



# 每天一节体育课

## 城西小学已试点近两个月

记者 陈涵婷/文 童锦伟/图

课程时长从40分钟缩短至35分钟,每天从原来的6节课调整至7节课,其中一节固定为体育课……近两个月来,城西小学的课程表“大变身”。这一举措积极响应了浙江省“每天一节体育课(体育活动课)”试点要求,也为义务教育阶段学校体育改革提供了先行经验。

### 课堂“瘦身” 体育课增加了

2024年底,浙江省教育厅发文明确,90个县(市、区)都要在春季新学期开展每天一节体育课试点。作为我市首个试点学校,城西小学于4月8日正式启动课程改革,在确保学生在校学习时间不变的情况下,通过优化课程结构,节省出时间,用于保障每天一节体育课,还增设了每周一节科学实验课。

“通过‘课时压缩+课程整合’的方式,我们可以让每天一节体育课进入课表中,让孩子们有更多的时间进行体育锻炼。”城西小学党总支书记、校长王海勇告诉记者。

在三(6)班,原本周二、周四、周五的体育与健康课,挪到了周一、周三、周四,并在周二、周五各增加了一节体育游戏课,周三则多了一节科学实验课。

每周五下午的体育游戏课,三(6)班的孩子们都可以到对面的城西街道中心幼儿园游泳馆学游泳。学校的游泳课并不拘泥于35分钟,与社团课或托管时间等相结合可达到双倍课时,让学生们尽情畅游,享受水中的乐趣。

“运动产生多巴胺。现在,孩子们该玩的时候畅玩,该学的时候认真学。”三(6)班老师阮丽丽说,“近两个月来,孩子们快乐得没边了!”

### 火力全开 校园变成乐园

近日,记者走进城西小学,只见学校的大操场、小操场上和体育馆内一片欢腾:轮滑课上,学生们脚踏“风火轮”穿梭自如;武术课上,孩



子们一招一式虎虎生风;足球场和篮球场上,呐喊声与欢笑声此起彼伏。自课程改革实施以来,该校学生每天都能体验到不同的体育项目。

“武术课让我们更好地保护自己,游泳课让我们又学会了一项技能。”学生陈凡诺直呼,这样的课程变化“太棒了”!

此外,新增的科学实验课也成了大热门。学生张倚曼一边向记者展示弹珠小发明,一边说:“我最喜欢的就是科学实验课!每一个部件都要我们亲手去安装,充分锻炼了我们的动手能力。”

早在去年,城西小学便在全市率先推行课间从10分钟延长至15分钟的举措。如今,又增加了体育课和科学实验课。这些变化不仅让学生们乐在其中,也赢得了家长们的大力支持。

“小孩子的注意力时间比较短,35分钟的课程设置更符合他们的心理特点,下课了又有充分的时间休息。”张恒逸的家长说,“孩子有更多时间发展兴趣爱好、增强体质,对学习也

很有帮助。”

### 持续优化 增课时更要提质量

然而,全校48个班级每周新增79节体育课,这样的调整对学校和老师来说,却是一个不小的挑战。场地如何安排、教学器材怎么分配、师资队伍怎么扩容、教学内容怎么提质……诸多问题随之而来。

“我们通过统筹规划课程,在实践中不断优化协调。”王海勇说,课程改革不仅要增课时,更重要的是提质量。

针对不同年级,学校设置了不同的体育活动形式,确保每节课有内容、有质量、有效果。目前,学校已开设轮滑、武术、排球等多达14种体育课程,并计划进一步丰富课程种类。

此外,学校将各个区域的体育器材全面开放,充分盘活校园内的每一处空间,合理错开各个班级的体育课时间。王海勇告诉记者,其中还要注意很多细节,比如夏天阳光强烈,中午时段的体育课就优先安排在非露天环

境,“每一个环节我们都进行了精细调整”。

针对体育教师短缺问题,学校双管齐下,一方面积极挖掘校内资源,另一方面外聘专业的机构、俱乐部教练参与教学。

近年来,城西小学致力于让特色体育项目进课堂,并创新构建“教师+教练”的双师团队,打造“学—练—赛”一体化教学体系。这种“普及+提高”的双轨模式,既让全体学生享受运动的乐趣,又为竞技苗子提供成长的沃土。

“我们的目标,就是让更多学生有机会高质量地学习体育技能。”王海勇坚定地说。

下一步,市教育局将加大体育专职教师的配备力度,整合各类社会资源,多方协同推进“每天一节体育课”的全面落实,确保学生每天综合体育活动时间不少于2小时,助力学生增强活力、强健体魄、提升综合素质。

“经过两年试点后,我们将总结经验,强化宣传,择时在条件比较成熟的学校进一步推广。”市教育局基教科科长叶海兵说。

## 表情变化展成果 百丈小学家长研修班结业

本报讯(记者叶华翰)近日,城东街道百丈小学首届家长研修班举行结业仪式,以一场特殊的“微笑对比展”宣告研修班的圆满收官。

仪式开场,所有人的目光都被一段精心制作的视频吸引。视频全方位呈现了家长们在为期两个月的“微笑打卡”行动中的表情变化。从紧绷到松弛、从焦虑到舒展,每一个表情的变化都直观地展现出他们在研修过程中的蜕变。

百丈小学的学生代表走上讲台,真挚地讲述了家长参与家庭教育研修后的显著变化。耐心的倾听和温暖的沟通,每一个细节都充满家庭的温馨与感动。两位优秀家长学员代表分享了自己的学习心得与家庭的可喜变化,用亲身经历诠释了学习家庭教育知识的重要意

义。现场还依次颁发了优秀团队证书、个人优秀证书、微笑大使证书以及结业证书。

在最后的表演环节,家长与孩子们精心准备的精彩节目轮番上演。其中,小品《从对抗到对话》将现场氛围推向高潮,生动演绎了父母在学习前后对孩子态度的巨大转变,以诙谐又不失深刻的方式,展现科学家庭教育理念的强大力量。

学校负责人表示,此次父母研修班的圆满结业,是一个阶段的结束,更是家校共育新征程的起点,相信在学校、家庭和社会的共同努力下,家庭教育的力量将持续发挥作用,为孩子们营造更加健康、和谐的成长环境,助力他们茁壮成长。

## “地理方山”研学 大溪小学带领学生深入了解家乡



(图片由学校提供)

本报讯(记者赵云 通讯员杨鹏)“原来火山岩是这样形成的,好神奇!”5月19日下午,大溪小学的学生们来到方山-南嵩岩风景名胜,通过“地理方山”研学活动了解家乡,爱上家乡。

方山-南嵩岩风景名胜区是世界地质公园,也是大溪响当当的名片。此次研学,围绕方山的物种,学校精心组织了六大项目的活动,给予学生们地质科考、植物探秘、艺术创作等多元体验。

在“火山喷发”项目中,学生们先用橡皮泥塑造火山形态,再通过小苏打、柠檬酸等混合化学试剂,观察红色“岩浆”顺着底座喷涌而出的震撼场景。在“叶脉书签”项目中,学生们通过摘叶、煮叶、刷叶、封塑等一系列步骤,体验了叶脉书签的制作过程。在“岩石解密”项目中,学生们借用放大镜、无釉瓷板等工具,多维度研究方山的流纹岩。

此外,“植物辨别”“草木扎染”“秀美方山”等项目,也和方山的特性紧密结合。“原来雄奇的方山是这样形成的,山上还有如此多彩的生命,这让我对学习科学知识、解析身边事物有了更浓厚的兴趣。”体验完这些项目,学生潘彦朵不禁感叹。

据悉,“地理方山”研学是大溪小学深化鸿溪研学课程2.0体系建设的生动实践。该校通过校园小研学和社会大研学的方式,打造“一园一山一镇”的研学格局,完善“校园寻宝”“地理方山”“小镇风情”新三年鸿溪研学课程。

“通过活动,学生不仅探索了自然奥秘,更在认识家乡地质、植物资源的过程中,培养了热爱家乡的情怀,激发了小主人翁责任感,真正实现‘读万卷书,行万里路’,为成长注入持续探索的动力。”大溪小学校长江军波表示,鸿溪研学课程将在探索实践中不断完善,蹄疾步稳向阳而行。

## 市三中化身魔法学校 唤醒心之力量

本报讯(通讯员郑雯)为了帮助学生积极心理学的相关理论和技巧,探索如何认识自己,树立目标,提升学习和交往能力,市三中教育集团近日开展以魔法为主题的心理微课系列活动。

“以前总觉得自己太内向是缺点,现在明白了沉稳和细腻也是我的优势。”“测评让我更清楚自己适合什么样的学习方式,未来选择方向更有底气了。”“原来我和朋友的性格互补,难怪我们合作起来特别默契。”在活动中,同学们通过专业的性格测评工具,探索自己的性格类型、情绪倾向和决策风格。测评结果显示,同学们的性格丰富多样,既有善于沟通的“社交达人”,也有专注思考的“逻辑型人才”,每一种性格都展现出独特的魅力与潜力。

心理老师为同学们进行了个性化解读,帮助大家理解测评结果,并引导同学们思考如何发挥自身优势、弥补不足。许多同学说,这次测试让他们第一次清晰地认识到自己的核心特质,也学会了以更开放的心态看待自己与他人的差异。

在心理健康活动课上,教师引导学生将在内力量转化为具象化的“魔法棒”,用色彩和象征物表现自我潜能。有学生分享说:“画完才发现,原来我一直在用‘坚持’和‘幽默’这两个魔法解决问题。”

小组分享环节进一步促进了同伴间的理解与欣赏。“魔法棒上有倾听的耳朵,这让我意识到温柔也是一种力量。”一名学生说道。

## 创新打造心理游园会 泽国四中让学生在互动体验中快乐成长

本报讯(记者金帆文/图)在“5·25”全国大中学生心理健康日来临之际,泽国四中创新打造“樟点快乐,5·25心理奇遇”主题游园会,通过互动游戏,让学生在欢声笑语中关注心理健康,学会压力调适。

5月19日下午,泽国四中操场上欢声笑语不断,八个精心设计的心理主题互动区吸引了同学们踊跃参与。在“疯狂趾压板”区域,大家赤脚挑战跳绳,在痛并快乐中释放压力。在“笑脸墙”前,大家用彩笔描绘属于自己的快乐表情,传递积极情绪。在“玩偶抱抱”区域,老师们身着哪吒、敖丙等学生喜爱的动漫角色玩偶服,用温暖的拥抱传递关爱与支持。

“平时学业压力很大,但今天在游戏中,我找到了宣泄的出口。这个抱抱让我感觉特别温暖,不开心的情绪一下子就消散了,好像所有烦恼都被治愈了。”徐江瑜同学开心地说道。

“撕掉标签”区成为当天最火爆的互动点,同学们将写有负面评价的标签一一撕下,并在空白卡片上重新写下自我肯定的语句,重新定义自我价值。“在标签被撕掉那一瞬间,我感觉打破了一



切的偏见与束缚,别人定义不了我,我就是我自己。”张子轩同学分享道。

本次游园会精心设计了“心理知识大问答”“爱的色彩”“并肩同行”等八个特色项目,融合了知识科普、压力释放和团队协作,将心理健康知识巧妙融入互动游戏,让学生在轻松的氛围中掌握心理调适技巧。

“我们突破传统课堂局限,通过互动体验让学生将理论知识转化为实际行动。比如‘并肩同行’培养信任与沟通能力,‘心理知识大问答’以竞赛形式巩固学习效果。这种体验式学习更符合青少年特点。”心理教师金佳瑶说。

作为省一级心理辅导站,泽国四中始终将心理健康教育作为素质教育的核心内容。学校高标准建设心理咨询室,组建专业心理教师团队,构建“课程+活动”心育体系,并常态化开展专家讲座、团辅活动及心理健康主题月特色项目,全方位守护学生心理健康。

“我们希望通过轻松愉快的活动形式,让同学们关注内心、释放压力、收获快乐。”校长郭海峰表示,学校将持续创新心理健康教育形式,并加强家校社联动,邀请市青少年发展中心专家定期指导,为每个学生的心理健康保驾护航。

## 以书为舟,共赴阅读之旅

本报讯(通讯员郭瑜梦)近日,新河镇塘下小学第七届读书节盛大启幕。这场充满诗意与活力的阅读盛会,如同一幅徐徐展开的画卷,将经典诵读、创意表达、家校共读等多元场景串联起来,让师生家长共赴一场与书同行的心灵之约。

活动以“沉浸式阅读”为核心,打造了贯穿全天的阅读链条:晨间20分钟的“晨诵时光”,学生们在现代美文与古诗词中捕捉文字的韵律;语文课前三分的“古诗加油站”,让已学诗词在反复诵读中沉淀为文化底色;午间的“师生共读时刻”,语文教师化身“阅读引路人”,带领学生在书中探寻世界的广度;晚间的“亲子共读驿站”,家长与孩子共读一本好书的时光里,构筑起温暖的精神桥梁。各年级特色活动更是亮点纷呈:一、二年级用彩笔绘制“会说话的书签”,三、四年级用小报搭建“纸上书展”,五年级用镜头讲述“好书的故事”,让不同年龄的孩子都能找到与书籍对话的方式。

值得关注的是,本届读书节还设置了充满挑战性的校级竞赛:一、二年级的朗诵比赛,让课本里的文字化作灵动的声音;三、四年级的诗词大会,以108首必背古诗为“赛场”,上演着知识与速度的较量;五年级的整书阅读挑战赛,通过从线上学习、模拟答题到线下机考的层层闯关,检验着深度阅读的“真功夫”。而“书香儿童”“书香少年”评选活动,则将阅读的种子播撒到家庭中——家长们用推荐表记录孩子的阅读轨迹,用亲子共读照片定格温馨瞬间,让阅读从校园延伸至生活的每个角落。

活动现场的一位家长说:“和孩子一起读书的时光,不仅是知识的传递,更是情感的共振。”在春季渡往夏日的日子里,塘下小学以书为舟,载着莘莘学子驶向更辽阔的天地,让阅读成为学习生活里最动人的成长仪式。