



射箭运动受欢迎。



孩子们参与课间运动。

悠扬的课间乐曲漫过教学楼，安静的校园瞬间充满活力。往日沉闷的跑操队列不见踪影，取而代之的是孩子们灵动的身影，此起彼伏的欢笑声、嬉闹声。

近年来，我市各中小学校不断优化课间活动安排，丰富运动项目、创新活动形式，趣味运动在校园里轮番上演，尽显勃勃生机。操场一侧，舞狮的少年腾挪跳跃、摆头甩尾，灵动狮身随动作起伏，眉眼间神采飞扬；跑道边，滚铁环的孩子凝神屏息，手腕轻转，银色铁环平稳向前滚动，从容的姿态尽显专注。另一侧的跳绳区域同样热闹，彩绳上下翻飞、簌簌作响，孩子们脚步轻快、起落有序，清脆的跳跃声奏响独属于校园的活力乐章。

丰富多彩的户外活动，让每一名學生走出教室、拥抱阳光。如今，课间这片小天地已然成为孩子们自在嬉戏、舒展身心的快乐舞台。



锐评

阳光体育润童心

□梁晶晶

近年来，包头市中小学多彩大课间活动如火如荼开展，各校因地制宜，创新体育育人模式，让充满活力的运动遍布校园每个角落，为青少年健康成长筑牢根基。在落实“健康第一”的理念之下，包头校园体育跳出单一锻炼定式，走出了一条兼具特色与实效的育人之路。学校通过构建体育育人体系、深挖传统民俗体育资源、因材施教来守护青少年身心健康，尽显暖心教育温度。与此同时，AI智慧体育走进校园，以科技赋能日常锻炼，趣味气排球等创新赛事，让体育运动摆脱枯燥，变得趣味十足。从强健体魄到磨砺意志，从文化传承到品格塑造，校园体育早已超越单纯健身意义，成为落实五育并举、助力学生全面发展的重要载体。多姿多彩的课间活动，既丰富了校园文化生活，也切实提升了学生身体素质。包头各校深耕体育育人实践，以运动激活力、以体育润童心，让阳光体育理念深入人心。期待全市中小学持续深耕体育教育，不断丰富运动形式，让每一位少年在挥洒汗水中茁壮成长，以强健体魄奔赴璀璨成长之路。

阳光课间 多彩育人

□文/记者 梁晶晶 图/记者 祝家乐



课间趣味体验。

●多彩课间 活力满格

下午四点半，青山区自由路第二小学的下课铃准时响起，校园瞬间化身欢乐海洋。一、二、六年级的孩子们率先冲出教室，奔赴操场各个运动区域，舞狮、滚铁环、跳绳、踢足球，五花八门的运动项目同步开展，每个孩子都能找到心仪的玩法。半小时后，三、四、五年级学生错峰接续运动，校园的热闹不间断。

半小时的课后运动，只是该校校园体育运动的缩影。在这里，体育运动贯穿全天校园生活，成为孩子们的日常。天色微亮，全校34个教学班、1800余名学子便整齐列队，开启每日“晨跑一公里”。整齐的步伐踏响塑胶跑道，嘹亮的口号回荡在校园上空，孩子们以元气满满的运动开启全新的一天。上午十点，专属解压舒缓时段准时开启。轻柔的音乐声中，孩子们起身舒展身体，一套脊柱与视力健康操，舒缓久坐伏案带来的肩背僵硬，放松紧盯书本的双眼，大家在轻柔律动中调整状态、放松身心。午后四点半的错峰运动时光，则是校园体育的特色主场，二十余种传统趣味体育项目轮番上演，校园每一处角落都涌动着童真与活力。放学后，校园体育社团更是百花齐放，各类特色运动项目应有尽有。学校深耕体育育人特色，打造“一班一品”体育品牌，整合家校资源，搭建起常态化、系统化运动平台，让校园体育摆脱单一固化模式，走向多元鲜活的发展样态。

“以前大课间内容固定、形式单调，孩子们练久了容易倦怠，很难真正爱上运动。”自由路第二小学

●十五分钟 童趣飞扬

下课铃声响彻校园，稀土高新区黄河路小学15分钟课间如约而至。依托校内“林樾牧歌生态园”特色阵地，学校打破传统课间单一休憩模式，以运动健体、萌宠润心、科普启智、劳动育人为抓手，把短短一刻钟变成五育融合的微型成长课堂，让少年在自由舒展中收获快乐与成长。

以往课间多是走廊追逐，如今黄河路小学科学划分校园空间，实现动静分区、各得其乐。教学楼前地面绘制彩色数字跳格，低年级学生踩着格子蹦蹦跳跳；塑胶操场上，跳绳、打沙包、绳梯接力轮番开展，师生结伴奔跑欢笑，充分缓解课堂久坐带来的视觉疲劳与身体僵硬。安静的走

●趣味赛事 朝气蓬勃

当传统体育运动邂逅智能科技，校园课间体育迎来全新变革。如今，多所学校落地普及AI智慧运动平台，用数字化、智能化手段记录学生运动轨迹、赋能青少年体质健康成长，让自主锻炼、坚持运动成为校园新风尚。

AI智慧运动平台依托智能设备，精准捕捉学生跑步、跳跃、跳绳等各类运动动作，实时统计更新运动里程、频次、时长、体能等核心数据，搭配动态线上比拼榜单，让学生的运动成果清晰可视、直观可比。同时，平台为学生建立个性化运动成长档案，细致留存每一次突破与进步，以数字化方式见证少年成长。

在智慧体育的加持下，校园锻炼氛围愈发浓厚。自由路二小五年级四班学生王程熙，自开学以来始终稳居校园跑步达人榜单榜首，累计跑步里程达52.85公里，凭借亮眼的坚持与成绩，带动全校学子踊跃参与日常锻炼，掀起全员运动热潮。内蒙古科技大学实验小学也已全

德育副校长邵孝宇坦言。如今学校依托学生体质监测大数据，精准匹配不同孩子的运动能力，筛选趣味性强、锻炼效果佳的运动项目，让孩子们从“被动锻炼”转变为“主动运动”。

古老的民俗体育，也在新时代校园里焕发全新生机。自由路第二小学深度挖掘传统民俗体育精髓，将高脚马、传统舞狮、民俗趣味运动等特色项目融入日常课间，让传统文化在汗水与奔跑中浸润童心、滋养成长。

高脚马运动看似简单，却极度考验身体平衡与肢体协调性，入门难度不小。初学时，不少孩子站上高脚马就摇晃不止、步履蹒跚，屡屡摔倒，但没有人轻言放弃。空余时间，总能看到孩子们反复练习的身影，一次次调整姿态、一次次尝试平衡，在日复一日的坚持中，褪去笨拙与青涩，身姿愈发矫健挺拔，行走、转身、前行流畅自如，在运动中练就了坚持不懈的品格。校园舞狮社团是学校最亮眼的文化名片。由两名广东籍学子牵头组建的社团，现有十余名小队员，每周固定开展两场专业训练。蹲步、跳跃、摆头、甩尾，每一个动作小队员们都精益求精、一丝不苟。每逢校园文体活动，舞狮小队都会闪亮登场，狮影腾挪跳跃、气势十足，既威武又鲜活，淋漓尽致地展现出传统民俗文化的独特

廊角落摆放着象棋、跳棋、军棋，偏爱静处的学生围坐对弈，在思考协作中磨炼心性，文明有序取代无序喧闹。

校园最受欢迎的打卡地，当属生态园里的萌宠乐园，也是该校课间育人的特色亮点。围栏内的小兔子温顺灵动，每到课间，孩子们拿着提前备好的青菜、嫩叶有序排队投喂，轻声细语与小动物互动。各班实行轮值养护制度，学生分组清理圈舍、投放饲料、记录小动物生长状态，在日复一日的陪伴中学会善意、责任与共情。随行教师顺势开展微型生命科普课，对照萌宠讲解生物常识，让自然教育走出课本，看得见、摸得着，治愈心灵的同时拓宽认知视野。

生态园配套勤耕农场与科普展板，进一步丰富课间体验。小菜园里栽种蔬菜、中草药，不少学生趁着15分钟课间除草、浇水，体验农耕

面普及AI智慧体育，开设智能跳绳、趣味体能测试等多元运动项目，让学生在趣味体验中科学运动、提升体能。

“我一有空就会来智慧体育区锻炼，在设备上能清晰地看到我的每一组数据，每次突破自己都特别有成就感。”内蒙古科技大学实验小学二年级一班学生李芷诺，真切感受到智慧体育带来的改变，她表示，长期坚持智能锻炼后，自身抵抗力明显提升，运动早已融入生活，成为常态化习惯。看得见的成长数据、实打实的体能进步，让运动从被动参与变成学生的主动追求。

除了新潮的智慧体育项目，趣味校园赛事也持续点燃全员运动热情。内蒙古科技大学实验小学创新打造巨型气排球趣味班级联赛，特意简化赛事规则、降低参与门槛，摒弃严苛的竞技压力，让学生们都能轻松参与、沉浸式体验运动乐趣。

赛场上，直径一米的巨型气排球凌空飞舞、划出灵动弧线，



孩子们排队喂兔子。

魅力，让传统文化悄然扎根少年心底。

老师指导课间运动。

作为包头市唯一一所全国软式棒垒球实验学校，软式棒垒球早已成为校园课间的热门项目。这项运动安全有趣、动静结合，融合跑、跳、投、击等多项动作，兼具趣味性与竞技性。运动场上，小球员们英姿飒爽、配合默契，挥棒击球干脆利落，快速跑至身姿轻盈，精准接球沉稳有序。赛场之上攻防交替、节奏紧凑，赛场之下欢呼阵阵、气氛热烈。

劳动；木质科普长廊陈列着动植物标本介绍，孩子们三三两两驻足研读，交流新奇发现。动静相宜的活动布局，充分尊重学生天性，每个人都能找到心仪的休闲方式。

为保障多彩课间安全有序，学校推行“教师定点值守+学生文明劝导”网格化管理，操场、生态园、走廊各区域均有值班教师看护，划定安全活动范围，做到活而不乱、放而有度。不少教师主动跟学生们一起游戏，沙包场、萌宠乐园随处可见师生同乐的温暖画面。

十五分钟虽短，育人空间无限。作为拥有六十余年办学底蕴的老校，黄河路小学以“和润文化”为根基，深耕课间育人阵地，将体育、劳动、生命教育、科普教育融入碎片化课余时光。下一步，学校将持续丰富课间活动品类，让每一段15分钟课间，都成为孩子们舒展天性、向阳生长的珍贵旅程。

学生们分组组队、默契配合，全力起跳、挥臂击球、快速防守，全身心投入每一轮比拼。六年级参赛学生武杨皓的脸上全是汗水，他说：“巨型气排球玩法新颖、规则简单，既能锻炼身体、提升团队协作默契，又能放松身心、缓解学习压力，我特别喜欢。”赛场上没有激烈的胜负角逐，只有肆意奔跑的畅快、并肩协作的温暖。赛场边，师生们的助威呐喊、欢呼喝彩此起彼伏，热烈鲜活的运动氛围驱散了课业带来的疲惫，让整个校园充满欢声笑语与蓬勃朝气。

如今，多姿多彩、活力满满的大课间，已然成为包头中小学素质教育的亮眼名片。民俗运动传承文化底蕴，趣味赛事点燃少年热情，科技体育赋能成长之路，精准帮扶守护身心健康，多元化的校园体育业态在包头各校遍地开花。丰富的课间运动、常态化的体育锻炼，让强健体魄、坚韧品格成为少年成长的鲜明底色，少年们在肆意挥洒的汗水中褪去稚嫩、向阳生长，奔赴属于自己的成长之路。