

每日运动两小时

范县思源实验学校

每天两小时 让运动绽放成长之光

在绿草如茵的操场与教学楼交错的校园中，范县思源实验学校践行着“紧抓质量，发展特长，以点带面，全面发展”的办学理念，通过一场“破茧成蝶”的体育改革，将“每天两小时”的承诺转化为活跃的身影。面对师资、场地、资金的“三重挑战”，学校凭借智慧与情怀，谱写了一篇“小资源办大体育”的生动篇章。

破冰之道：向光而行的三重跨越

构建“专兼结合”的多元师资图谱。学校“青蓝工程”助力新教师快速成长，外聘2名国家级退役运动员、3名拳击教练，为课堂注入专业力量。班主任化身“运动协奏者”，与文化课教师共织一张全员参与的体育网，如今，23名专职教师与5名外聘教练携手，让每节体育课都迸发专业火花。

三座体育馆化身“时空魔术师”。教学时段优先，课后训练错峰。操场划出“班级轮换地图”，与县文体馆合作，借来专业赛道，让空间与时间共舞，4000名学生每周在“流动的绿茵场”上追逐足球的弧线。

近5年投入400万元完善体育设施，却更懂“四两拨千斤”的智慧。低投入游戏活力校园，跳皮筋翻飞童年记忆，沙包划出低成本快乐，地面上趣味图画指引运动路线——经典游戏让孩子们在欢声笑语中度过美好时光。

创新之境：课程与课间的双生花

课程重构，分层生长。低年级的体育课是“游戏王国”；跳房子练平衡，老鹰捉小鸡训反应；初中体育课堂化作活力训练场，跳绳计数器的“滴答”声，与篮球落地的“砰砰”声相互交织，共同谱写出一曲充满朝气的青春乐章。20余门社团课如繁星闪耀，轮滑少年掠过风，武术小队拳生威，更有“技能挑战赛”点燃热血——1分钟跳绳争霸、

篮球运球迷宫，让每个学生找到属于自己的高光时刻。

大课间革命，传统与潮流的交响。每周五上午40分钟的“阳光交响曲”：交通信号操指挥身体的律动，本草纲目操踏响国潮节拍；竹竿舞敲打欢腾，跳“山羊”飞跃勇气，绳梯编织敏捷之网。周一到周四下午20分钟的“奔跑进行曲”：全校师生踏着统一节奏绕场奔跑，脚步声如春雷涌动。在这里，课间不是机械的重复，而是一场永不落幕的运动嘉年华。

“五大球”狂欢，每天下午90分钟的童心交响。当午后阳光斜照操场，小学部的五大球类运动社团便拉开热力帷幕——足球小将追逐滚动的梦想，篮球少年画出空中弧线，排球网前跃动着协作的节奏，羽毛球拍挥出风的形状，乒乓球台见证“短兵相接”的默契。90分钟里，1000余名学生化身跃动的音符，在绿茵、木地板与塑胶场地上，以“五大球”为媒介，编织出一曲活力四射的成长乐章。全员参与的誓言在此落地生根：没有观众席，每个人都是赛场主角。

共生之力：让运动成为信仰

制度是底线，更是跳板。《每天两小时细则》守护体育课不被侵占，量化考核将班级荣誉系于跃动的身影。家校共育的“运动星河”悄然点亮，亲子打卡积分点亮“运动之星”，周末范县文体馆的开放社区成为孩子的第二操场。家校社协同育人，温暖孩子成长之路。

范县思源实验学校的体育改革，是一曲“破冰 创新 革命 共生”的多重奏。60多项荣誉如繁星缀满征程：从“全国阳光体育实验校”的破晓之光，到“省长杯”女子足球少年驰骋绿茵收获二等奖的锋芒；从学生刘怡静走出思源征战女超联赛，到河南省首批标准化示范校的标杆身影，每一块奖牌都是汗水的勋章，每一张证书都在诉说：有限的资源从不是桎梏，真正的教育智慧能让每寸土地生长运动之魂。范县思源实验学校正以轻盈的姿态，为“每天两小时”写下最灵动的注脚——运动不止于强身，更是让每个生命在跃动中照见成长的光芒。

通讯员 李攀攀



→图①范县思源实验学校学生在上体育课。
↓图②学校大课间的交通信号操进行中。

将红色文化融入小学道德与法治教学，是创新德育实践、拓展德育形式、构建全方位、多层次德育工作体系，进一步落实为党育人、为国育才根本任务的有效途径。

如何在小学道德与法治教学中运用红色文化资源提升育人效果，是近年来教师探讨的课题。

我的教学体会是，教学方案设计要充分小学生的认知水平和注意力集中时间短、抽象思维能力弱、喜欢趣味性、直观互动式教学等特点，一要深刻领会教材内涵及其与红色文化的契合点，化繁为简，实现短时高效；二要掌握生动鲜活的红色教学案例，强化课堂效果；三要注意借助图片、视频、动漫设计主体化教学场景，增强直观教学效果；四要运用当地红色教育资源，贴近生活，利于产生情感共鸣；五要注意教学语言儿童化、教学方式多样化、教学过程故事化和游戏化。

此外，在教学实践中还要注重创新，如构建浸润式课程体系：通过“学科+”“主题+”“活动+”，三维渗透形成育人合力；又如创设沉浸式学习样态，通过角色代入、环境营造和任务驱动，将抽象的价值观念转化为可触摸的情感体验；再如打造红色教育生态共同体，整合学校、家长、社区、周边红色教育资源，营造多层次“思政课”生态系统等。

红色文化融入道德与法治课堂的价值，就在于让红色历史记忆赋能当代学生。当南昌城头的枪声化作VR课堂的互动素材、当红色苏区条例变身法治教育的生动案例，融红色文化于道德与法治课就能成为新时代立德树人的破题之道。

■ ■ ■

以小见大 共成长

华龙区第五中学 张淑霞

爱数学，爱生活，爱思考，更爱担任班主任，这是我的座右铭。作为一名平凡的中学数学教师，我的时光和青春在三尺讲台的粉尘中悄然流逝。在这段与学生共同成长的旅程中，我的班级管理故事持续开展。最令我难忘的是这样一个场景。

那是一个阳光明媚的日子，心情愉悦的我正准备上午的第一节课，突然，一声带着愤怒和委屈的报告声传来。抬头一看，原来是数学课代表不爽。她大声宣布：“老师，我不干课代表了，作业总是收不齐，催促作业时还被指责多管闲事，您应该管管了！”我立刻意识到她的真正意图。她并非真的想辞职，而是希望我能介入处理，她感到受了委屈。考虑到上课时间已到，我安抚她：“先冷静下来，老师会处理这件事，你先回教室吧。”课代表的情绪稍微平复了一些。

我担心教室里有状况，急忙向教室走去。在路上，远远看到班长向我跑来，我的心一紧，预感不妙。果不其然，班长告诉我，数学课代表不想干了，于晓表示愿意接替，并且他已经收了一部分作业。真是个难题，一个并非真心想辞职，如果我同意替换，可能会伤害她的自尊心；另一个热情洋溢，如果我拒绝他参与，也会挫伤他对班级工作的热情。而且班长刚才的语气似乎表明，班里可能已经默认了这件事。

此刻显然不是处理这个问题的恰当时机，我决定先搁置。于是我对班长说：“我们先上课，上午放学后到办公室再讨论这件事。”

回到办公室，我开始思考这个棘手的问题。初中学生自尊心较强，处理不当会影

响班级工作的顺利进行。这次事件既要照顾到老课代表的情绪，又要维护班长的权威，还要考虑到于晓参与班级管理的热情。正当我一筹莫展时，手机短信提醒我，学生会需要各班需要推荐一名卫生检查员，这简直是为此事件量身定制的解决方案。

放学后，我与他们三人进行了面谈。小爽继续担任数学课代表，但需注意收发作业的方式方法，并管理好自己的情绪；于晓加入学生会负责卫生检查，并对其热情予以肯定；班长虽然认真负责，但作为班委的领导者，需要学习如何更好地协调工作。

虽然问题得到了解决，但作为班主任，我深知问题的根源在于收作业难。若不解决，未来还可能出现新的问题。结合班规和各科老师的建议，我们对“班级管理”积分制进行了调整，在保持大框架积分政策不变的前提下，为学困生制订了特别的积分政策，以激发他们完成作业的积极性。

课代表的情绪管理和班长的做法也促使我再次反思。初中生的心理特点促使他们在交友等方面有更高的要求，因此情绪管理显得尤为重要。为此，班级专门召开了一次主题为《和我的情绪小怪兽说再见》的班会，通过学习绘本《情绪小怪兽》中的情绪管理方法，让学生意识到，随着年龄的增长，情绪管理是一门必修课。

我坚信，每一个看似微不足道的冲突，都是一次宝贵的育人契机。作为班主任，未来我还会有更多挑战，但我愿意用全部热情和智慧，陪伴他们在成长的道路上，迈出坚实的每一步。

■ ■ ■

华龙区第五中学

举办预防溺水安全教育讲座

本报讯 为了进一步增强师生的防溺水安全意识，普及应急避险技能，近日，华龙区第五中学政教处组织了一场防溺水安全及急救知识讲座，旨在为师生的生命安全提供坚实的保障。

讲座伊始，全体师生共同观看了防溺水宣传片。随后，他们逐步学习了以下关键步骤：远离危险水域，避免私自前往河边、池塘、水库等缺乏安全设施的区域玩耍。在游泳时，必须在家长或教练的陪同下，选择正规的游泳场所，并佩戴适当的救生设备。若遇到同伴落水，应牢记“叫、打、伸、抛”四字诀——呼叫大人、拨打110、使用长杆或树枝进行救援、抛漂浮物，切

忌盲目下水施救。

紧接着，政教处主任李世乾进行了总结讲话。他将预防溺水的重要性与急救措施的学习巧妙结合，以幽默风趣而不失严肃的态度，将防溺水安全意识的种子深植于每名学生心中。学生们聚精会神地聆听，积极参与讨论，现场气氛活跃。

华龙区第五中学将继续深化预防溺水等安全教育工作，通过家校社三方合作，共同为学生们的健康成长提供坚实的保障。

(通讯员 李建明)

市第八中学

举办体育科技艺术节



市第八中学第三届体育科技艺术节暨第七届全员运动会现场。

4月28日至30日，市第八中学举办以“体艺赋能成长，科技点亮未来”为主题的第三届体育科技艺术节暨第七届全员运动会。

4月28日上午8时30分，在雄壮的《运动员进行曲》中，国旗护卫队率先入场，无人机方阵高悬校旗划破长空，轮滑社团化身“风火小哪吒”演绎现代版神话，55个班级方阵以舞蹈、手工道具等创意形式展现集体智慧，“少年强则国强”的坚定誓言响彻云霄。动态入场式与静态文化展示相得益彰，科技元素与传统文化碰撞出耀眼火花。

升旗仪式结束后，学校副校长库俊卿在致辞中强调：“学校始终秉承‘九年奠基一生’的办学理念，通过搭建多元发展平台，让每个孩子都能在体育中锻造品格、在科技中启迪思维、在艺术中滋养心灵，让多元发展成为学生成长的坚实底色。”随后，运动员与裁判员代表进行了庄严宣誓。

学校党总支书记、校长孙绪宪宣布市第八

中学第三届体育科技艺术节暨第七届全员运动会正式开幕，礼炮齐放、彩球升空，将现场气氛推向高潮。

运动会开幕的同时，课本剧展演活动也在学校少年宫拉开帷幕，一至五年级学生将一幕幕课本经典鲜活呈现。

据了解，该校本届体育科技艺术节包含四大篇章，展现教育之光：水墨丹青与智能机器人对话的“艺科交融展”，再现经典名著的“课本剧展演”，展现青春活力的“才艺大舞台”，以及融合趣味与竞技的“全员运动会”。学校通过构建“基础课程+特色活动+实践体验”的育人模式，持续推进“五育”融合创新发展，为落实“双减”政策、培育时代新人探索出特色实践路径。市第八中学全体师生将以此次盛会为新的起点，在运动中磨砺意志，在科技中探索未知，在艺术中涵养心灵，让生命之花在多元发展中绽放独特光彩。

通讯员 李芳华 韩学府 文/ 图

指向实践是阅读教学的重要路径

市第三小学 刘秋娣

《义务教育语文课程标准（2022年版）》强调，语文课程需引导学生在真实语言运用情境中开展积极实践，培养语言文字运用能力。然而，当下部分语文课堂存在情境虚假、活动浮于表面的问题，难以有效提升学生语言能力。如何在新课标指引下，让阅读教学真正指向实践？可从以下方面入手。

挖掘教材创设真实情境，深化语言实践

课标多次强调真实语言运用情境的重要性。真实情境并非追求形式新奇，而是要为学生提供语言积累与表达的机会。现实课堂中，教师常创设如给大象制作档案、获取果园门票等情境，这些情境课中课后缺乏呼应，因缺乏连贯性与实效性，并非真正的真实情境。

真正的情境应基于课文内容，结合学生生活经验与阅读体验创设。以二年级上册《葡萄沟》教学为例，教师让学生以“葡萄沟真是个好地方”为开头推荐该地，学生借助课文语言表达，实现语言建构与发展，有效提升语言运用能力。在四年级上册《爬山虎的脚》教学中，教师创设“代作者写连续性观察日记情境，促使学生主动阅读，积累规范语言，培养良好的语言积累习惯。这种教学方式将传统文本解读转向语言积累运用，落实语文核心素养，契合课标要求。

设计梯度实践活动，提升语言运用品质

设计有梯度的语言实践活动，是提升学生语言运用能力的关键。以《花钟》教学为例，可设计“写”“说”两类活动。学习第一自然段时，教师引导学生发现时间词语灵活运用与拟人修辞的表达效果，随后让学生改写未用拟人手法的句子，如将“中午十二点，午时花

开花了”改为“中午十二点，午时花伸着懒腰醒来了”，增强语言画面感。在此基础上，结合课后小练笔，让学生仿写段落，进行写作训练。

在第二自然段教学中，设置“揭秘时刻”，让学生当小主持人阐述植物开花时间不同的原因。当学生回答不佳时，教师引导其他学生互助改进。这种梯度设计遵循学生成长规律，使学生在练习中自然提升语言运用能力与表达品质，学习过程更轻松高效。

开展小型活动，推动语文素养落地

设计适度活动，激发阅读兴趣

课堂实践活动应难度适中，以激发学生阅读兴趣。以六年级上册《桥》为例，设计三个递进式小活动：为灾后重建的桥取名并说明理由；讨论投票选出最佳桥名；小组合作撰写不超过50字的新桥简介。这些短平快的任务，既能促使学生深入思考，又能锻炼语言表达、概括与写作能力，助力学生语文素养逐步提升，体会小说以《桥》为题的深刻内涵。

设计精巧活动，彰显素养发展

语文学习活动需具备语文学性、自主性与连贯性。以《西门豹治邺》教学为例，设计三项实践活动：以西门豹身份写50字内禀报民情的奏折；以老百姓身份合作表演劝说邻居返乡的场景；以西门豹身份撰写百字动员演讲稿。学生通过深入阅读、探究与表达，在“用语文做事”过程中，清晰展现语文素养发展。

语文教学应以“语言文字运用”为核心，开展识字写字、阅读鉴赏等多元教学活动。教师用心引导，激发学生学习的兴趣，定能提升小学阅读教学成效，促进学生语文素养全面发展，让语文教学焕发活力。

■ ■ ■