

每日运动两小时

市第八中学

落实两小时综合体育活动时间 构建“五育”融合育人新生态

根据中共中央、国务院印发的《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》文件精神,市第八中学认真贯彻落实河南省教育厅《关于全省义务教育阶段学校每天开展两小时综合体育活动的通知》要求,落实立德树人根本任务,以“健康第一”教育理念为引领,创新构建“课程筑基强根基、赛事赋能激活力、融合创新破边界”三维驱动育人模式,每天开设一节体育课,高质量开展2个大课间,认真落实每天两小时综合体育活动,有效促进了学生的健康成长和全面发展。

课程筑基强根基

每天一节体育课。学校严格落实市教育局《义务教育阶段学校每天开展两小时综合体育活动实施方案》要求,将每天一节体育课纳入课表,并创新实施走班制教学,破解了师资不足瓶颈,打破班级限制,开设篮球、排球、足球、武术等专项课程,学生按兴趣选课、分层学习,实现“一生一技能”。同时,与体育俱乐部合作引入专业教练,补充师资缺口,确保每堂课“有专业教师、有系统课程、有达标评价”。

双大课间强体质。学习分段设计“30+30”活动方案,上、下午各30分钟大课间活动,形成“体能+趣味”双循环。上午的大课间以“跑操”为主,下午的大课间开展花样跳绳和游戏活动,确保学生日均运动强度达标率100%。

赛事赋能激活力

课堂精准“教会”。学校体育组以“晨研”为抓手,每周三次开展“集体备课+技能实训+专题研讨”活动,破解教学难点。集体备课聚焦《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》分层设计,技能实训覆盖篮球、排球、足球、武术等项目,不断提高体育教师课堂教学能力和课堂效率,下一步,学校将继续深化“晨研+”机制,联动家校资源,探索“运动处方”个性化指导,构建科学体育育人体系。

全员“勤练常赛”。学校每年举行两次全员运动会,设置“集体跳绳”“团队障碍赛”“毛毛虫”“齐心协力跑”等趣味项目和体质达标专项体育比赛项目,学生参与率100%;举办“校长杯”篮球、足球、排球班级联赛,班级建队、人人上场;15个体育社团覆盖田径、武术、轮滑等项目,学校体育活动的蓬勃开展,促进了学生体育竞技水平的提高。在2024年12月举办的河南省青少年短道速滑锦标赛中,五年级学生毛浩然,一人独揽少年组男子三项冠军,为濮阳赢得了短道速滑项目首枚金牌。学校通过“以赛促练、以赛育人”,学生体质健康达标率和优良率逐年提高,肥胖率逐年下降。

融合创新破边界

乒乓球筑基工程。学校与市乒乓球实验学校深度合作,小学一、二年级每周开设两节乒乓球课,由市乒乓球实验学校专业教练授课,将“反应力训练”“眼脑协



调”融入低龄段教学,学生近视率高发势头得到有效遏制。

游泳普及行动。学校联合市游泳馆实施“泳者计划”生命教育,每学年为一、二年级开设两节游泳集训课,通过“基础知识+自救技能”教学,真正实现“人人会游泳、安全有保障”。

资源联动补短板。学校通过“走班制共享教师”“校馆共用场地”等机制,有效解决了师资与设施不足问题。例如,轮滑课由俱乐部教练负责授课,游泳课则利用市游泳馆专业师资、场地进行,实现了“资源不求所有、但求所用”的目的。

落实“每天两小时综合体育活动”是政策要求,更是育人担当。市第八中学的实践证明,课程改革是基础,走班制让“开足课时”从难题变亮点;赛事体系是关键,常赛机制让“躺平少年”变“追风健儿”;体教融合是突破,校馆协同让“资源短板”变“特色长板”。让每一节体育课,成为点燃生命热情的火焰;让每一场运动会,成为锤炼意志品格的熔炉;让每一个孩子,成为体魄强健、精神明亮的中国少年。

今后,市第八中学将以《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》为行动纲领,积极探索以体育德、以体育智、以体育心的融合路径,为我市实施“每天两小时综合体育活动”贡献更多基层经验。

通讯员 边方平

图①体育走班制教学——篮球班上课瞬间。

图②体育走班制教学——足球班学生在练习。



以爱为翼 筑梦杏坛

——记市油田第二小学教师荆勇瑞

在校园悠长的时光长河中,有一名老师始终散发着温暖而坚定的光芒,她便是市油田第二小学教师荆勇瑞。28年如一日,她扎根教育一线,担任小学语文教师及班主任,以爱与责任为学生们撑起一片成长的蓝天。

微笑师 活力四射

荆勇瑞总是面带微笑,眼神中流露出温柔与智慧。她的课堂充满活力,朗读课文时语调抑扬有致,讲解知识生动形象,极具吸引力。在校园里,她步履轻盈,与学生交流时耐心倾听、亲切指导,充分展现了她对教育事业的热爱。

初心如磐 守护成长

荆勇瑞对教育事业的热爱,热烈而深沉,如同永不熄灭的火炬,照亮了一届又一届学生的前行之路。她将教育融入生命,将每一件教育小事都当作大事,用全身心的爱,呵护每一个学生的成长。

班上有一名性格内向、学习缺乏自信的学生,她看在眼里,疼在心里。课余时间主动接近孩子,与他聊天、倾听他的想法,并鼓励他参与班级活动。在一次语文课上,她特意提问,该学生回答正确后,她给予了热烈的表扬,此后该学生逐渐变得开朗,成绩也稳步提升。对她而言,学生的点滴成长都是宝贵的回馈。

因材施教 教学相长

在教学过程中,荆勇瑞针对不同层次的学生因材施教。她耐心辅导基础薄弱的学生,挖掘学有余力学生的潜力,确保每个学生都能在课堂上都能获得成长。她的课堂互动频繁,小组讨论、角色扮演等教学活动丰富多彩,充分调动学生的积极性,培养他们的思维与团队协作能力。

深耕教育 追求卓越

荆勇瑞深知教育如同逆水行舟,唯有持续学习才能与时俱进。她每天坚持阅读一小时教育专著,潜心钻研教材,反思教学方法。

为了古诗词教学生动有趣,荆勇瑞查阅了大量资料,了解诗词背后的故事,播

放相应的旋律,让学生感受诗词的魅力。在讲授科普文章时,她自制教具,现场演示,使抽象知识变得直观易懂,点燃学生的学习热情。此外,荆勇瑞还积极参加各种培训研讨,不断学习新的教学手段和方法。她认为,教育是一项永无止境的事业,只有不断探索和创新,才能更好地适应时代的需求,培养出更多具有创新精神和实践能力的人才。

家校携手 共育英才

荆勇瑞深知家庭教育的重要性,积极搭建家校合作的桥梁。她定期组织家长会,分享教育经验与学生在表现,倾听家长的困惑与建议。

班上曾经有一名学生在一段时间内学习状态不佳,她发现后,及时与家长沟通。原来,家长因工作繁忙,对孩子的关心有所欠缺。她与家长共同商讨教育策略,建议家长多抽出时间陪伴孩子。在学校和家庭的共同努力下,该学生的学习状态逐渐恢复,成绩也有了显著提升。家长感激地说:“荆老师,是您教会了我们如何更好地陪伴孩子成长。”

荆勇瑞以其不懈的努力和辛勤的付出,赢得了众多的荣誉,包括“十佳班主任”“十佳少先队辅导员”以及“先进教师”等,这些荣誉如同夜空中璀璨的星辰,照亮了她教育事业的道路。然而,在荆勇瑞的心中,这些耀眼的荣誉仅仅只是她教育征程中的一点点星光,她更加珍视的是学生们健康快乐地成长,她认为这才是自己最宝贵的财富。

教育,是一场向美而行的遇见,是一次温暖人心的修行。未来,荆勇瑞将继续怀揣着对教育的热爱,以真情为笔,以爱心为墨,在教育的画卷上书写更加绚丽的篇章。

通讯员 梁春波



近日,市绿城小学组织五年级学生开展了“徒步游龙湖 踏青赏春光”实践活动。学生们步伐整齐,口号响亮,用脚步丈量春天,用心灵感受自然的韵律。此次踏青活动不仅提升了学生的体质,锻炼了他们的意志,还引导他们在行走中领略自然之美,吸收知识的养分,实践社会责任。

通讯员 曹翠翠 张翼 摄

濮阳日报社校园记者在行动



3月30日,40余名濮阳日报社校园记者在市博物馆工作人员的带领下,参观市博物馆,开启与文物对话的时空穿越之旅;参观濮阳民俗文化展,感受家乡浓厚的民俗文化;参观“三季”先进事迹展,学习“三季”奉献精神。

通讯员 许玲 摄

教学随笔

破茧成蝶 静待花开

市第三小学 韩娟娟

在我的多年教学经历中,有一名学生的故事始终深深地烙印在我的记忆里。她让我深刻认识到,每个孩子都是一颗独特的种子,有的种子发芽较慢,需要更多的耐心和关爱。

她叫悦悦,是个内向且有些自卑的孩子。刚接手这个班时,我就注意到她总是默默坐在教室的角落,眼神闪烁,很少主动参与课堂讨论和班级活动,也从未和我说过一句话。一次作文课的题目是《心愿》。当她其他学生都在奋笔疾书,分享着自己或宏大或有趣的梦想时,悦悦却咬着笔头,迟迟没有下笔。我走到她身边轻声询问,她红着脸小声说:“老师,我觉得自己没有什么能实现的梦想。”那一刻,我看到了她眼中的迷茫与自我否定。我暗暗下定决心,一定要帮助这个孩子找到自信,发现自己的闪光点。

课后,我开始格外留意她。我发现她虽然不爱说话,但每次做的手抄报都十分精美,对绘画有着浓厚的兴趣,课间休息时,她常常一个人在本子上涂涂画画。于是,我鼓励她参加学校的绘画社团,起初她有些犹豫,害怕自己画得不好被嘲笑。我告诉她只要勇敢尝试,就是成功的开始。

在社团课上,悦悦的绘画天赋逐渐显露出来。她每次临摹的作品都栩栩如生,线条细腻,色彩搭配独特。但悦悦依旧很害羞,不愿意展示自己的作品。春季开学,学校有假期作品展览架,好的作品可以挂在展览架上,让全校师生欣赏,并颁发奖状。我在假期里特意找到悦悦的妈妈,让她在开学前一天拿着孩子平时的画来学校找我,我把这些作品都挂到了展览架上。

开学当天,悦悦的座位前围满了同学,大家纷纷夸奖她的作品。悦悦进校的时候没有仔细欣赏作品,所以有些不明所以,班长拉着她的手,带她来到展览架前,当她看到半个架子上都是自己的画作时,脸上绽放出自信的笑容,眼神中不再是往日的闪躲,而是充满了光芒。从此以后,悦悦像变了一个人,她开始主动和同学们交流画心得,课堂上也积极发言,成绩也有了显著的提高。

看着悦悦的转变,我由衷地感到欣慰。只要我用心去发现学生的闪光点,给予他们足够的鼓励和支持,他们终将破土而出,绽放出属于自己的绚烂花朵。

“育苗有志闲逸少,润物无声辛劳多”,一年又一年,窗外花开花落,带过的学生一届又一届,当看到学困生学习中的吃力,感受到留守儿童眼中的渴望,体会到单亲学生内心的痛楚,我决心不但要爱这份职业,还要做一个心中有爱、眼中有光的老师。

做一个心中有爱,眼中有光的老师,最重要的是要有一颗爱心。记得在三年级时,班上有个名叫小康的男生,他的父母离异,对他的学习和生活关注不多。由于自控力差和基础薄弱,小康在这样的家庭环境中更加抗拒学习,成绩急剧下滑,甚至表现出一些偏激的行为。当我得知这些情况后,我开始给予他更多的关注和关爱。起初,我默默地观察他,注意到他在玩耍时常常用力过猛,导致其他同学告状,我知道他心情不好,便耐心地引导他,但似乎效果并不明显。直到有一次,他不小心撞掉了两颗门牙,我急忙带他去医院,并在医院里忙前忙后。那一刻,他感动得泪流满面,依偎在我肩上说:“好久都没有这种温暖的感觉了。”听到这些,我的眼眶也不禁湿润了。从那以后,我经常找他聊天,有时我会悄悄地帮助他解决学习上的难题,有时我会让其他同学与他交流,有时让他帮我做一些小事,以增强他对我的信任,让他不再感到孤单。同时,在班级中,每当我发现他的一个亮点,我就会及时表扬他,以激发他的成就感和自信心。经过半年的努力,小康在各方面都有了显著的进步。我深刻地体会到,每一朵花都有盛开的理由,每一株草都有泛绿的时刻,用爱去宽容他们、呵护他们,赋予他们绽放的生命。我坚信,即使是野百合,也有属于它的美丽春天。

做一个心中有爱、眼中有光的老师,还要更细心。记得在二年级的时候,课间休息时,我注意到班里女生们的头发有些凌乱。于是,我便萌生出给班里女生扎辫子的想法。出乎意料的是,一群女孩立刻围住了我,甚至有几个调皮的男生也加入了队伍,等待我为他们“理发”,这引得女生们笑得前仰后合。望着他们那纯真无邪的眼神和灿烂的笑容,我感到此时此刻我是如此的幸福和快乐!从那以后,我和孩子们的关系变得更加亲密无间,他们愿意与我分享一切,无话不谈。

屠格涅夫说:“人生的最美,就是一边走,一边边拾散落在路旁的花朵,一生将美丽而芬芳。”亲爱的教师们,愿我们每一个人在教育的天空下永远心中有爱,眼里有光,播下爱的种子,相信不久的将来,教育之路定会芳香四溢,硕果满园。

心中有爱 眼里有光

市第三小学 王晓芳