

课间十五分钟玩出“大天地”

科教新报全媒体记者 曾玺凡 通讯员 贺炜石 余忠萍

在湖南湘江新区博才白鹤小学校园内,身着橙白色校服的学生三五成群,丢手绢、跳房子、运球奔跑,清脆的笑声与跃动的身影交织,处处洋溢着蓬勃朝气。近日,该校在全区中小学三零体育大课间评选中荣获一等奖,这抹活力盎然的校园风景,正是其长期深耕体育育人实践的生动缩影。

面对生均活动面积不足的困境,如何让近3000名学生的课间15分钟既安全有序又充满教育意义?学校没有简单化管理,而是选择倾听儿童的声音。少代会上,队员们通过红领巾小提案发出心声:希望课间更好玩、更安全。这份童言稚语,点燃了学校结构化课间活动改革的引擎。学校遵循道法自然、和而不同的办学理念,师生携手共创,谱写了一曲从点燃到共享的课间赋能五部曲。

改革的核心,是构建一套室内外互补、晴雨双预案的活动体系。晴天,各班在划分明确的游戏领地中进行牛角棋、接力闯关、花式跳绳、捡石子等传统游戏;雨天,则转为室内操、棋类竞赛或学科微游戏。为确保活动内涵,学校开发了《共创课间活力时光》示范课,开展师生安全微课与班级游戏设计大赛,将规则、合作、安全意识融入每一次奔跑与跳跃之中。

地面绘制的各类游戏图谱,节日里的传统文化装饰,让校园环境本身也成为潜移默化的教育课堂。课间,从此不再是简单的放风时间,而成为学生期待、教师用心、家长放心的素养培育场。



▲该校大课间活动现场

结构化课间是普惠的基础,特色项目的发展则为学生个性飞扬提供了广阔舞台。作为全国青少年校园篮球、足球特色学校,以及长沙市羽毛球、体育舞蹈后备人才培养基地,学校开设了羽毛球、街舞、篮球、足球等多种特色项目,并采用兴趣社团与竞技队相结合的梯队培养模式。在这里,每个孩子都能以兴趣为导向选择所爱,并拥有从爱好者到校队成员清晰的成长路径。

这份对体育的重视,源于学校对育人本质的深刻理解。学校认为,爱体育的教师才能教出爱体育的孩子。因此,学校要求全体教师参与大课间,定点带操,并以运动卡积分兑换等方式激励教师投入。教师们组建了羽毛球、瑜伽、匹克球等社团,由专业教练指导练习。此外,学校通过举办亲子运动会,让家长在拔河、两人三足等项目中亲身体验体育的快

乐与价值,凝聚家校共育合力。

在场地有限的情况下,学校千方百计开辟空间:将车库改造为专业街舞房,调整食堂区域用于舞蹈训练,利用课后服务时间错峰安排集体跑操、跳绳等,确保每一寸土地都服务于学生的健康成长。学校的实践表明,体育不仅是强身健体,更是涵养品德、启迪智慧、磨炼意志、完善人格的重要途径。它教会孩子们规则与合作,锤炼他们从容应对胜负的心态,还促进了时间管理与自主学习习惯的养成。

从精心设计的课间15分钟到丰富多彩的特色课程,从师生全员的热情参与到校社家的协同支持,博才白鹤小学正让体育真正融入教育的血脉。学校党支部书记、校长王谢平表示:“课间虽短,却能涵养长远成长的健康底色;活动虽微,却为每个孩子的未来铺就了奔跑的坦途。”

体育周刊

体教一线

当队列训练变成一场游戏

长沙市黄龙小学 王盈胜

今天这节课的内容是队列表形常规练习。我面前这群刚进入二年级的孩子,有目光追随云朵旅行的,还有在底下进行“手部博弈”的,天真可爱。

以往,我多半会提高嗓门,用指令将孩子们的注意力“拽”回来,虽效果立竿见影,但课堂气氛也随之凝固,孩子们在紧张中动作僵硬,师生都在疲惫中消磨着对体育课最初的热情。

这回,我决定换种方式。强硬的指令,封不住爱玩的天性,何不顺势而为,将命令化作游戏?

第一个游戏叫“反口令”。我将立正、稍息、左右转等枯燥口令融入规则——我喊“立正”,他们需做“稍息”;我喊“向左转”,他们得“向右转”。游戏伊始,此起彼伏的错误引来阵阵欢笑,但原本涣散的队伍被激活了。一双双小眼睛紧盯着我,全神贯注,生怕听漏半个口令。一个简单的小游戏,不仅抓住了所有注意力,更让混乱的队列训练在欢声笑语中变得井然有序。

接下来是教学重点——原地踏步与立定。想到以往常见的“同手同脚”和“杂乱无章”,我不禁犯难。这次,我再次请出“游戏”这个法宝。

我没有直接喊口令,而是神秘地宣布:“现在,我们都是‘节奏魔法师’,任务是踩准大地的鼓点。”孩子们的眼睛一下子亮了。

我拿出小鼓,“咚—咚—”,鼓声就是节奏。孩子们先从拍手开始,再到抬膝,逐步跟上。随后,“节奏魔法”升级:鼓声密如雨点,就快速踏步;鼓声缓如巨人,就放慢脚步。他们不再纠结先抬哪只脚,而是全身心沉浸在捕捉节奏中。

节奏问题解决后,立定这个环节仍是挑战。我引入“魔法暂停键”游戏,鼓声停,孩子们要立刻原地立定。起初,有几人反应慢,多踏步或站不稳,但随着游戏次数增加,他们掌握了诀窍,能迅速稳当立定,像训练有素的小魔法师。

下课铃响,孩子们意犹未尽。看着他们努力挺直的身影,我心中温暖而感慨:原来我们的口令,不是束缚他们的绳索,而是帮他们找到节奏、飞得更好的那阵风。

教体资讯

500余名学生在张家界体验冰雪运动乐趣

本报讯(记者 蔡矜宜)

近日,第十二届全国大众冰雪季2025“湘聚冰雪梦·欢乐向未来”湖南省百万人上冰活动张家界站在张家界冰雪世界举行。来自慈利县的500余名学生及众多市民参与,体验了系列冰雪项目体验与趣味竞赛。活动由湖南省体育局主办,旨在将观赏自然景观与参与冰雪运动相

结合。

本次活动不仅是一场冰雪嘉年华,更是湖南省推动“北冰南展”计划、培育青少年冰雪兴趣的生动实践。

许多初次接触冰雪的学生在专业教练指导下勇敢尝试,从蹒跚学步到顺畅滑行,亲身感受了冰雪运动的独特魅力。

师生同乐,艺体融合迎新

本报讯(通讯员 陈梅 记者 胡昊)2025年12月31日,长沙市雨花区长塘里阳光小学举办2026年元旦全员文体暨校园艺术节活动。

活动旨在深化“五育并举”。文体活动有师生拉歌比拼、“零食大作战”和拔河友谊赛,强调团队协作与体育精神;艺术节演出涵盖合唱、健美操、民乐演奏及亲子节目等多个环节,通过艺术形式浸润学生心灵。

此次活动以全员参与、师生同乐的形式,展现了学校推动体育与艺术融合、构建阳光教育生态的实践。