

记者 巩悦悦 实习生 李坤泽
刘华悦 孙利媛 侯钰辰
淄博报道

校园挤,跑不开? 有小学把操场“搬”进走廊

走进淄博市张店区凯瑞小学,最直观的感受就是“挤”。22亩地,塞下58个班,2965名学生。下课铃响,如果所有孩子都往操场冲,连站的地方都不够,更别说跑跳了。没有大操场,就造微运动空间,这是凯瑞小学的破局办法。

教学楼走廊里,墙壁钉上拳击靶,立柱挂起摸高器,地面绘上跳房子、投壶的彩绘。下课铃一响,孩子们涌出来,在这些简易设施前排队,十分钟的课间,总算有了动弹的地方。

“心里有压力没法说,就来打两拳发泄一下。”该校艺体主任李成良说。摸高器前,孩子们较着劲儿起跳,你摸一米八,我冲一米九,没人逼着练,弹力却在比拼中悄悄增长了。

五年级的贾璐惠,如今是健美操房里自信舒展的女孩,二年级时她却是个躲着体育课的小胖墩。那时候的她,害羞胆怯,一分钟跳绳才90来个,提起运动就觉得是负担。直到学校在地上画了彩绘游戏,她下课就去跳,玩着玩着,就不觉得运动是“苦差事”了。现在的她,一分钟跳绳能达到180个,2024年参加健美操比赛还瘦了20斤。“以前和爸爸妈妈不怎么运动,现在每天都会去打打球。”贾璐惠笑着说。

体育改变的,不只是她的体重,还有她怯生生的性格。

“螺蛳壳里做道场,能利用的地方全设活动点,这都是被逼出来的智慧。”该校党总支书记、校长梁德坦言,即便这样的“微操场”,在学校里也供不应求。就连投壶区,孩子们都要排着长队等。

体能班名额靠“抢” 没人敢说运动拖成绩后腿

下午放学后,潘南小学的操场上还有一群孩子没走。在老师带领下,他们练折返跑、做开合跳,累得龇牙咧嘴,可跑完后又笑作一团。“这是全校身体素质最差的一帮孩子。”校长孙兆亮说得直白。学校从每个班挑出体质最弱的学生,组成课后体能训练班。这个班开了三年,名额从来都是靠抢。

五年级的王若嫣在这个班里坚持了两年。“三年级那会儿,跑步特别费劲,150米的操场,跑到第二圈第三圈就迈不开腿了。”她说,“上了一学



摸高器前,小学生们正较着劲儿起跳,你摸一米八,我冲一米九。

被「抢」回的课间： 从刷题静坐到摸高跳绳

记者走进淄博多所中小学探访「健康第一」落地情况

这个寒假,三年级学生小萱甩掉了12斤肉,体重从59.5公斤减至53.5公斤。因为学校把体重超标的孩子拉出名单,发了体质告知书。

小胖墩的减重故事很亮眼,但这不是全部。那些没被列入名单的孩子,课间是不是也能撒欢?新春第一会,教育部剑指挤占体育课、课间不准出教室等乱象,部署“健康第一”工作,“课间15分钟”在各省推行。

政策喊出了“健康”口号,孩子们在校园里能“抢”回多少真正的运动时光?3月9日起,记者走进淄博多所学校,看看这场课间“动起来”的改革,到底落地如何。

期体能班,现在跑步终于松快了。”

学校办体能班,做得很低调,孙兆亮说,初衷很简单,让体育好的孩子发挥特长,让体质弱的孩子补短板。为了保护孩子的自尊心,从动员到评奖,学校尽量低调。减重比赛的结果,只有体育老师和学生自己知道,颁奖也全看孩子愿不愿意。

最开始,质疑声不少:课后时间练体能,作业怎么办?家长不怕孩子文化课成绩下滑吗?“刚开始老师和家长都有顾虑,怕运动耽误学习。”孙兆亮指出,但两年多下来,学校教学质量依然稳居全区前列。事实摆在这里,没人再敢说体育和文化课是对立面。

毕业班的体育课和课间 谁也不能占

小学的课间运动能落地,初四毕业班呢?在升学压力下,每一分钟都被算着用,课间动起来真的可能吗?

桓台一中附属学校的初中部,给出了不一样的答案。下课铃响,初四级部的学生没有趴在桌上补觉、刷题,而是走到走廊,躺在垫子上做仰卧起坐,或是在班级门口的单杠前排排队引体向上。

“初四孩子中考压力大,闷在教室里硬熬,不如出来活动十分钟放松放松。”初四四班班主任王志斌站在走廊里,一边记录学生的运动个数,一边说。引体向上对男生难度大,学校不要求必须满分,只定了个简单标准:今天比昨天多做一个就是进步。

刚做完仰卧起坐的初四学生刘津彤,赶紧在墙上的本子里记下数字。“下课先上厕所,接着就来运动。第一周只能做30个,第二周就到40个了。运动完,下节课听课注意力更集中了。”

该校党总支书记张开明定下两



桓台一中附属学校初四毕业班的学生,下课后在走廊练习引体向上、仰卧起坐。

条铁律:体育课不能占,学生的课间时间不能占。走廊里的运动设施,就是专门为初中生装的,尤其是毕业班的孩子。“把器械搬到孩子身边,把十分钟的碎片时间用起来。不用专门抽时间训练,下课就能练。”张开明说,这些零碎的运动时间攒起来,学生的体能提升肉眼可见。

在桓台县,这场运动改革已经从一所学校蔓延到全县。“以前体育老师的课,说被占就被占,孩子满肚子抱怨。现在,我们把体育提到了不亚于语数英的地位。”桓台县委教育工委副书记陈晋娟说。今年1月,桓台组织所有校长去浙江长兴学习,回来就出台“以体育人”方案,全县30多所学校全动了起来。

变化体现在数据上:2025年,桓台学生近视率比2024年下降了1个百分点,肥胖率降低了1-2个百分点。更直观的是,孩子们脸上的笑容多了,老师也从运动的旁观者,变成了组织者。“这事儿急不来,不可能短期见效。但这是利国利民,就算难,也得长期做。”陈晋娟说。

文化课弱就没出路了? 有高中靠体育破局

小学、初中的课间运动有了着落,高中呢?尤其是文化课生源薄弱的高中,还能让孩子有时间动吗?淄博市淄川区般阳中学的答案是:不仅要动,还要靠运动给孩子另一条出路。

这所学校的文化课底子不算好,但校园里的运动氛围却格外浓。教学楼间的空地摆满羽毛球、乒乓球台,每个教室里都配了移动单杠和瑜伽垫,运动设施触手可及。“体育健康和心理健康从来都不是两码事儿,而是互相支撑的。”该校副校长陈大伟说,高三学生学业压力大,体育锻炼是最直接的解压方式。

学校的盘算,远不止解压这么

简单。“我们的孩子文化课基础弱,但不少人体质好,能不能靠体育给他们开辟一条新路呢?”校长张云鼎说,学校10多年前就开始探索体操、技巧、蹦床等体育项目。

这步棋走对了。截至目前,仅大体操项目,就有500多名学生通过体育特长考入本科院校。体育,成了这些文化课薄弱孩子的升学敲门砖。

“健康就是数字里的1,成绩、荣誉都是后面的0。没了这个1,再多0也没用。”张云鼎说。

记者走访期间,教育部召开“健康第一”工作部署会,部长怀进鹏强调,要严防“阴阳课表”,严查挤占体育课、课间不准学生出教室等行为。会上透露,全国学生体质健康优良率持续提升,近视率实现“四连降”。

数据向好,淄博的实践更是让政策落地有了具体模样。淄博市教体局体卫艺科负责人介绍,淄博学生体质健康优良率已连续多年稳居全省前列。放眼山东,“十四五”期间,大中小学学生体质健康优良率,更是提升了5.2个百分点。

但这场课间运动的改革,依然任重道远。

“有什么样的评价指挥棒,就有什么样的办学导向。山东把学生体质健康优良率和近视率作为教育领域唯一指标,纳入省委对各市高质量发展考核,百分制的分值由1分提高到2分,推动各市纳入对县、校考核,压实属地和学校责任。”山东省教育厅党组副书记、副厅长邢顺峰表示,山东将继续用好评价“指挥棒”,推动各地各校真正把健康学校建设作为立德树人的基础工程来抓。

一位基层教师直言,孩子能不能真正动起来,说到底,看的是每所学校的校长老师,愿不愿意为了这节课间10分钟,多花点心思,多扛点升学的压力。这场改革的核心就一句话:让孩子走出教室,走进阳光,别让他们的课间只剩下刷题和静坐。

评论

让“健康第一”更扎实

十四届全国人大四次会议民生主题记者会上,教育部部长怀进鹏在回答记者提问时表示,“健康第一”既是理念又是责任,更要落到行动上。

以往一些学校在升学压力、资源竞争下,“健康第一”理念有所淡化,存在体育课被挤占、课间活动被限制等情况,家长、社会的青少年健康意识也有提升空间。

首先是压实学校主体责任。学校是落实“健康第一”的主阵地,应把促进学生身心健康作为办学治校

的重要内容,将学生的身体强健、心理阳光作为教育的目标和成果。可把学生身心健康作为学校考核评价的重要因素,列入教育督导重大事项,通过专项督查、跟踪问效等方式,确保“健康第一”的各项部署贯穿教育教学的全过程、各环节。

“健康第一”还需更好发挥家庭作用。家长是孩子成长的贴身老师,树立科学的教育观、成才观,把孩子身心健康放在比分数更重要的位置,对孩子的身心健康格外重要,且有助

于塑造和谐融洽的亲子关系,让“健康第一”成为家庭共识和日常行动。

从社会共识上,应更新教育理念,创造环境,给孩子们更多空间、更多条件、更多支持,让他们玩起来,动起来,身心舒展开,是全社会共同努力的方向。

让操场、公园多一些奔跑跳跃的身影,让校园里多一些阳光开朗的笑声,让孩子们身心健康这个基础筑得牢牢的,成为我们共同的愿与行。

据新华社