



育小

北京城市副中心报

4

2026年4月10日
星期五



本版编辑 黄溪
校对 彭师德 刘一
王晴 绘制



快乐地动起来

副中心学校重塑“课间两小时”

本报记者 张嘉辉

清晨阳光洒在跑道上，北京五中通州校区校园里，全校学生在班主任的带领下快乐奔跑。课后，绿茵场上驰骋拼抢，篮球场边欢呼阵阵。这都是学校落实“每天体育运动两小时”的常态化场景。这样的场景，正在通州区越来越多的中小学里成为日常。

政策落地，让运动成为校园底色

从“单纯保护”向“主动锻造”转变，从“关注个体”向“优化群体”转变，从“单项改革”向“系统施策”转变，从“单一心理”向“五育并举”转变。北京市学生身心健康的“四个转变”成为全国典型经验。2025年，市教委发布《关于进一步加强新时代中小学体育工作的若干措施》，明确提出要构建课内、课间、课后一体化体育育人体系，切实提升学生每天锻炼两小时的质量与实效。通州区迅速响应，在全区范围内推广“享跑·乐跑”活动。各校科学设定运动负荷，根据学生年龄特点，灵活采用游戏、接力跑、长跑社团以及马拉松训练营等多样化形式，保障每日“乐跑”30分钟及以上。同时，倡导45岁以下的教师与学生同跑，营造师生同行的运动氛围。跑步是基础，但并非全部。通州区

更强调“因材施教、一校一品”——鼓励各校根据自身条件、师资特点和学生的实际需求，探索多样化的体育形式。篮球、足球、武术、跳绳、舞蹈、趣味游戏……只要能让孩子们走出教室、动起来、出汗，就是好的体育。

为了让孩子们真正爱上运动，有的学校把班级联赛做成贯穿全年的盛事，让每个孩子都有上场的机会；有的将传统武术与现代舞蹈融合，让体育课也有了艺术的美感；有的把篮球、跳绳做成全员参与的日常项目，让运动成为习惯。跑步、打球、跳绳、舞扇……形式不同，但目的相同——让孩子们在阳光下奔跑，在运动中成长。

“健康第一”不是一句口号，而是一场育人理念的转变。从课内到课外、从校内到校外，一张覆盖学生全天在校时间的体育锻炼网络正在铺开。每天一节体育课、15分钟课间微运动、大课间班级联赛、课后体育社团……这些变化正在重塑学生的校园生活。

班班赛场见，全员运动成日常

在北京五中通州校区的操场上，呐喊声此起彼伏。学生或站或坐，有说有笑，整个操场洋溢着青春活力。主席台前的“向光而行 健康追梦”格外醒目。这样的热闹场景，在2026年春季学期的“多彩运动季”中已是常态。

“足球班赛感觉好极了！”一场比赛半小时，这位满脸兴奋的小将上半场当门将，下半场换上去踢了两脚。“有点小失误，但总体来说非常快乐。”他说，比赛锻炼了团队协作，又能强健体魄，让同学之间的关系更加紧密。

2025年，北京五中通州校区的足球、篮球、趣味游戏等各类班级体育比赛贯穿全年。“去年我们开展了594场班超比赛，所有的孩子都能参与进来。”校长张丹说。这些活动不仅是体育活动，还结合了美育，比如班级徽章设计、啦啦操比赛、海报征集等，形成“大体育大美育”。

2026年春季学期开学第一周，全体师生开展了一场“环校园迷你马拉松”。“这并不是简单的跑操，而是让校园热起来，学生动起来。”学校体育教师翟阳坚介绍。一圈下来大约12分钟，路线经过教学楼、操场、食堂，学生们用脚步丈量熟悉

的校园，也用奔跑的姿态迎接新学期。此外，每天课间操30分钟的“享跑乐跑”，已成为学校常态化、系统化的跑步锻炼，学生们在跑步中提升身体素质，缓解学习压力。

比赛形式多样有趣，足球九宫格、足球飞镖集体赛、足球颠球赛、篮球运球接力赛、运球齐心协力赛……人人欢乐参与，大受欢迎。“今年我们计划班超开到600场以上。”张丹说。

在北京五中通州分校，体育不是某一节课，而是每天的日常。早上晨跑，白天体育课，中午操场热闹，下午四点后，比赛一场接一场，还有田径队的训练持续到晚上。

学校计划在五六月份推出全员参与的“校园吉尼斯挑战赛”。引体向上、仰卧起坐等，看谁更厉害。翟阳坚说：“以前有些孩子上体育课提不起劲，现在课间操、中午、放学后，操场上都是人。我们做的就是搭好台子，让每个孩子都能找到自己喜欢的项目，在运动中流汗、开心、成长。”

武术与舞蹈，让传统与现代共舞

北京景山学校通州分校的绿茵场上，一群系着红领巾的小学生右手持扇，在操场上摆开阵势。队伍前方，老师不时指挥，纠正动作。学生跟着口令，马步冲扇，扇面齐刷刷打开，“啪”的一声整齐有力；双腿分开下蹲，双臂前伸，动作刚劲有力，整套功夫扇打下来，精气神十足。

功夫扇是学校重点打造的体育特色项目之一。它既有传统武术的刚劲，又有舞蹈的韵律，让学生在一招一式中感受力量，体会美感。功夫扇结束后，学生们并没有立刻散去。有的继续在跑道上跑步，有的聚在一起练习刚才不太熟练的动作。“以趣味化、多元化的体育活动，让学生爱上运动，练就强健体魄。”北京景山学校通州分校校长张金霞介绍，为丰富学生体育锻炼形式，学校还依托“乐跑+”品牌，打造校园迷你马拉松等特色赛事，协同推进家庭跑团、师生同跑等活动，推动健康理念从校园走进家庭。

如果说操场上的功夫扇展现的是力量与气势，那么舞蹈教室里的场景则呈现出另一种美感。浅灰色的专业舞蹈地板上，一群穿着校服的小学生整齐列队，双臂向两侧舒展，神情专注。阳光透过窗户洒进室内，让整个画面既温馨又充满活力。淡绿色的背景墙上，贴着一个黑色的芭蕾舞舞者剪影与飞鸟装饰，把杆和浅绿色幕布营造出专业的艺术氛围。

每周的舞蹈课上，学生从基本的手位、脚位练起，逐渐掌握完整的舞蹈作品。“学校的舞蹈课程从审美感知、艺术表现、文化理解到创意实践，全方位提升艺术修养。”学校相关负责人介绍。从操场到舞蹈教室，从功夫扇到韵律操，体育与艺术深度融合，让孩子在运动中既能练就强健体魄，也能涵养审美品格，收获更多自信和快乐。

多彩活动，打造活力大课间

在北京教科院通州区第一实验小学杨庄校区的操场上，阳光洒在红绿相间的塑胶跑道上，同学们自然而然地走出教室，来到操场上。每天上午的大课间，全校学生都会准时出现。伴随着动感的音乐，老师拿起跳绳，身体随着节奏轻轻跃动，学生们跟着老师一起跳起来。几百根跳绳同时甩动、落地，发出整齐的声响。

校园运动形式多样。“享跑乐跑”是学校常态化、系统化的跑步锻炼。不同于一般的跑操，学校强调师生全员参与，设置基础跑量和进阶提升跑量，让不同体能水平的学生都能找到适合自己的节奏。

体育课操场上，孩子们排成队列，练习单摇、双摇、一带一。孩子们跳跃的姿态轻快有节奏。老师还会把跳绳变成游戏——两人一组配合，或者小组接力比赛，体会合作的乐趣。课间15分钟，校园里同样热闹。走廊里跳房子，空地上踢毽子，更多的孩子会自发跑上操

场，跳上几分钟跳绳，或围着篮球架传球。学校没有刻意组织，也没有强制要求，但孩子们习惯了在课间走出教室活动。一位班主任告诉记者：“现在课间很少看到孩子趴在桌上不动，操场上的身影越来越多。”

课后时间，体育社团活动同样丰富。篮球社团、武术社团、跳绳社团、陆地水壶社团……孩子们可按兴趣选择。这些社团活动不仅让学生收获了快乐，也为学校赢得了荣誉。2021年，学校武术社团首次参加中国关工委健康中心关心下一代少儿武术大赛（北京赛区），取得了四金、五银、五铜的好成绩。2025年，学校篮球队在北京市中小学生篮球联赛中勇夺桂冠。陆地水壶课程则成为学校的特色项目，并成立“发现·冰之火”陆地水壶社团，让孩子们在校园里也能接触冰雪运动，传承冬奥精神。

观察短评

加强青少年体育锻炼的意义，远不止于让学生“动起来”这么简单。每天一小时的体育课、30分钟的“乐跑·享跑”、15分钟的课间微运动，再加上课后丰富多彩的社团活动，当这些时间被重新还给运动，学生们收获的是实实在在的变化：体质健康水平稳步提升，近视率、肥胖率得到有效控制，孩子们跑得更快、跳得更高、耐力更强了。

更重要的是，运动场成了情绪释放的空间——那些在奔跑中流过的汗，在球场上喊过的加油，在社团活动中结交的朋友，都在悄悄改变着孩子们的心理状态。焦虑和压力在运动中消散，自信和快乐在阳光下生长。

每所学校都在用实际行动证明：当孩子动起来，眼睛里会更有光，脚步会更有力量，笑容会更灿烂。“健康第一”不只是一句口号，它写在孩子们奔跑时扬起的衣角上，写在跳绳划过的弧线里，写在每一个走出教室、奔向操场的背影中。

本报记者 常鸣