

济宁市北湖第一小学

聚力体质提升，共筑健康根基

姬生辉 王浩然 通讯员 高利岩 周烨 济宁报道

少年强则中国强，当体育从课程表走入日常生活，当汗水与欢笑成为校园日常，体质健康教育正不断滋养着孩子们的成长。

济宁市北湖第一小学秉持“以学生发展为中心”的育人导向，落实健康第一的指导思想，把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一，让每一个孩子在体育运动中茁壮成长。2024年2月学校被评为济宁市学校体育工作先进单位，在2025年济宁市第二轮学生体质健康抽测中，济宁市北湖第一小学取得全市小学二年级优良率第一名、四年级优良率第二名的佳绩。2025年6月，济宁市北湖第一小学在全市学生体质健康工作会议中作经验交流发言。



生命因运动而精彩。

活力满溢校园

小课间撬动大健康

叮铃铃，叮铃铃……9月2日上午，伴随着下课铃声的响起，济宁市北湖第一小学的校园瞬间切换“欢乐”模式。十二生肖蹲蹲乐、跳房子、走迷宫、跳绳、各种球类运动……校园里充满孩子们的欢声笑语，满溢着朝气和生机。

从2025年春季学期开始，济宁市教育局在全市部分中小学试点开展课间15分钟探索。通过开展课间15分钟改革，让每一个学生“头上有汗，眼里有光”，有效缓解学生学习压力，激发学生学习兴趣。作为试点学校之一，济宁市北湖第一小学因地制宜盘活校内资源，根据学生年龄特点和兴趣爱好，为学生定制出“阳光一刻钟2+5+S”多样化课间活动体系。相继推出了体能素质、传统游戏、趣味体验、地面游戏、竞技比赛五大类活动项目，围绕“健康+快乐”主题，以“安全第一”为核心，为学生营造一个充满活力、快乐成长的校园环境。

15分钟课间，成为了孩子们释放活力、拥抱快乐的黄金时光，各种趣味小游戏的绘图遍布各个角落。学校鼓励老

师、同学们积极创新运动、游戏项目，充分发挥自主性和能动性，更好地利用15分钟课间时间。单脚跳、双脚跳、转身跳、奇偶自主选择跳……师生们精心将24节气、十二生肖等人文元素，体育技巧、生活日常等多元内容融入到一蹦一跳间，游戏里好似藏着平衡与协调的“魔法”，孩子们尽情踩踏在秋日的曼妙音符中。

孩子们尽情“撒欢儿”的时候，在校园的每个角落，每个班级的孩子们都有负责安全的老师们在用心陪护，时刻关注学生动态，或及时纠正危险行为，或指导孩子游戏规则，守护孩子们的快乐课间。



学生正在进行体质健康检测。



绳采飞扬，逸动少年。



多彩课间，快乐成长。

优体系保时间

济宁市北湖第一小学持续优化课程体系，按照规定开足开全体育课，在课堂教学中，体育老师注重动作规范的示范与讲解，针对不同学生的体能状况，提供个性化的训练建议。同时，对学生的体质健康数据进行专业分析，为后续训练计划的调整提供依据，确保学生在不同时期都能得到有针对性的锻炼。

学校通过“抓住阳光大课间，盘活15分钟小课间，拓展课后延时服务课程”等方式，不断拓宽学生体质提升训练时间。大课间活动作为学校体育教育的重要组成部分，在增强学生体质、培养运动习惯方面发挥着关键作用。学校每天开展30分钟大

激发学生运动活力



体育课上，老师带领学生们运动。

课间活动，根据低、中、高年级学生的年龄特点，秉着循序渐进的运动规律科学安排运动量的原则，在跑操、广播体操的基础上融入韵律操、花样跳绳等活动形式，充分让学生动起来，提高了体育锻炼的意识。

学校因地制宜盘活校内资源，针对不同年龄段学生特点，实施分层策略制定出多样化课间活动体系，确保每节课间学生都能走出教室、走向户外。同时，鼓励学生全员参与课间活动，激发日常锻炼活力，全方位、多层次赋能学生体质健康水平提升。

学校还在课后服务时段全面

推行多元化体育社团体系，依据学生兴趣与特长，有效整合优质教师资源，组建了跳绳、篮球、足球、乒乓球、体智能等12种体育社团，满足不同学生的运动需求。体育社团作为学校体育教育的延伸，为学生提供了更为专业、深入的体育锻炼平台。

此外，利用课后服务时间，老师们为有需要的学生提供个性化的体质健康训练。根据学生日常训练中暴露出的薄弱环节，制定一对一或小组形式的训练计划。同时，关注每一位学生的训练进展，及时给予鼓励与支持，帮助学生克服困难，逐步提升体质健康水平。

筑牢健康基石

护航学子强健成长

如何将运动的热情从校园传递到家庭？济宁市北湖第一小学的每一位班主任都会为学生量身定制家庭体育作业，如一分钟跳绳、仰卧起坐等。同时，广大家长也参与其中，陪伴或监督孩子完成。通过家庭体育作业，进一步巩固学校的训练成果，在连续3年的锻炼坚持中，每一个年级的学生体质水平都在循序提升中。

体质健康教育不仅带动了全校师生的运动热情，也在潜移默化中激励孩子们的成长。“我一分钟的最佳跳绳成绩是236个，仰卧起坐的最佳成绩是60个，运动让我更加快乐！”9岁的刘柏迪是三年级5班的小学生，他每天坚持锻炼，是同学们眼中的“运动达人”。

三年来，家长龙晓燕默默记录着孩子的成长历程，更欣喜孩子的改变。“一年级体育期末考



课间，学生在跳键子。

试，孩子一分钟的跳绳成绩是30多个，没有达到及格线。学校的运动氛围激发了孩子的自驱力，通过不间断的练习，跳绳的成绩增长到80个、120个、150个，今年暑假突破了200个大关。”龙晓燕笑着说，孩子的体质得到了明显的提升，“我可以、我能行”的理念在他心中生根发芽，进而促进了学习的提升。

“我女儿一年级入学时的体重是60斤，当时我是有些担心她体重超标的。”家长崔娜娜坦言，三年来，孩子通过参加学

校的体质健康锻炼，不仅体重得到了控制，也变得更自信，做事更有韧性，争先争优的意识更强了。

三年来，学校通过一系列举措强化日常锻炼，学生体测优良率显著提升、近视率稳步下降，学生体质健康水平迈上新台阶。下一步，学校将继续以学生体质健康为核心，不断创新工作方法，持续提升学生体质健康水平，为培养身心健康、全面发展的新时代人才奠定坚实基础。