

两所中学多措并举让学生真正动起来 乐享运动 奔向未来

为进一步提高学生专项运动技能,促进学生身心健康、全面发展,市教育局印发了《江门市中小学生“天天动起来”体育活动实施方案》,探索发展校园体育的多种路径。

一直以来,新会区以深入开展阳光体育运动为指引,持续加大体育特色校园建设、体育项目培育、体育基础设施投入、体教师资培训等方面的工作力度,建立健全学校体卫系列活动长效机制,营造良好育人环境,让同学们从参与运动到享受运动,展现饱满高昂的精神面貌。

天天动起来,健康迎未来。本期报道,让我们一起走进新会一中、新会区会城河南初级中学,看学校如何深入贯彻落实方案,弘扬体育精神,让学生“天天动起来”。

文/图 江门日报记者 钟珍玲 任晓盈

新会一中

以多彩活动引导学生参与锻炼

11月15日早上8时55分,新会一中校园内,下课铃准时响起,随即响起的是节奏欢快、鲜明的大课间集队音乐,伴随着音乐,高一级的同学们都动起来了,快速集队向体育场进发,整个校园沸腾了起来,同学们青春飞扬的样子十分感染人。

这是新会一中一直坚持的“每天30分钟大课间体育活动”,以此作为重要抓手,该校全面贯彻落实《广东省全面加强和改进新时代学校体育工作行动方案》精神,推动《江门市中小学生学习“天天动起来”体育活动实施方案》落地落实,进一步提高学生的运动技能,促进学生身心健康、全面发展,推动学校体育活动的开展。

“体育课+大课间”让人动起来

要说最受学生欢迎的课程是什么,回答“体育课”的同学肯定不在少数。新会一中的体育课是丰富多彩的,学校认真执行国家体育与健康课程标准,课堂教学规范,制定了《新会一中体育教学常规》《新会一中学生体育常规》《新会一中体育活动课管理制度》等规章制度,各班每周开设两节体育课、两节体育活动课。每个学期开始前,学校体育科组都会进行调研和会谈,研究每个年级的体育课程设置方案,针对不同年级学生的特点设计体育课程,力求让每一位同学都能掌握多种运动技能。值得一提的是,该校要求每位体育教师坚决执行每节课安排不少于10分钟的体能素质练习,每节课练习密度达到60%以上的规定,整体执行情况良好,这也有助于学生良好体育锻炼习惯的培养。在开齐、开足体育课的前提下,学校自2015年开始,一直坚持每天开展大课间体育活动,这30分钟体育活动时间,成为该校的特色优良传统,广受学生欢迎。

针对学生人数多、体育场地不足的问题,该校制定了《新会一中大课间体育活动实施方案》,全校统筹安排大课间体育活动,各年级错峰安排大课间体育活动时间,科学合理安排活动内容与活动形式。活动内容涵盖了跑操、体能素质训练、武术操、啦啦操、踢毽子、跳绳等项目,同学们总能找到自己感兴趣的。30分钟的时间里,同学们在老师的引导下高效开展体育运动,玩得尽兴开心,也学到了实用的运动技能。

“每天坚持参与大课间活动,让我有不小的收获。大课间使我的身体素质提高了,对体育运动的热情也增加了。同时,我都能通过大课间放松心情,精神抖擞地参与接下来的课堂学习中。”高一(12)班学生梁思敏表示。“大课间的

活动项目丰富多彩,我认为引体向上对我影响最大。刚上高中时,我的胳膊就像纸筒一样细。经过大课间的系统训练后,我能明显感觉到身体变得强壮了。同时,大课间后,我的学习效率也会提高,真是两全其美啊!”高一(12)班学生吴梓轩坦言。

除了每天的大课间、眼保健操外,该校还安排每周两节体育活动课。学校明确规定,课外体育活动不准挪作他用,也不准随意调课,保证学生每天有1小时体育活动时间。各年级会提前做好活动内容及场地规划,体育教师加强指导和管理,活动内容由学生自主选择,包括田径、体操、球类等项目,学生参与锻炼积极性都比较高。

“体育竞赛+体育评价”充分调动师生积极性

一年一度的新会一中校运会很快要开始了,近期,学校各班级加强入场式训练,还抓紧时间练习趣味运动项目,校园内体育运动氛围尤其浓厚。据悉,一直以来,新会一中都大力开展内容丰富的体育竞赛活动,包括田径接力、篮球、足球、羽毛球、毽球、跳绳、游泳等。每学年举办一次的校运会更是学校三大校园活动之一,特别是近几年,把集体趣味体育活动比赛项目纳入校运会,参与比赛人数大大增加,参与热情非常高。

此外,学校每年还认真组织开展冬季长跑活动。长跑与跑操相结合,课内与课外相结合,充分发挥学校作为“2019—2023年度江门市体育传统项目学校”的示范引领作用,使更多学生主动加入锻炼队伍,养成良好的体育锻炼习惯。

这样的有效安排,还得到家长们的支持。“学校合理安排学生的体育运动时间,让他们有足够时间去参加体育锻炼,还增加运动的多元性以提高学生的积极性。同时,我看到学校非常重视安全管理,老师们各尽其责,确保学生在安全的环境中进行运动。作为一名关心孩子成长的家长,我是非常满意的,也会在日常生活中积极引导孩子热爱锻炼、热爱生活。”学生家长谭女士告诉记者。当然,要想充分调动师生体育运动积极性,适当的体育评价也是一大助力。记者从该校体育科组了解到,自2022年春季学期开始,新会一中推动体育评价模式改革,提出重点以提高学生体质健康水平和促进掌握专项运动技能的内容为主,适当结合体育课堂教学内容,积极探索与学校实际、学生发展阶段相适应的体育活动内容。同时,学校全面落实国家实施国标文件精神要求,把学生个人体质健康评定情况与学生本人评优挂钩,也与班主任和体育教师的评优挂钩,有效提高大家的积极性。

接下来,新会一中将持续加大推广力度,强化各项保障,重点根据校园实际情况,挖掘更多的体育场地,加大体育器材投入,加强家校联动,营造更浓厚的校园体育运动氛围,促进学生体质进一步提高。



←新会一中坚持推进多彩大课间活动,助力同学们强身健体、养成良好运动习惯。



→会城河南初级中学初一年级学生正在练习武术段位套路。

会城河南初级中学

打破场地限制 让学生畅快运动

11月13日,记者走进会城河南初级中学看到,在短短的10分钟课间时间,不少学生选择到操场上开展各类运动,有的练习足球球杆,有的组队比引体向上,有的练习跳绳,大家洋溢着青春的活力,交谈声、欢笑声此起彼伏。

“我们学校面积不大,运动场所有限,但我们会尽可能为学生创造良好的运动条件,鼓励学生‘天天动起来’。”会城河南初级中学校长李耀辉是一名体育老师,他认为拥有强健的体魄对于学生来说尤为重要,“我校一直致力于促进学生德智体美劳全面发展,初中阶段的学生学业繁重,学习时间长,因此更要让学生有充足的运动时间放松心情。我校提倡学生利用课余时间进行各类体能训练,开展各类运动,同时还通过开办特色社团、举行体育节等形式培养学生‘团结合作,刻苦拼搏’的体育精神。”李耀辉说。

因受场地限制,且学生人数较多,在每天下午的大课间时间,会城河南初级中学选择分批分年级分时段组织学生开展各类运动锻炼。除了全校学生必须进行的环跑外,初一年级学生侧重开展武术训练,学校邀请新会武术训练基地总教练冯志兴为学生授课,带领大家练习武术段位套路;初二年级学生侧重中考体育项目的体能训练,如足球球杆、立定跳远、引体向上等;初三年级学生侧重跳绳和各项体能训练。“在全校范围内开展的环跑运动主要针对耐力、速度以及心肺功能的提升,锻炼效果十分显著。学生对于不同的运动项目都保持着热情与兴趣,现在每天基本保证学生运动一小时以上,让学生在完成紧张的学业之余,也能锻炼身体、放松心情。”该校体育科组长黄剑峰表示。

初三(8)班学生王雨璇是一位活泼好动的孩子,最擅长跳

绳,最快能在一分钟内跳绳180次,按中考体测的评判标准是满分水平,“我喜欢用运动量填满课余时间,跳绳、环跑、仰卧起坐、足球球杆等都是我常进行的运动项目。学校的运动氛围浓厚,我常常与同学结伴一起运动,进行小比拼,形成良性竞争。我认为适当的运动能让我保持精力充沛,提高专注力,以更饱满的状态投入学习。”

除此之外,为了确保学生安全、有序地开展各类运动,该校还设立“督察员”职位,每个班级选出2名学生担任,与值班老师一同进行安全管理,在每个年级分批开展大课间运动时,在上下楼梯重点位置站岗,督促同学不要在上下楼梯时嬉戏打闹,同时提醒大家在确保安全的前提下进行各项运动,以免摔伤、扭伤等意外发生。初一(4)班学生洪子淇在班里担任“督察员”一职,“平时在晨练、课间、大课时,我会特别留意同学们动向,发现有同学运动过激或不当时,我会及时提醒,或者登记在册,并反馈给老师。”洪子淇说。

2022年,会城河南初级中学在圭峰会城中小学生田径运动会中荣获团体得分第二名的好成绩,“运动有助于磨练学生的意志品质,提高团队意识、规则意识。坚持劳逸结合,相信我校学生综合素质将会越来越好。”李耀辉信心满满地说。



家校共育为孩子成长赋能

新会圭峰小学开展家长进课堂活动

江门日报讯(文/图 记者/钟珍玲)为落实五育并举,加强家校共育,丰富学校教学内容,开阔孩子们的视野,拓宽孩子们的思维,近日,新会圭峰小学邀请学生家长以“非遗进校园——新会柑茶制作技艺体验活动”为主题,开展家长进课堂活动,给孩子们上了一节精彩的柑茶制作体验课。

课堂上,学生家长陈先生结合本职工作,用多媒体演示、问答交流等形式生动讲解了新会柑茶制作的工艺流程,还带来了不同类别的新会柑茶产

品让同学们认识和辨别。同时,他向同学们介绍了新会柑茶的多重保存方法,并现场冲泡柑茶,同学们都陶醉在香醇的柑茶中。有趣的课外知识激发了同学们浓厚的学习兴趣,课堂里不时传来阵阵愉快的笑声。

此次家长进课堂活动让孩子们在愉快的学习过程中加深了对新会特产和文化的了解。未来,圭峰小学还将全方位加强家校联动,增强家长对学校工作的参与度,为孩子营造一个健康快乐的成长环境。



家长陈先生走进圭峰小学课堂,为孩子们带来精彩的柑茶制作体验课。

新会华侨实验小学举办汉语拼音闯关游园会 有效提升学生拼读能力

江门日报讯(记者/钟珍玲)为了全面了解一年级学生对汉语拼音的掌握情况,夯实语文学习基础,新会华侨实验小学于日前在学校体育馆举行汉语拼音闯关游园会,通过趣味闯关游戏让学生体验拼音学习的乐趣,熟练掌握拼音拼读方法,提高拼读能力。

本次拼音闯关活动围绕声母、韵母、拼音拼读和词语几个层面展开,经过精心设计,共设四个难易程度不同的关卡,分别是“甜蜜水果园”“欢乐对对碰”“拼读转转乐”“勇摘智慧果”。一年级的同学们在仔细了解规则之后,便信心满满地开始了闯关之旅。

第一关需要学生正确读出水果

卡片上面的声母。瞧,他们自信大声准确地读出卡片上的声母,轻松过关;第二关需要从拼音纸中选取字母,拼出3个复韵母,并大声念出来,同学们凭借自己扎实的拼音基础,快速准确地拼出并正确读出来;第三关难度加大,转盘转到哪个音节,就要拼读哪个音节,声母和韵母组合拼读,但这难不倒自信满满的同学们;第四关要摘苹果,两棵苹果树上有着很多红红的苹果,不同的苹果上写上不同的词语拼音,看看谁摘到的苹果最多。同学们奋勇闯关,在玩中学,在学中乐,享受成功带来的喜悦,享受拼音的乐趣。

大泽初级中学开展防震疏散演练 着力打造“平安校园”



学生听从老师指挥,在第一声警报响起时,迅速就近躲避。

避险能力,打造“平安校园”,近日,大泽初级中学开展防震疏散演练。

演练前,学校精心策划和严密组织,制定了地震演练方案,规划了紧急疏散路线,分工明确、责任到人,确保演练安全有序进行。各班班主任老师利用班会课为同学们讲解地震自救知识与方法,从演练程序、信号、路线和纪律等方面对学生进行演练前培训。

随着第一声警报声急促响起,全体师生进入高度紧张的积极防震状态,迅速推凳,用手或书本等物品护住头部,就近躲避,降低重心。

第二声警报响起时,全体师生在各楼层值守的安全管理员和老师的指挥下迅速有序地跑离教学楼,疏散到操场集合地点,整个疏散演练安全、快速、有序。

古井小学图书馆完成升级改造 让书香溢满校园



古井小学图书馆升级后,学生十分喜爱在馆内阅读书籍。

江门日报讯(文/图 记者/任晓盈)为进一步营造良好的读书环境,培养学生的阅读兴趣,近日,古井小学图书馆完成升级改造,实现华丽变身,以崭新的面貌呈现在师生面前。

图书馆经改造提升后,整体美化度、舒适度都大大提高,数字化、智能化电子设备更加完善,资源获取更加便捷,成为集阅读学习、展览欣赏、文化交流、读书分享于一体的阅读文

化阵地,为全校师生创设最美阅读空间,让书香溢满校园。

“图书馆很大很美,里面有很多很多书,坐在椅子上很舒服,想借什么书就借什么书来看,真方便!”

“刚踏入图书馆,一股书香扑鼻而来,我立马进入知识的海洋,悠悠地来回穿梭在书柜之间,挖掘图书馆里珍贵的宝藏,享受在书海里阅读的美好时光。”六(1)班学生吴芷晴说。

