

中小学生在每天在校运动时间 如何达到2小时？

——来自河北多地校园的走访观察

“碎片时间”拼起来

每天清晨入学后，河北省唐山市路南区实验小学操场就会传来响亮的口令声。在150米一圈的操场上，2000名同学逐队开始跑步。

“新规出台后，我们精细规划了学生的在校时间。”校长孙怡介绍，上午和下午各30分钟的大课间安排了自编操，低年级每天1节体育课，中高年级每周3节体育课，每天下午的延时课，体育社团能再提供60分钟服务。

“小皮球，架脚踢，马兰开花二十一……”记者在沧州市实验小学走访大课间活动时，四年级12班的老师刘媛正在带着同学们跳皮筋。学校每天上午大课间以广播操、自编操等活动为主，下午大课间进行跳皮筋等形式多样的“微体能”活动。

2月10日，沧州市全面实施了“逐光律动校园行 阳光课间15分”方案：全市义务教育阶段学校的4个10分钟课间，均延长至15分钟，加上2个30分钟大课间，锻炼时间保底能达到2小时。

石家庄市实验小学校长王瑛介绍，学校遵循“课堂打底、课间拓展、分段落实”的思路，上午和下午大课间以及小课间的锻炼内容各有不同，每天这些“碎片时间”拼起来，就能达到2小时。

基于初中阶段的课业节奏，每天的大课间和小课间成了很多学校紧紧抓住的“黄金时间”。

石家庄市第十三中学采取“双课间+双课堂”模式，每天上午和下午分别安排30分钟的室内自编操和室外跑步，课后服务时段分层开展校本课程。学校党总支

新华社石家庄4月23日电（记者 杨帆）明媚春光里，锻炼正当时。今年2月，河北省出台《全面提升中小学生体质健康水平若干措施》，要求自春季新学期起，全省中小学推行优化课程安排等11条措施，确保学生每天综合体育活动时间不低于2小时。

要想实现这一目标，不单是时间安排问题，每天进行什么体育活动、场地够不够、谁来带着孩子进行体育活动等问题都在考验着相关单位在场地、师资方面的运行能力和管理智慧。



马成祖老师在大课间带领同学们跳绳

书记耿怡欣说：“初一侧重足球基础，初二强化球类专项，初三专注体能提升，争取在有限的时间内，让每个年级的同学都得到针对性锻炼。”

“精打细算”用场地

河北沧州是我国著名的“武术之乡”，近年来当地积极开展“武术进校园”活动，一些传统武术项目和自编武术操受到同学们的欢迎。

记者在沧州市第十六中学走访了

解到，该校大课间场地分为三部分：操场上自由进行羽毛球、篮球等项目，楼下区域开展跳绳、踢毽子等项目，楼道空间被用来进行坐位体前屈锻炼。学校的自编武术操安排在了小课间，近千名同学同时在校园里展开习练，增添了别样的风采。

石家庄市长安区瀚唐和雅小学有37个教学班、1900余名学生，建设有标准五人制足球场、体育馆、幼稚园以及可容纳800人活动的下沉广场。

这是一所较新的城区小学，过去也常出现运动场地不足的情况。通过利用校园空间的“边角料”，如今学校实现了“运动时间”的高效调度：体育课按年级错峰使用操场，大课间低年级和高年级分开场地活动，课后服务时间充分利用体育馆、舞蹈教室等场地开展多样化活动。

校长周欢介绍：“我们积极开拓教学楼前后、连廊等‘边角料’空间，在下沉广场的地面绘制上适合体能活动的路线，教学楼连廊也‘变身’成能够进行跳房子、丢

沙包的‘传统游戏长廊’。”

“多方发力”补师资

“想要确保每天2小时的体育锻炼，教师调配是个难题。”唐山市丰南区西城学校是一所九年一贯制学校，学校体育艺术处主任杜玉环告诉记者，269名教师中有14名专职体育教师，但在校生超过4200名。

“我们学校的教师队伍相对年轻化，大家容易接受新鲜事物，所以在加强体育教师培训力度的同时，发展了兼职体育教师18人。通过与校外机构合作，引进了多名足球教练，为小学和初中各年级举办赛事和活动提供保障。”杜玉环说。

24岁的马成祖是沧州市献县第四实验小学5年级4班的班主任，除了教语文课，每天大课间他还会兼职体育老师，带着同学们跳绳。

“献县第四实验小学原来仅有3名科班出身的体育老师，通过‘专业带转岗’，目前新培养了体育老师9名。”献县教育体育局一级主任科员张丽珍介绍，献县各中小学目前有专业体育老师200余名，目前正在通过“专业引领+全员轮训”的模式持续增加体育教师数量。

石家庄市公园城小学校长耿倩表示：“我们通过‘转、培、邀’等方式优化师资保障。一方面专职教师以点带面，引导兼职教师掌握体育教学技能，逐步承担一些体育活动课的教学工作；另一方面邀请足球、健美操、武术等项目的校外教师，保证体育课时开足、开全、开好。”



唐山市路南区实验小学大课间进行趣味运动

