



潘南小学的学生跟着动感音乐跳“篮球操”。



绿衫园小学的学生在老师的带领下进行大课间锻炼。



张店九中的学生在做大课间锻炼。

篮球操、花式跳绳、韵律热身操……

张店中小小学生这样度过大课间

阳光正好，微风不寒。走出教室，奔向操场，让课间“沸腾”起来，让青春活力尽情绽放。

近期，张店区坚持以“健康第一”为指导思想，积极开展阳光大课间活动，不断丰富大课间活动内容，创新大课间体育活动模式，提升大课间活动质量，实现了大课间活动课程化、制度化、特色化、多元化，让每一名学生都能享受快乐的阳光大课间。

阳光大课间 篮球运动欢乐多

11月3日上午第二节课下课后，在张店区潘南小学的校园里，同学们个个精神抖擞，他们跟着动感音乐跳起了“篮球操”。

张店区潘南小学按照每天1小时活动要求，开展以篮球为主的阳光大课间。在大课间，学生们在音乐的伴奏下，把篮球作为主要辅助器械，以有氧运动为基础，以身体练习为基本手段，在提高篮球技能的同时提升身体素质、增强体质。

近几年，张店区潘南小学篮球队在市区比赛中都取得了优异的成绩，2019年获得淄博市青少年篮球锦标赛冠军；2020年成

功卫冕淄博市青少年篮球锦标赛冠军；2021年获得淄博市体育联赛篮球比赛第二名的好成绩。

“这些成绩的取得离不开学校的大力支持和精心打造的篮球‘一校一品’项目，根据‘教会、勤练、常赛’的要求，通过课堂上扎实的技能学习，大课间充足的技能训练，丰富多彩的技能比赛，让每一名学生会打篮球、爱上并享受篮球运动，在运动中感悟拼搏进取、青春活力、团结友爱、互帮互助的篮球精神。”潘南小学教师李营说。

在张店区柳泉小学的操场上，篮球操也在如火如荼地进

行着。

张店区柳泉小学是一所省级规范化学校，也是篮球特色学校。学校以大课间活动为辐射点，以篮球特色活动为载体，开展丰富多彩的阳光大课间活动，有效提升学生的健康水平，展现学生蓬勃的朝气和昂扬的精神面貌。

每天上午和下午第二节课铃响后，伴随着欢快而富有节奏感的音乐声，同学们迅速迈着轻快的步伐，排着整齐的队列来到操场。上午的大课间，学生以篮球为主，做篮球操、篮球技能分项练习、放松操等多种形式的

篮球活动；下午大课间，学生以广播体操、跳绳为主。

大课间体育活动已成为柳泉小学体育工作的重要组成部分，成为学校推进素质教育的突破口，有力推动了学校全面发展。正如五年级三班的学生邢子轩所说的那样：“我们在大课间玩篮球游戏、练习投篮、打篮球比赛，享受着篮球运动带来的乐趣。篮球已经成为我生活中必不可少的一部分，不仅锻炼了身体，而且磨炼了意志。”今年，柳泉小学篮球大课间展示获得了张店区大课间最佳创意奖。

大课间形式多样趣味性强

“金色的阳光召唤我，它也召唤你……”随着《阳光体育之歌》奏响，在张店区绿衫园小学的大课间，五年级的嵇（音zhuó）筠心和她的同学排成两列纵队，在激昂的口号声中走向操场。

随着音乐变换，同学们立刻聚拢集合，迅速进入活动场地。两个同学甩起大绳，其他同学一个个跃过飞扬的绳子，只觉耳边的风在呼呼地吹，一张张笑脸让整个校园都变得明朗起来。

嵇筠心说：“同学们都喜欢阳光大课间，可以在欢快的音乐中做运动。我们有丰富的课外活动，除了课间、体育课、活动课外，阳光大课间是我们一起锻炼

身体的好时机，它不但增强了集体凝聚力，也让我们有更好的精神面貌迎接一整天的学习。”

张店区绿衫园小学秉承“让生命在绿色中孕育希望”的办学理念，坚持“健康第一”的指导思想，创新大课间形式和内容，践行“教会、勤练、常赛”的新课标要求，创编了“青春律动·多彩童年”为主题的阳光大课间，分为活力韵律操、跳绳主题层级技能、身体素质练习和舒展放松四部分。板块清晰、主题突出、实用性强，为学生每天锻炼1小时创造良好的条件，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣，增强体质。

同样，张店区实验小学的阳光大课间也是形式新颖，充满了

趣味性。

张店区实验小学的阳光大课间活动注重体能与技能相结合的设计，保证班班开展、人人参与。尊重学生个性需求，根据学生身心发展情况分年级制定了科学合理的自主练习内容。

如一年级开展了趣味性强“袋鼠跳”，进行跳跃和敏捷性的练习，二年级的“跃动一带一”跳绳项目，让孩子身姿舞动、韵律十足，三年级的“齐心合作跳”更是对双人合作提出了更高的要求，四年级针对小篮球技战术进行形式多样的运球活动，五年级组织起了绳操、8字绳等跳绳类活动。

各个年级的锻炼内容不仅

符合学生的年龄特点，更充分激发了学生锻炼的兴趣。体能素质练习部分保证了学生的运动负荷。半小时的活动时间充分体现了享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志的体育运动方针。

“我很喜欢阳光大课间，特别喜欢合作跳绳，能让我和小伙伴们一起配合、协调一致动起来。”张店区实验小学二年级九班张书珩同学说。

女排社团的赵洪纬同学说：“在阳光大课间我和队友一起研究战术，进行团队作战练习，排球基本功有了很大提高，不仅提升了排球技战术水平，而且团队协作能力也越来越强！”

打造“最美大课间”保证学生每天锻炼1小时

张店区重庆路小学秉承“与美同行、和好工作伴”的办学理念和健康第一的教育理念，遵循运动技能形成规律，立足学生发展需求，强化“教会、勤练、常赛”，在实施大单元教学的基础上，着力打造以跳绳、排球、足球等专项运动技能为主体，以韵律热身操、体能和放松操为辅助的“四段式”阳光体育大课间活动，既提升了学生的运动技能，又培养了学生互助合作、勇敢拼搏的优良品质，学校的“最美大课间”在山东省中小学校阳光体育大课

间评选中荣获一等奖。

张店区重庆路小学四年级的孙晗煜同学说：“我们的阳光大课间很带感，锻炼了身体，陶冶了情操，增强了我与同学间的互动、合作、相处能力，拉近了和小伙伴们的距离，让我们的课间活动更加充实有意义”。

张店区重庆路小学十分重视体育工作，开设了田径、足球、篮球、排球、花样跳绳、击剑、健美操等15个精品体育社团，并在各级比赛中取得了优异成绩。学校先后获评首批全国校园足

球特色学校、全国冰雪运动特色学校、全国围棋特色学校、淄博市首批中小学体育与健康选项教学改革试点学校等荣誉。

在张店区第九中学，学校围绕素质教育的总体要求，根据学校体育教学工作的任务、学生的心理、生理发展规律和特点，科学安排大课间体育活动。从安全性、实效性和校本性出发，保证学生每天1小时的体育锻炼时间，调动学生主动参与体育锻炼的积极性，达到强身健体、休息调整等功效。大课间体育活动

对于全面实施素质教育，具有非常重要的现实意义。

张店区第九中学是省级规范化学校，学校秉承“励志崇实，追求卓越”的学校精神和“认真就是水平，实干就是能力，思考就是创新，努力就会成功”的办学理念，构建学、练、赛一体化的体育教学理念，培养学生“健康第一，终身体育的意识”，实现精品育人，收获满园春色。

大众日报淄博融媒体中心记者 张敏 曲心健

■ 相关新闻

教育部： 中小学校要确保 学生课间正常活动

新华社北京11月3日电 近期，一些地方中小“课间10分钟被约束”问题受到社会广泛关注，记者就此采访了教育部有关负责同志。

这位负责同志表示，中小学校安排课间休息十分重要、十分必要，有利于学生调节情绪、放松身心、增强体质和防控近视。教育部高度重视学生课间休息，2021年9月1日起施行的《未成年人学校保护规定》（教育部令第50号）明确，不得对学生在课间及其他非教学时间的正当交流、游戏、出教室活动等言行自由设置不必要的约束。在实际工作中，要求中小学校每天统一安排30分钟的大课间体育活动，每节课间应安排学生走出教室适量活动和放松。

这位负责同志指出，教育部将进一步督促地方和学校严格落实国家有关规定，遵循教育规律和学生身心发展规律，坚决纠正以“确保学生安全”为由而简单限制学生必要的课间休息和活动的做法；将指导地方和学校科学实施管理和安全防范措施，加强室外场所设施排查和人员值守，加强学生安全常识教育，把安全事故风险降到最低，让孩子们快乐放心活动。同时，将要求学校密切家校社协作，争取家长理解和社会支持，共同努力保障学生课间正常活动，促进学生健康成长和全面发展。



扫描“鲁中晨报”APP二维码查看更多精彩内容