



奔跑副中心 体育润童心

“来，瞄准，轻轻投！”放学后，后南仓小学紫运校区教学楼二层长廊里，几名低年级学生围着小型儿童篮球架踮起脚尖投篮，此起彼伏的笑声在廊道里回荡。没有宽阔的室内体育馆，学校便盘活教学楼二层、三层总长近150米的长廊，安放轻量化运动器材，为孩子们开辟出新的运动天地。在人大附中通州校区的绿茵场与室内球馆，班级联赛轮番开赛。足球场上队员带球推进、传球配合，排球网前，学生起跳、垫球，场边围满观战同学，阵阵加油声不绝于耳。

新学期，通州区中小学品牌活动“享跑·乐跑”在全区各校同步开跑，13万名中小學生与6300余名教师共同踏上跑道，全区学校总体参与率达99%，首周生均乐跑时长约2.8小时。从小学长廊的趣味课间，到中学赛场的班级对决，再到全区校园齐奔跑的热潮，副中心各校持续践行“健康第一”教育理念，依托课后服务、品牌赛事、特色课程，织密校园体育网络，让体育运动融入学生日常，助力青少年强健体魄、锤炼品格。

冲向大操场，班级联赛点亮中学体育生活

阳光洒在人大附中通州校区的足球场上，参赛学生列队站在草坪上，手持足球，精神饱满，一场班级足球超级联赛即将拉开帷幕。不远处的室内体育馆，排球班级赛正在进行，隔着球网，队员们专注接球、奋力扣杀，各班学生围在场边，关注着场上每一次攻防。

人大附中通州校区秉持“五育并举、体育赋能”的育人理念，将全员体育落到实处，常态化开展班级超级联赛，诞生了备受师生欢迎的“班超”。这项校园赛事坚持全员参与、全程覆盖，全年开设足球、排球、篮球等多项班级赛事。赛事不设参赛门槛，不限运动基础，每个班级都可以组建队伍参赛，让普通学生也能站上赛场，在竞技协作中收获成就感，凝聚班级向心力。

“我们办‘班超’，核心不是选拔少数体育尖子，而是让更多孩子走上运动场。不管平时运动水平如何，只要愿意，都可以报名上场。”学校体育教师介绍。不少原本很少参与竞技运动的学生，在班级组队号召下主动加入，在一次训练、比赛中爱上体育运动。

在课程建设方面，学校跳出传统体育课程框架，搭建起多元体育特色课程体系，兼顾基础体能训练与学生兴趣特长。除常规课堂教学外，学校开设体能趣味运动、各类专项技能训练课程，结合“班超”赛事普及体育常识，传授运动技巧，适配不同学生的运动需求，让体育学习日常化、趣味化。

在副中心，像人大附中通州校区这样依托班级联赛激活中学体育活力的学校还有很多。通州区面向初高中学生，依托“校一片一区”三级体育赛事体系，打造“普及+班级联赛+校际竞技比拼”双线并行的体育锻炼模式，每年组织近30项阳光体育系列赛事，覆盖篮球、排球、足球、田径、乒乓球、定向越野等项目。在2026年通州区中小学生阳光体育篮球联赛中，全区2300余名初中篮球选手参赛，各级赛事累计开展1100余场，2.6万余人次参与，中学组别采用小组循环赛制，以班级为单位组队参赛，让更多普通学生站上赛场。永乐店中学则打造“一水一冰一雪”特色课程矩阵，初一年级开设游泳必修课，高一年级开设冰雪专项课程；大课间实行分区错峰活动，学生可以自主选择抖空竹、踢毽子、体质专项训练、韵律操等项目，初三年级创编青春律动舞，在运动中舒缓备考压力。

课内、课间、课后一体化的体育安排，成为全区初高中体育锻炼的基础框架。全区严格落实课时要求，初中每日开设一节体育课，高中实行体育模块化走班教学，把三大球纳入必修内容，每节体育课保证充足体能练习，杜绝不出汗的“说教课”。“初中、高中阶段学生学业压力逐步增加，体育锻炼不仅能增强体质，更可以帮助学生调节情绪、锤炼意志。我们坚持每班有比赛，校校有活动，不把体育局限在校队尖子训练，让每一名初高中学生都拥有常态化运动和参



赛的机会。”区教委体美科相关负责人说。

校园体育氛围渗透在日常点滴之中。课间活动、校运动会、校级联赛轮番开展，学生走出教室，奔向操场、球馆，在奔跑、跳跃、配合、比拼之中，慢慢养成坚韧拼搏、团结协作的体育精神，主动锻炼、热爱运动成为校园新风尚。

课间用长廊，课后服务丰富小学运动时光



课间铃声一响，后南仓小学紫运校区呈现一派灵动鲜活的运动景象。不同于学生集中奔赴操场的传统画面，不少孩子随手拿起篮球、毽子走出教室，在教学楼长廊开启一场轻松自在的课间运动。走廊一侧的小型篮球架前格外热闹，“看我的三分球！”孩子们踮起脚尖，抬手投篮，不时传出清脆喊声。不远处，学生们打羽毛球、转动呼啦圈、练习托盘接球，在平整开阔的长廊空间里自在舒展身体。各班

老师值守在长廊围栏旁，全程巡查秩序、做好安全保障，守护孩子们的课间运动时光。

该校课后服务分为两个时段，第一时段以学科辅导为主，第二时段是学校极具特色的一小时课后特色活动，目前全校课后服务整体参与率超过90%。针对不同年级特点，该校还设计了差异化活动安排：一二年级不打乱原有班级活动时间为15:30至16:30，不设自选社团，贴合低龄学生的身心特点与管理需求；三至五年级活动时间为16:30至17:30，学生可跨班级自主选择心仪的体育项目，家长通过学校APP在线选课报名。

丰富优质的体育社团课程让校内课后服务热度居高不下，热门体育课程频频常上线即告罄。“每次选课都得好几个卡点抢，热门的篮球、羽毛球社团几秒钟就报满，比抢票还紧张，足见孩子们有多喜欢这些体育课。”谈及学校体育社团选课盛况，五年级学生家长陈女士笑着说。

学校体育社团分为校精品社团与基础素质练习项目两大类，开设足球、篮球、乒乓球、羽毛球、武术、飞盘、手球、田径、轮滑、体育舞蹈等数十个项目。校内9名体育教师承担部分社团教学，其余项目均从区教委第三方机构白名单中遴选外聘专业教练，现有外聘教师三四十名。

“所有外聘教练入校前，都要校验资质、签订安全协议，每节社团课，都会安排本校教师担任助教。管理人员每天巡查课堂，动态监管授课质量，守住课堂安全底线。”学校负责人介绍。各个社团不设置性别限制，篮球、足球项目男生报名人数居多，羽毛球、乒乓球男女参与比例均衡，体育舞蹈、健美操等项目女生参与热情更高，所有项目面向全体学生开放。没能选到专项社团的学生，则由校内教师组织基

础体能素质练习。

为化解场地紧张的难题，学校实行年级错峰排课，周三安排五年级体育社团、周四安排四年级，错峰使用操场、舞蹈教室，避免场地、师资冲突。结合全市课间调整政策，课间由10分钟延长至15分钟，考虑到低年级学生往返操场耗时较长，学校把教学楼二层、三层长廊改造为课间活动场地，加装适配儿童的小型篮球架，摆放呼啦圈、托盘接球等轻量化器材，按班级划分活动区域，实行轮换使用。教学楼护栏加高封闭，课间由班主任现场看护，学生小干部维护秩序，保障长廊运动安全。

体育评价方式也在同步创新。学校一二年级不设置纸笔期末测试，采用乐考闯关的综合评价方式，体育板块是乐考的重要组成部分。每学期设置不同主题，长征、大运河、科技等主题轮番登场，由多学科教师联合设计闯关关卡。“长征主题乐考里，数数道法设置文字识图关卡，体育部分则设计了‘运送弹药’跳房子等运动任务，把体能锻炼融入综合测评。”一名任课老师说。

体育节是学校的品牌活动，坚持全员参与，还专门设置家长方阵，邀请家长走进校园，和孩子一同感受运动乐趣，推动家校联动。学期末，社团举办成果汇报展演，体育舞蹈社团编排节目登台展示，静态社团在大厅布置展台，完整呈现一学期学习收获。每一节社团课程，都会留存教案、签到表、课堂照片等过程性资料，扎实做好课程管理。

“课后体育社团给孩子提供了不一样的体验，以前放学回家大多是看书，现在每周都能去练习羽毛球，孩子的精力得到释放，体质也好了很多。”一名学生家长说道。



全域齐奔跑，阳光体育守护少年健康成长

清晨的哨声划破宁静，从运河畔的百年老校到副中心新建校，从城区中心校到乡村完小，通州区每一所中小学的操场上都涌动着奔跑热潮。学生身着整齐校服，在班主任和体育教师带领下迈步行向前，跑道上整齐的脚步声、冲过终点时舒展的笑脸，构成新学期校园最生动的画面。

新学期，“享跑·乐跑”品牌活动在全区中小学同步开启，13万名中小學生与6300余名教师踏上跑道，全区学校总体参与率达99%，首周生均乐跑时长约2.8小时，以昂扬姿态拉开新学期全民健身的序幕。荣海小学、北京景山学校通州分校、潮县中学、芙蓉小学、后南仓小学紫运校区等各校书记、校长、老师们和学生并肩奔跑，既是领跑者，也是陪伴者，师生间的身影成为校园温暖的风景。

“在大课间与孩子们一同奔跑，既锻炼了身体，也拉近了彼此的距离，切身感受到少年蓬勃向上的朝气。”荣海小学教师崔墨函说。“我觉得跑步就像兜风，又像飞一样，让我很开心。它能让我的腿变得更有力量，让身体更有活力。我

爱跑步！”北京黄城根小学通州分校一年级学生杜尔莽用童真的话语说出乐跑的快乐。

近年来，通州区持续深耕“阳光体育”系列赛事活动，统筹体育竞赛与班级联赛协同推进，持续打造“师生同跑”、京津冀欢乐亲子跑、体育嘉年华等品牌活动，健全“校一片一区”三级体育赛事体系，坚守全员参与理念，不让一名学生掉队。全区持续推进“享跑·乐跑”常态化开展，引导学生坚持每日基础跑量，鼓励学生挑战进阶跑量目标；不断深化家校协同，丰富亲子体育活动供给，用多样化体育实践增强学生体质，护航青少年身心健康全面发展。

奔跑不息，奋斗不止。通州区教委表示，将持续推动“享跑·乐跑”品牌活动高质量开展，统筹校园体育课程、大课间体育活动、体育课后服务、各级体育赛事与体育家庭作业协同发展，让体育运动扎根副中心校园，陪伴少年一路成长。

本报记者 张嘉辉

