

河北省衡水市创新大课间活动形式，深化体教融合——

体育“微改革”育人“大文章”

本报记者 王阳 禹跃昆



踏步、跳跃，伴着轻快的音乐，河北省衡水二中的学生跳着活泼的韵律操；冲拳、踢腿，一招一式威风凛凛，志臻中学初中的学生操练着威风凛凛的武术操；飞舞、旋转，手帕高举绕指柔，新苑小学的学生灵活地转动小手绢。春季开学以来，衡水市启动体育“微改革”，在大课间设计形式多样、丰富多彩的活动项目，满足不同学生的多样化锻炼需求。



衡水二中的学生们正在跳改编韵律操。

学校供图

找准抓手，优化顶层设计

3月3日，刚开学不到三周，一个重磅消息就搅动了衡水市的中小学。这一天，衡水市教育局印发《衡水市中小学大课间体育活动“微改革”实施方案》，要求大课间体育活动从每周一至周五每天上午、下午各安排一次，每次活动时间不少于20分钟。

微改革动静不小，个中原因不言自明。跑两步就喘、缺乏锻炼习惯、运动热情不足。今年春季，衡水市中小学生的学生告别网课、重返校园，但身体素质却明显下降，这让不少家长、教师看在眼里、急在心里。

让学生重新动起来不难，关键是让他们养成习惯、快乐锻炼、长期坚持。衡水市教育局局长张利认为，只有让学生体质增强、活力激发，实现文化学习和体育锻炼协调并进，衡水的基础教育才能高质量发展。

体育“微改革”的政策一出，便在一线教育工作者中凝聚起高度共识。新苑小学校长张恒说：这是一个有效的载体，体育“微改革”成就是学生的大健康。

衡水二中副校长李俊岩则表示，为学生的终身发展谋局，学校要坚决落实体育“微改革”。

上路难走，力行则能至。为完善制度建设，衡水市根据学生年龄、身体素质等实际情况，会同衡水学院体育学

院制定了《衡水市中小学大课间体育活动“微改革”实施方案》，创新中小学课间操模式，最大限度满足学生校内体育运动需求。

为强化组织保障，衡水市安排各县市区教育行政部门督导检查，确保大课间体育活动“微改革”全覆盖。市教育局会不定期对各校体育“微改革”工作情况明察暗访。

一颗体育“微改革”的种子，迅速扎根在衡水中小学的大课间，开枝散叶。截至3月22日，全市700所中小学课间操“微改革”实现全覆盖，约76.5万名中小学生从中受益。

创新内容，丰富活动载体

你笑起来真好看，像夏天的阳光。伴随着音乐声，衡水二中的学生在大课间尽情地跳动着韵律操，让操场上满是青春的活力。此外，该校还精心设计了篮球操、武术操等多套体操，深受学生的喜爱。

在李俊岩看来，丰富的大课间活动，不仅让学生舒缓了学习压力，感受到锻炼的快乐，还为学生提供了一个自我展示的平台。衡水二中将更加聚焦学生多样化的体育需求，让大课间个性化、定制化，让学生尽情发挥所长。下一步，学校还要将体育类社团和大课间有效链接，进一步走向多元化。

此前，衡水中小学的大课间主要是集中跑操，形式单一、内容固定，难免让学生觉得乏味。这次体育“微改革”便首先瞄准课间操进行突破。各学校以此为契机，积极创新活动形式，激发学生兴趣。

花式跳操在大课间不断翻新，广播操、韵律操、健美操、拉伸操、篮球操等各类健身操纷纷登场。

拉伸操与其他运动搭配，则让大课间产生1+1>2的增量效果。舞蹈(民族舞、现代舞、当代舞)+拉伸操、武术(少年拳、形意拳、太极拳)+拉伸操、跳绳(单人跳、双人跳)+拉伸操。

因材施教，突出特色，各学校还陆续开发特色项目活动。衡水十三中在大课间间开发啦啦队、羽毛球、乒乓球等多项运动。新苑小学则在大课间实施丢沙包、转手绢、踢毽子等特色项目。

学校定期变换形式，有效促进了学生身体机能、核心力量和心理素质的全面发展。衡水市教育局副局长苏志强说，为形成符合实际、特色鲜明的大课间体育活动课程表，衡水还要求各县市区每年开展一次大课间体育活动观摩评比，市教育局定期组织开展评比活动。

以体为媒，落实立德树人

行走在衡水中小学的校园里，会发现一些难能可贵的现象

体育锻炼全域落实，中小学校雷打不动地坚持“阳光一小时”；

体育课时充分保障，严格规定不能被语数外等学科“侵占”；

睡眠时间强制保证，小学、初中、高中学生每天睡眠时间分别不少于10、9、8小时。

体育工作，是学生成长成才的重要载体，更是衡水基础教育落实立德树人的关键环节。市教育局基础教育科科长李清说。

如何实现以体强人，赋予学生强健体魄？衡水的回答是：不仅要体育“大课间”常态化，还要因材施教实现体育活动、赛事常态化。衡水二中强化武术社、篮球社、排球社、舞蹈社等体育类社团的带动作用，让学生尽享运动乐趣。衡水四中每年举行春季4月班级足球联赛、5月体育节、10月秋季运动会、冬季11月拔河比赛等各类体育赛事活动。新苑小学是河北省体教融合试点学校，引入专业师资，每年组织一次足球、乒乓球、轮滑“校长杯”三大班级联赛。

衡水中学、衡水十三中等学校每年都会举办衡水湖远足活动，帮助学生强健体魄、磨砺意志。4月12日，衡水市第十三中学举办第13届衡水湖80里远足活动，该校高一、高二年级学生体验了一场徒步之旅。该校高二15班张亚爽一脸骄傲地说，同学间的互帮互助，则让彼此不仅懂得了团结合作，更懂得了互相欣赏。

我们的学生特别阳光、特别自信。在衡水中学党委书记都会锁看来，这跟学校坚持“无体育不衡中”“无活动不衡中”“无歌声不衡中”的理念有密切关系。衡水中学每年组织体育文化节、秋季运动会、班级体育对抗赛等丰富多彩的活动。体育活动不仅能培养学生良好的身体素质，更是对学生凝聚力、争先意识、规则意识、公平意识的培养，锻炼身体的同时进一步丰富了德育内涵。而学校抓住了“德”，就抓住了教育的根本。都会锁说。

本报讯(记者 魏海政 通讯员 史新美) 没想到码上督导这么方便，问题反馈很及时，处理也很快。近日，山东省聊城市在平区一所中学学生家长李阳(化名)告诉记者，有一段时间我感觉孩子的作业还很多，就挺着急。接孩子放学时，我看见学校门口的公示牌可以扫码反映问题，就抱着试试看的态度，扫码把问题反映了上去。没想到，当天就接到了反馈电话，责任督学把问题反馈给学校，并进行跟踪督导。现在孩子的作业负担明显减轻了，也有时间培养孩子全面发展了。

「码上督导」马上办

山东省聊城市在平区向家长公开「码上督导」网上征求意见二维码

2021年，聊城市在平区政府教育督导室运用互联网+思维，推出了码上督导新举措。为此，区政府教育督导室重新设计了责任督学公示牌内容，在原有责任督学姓名、照片、联系方式、电子邮箱、监督电话和督导内容与职责基础上，添加了网上征求意见二维码。各学校按统一规格制作，悬挂在校门口显眼位置。群众通过扫码，可以将有关教育的意见建议快速反馈给责任督学和区政府教育督导室。

码上督导措施推行以来，很多学生家长表示，反映问题更方便了，解决诉求也更快了。一位家长反映振兴街道一所小学餐厅饭菜种类较少，影响孩子的营养需求，且饭菜从未向家长公示。接到反馈后，教育督导室立即进行调查，要求该校增加饭菜种类，注重营养搭配，学校在积极改进的同时，在餐厅操作间实施明厨亮灶，每天把菜谱发到家长群，并随时接受家长的监督。问题解决后，学生和家長都很满意。

截至目前，在平区政府教育督导室通过码上督导收到群众反映各方面的意见建议120余条，各责任督学均已逐条落实；促进解决各方面问题十多个，切实收到了督导实效。

在平区政府教育督导室负责人表示，下一步，在加强责任督学挂牌督导管理的同时，将进一步紧盯未落实的事项，问责不落实的人，对履行教育职责不力的单位和个人进行追责问责，并与领导干部考核、任免、奖惩挂钩，有效提升教育督导权威性，为教育高质量发展保驾护航。

基层速递

内蒙古呼和浩特

抓食堂安全规范 保舌尖上的安全

本报讯(特约通讯员 郝文婷 通讯员 赵柏喆) 为强化对食堂从业人员食品安全培训，促进食堂食品安全管理水平整体提升，日前，内蒙古呼和浩特市教育局制作了《呼和浩特市中小学、幼儿园食堂规范监督检查记录》的工作指引，指导督促学校、幼儿园建立执行食品安全日管控、周排查、月调度工作机制，明确落实食品安全主体责任做什么、怎么做的问题。

该台账侧重采购索证及库房管理、食材加工间管理、个人卫生管理等八项内容，关系到食堂每日规范运行的关键环节。

针对日管控发现的问题，内蒙古要求学校、幼儿园食品安全总督导每日进行回顾，并就整改落实和食品安全制度执行情况进行检查，主要包含食品安全自查、从业人员健康管理培

训、进货查验记录、食品储存、运输过程等内容。

同时，呼和浩特市教育局还邀请了中式烹调高级技师、中国烹饪大师、国家职业技能鉴定裁判员王文亮，内蒙古新城宾馆原厨师长卢晓光在内蒙古师范大学附属中学开展厨师实操与食品营养培训。王文亮用通俗易懂的语言向参训人员介绍了如何合理搭配一日三餐、如何选择健康食品、合理营养的基本原则等与生活息息相关的饮食和健康知识。在厨师实操培训部分，卢晓光生动、细致地讲解了菜品研发技巧、菜品创新方法、菜品创新注意事项等内容。

据悉，呼和浩特市教育局今后将以此系列培训为开端，继续强化服务意识，提升服务能力，进一步提高学校餐饮工作的管理水平、服务质量和师生满意度。

回看基层

古韵飘香 浸润童心

近日，安徽省阜阳市颍池幼儿园上巳节春日主题活动在文峰公园拉开序幕。身着传统汉服、唐装的孩子观摩了“祓除衅浴、佩兰赠芳、曲水流觞、吟诗品茶”等传统民俗表演，积极参与了“临水浮卵、折叠汉服、荠菜煮鸡蛋”等一系列传统游戏，深切体会到华夏礼仪文化的源远流长。

凡伟 摄



一线创新

湖北省襄阳市樊城区多措并举筑牢学生心理健康防线——

学生的心田开满鲜花

通讯员 付晓方 聂志鹏

消防员要负责灭火，那么我们灭的是什么火呢？对心理、情绪的“火”！作为心理消防员，发现班内同学抑郁、难过等情况，我们应该怎样做？近日，湖北省襄阳市第四十八中学各班评选出的心理委员齐聚学校心理健康教育辅导室，在该校党支部书记张毓斐带领下开展了一次“岗位”培训课。

落实以班级为本的心理辅导机制，是襄阳市樊城区筑牢学生心理健康防线的举措之一。据了解，作为老城区、商贸区，樊城区现有义务教育阶段学生近10万人，为了提高学生心理健康教育的科学性、针对性和实效性，该区出台了《樊城区教育系统心理健康教育工作实施方案》(下称《方案》)，以区未成年人心理健康辅导中心牵头，对心理健康教育的师资、保障、课程、服务等进行了系统架构，筑牢了学生心理健康教育的“防火墙”。

每天早上，襄阳市晨光小学的心理健康教育教师张震都会来到学校，解忧杂货铺，打开门口的心灵信箱，看看学生们

诉说的成长烦恼，然后一封封回信。张震介绍，她是国家二级心理咨询师，也是学校的专职心理教师。

为了培养更多像张震这样的心理健康教师，樊城区一方面向上争取心理教师编制名额，进行专业招聘；另一方面对全区所有的专兼职心理教师和班主任以及其他科任教师进行专题培训，提出班主任为心理健康第一责任教师的要求，鼓励更多的教师加入心理健康教育的工作行列。同时，充分利用社会资源外聘专家定期为心理健康教师和学生进行辅导授课。

截至目前，全区共有包含4名硕士研究生在内的心理健康专兼职教师383人，外聘专家15名，确保每所学校至少配备1名专业专职心理教师、寄宿制学校或学生规模超过1500人的学校至少配备2名专业心理教师，打造了一支以专职教师为核心，以年级主任、班主任和兼职心理健康教育教师为骨干，全体教职员工共同参与的全方位的“育人”队伍。

忍一时，风平浪静，退一步，海阔天空，但忍无可忍时就无须再忍，出拳吧！襄阳市松鹤路小学心理宣泄室里张贴的标语格外醒目，这间40多平方米的心理宣泄室，是该校被命名为“莲心室”的心理辅导工作室中的一个功能区，里面摆放着充气宣泄人、充气宣泄球、充气宣泄锤、坐式拳击沙袋、惨叫鸡等几十种宣泄器材以及心理沙盘套装等物品。

根据《方案》要求，城区学校建设包括心理咨询、宣泄室等功能基本齐全、设施基本完备的心理辅导室，乡镇学校也要因地制宜，按照一般标准建设心理辅导室。并对相应的心理辅导室从组织管理、阵地建设、活动开展等多方面制定了考评细则，同时进行星级心理咨询室评选，对排名靠后的学校进行实时督办。如今，全区37所城区学校、21所农村学校达到了心理咨询室全覆盖。

建立学生心理健康档案，建立校、年级、班级三级预警机制，编制学生心理干预日志。樊城区要求全区学校建立心理健康普

查机制，每学期对学生心理健康状况进行调查登记，科学识别心理高危学生，并重点关注单亲、留守、父母离异、亲人病故、患病等学生，实行“一案一结一反思”的处置制度，实现学生心理发展有指导、心理需求有回应、有辅导、有实时记录的“循环链”。

在不断完善相关工作机制的同时，樊城区还在创新心理健康教育活动上下功夫。樊城区鼓励全区学校开展校园特色活动和团体辅导活动。去年至今，共开展校级团体活动186场，区级团体心理讲座19场，推送原创心理音频节目195期、征集优秀心理案例155篇、收集优秀家庭教育案例618篇，家校社协同育人的“润心”目标逐渐实现。

育分先育人，育人靠育心。樊城区教育局党委书记、局长齐光伟表示，下一步，该区将继续加强社会协作，与相关单位、街道社区、社会机构等多部门加大配合力度，努力构建形成全社会重视青少年心理健康教育的良好氛围。



近日，甘肃省定西市举行“科技筑梦，强国有我”第二届青少年机器人竞赛。大赛共设人工智能、机器人创意赛、RIC普及赛、超级轨迹赛等11个竞赛项目。本次竞赛通过搭建青少年机器人爱好者学习交流展示平台，激发青少年探索、掌握和运用信息技术的兴趣，培养青少年的团队合作、创新意识和实践能力。

祁福鸿 摄