

课间“Plus+”

龙城校园课间活动“上新”更“上心”

□胡燕萍 朱慧娟 金嘉恒
耿银辉 韩佳

今年1月,省教育厅印发通知,明确自2025年春季学期起,全省义务教育学校实施“2·15专项行动”,即保证学生每天综合体育活动时间不低于2小时,课间活动时间15分钟。

实施“2·15专项行动”,常州各学校纷纷亮出“绝活”,为同学们打造了丰富多彩的课间时光。

田家炳初中

动感田中,活力飞扬

常州市田家炳初中自启动“2·15专项行动”以来,积极探索、勇于创新,在优化学生体育活动安排、增强学生体质方面取得了显著成效,形成了独具特色的“田中模式”。

科学规划,保障运动时间。学校通过调整课时、增设大课间、延长课间活动时间等方式,将体育活动融入学生日常生活,让学生动起来、乐起来。

因地制宜,创新活动形式。针对学校面积较小、与实验小学共用运动场地的实际情况,学校因地制宜,充分利用教室、走廊、架空层等零散空间,实现资源共享、优势互补,开展跳绳、桌面乒乓球、象棋、五子棋等丰富多彩的体育活动。同时,鼓励各班自创室内操,形成“一班一品”的特色体育活动。

全员参与,凝聚育人合力。学校注重发挥全体教师的育人作用,鼓励其他学科教师参与体育活动组织和管理,形成全员育人的良好氛围。

科研引领,提升活动质量。体育组以课题《“2·15专项行动”背景下以青果老游戏推动初中体育课程创新构建与实施的研究》为引领,增强“2·15专项行动”科学性和实效性的探索与实践,为学生提供更加优质、高效的体育教育。

孟河实小

阳光文敏娃,活力课间行

在“2·15专项行动”的推动下,



孟河实验小学

孟河实验小学着力打造活力四溢的校园课间生态,全方位促进学生身心健康发展。

孟河实小拥有54个教学班,共计2246名学生。学校精心搭建起“三级活动体系”。各班根据自身实际情况,将方案细化落实,形成了“一班一品”的生动局面。低年级学生在跳格子、木头人等趣味游戏中感受童年乐趣;中年级学生借棋类、跳皮筋活动益智强身;高年级学生通过桌面游戏、跳绳踢毽等自主活动彰显青春活力,课间处处洋溢着欢声笑语。

学校每日上午和下午分别设置一次不少于30分钟的大课间活动,针对不同季节、天气,制定了完备方案。上午大课间采取“1+X”模式,在规范广播操《希望风帆》训练之余,依次开展融入《弟子规》音乐元素的武术操、注重团队协作的棒垒球课程,以及设置力量、速度、耐力专项训练的体能操,兼顾学生兴趣与锻炼



常州市实小教育集团

需求。下午大课间实施“年级分段制”,各年级活动丰富多元。即便遇到雨天、雾霾天,也有室内活动方案,借助走廊、教室开展韵律操、棋类等活动,确保学生锻炼不间断。为确保活动顺利开展,学校多管

齐下。成立专项行动领导小组,校长担任组长,课程教学处、学生发展处、后勤保障处等部门各司其职,协同推进。通过“2·15专项行动”,让课间成为文敏娃们强身健体、培养兴趣的乐园。

常州市实小教育集团 赋能“2·15”,打造活力分享场

常州市实验小学教育集团以“爱运动、勤锻炼、健体魄”为行动目标,通过空间重构、课程迭代、评价革新、安全护航四大工程,打造“基础+特色+拓展”的三维联动体育生态系统,积极打造活力分享场,形成具有示范价值的校本化实施样本。

空间赋能,打造全域运动场景。创新采用“垂直分层+时段轮转”模式,架空层、地面层、地下层、室内层四维联动,运动场地效能提升200%,让学生尽情享受锻炼的乐趣,确保日均运动量达标、超标。运动场分区开展校本特色体育活动:跳绳高手、篮球乐园、足球天地、特色操、游戏式体能训练等;“彩虹”跑道开展传统游戏项目,跳皮筋、跳房子、丢沙包、滚铁环、编花篮等;室内开展自编自创活动项目,如课桌运动、魔幻闯关、少年八段锦等。引入物联网运动监测系统,通过智能监测实时采集学生心率、运动量、卡路里消耗等数据,建立个性化运动档案。

课程革新,构建五维育人体系。构建以体育课、大课间、体育节、特色工作室等“一基多维”的课程体系,为学生身心健康发展,搭建多元化平台。在现有专职体育教师的基础上,通过“引进+培养”引入足球、篮球专业运动员进行特色课程实施,以“自培+示范”培养20余名兼职教师规范开展体能课教学,形成“专兼结合、学科联动”的体育师资队伍。学生体育运动与“健康银杏娃”评价相结合,更加关注学生的运动过程、运动习惯和运动精神。

安全护航,建立三级防护网络。学校落实每日检查场地器材、每周排查安全隐患、每月核查应急预案,制定课间活动巡视安排表,定岗定位责任到人,引导、守护学生活动安全。实施“分级防护”措施,针对体质特殊学生,建立“一人一档”,设计个性化活动方案;针对高温或雨雪天气,开发并启动室内微运动课程。搜集“运动防护小课堂”系列视频,利用校园宣传液晶屏或课间滚动播放,提升学生的运动防护意识。

武进湖塘实小 “1+1+X”课程体系, 多维提升学生核心素养

武进区湖塘实验小学立足“健康身、智慧脑、中国心、世界眼”育人目标,依托学校“1+1+X”省级前瞻性项目,对体育课程实施迭代升级策略,实施“1+1+X”大课间活动,推广“动+静+X”小课间三维游戏体系,以此构建多维度、进阶型的课程,展现出一个持续进步与完善的行动路径。

分层课程体系,精准对接学生每天一节体育课需求。低年级“趣味筑基”,以游戏化教学激发运动兴趣;中年级“专项突破”,学生可跨班选择跳绳、篮球等特色课程,满足个性化需求;高年级“特长深耕”,推行“4+1”模式,4节专项技能课(如篮球战术训练),1节特长拓展课,通过“私人订制”项目助力学生向竞技化、专业化发展。

“1+1+X”大课间模式,多维联动提升核心素养。依托学校前瞻性项目,大课间实施“1+1+X”:上午集体活动按季节定制主题,冬季跑操练耐力,夏季广播操比规范,秋季跳绳赛速度,全年穿插“1分钟踏步”习惯养成,确保体能训练系统化。下午的分项活动实行“校级项目+年级项目+班级特色项目”,除校级集体项目外,根据各年级学生特点设置规定的内容:民传类、球类、趣味体能类、体育游戏类等。各班级的活动项目按月轮转,既可根据既定的体育项目安排体育活动,亦鼓励自主创新,开发新的体育活动项目。

“魔·玩”部落”课间生态,五维赋能快乐成长。创新打造“动+静+X”三维课程体系:低年级“智慧游戏”,如“数学跳格子”“拼音障碍赛”,融合学科知识,让15分钟课间成为“微课堂”;中年级“协作挑战”,开展“科学解谜接力”“建筑大师搭建赛”,在运动中培养逻辑思维与团队精神;高年级“潜能激发”,设计“跨学科闯关”,通过复杂任务锻造领导力与创新力。

未来,学校将持续深化“健康密码”课程开发,探索AI运动数据分析等科技赋能路径,打造“体教融合”创新范式,为新时代学校体育改革提供鲜活样本。

常报小记者植树节主题活动

携手添“新绿”,为春天充“植”

春风拂面,万物复苏,正是植树季。在第47个植树节前,来自常州市觅渡桥小学、武进区科教城小学、常州市怀德苑小学等学校的近百组常报小记者家庭在常州市小记者协会的组织的下走进大自然种下树苗,播撒绿色希望,守护绿意。

今天天气晴朗,阳光把云朵都染成了橘子酱。我和妈妈来到植树场地,我们看到一辆装满许多又细又长小树苗的小推车。随后,我领到一棵瘦瘦的树苗,大概有我半个身子那么高。老师给我们每人分发了铲子和钉耙。接着,我和妈妈挖了一个深约30厘米的土坑,我把树苗放进坑里,在它的周围慢慢填好土。然后,我们利用边上的小土粒,堆出了一个小坡。不仅如此,我们在小坡四周又挖了一圈5厘米的小坑,方便浇水。这样一棵小树就栽好了。

常州市觅渡桥小学
二(16)班 张恬语
指导老师 张志晶

在植树环节,我领到了一根细细的小树苗。我问妈妈:“它怎么这么细呀?”妈妈告诉我,经过阳光

的沐浴、雨露的灌溉,以后它会长成参天大树。于是,我拿起小铲子挖起了坑,尽管有些费劲,但我还是尽量把土坑挖得深一些,这样小树苗就可以安心地在此生根发芽了。我小心翼翼地吧树苗插了进去,又重新给土坑填满了土,围着小树苗浇了一圈水,最后用脚把土踩实。做完这些,我已经热得满头大汗了,但是看着眼前这棵由我亲自栽种的小树苗,自豪感油然而生。

常州市怀德苑小学
一(7)班 杨云卿
指导老师 孙安琪

我找了一个空旷的地方,用铲子挖一个坑,小心翼翼把树苗放进坑的坑里,生怕弄坏了它娇嫩的根部,随后用土埋起来,并用脚轻轻踩实,让小树苗种得稳稳当当。这样,这株树苗就种好了,我为春天添加

了一株新绿。
常州市香梅小学
三(1)班 任馨雨
指导老师 王建琴

我和爸爸在晴朗的春天里种下了一棵树。我很期待你变成参天大树,因为你是我的亲手栽种的树呀,是我和爸爸的劳动成果,是陪伴我成长的好朋友。可你离我好远,我害怕再也不能见到你,幸好妈妈答应我会再去看你。你一定要努力成长,实现你作为大树的梦想。我也会努力长大,实现我的理想。

常州市科教城小学
一(2)班 田味
指导老师 王琦勤

我排着队领到了小树苗和铁锹,带着妈妈来到了种树区域,找到了合适的位置。第一铁锹是我下手的,但是我发现,这个要花很大很大的力气,我自己一个人挖不了这样的坑,于是请妈妈帮忙。我看到妈妈把铁锹插进土里,然后用脚用力地踩了一下铁锹,铁锹就深入土里,妈妈双手拿着铁锹用力把泥土挖了出来,这样一铁锹一铁锹的,一个小土坑就形成了。我拿着小树苗放进坑里,妈妈则把挖出来的土再回填进坑里。这样,在我和妈妈共同努力下,小树苗就种好啦!

武进清英外国语学校
三(3)班 盛钰涵
指导老师 柏丹萍

清英外国语学校常报小记者科普主题活动

探秘水产养殖 领略生态奥秘

基地鱼虾跃,辛勤映日边。碧水绕莲蒿,丰收喜开颜。2月27日,武进清英外国语学校30名学生踏入丰尚渔业科技养殖基地,探索那片隐藏在都市边缘的水产养殖绿洲,孩子们仿佛穿越到了一个充满生机与奇迹的水下王国,开启一段奇幻的探索之旅。来看小记者的播报。

在工作人员的带领下,我们参观了多个养殖池,了解了不同种类水产品的生长周期和养殖方法。我最喜欢的就是体验了一回“小小养殖户”,对生态养殖池里的鲢鱼进行投喂。我把一小把鱼食放入池里,一大群鲢鱼争先恐后地围过来,你争我抢,三下五除二就把鱼食吃了个精光。此时,它们似乎在向我说:“小朋友,再多来点吧。”我索性把手里剩下的全部投进去。看到鲢鱼吃得那么开心,我心里也乐滋滋的。

武进清英外国语学校
四B班 崔煜博
指导老师 郁利菊

鱼池里面黑压压的,是成群成群的鱼。老师拿来了一桶鱼饲料,我们每人抓一把,我快速撒进鱼池中。鱼饲料像有魔法一般,它所到之处,就会引起“翻江倒海”,让大家发出惊呼。工作人员介绍这是长江三鲜之一的鲢鱼,我忍不住探出脑袋,鲢鱼的体型侧扁,口大无牙,头部齐尖,鳞片大而薄。近距离观察其他淡水鱼,有我最爱吃的鳊鱼,身上颜色是土黄色的,有像老虎一样的黑色斑纹,我知道它受到攻击时,背上的鳍会变成刺来攻击敌人。而鲈鱼就更加凶猛,把它放在水桶里,它始终不停地摆动尾巴,甚至还会整个身体弹跳起来,顿时水溅起我们一身。

武进清英外国语学校
四(2)班 孙乐煊
指导老师 刘敏

一位叔叔耐心讲解了许多关于鱼



儿的知识和基地的配套设施。原来,这里按照鱼儿的不同阶段进行科学分区养殖,提供不同的生活环境。有需要小心呵护的鲢鱼,有憨态可掬的鳊鱼,有长满金色斑点的太阳鱼,还有威风凛凛的鲈鱼……令我惊讶的是,基地里并没有很浓的鱼腥味,在了解后才知,这都是因为采用了先进的循环水养殖系统和自动化投喂设备,为鱼儿们提供了良好的生长环境。

武进清英外国语学校
四(2)班 吴梓馨
指导老师 刘敏

最吸引我的还是我从未听说过的鲟鱼。鲟鱼身姿修长,鳞片大而薄,在灯光的映照下,闪烁着银白的光芒,宛如身披一袭华丽的铠甲。它的眼睛又黑又亮,灵动地观察着周围。我凑近水池,仔细端详,发现它的鱼鳍轻轻摆动,缓缓游动,身姿优雅。工作人员走过来,热情地为我讲解鲟鱼的习性。原来,鲟鱼对水质要

求极高,是溯河洄游性鱼类,繁殖时会从大海游回长江产卵。它们以浮游生物为食,生长速度缓慢,这也让鲟鱼愈发珍贵。

武进清英外国语学校
四B班 孙钰琦
指导老师 郁利菊

到达丰尚渔业科技养殖基地,我们先看到的是一个巨大的养殖场。在这里我认识了“软黄金”——鲟鱼,饲养叔叔告诉我们,鲟鱼的生长周期很长,两年才有5斤左右,而它刚出生时也只有半个指甲盖儿大的时候,就在水里转圈游起来了,真是生命的每一刻都在运动啊。我还体验了当一次饲养员,当鱼食撒进水池中,鲟鱼开始打着旋,快速上游并跃出水面,一瞬间鱼食就被吃完了,它们又打着旋,游向池底。

武进清英外国语学校
四(2)班 汤钰萌
指导老师 刘敏



小记者园地