com
范县教育局	0393-5261479	fxjcjyg@126.com
台前县教育局	0393-2215171	hanhuihui2024@126.com
华龙区教育局	0393-8911097	jyg4465762@126.com
经开区教育局	0393-6985861	kfqjcjy@126.com
示范区教育工作办公室	0393-8790018	sfqjcjyyg@163.com
工业园区教育工作办公室	0393-8679986	gyqjyjb@126.com

在新时代教育改革的背景下，体育教学的目标已从技能传授转向学生体育核心素养的全面培养。体育核心素养包括运动能力、健康行为和体育品德三个方面，是学生终身发展的基础。“四有”是指体育课堂教学要有体能发展、技能学习、竞赛活动和运动兴趣。

以运动能力为基础 提升体能发展
运动能力是体育核心素养的核心要素。教师应根据学生个体差异，设计多样化的教学内容。要把技能学习和体能锻炼有机融合起来，通过技能学练过程增强学生体能。

以健康行为为导向 培养技能学习
健康行为是体育核心素养的重要组成部分。运动技能是体育课程的主要学习内容，也是体育学科核心素养运动能力的关键所在，根据学生身心特点和运动技能特点开展因材施教的体育学习，应成为深化体育教学改革、提高体育教学质量的主要着力点。

以体育品德为引领 增加竞赛活动
体育品德是体育核心素养的灵魂。竞赛活动不仅反映了体育学习的本质特点，有效提高学生的技能运用能力，使运动充满乐趣和激情，同时还具有培养学生体育品德的独特价值。

以多元评价为手段 激发运动兴趣
传统的体育评价往往只关注运动成绩，而忽视了学生的进步过程和努力程度。教师应采用多元化的评价方式，并通过自评、互评等方式，让学生全面了解自己的优势和不足，激发运动兴趣。

总之，“四有”体育课堂反映了体育课程的基本性质和独特价值，是实现立德树人根本任务和发展学生核心素养的重要路径，同时也为广大体育教师强化体育教学、提高教学质量提供了具体的方向引领和方法指导。

汉语拼音比较抽象，对于六七岁的学生来说比较乏味，学习起来有困难。单纯依靠重复的机械训练，教学效果往往不尽如人意。鉴于该年龄段的学生活泼好动，对直观和形象的事物充满兴趣，情境图便成了一个极佳的教学突破口。

利用情境图激发学生的兴趣
低年级学生的注意力容易分散，但对故事的兴趣浓厚。

拼音教学(ǐ ū ü)——课时，我借助情景图，用故事的形式导入。在一个清澈的小河边，生长着两棵茂盛的大树，大树下有一座漂亮的房子，这里是小军的家。一天，小军和妈妈来到河边晾衣服(指衣服上的“i”形状)，他看到河里一只乌龟在游泳(顺着乌龟壳画“u”的形状)，一条小鱼跃出水面，头高高抬起，尾巴翘起来，还吐了两个水泡泡(顺着小鱼的身体画“ü”的形状)，他高兴地对妈妈说：“妈妈，快看，小鱼跳舞啦！”

故事立刻吸引了学生的注意力，而且“ǐ ū ü”的音与形也在故事中一一展现，从抽象到具体，既符合一年级学生的认知特点，又通过图与字母建立联系，帮助他们轻松记忆，让学生在愉悦的情境中有效学习。

利用情境图培养学生仔细观察的习惯
在教学(jǐ q x)——课时，出示情境图，让学生找到图中藏着哪些字母。学生很快找到了母鸡和蝴蝶的组合成了“j”，气球和线组合成“q”，西瓜的刀切印就是“x”。顺势我又让孩子根据图来编顺口溜：“鸡追蝴蝶 jji，七个气球 qqg，刀切西瓜 xxx。”这样的顺口溜不仅让学生快速记住了字母的音与形，还培养了孩子细心观察的好习惯。

利用情境图 助力拼音教学

市实验小学 程建芳

利用情境图丰富学生语言的积累

色彩鲜艳、意境优美的情境图为学生提供了积累语言的机会。情境图吸引着学生，让他们有话可说，教学时教师应有意识地将认识画面与丰富语言积累有机地融合起来。

在教学鼻韵母(ang eng ing ong)时，我充分利用情境图，指导学生观察，让学生找一找图中藏着的“ang eng ing ong”。学生瞪大眼睛仔细看，说出了许多词汇：窗户的“窗”、床上的“床”、台灯的“灯”、猫头鹰的“鹰”、婴儿的“婴”、钟表的“钟”……我及时引导他们把这些词语描述进画面内容，并说一说：“你们看，晚上，风儿轻轻吹拂，弯弯的月儿——，它透过窗户看到——，妈妈的脸上——，屋子里多么温馨呀！”引导说完后，再让学生自由说一说。就这样，利用情境图，他们学会了观察，学会了发现，学会了表达，学会了总结，在师生互动中丰富了语言的积累。刚开始，或许学生只能说出一句话，这时教师要给予充足的时间让他们练习，再给予适当的引导，长期训练下去，他们的口头表达能力就得到了提高。

部编版拼音教学中的情境图画面精美、情节完整、示音示形，是拼音教学的重要载体，它不仅承载着知识，更隐含了语文学习的情趣和方法。因此，在拼音教学中，教师要充分利用教材中的情境图，以情境图为学生创设生动的教学情境，营造轻松、富有兴趣的课堂氛围，充分发挥情境图的优势，激发学生学习的汉语拼音的兴趣，学好拼音，为后续学习奠定基础。