



4月的江门,细雨如丝。昨日,在江门市怡福中学的教室里,一场别开生面的“课桌操”正在火热进行。学生们踩着动感的节拍,拍桌、转身、伸展,脸上洋溢着运动的快乐。窗外的雨声成了自然的伴奏。 2026年,教育部将“深入落实‘健康第一’”作为新春第一会的核心主题,全面部署推进学生身心健康工作。随后,江门市教育局进一步深化落实本地“体育十条”,明确要求“杜绝不出汗的体育课”“确保学生每天在校运动2小时”。这些政策表明,体育不再是“可有可无的副科”,而是关乎学生全面发展、身心健康的“人生必修课”。 然而,江门地区春夏季降雨较多,雨天成为校园的“常客”而非“稀客”。在此气候下,如何确保每一节体育课、每一次大课间都能保障运动时间和质量“不打折”,成为江门每所中小学必须面对的现实考题。连日来,记者深入校园,采访学校负责人、家长与专家,试图描绘江门雨天体育教育的真实图景,探寻“健康第一”理念在雨天落地生根的有效路径。

文/图 江门日报记者 吕中言

雨再大,也要让孩子『出汗』

「健康第一」理念下,校园雨天运动如何『不打折』?

连日来,记者采访我市多所中小学发现,由于硬件条件、管理体系等方面的差异,不同学校的雨天体育运动开展水平存在较大差异。

“孩子读小学以来,下雨天体育课基本是看视频,大课间就在教室里写作业或看课外书,比上文化课轻松点,但运动量明显不够。前段时间一周连下四天雨,孩子在学校都没怎么运动过。”我市一所城区小学的家长张女士语气中透着焦虑。

另一所镇街小学的家长朱女士给记者看了一张班级群截图:班主任通知“由于天气原因,明天大课间很可能取消,改为室内阅读活动,请提醒孩子带好课外书”。朱女士说:“从一年级到三年级,每逢雨季常收到类似通知。”

一所城区初中学校的体育老师表示:“雨天时,学校会优先安排有中考备考任务的九年级班级在有遮挡的场地上课,进行伸展或力量训练。没能安排的班级一般在班里自习或观看体育视频。”

经常因天气导致体育课或大课间“打折”会造成哪些不良影响?江门职业技术学院教授侯海燕概括:首先,运动技能的形成需经过“泛化—分化—自动化”阶段,雨天暂停运动会打破练习的连续性;其次,青少年体能发展有敏感期,经常中断会使静态时间延长,不良情绪无处宣泄,导致体质下降、情绪调节能力减弱;最后,一下雨就不运动,会削弱学生克服困难、坚持锻炼的意志,不利于终身体育意识养成。此外,当学校无法提供有质量的活动时,家长可能会把孩子送往校外机构进行锻炼,这从某种程度上会削弱学校体育教学的主阵地作用。

采访中,多位校长不约而同地提到了一个共同的困惑:“每天运动2小时”和“杜绝不出汗的体育课”要求明确,但到底什么样的雨天运动才算“达标”,尚无具体标准。“我们研究过,按专业角度来说‘出汗’是硬指标,可在体育课或大课间让每个孩子都出大汗,有些挑战。”这位校长无奈地说。这位“既要又要还要”的压力,让不少学校在雨天体育组织上采取了“保守疗法”——活动可以搞,但强度不能大;时间可以保证,但质量难保。

采访中,多位校长不约而同地提到了一个共同的困惑:“每天运动2小时”和“杜绝不出汗的体育课”要求明确,但到底什么样的雨天运动才算“达标”,尚无具体标准。“我们研究过,按专业角度来说‘出汗’是硬指标,可在体育课或大课间让每个孩子都出大汗,有些挑战。”这位校长无奈地说。这位“既要又要还要”的压力,让不少学校在雨天体育组织上采取了“保守疗法”——活动可以搞,但强度不能大;时间可以保证,但质量难保。

采访中,多位校长不约而同地提到了一个共同的困惑:“每天运动2小时”和“杜绝不出汗的体育课”要求明确,但到底什么样的雨天运动才算“达标”,尚无具体标准。“我们研究过,按专业角度来说‘出汗’是硬指标,可在体育课或大课间让每个孩子都出大汗,有些挑战。”这位校长无奈地说。这位“既要又要还要”的压力,让不少学校在雨天体育组织上采取了“保守疗法”——活动可以搞,但强度不能大;时间可以保证,但质量难保。

采访中,多位校长不约而同地提到了一个共同的困惑:“每天运动2小时”和“杜绝不出汗的体育课”要求明确,但到底什么样的雨天运动才算“达标”,尚无具体标准。“我们研究过,按专业角度来说‘出汗’是硬指标,可在体育课或大课间让每个孩子都出大汗,有些挑战。”这位校长无奈地说。这位“既要又要还要”的压力,让不少学校在雨天体育组织上采取了“保守疗法”——活动可以搞,但强度不能大;时间可以保证,但质量难保。

采访中,多位校长不约而同地提到了一个共同的困惑:“每天运动2小时”和“杜绝不出汗的体育课”要求明确,但到底什么样的雨天运动才算“达标”,尚无具体标准。“我们研究过,按专业角度来说‘出汗’是硬指标,可在体育课或大课间让每个孩子都出大汗,有些挑战。”这位校长无奈地说。这位“既要又要还要”的压力,让不少学校在雨天体育组织上采取了“保守疗法”——活动可以搞,但强度不能大;时间可以保证,但质量难保。

采访中,多位校长不约而同地提到了一个共同的困惑:“每天运动2小时”和“杜绝不出汗的体育课”要求明确,但到底什么样的雨天运动才算“达标”,尚无具体标准。“我们研究过,按专业角度来说‘出汗’是硬指标,可在体育课或大课间让每个孩子都出大汗,有些挑战。”这位校长无奈地说。这位“既要又要还要”的压力,让不少学校在雨天体育组织上采取了“保守疗法”——活动可以搞,但强度不能大;时间可以保证,但质量难保。

采访中,多位校长不约而同地提到了一个共同的困惑:“每天运动2小时”和“杜绝不出汗的体育课”要求明确,但到底什么样的雨天运动才算“达标”,尚无具体标准。“我们研究过,按专业角度来说‘出汗’是硬指标,可在体育课或大课间让每个孩子都出大汗,有些挑战。”这位校长无奈地说。这位“既要又要还要”的压力,让不少学校在雨天体育组织上采取了“保守疗法”——活动可以搞,但强度不能大;时间可以保证,但质量难保。

采访中,多位校长不约而同地提到了一个共同的困惑:“每天运动2小时”和“杜绝不出汗的体育课”要求明确,但到底什么样的雨天运动才算“达标”,尚无具体标准。“我们研究过,按专业角度来说‘出汗’是硬指标,可在体育课或大课间让每个孩子都出大汗,有些挑战。”这位校长无奈地说。这位“既要又要还要”的压力,让不少学校在雨天体育组织上采取了“保守疗法”——活动可以搞,但强度不能大;时间可以保证,但质量难保。

采访中,多位校长不约而同地提到了一个共同的困惑:“每天运动2小时”和“杜绝不出汗的体育课”要求明确,但到底什么样的雨天运动才算“达标”,尚无具体标准。“我们研究过,按专业角度来说‘出汗’是硬指标,可在体育课或大课间让每个孩子都出大汗,有些挑战。”这位校长无奈地说。这位“既要又要还要”的压力,让不少学校在雨天体育组织上采取了“保守疗法”——活动可以搞,但强度不能大;时间可以保证,但质量难保。

采访中,多位校长不约而同地提到了一个共同的困惑:“每天运动2小时”和“杜绝不出汗的体育课”要求明确,但到底什么样的雨天运动才算“达标”,尚无具体标准。“我们研究过,按专业角度来说‘出汗’是硬指标,可在体育课或大课间让每个孩子都出大汗,有些挑战。”这位校长无奈地说。这位“既要又要还要”的压力,让不少学校在雨天体育组织上采取了“保守疗法”——活动可以搞,但强度不能大;时间可以保证,但质量难保。

部分学校仍陷“看天上课”困局

采访中,多位校长不约而同地提到了一个共同的困惑:“每天运动2小时”和“杜绝不出汗的体育课”要求明确,但到底什么样的雨天运动才算“达标”,尚无具体标准。“我们研究过,按专业角度来说‘出汗’是硬指标,可在体育课或大课间让每个孩子都出大汗,有些挑战。”这位校长无奈地说。这位“既要又要还要”的压力,让不少学校在雨天体育组织上采取了“保守疗法”——活动可以搞,但强度不能大;时间可以保证,但质量难保。

采访中,多位校长不约而同地提到了一个共同的困惑:“每天运动2小时”和“杜绝不出汗的体育课”要求明确,但到底什么样的雨天运动才算“达标”,尚无具体标准。“我们研究过,按专业角度来说‘出汗’是硬指标,可在体育课或大课间让每个孩子都出大汗,有些挑战。”这位校长无奈地说。这位“既要又要还要”的压力,让不少学校在雨天体育组织上采取了“保守疗法”——活动可以搞,但强度不能大;时间可以保证,但质量难保。

采访中,多位校长不约而同地提到了一个共同的困惑:“每天运动2小时”和“杜绝不出汗的体育课”要求明确,但到底什么样的雨天运动才算“达标”,尚无具体标准。“我们研究过,按专业角度来说‘出汗’是硬指标,可在体育课或大课间让每个孩子都出大汗,有些挑战。”这位校长无奈地说。这位“既要又要还要”的压力,让不少学校在雨天体育组织上采取了“保守疗法”——活动可以搞,但强度不能大;时间可以保证,但质量难保。

采访中,多位校长不约而同地提到了一个共同的困惑:“每天运动2小时”和“杜绝不出汗的体育课”要求明确,但到底什么样的雨天运动才算“达标”,尚无具体标准。“我们研究过,按专业角度来说‘出汗’是硬指标,可在体育课或大课间让每个孩子都出大汗,有些挑战。”这位校长无奈地说。这位“既要又要还要”的压力,让不少学校在雨天体育组织上采取了“保守疗法”——活动可以搞,但强度不能大;时间可以保证,但质量难保。

采访中,多位校长不约而同地提到了一个共同的困惑:“每天运动2小时”和“杜绝不出汗的体育课”要求明确,但到底什么样的雨天运动才算“达标”,尚无具体标准。“我们研究过,按专业角度来说‘出汗’是硬指标,可在体育课或大课间让每个孩子都出大汗,有些挑战。”这位校长无奈地说。这位“既要又要还要”的压力,让不少学校在雨天体育组织上采取了“保守疗法”——活动可以搞,但强度不能大;时间可以保证,但质量难保。

采访中,多位校长不约而同地提到了一个共同的困惑:“每天运动2小时”和“杜绝不出汗的体育课”要求明确,但到底什么样的雨天运动才算“达标”,尚无具体标准。“我们研究过,按专业角度来说‘出汗’是硬指标,可在体育课或大课间让每个孩子都出大汗,有些挑战。”这位校长无奈地说。这位“既要又要还要”的压力,让不少学校在雨天体育组织上采取了“保守疗法”——活动可以搞,但强度不能大;时间可以保证,但质量难保。

采访中,多位校长不约而同地提到了一个共同的困惑:“每天运动2小时”和“杜绝不出汗的体育课”要求明确,但到底什么样的雨天运动才算“达标”,尚无具体标准。“我们研究过,按专业角度来说‘出汗’是硬指标,可在体育课或大课间让每个孩子都出大汗,有些挑战。”这位校长无奈地说。这位“既要又要还要”的压力,让不少学校在雨天体育组织上采取了“保守疗法”——活动可以搞,但强度不能大;时间可以保证,但质量难保。

采访中,多位校长不约而同地提到了一个共同的困惑:“每天运动2小时”和“杜绝不出汗的体育课”要求明确,但到底什么样的雨天运动才算“达标”,尚无具体标准。“我们研究过,按专业角度来说‘出汗’是硬指标,可在体育课或大课间让每个孩子都出大汗,有些挑战。”这位校长无奈地说。这位“既要又要还要”的压力,让不少学校在雨天体育组织上采取了“保守疗法”——活动可以搞,但强度不能大;时间可以保证,但质量难保。

采访中,多位校长不约而同地提到了一个共同的困惑:“每天运动2小时”和“杜绝不出汗的体育课”要求明确,但到底什么样的雨天运动才算“达标”,尚无具体标准。“我们研究过,按专业角度来说‘出汗’是硬指标,可在体育课或大课间让每个孩子都出大汗,有些挑战。”这位校长无奈地说。这位“既要又要还要”的压力,让不少学校在雨天体育组织上采取了“保守疗法”——活动可以搞,但强度不能大;时间可以保证,但质量难保。

采访中,多位校长不约而同地提到了一个共同的困惑:“每天运动2小时”和“杜绝不出汗的体育课”要求明确,但到底什么样的雨天运动才算“达标”,尚无具体标准。“我们研究过,按专业角度来说‘出汗’是硬指标,可在体育课或大课间让每个孩子都出大汗,有些挑战。”这位校长无奈地说。这位“既要又要还要”的压力,让不少学校在雨天体育组织上采取了“保守疗法”——活动可以搞,但强度不能大;时间可以保证,但质量难保。

采访中,多位校长不约而同地提到了一个共同的困惑:“每天运动2小时”和“杜绝不出汗的体育课”要求明确,但到底什么样的雨天运动才算“达标”,尚无具体标准。“我们研究过,按专业角度来说‘出汗’是硬指标,可在体育课或大课间让每个孩子都出大汗,有些挑战。”这位校长无奈地说。这位“既要又要还要”的压力,让不少学校在雨天体育组织上采取了“保守疗法”——活动可以搞,但强度不能大;时间可以保证,但质量难保。

采访中,多位校长不约而同地提到了一个共同的困惑:“每天运动2小时”和“杜绝不出汗的体育课”要求明确,但到底什么样的雨天运动才算“达标”,尚无具体标准。“我们研究过,按专业角度来说‘出汗’是硬指标,可在体育课或大课间让每个孩子都出大汗,有些挑战。”这位校长无奈地说。这位“既要又要还要”的压力,让不少学校在雨天体育组织上采取了“保守疗法”——活动可以搞,但强度不能大;时间可以保证,但质量难保。

采访中,多位校长不约而同地提到了一个共同的困惑:“每天运动2小时”和“杜绝不出汗的体育课”要求明确,但到底什么样的雨天运动才算“达标”,尚无具体标准。“我们研究过,按专业角度来说‘出汗’是硬指标,可在体育课或大课间让每个孩子都出大汗,有些挑战。”这位校长无奈地说。这位“既要又要还要”的压力,让不少学校在雨天体育组织上采取了“保守疗法”——活动可以搞,但强度不能大;时间可以保证,但质量难保。

采访中,多位校长不约而同地提到了一个共同的困惑:“每天运动2小时”和“杜绝不出汗的体育课”要求明确,但到底什么样的雨天运动才算“达标”,尚无具体标准。“我们研究过,按专业角度来说‘出汗’是硬指标,可在体育课或大课间让每个孩子都出大汗,有些挑战。”这位校长无奈地说。这位“既要又要还要”的压力,让不少学校在雨天体育组织上采取了“保守疗法”——活动可以搞,但强度不能大;时间可以保证,但质量难保。

采访中,多位校长不约而同地提到了一个共同的困惑:“每天运动2小时”和“杜绝不出汗的体育课”要求明确,但到底什么样的雨天运动才算“达标”,尚无具体标准。“我们研究过,按专业角度来说‘出汗’是硬指标,可在体育课或大课间让每个孩子都出大汗,有些挑战。”这位校长无奈地说。这位“既要又要还要”的压力,让不少学校在雨天体育组织上采取了“保守疗法”——活动可以搞,但强度不能大;时间可以保证,但质量难保。

采访中,多位校长不约而同地提到了一个共同的困惑:“每天运动2小时”和“杜绝不出汗的体育课”要求明确,但到底什么样的雨天运动才算“达标”,尚无具体标准。“我们研究过,按专业角度来说‘出汗’是硬指标,可在体育课或大课间让每个孩子都出大汗,有些挑战。”这位校长无奈地说。这位“既要又要还要”的压力,让不少学校在雨天体育组织上采取了“保守疗法”——活动可以搞,但强度不能大;时间可以保证,但质量难保。



学生们在教室里练习武术。

从“课堂教学”走向“全域育人”

——江门举办中小学优质思政课程建设研修活动

如何传承家风?如何进行情绪管理?如何用AI技术让思政课堂“活”起来?4月24日,由江门市教育局主办,邓惠如、何粤峰、蔡贤娜等省市级名班主任工作室及优质思政课程建设团队承办的“湾区共研促成长 思政引领育新人”江门市中小学优质思政课程建设研修活动,在新会东区学校、新会文华中小学、会城都会小学三所学校举行。

活动以课例展示、专家点评、专题讲座为主要形式,搭建湾区思政教育交流平台。来自江门、佛山、东莞等地的600多名思政课教师、班主任等德育工作者齐聚一堂,共研思政好课。

文/图 陈慕欢 邓惠如



决非一衣一食之自为计,而在四万万同胞之均有衣有食也。亦非自安自乐以自足,而在四万万同胞之均能享受。 战斗是比不得唱歌,不是开玩笑,是有牺牲的精神才能打垮和消灭敌人。”“就是我牺牲也是很光荣的,是革命牺牲,是乐也!”

共展示16节优质课例

本次活动共展示16节优质课例,覆盖小学所有年级,内容涉及家风传承、勤俭节约、诚信待人、情绪管理、劳动教育、科学精神等多个主题。

在主会场新会东区学校,省优质思政课程团队成员黄晓颖分享了五年级道德与法治大单元教学设计,以家庭生活为核心,层层递进落实核心素养。省优质思政课程团队成员黄淑桦执教的五年级思政《弘扬优秀家风》让人眼前一亮。她以“家风博物馆”为情境,让学生化身“家风探索官”,通过AI互动、家书诵读、情景演绎等方式,将抽象的家风概念变得可知、可感、可学、可悟。

在新会文华中小学和会城都会小学分会场,《走近科学家·共筑中国梦》《做一只努力向上的蜗牛》等课例同样精彩,充分展现了从“知识传授”到“价值引领”、从“教师独白”到“师生共情”的转变。

专家引领赋能成长

本次研修汇聚高校专家、省市德育名师和学科教研员,举办6场专题讲座,为一线教师精准赋能。广东第二师范学院副院长桑志军以线上形式开展《成果凝练·专业赋能》专题讲座,指导教师提炼教学成果;广东省名班主任工作室主持人蔡贤娜、江门市小学道德与法治学科兼职教研员陈葆康、佛山市名班主任陈艳艳对现场课例进行细致点评,带来跨区域教学智慧。

多位本地德育名师也带来接地气的专题分享:李洁以《侨乡润心,德润童年——依托地方特色的家校德育实践》为题,深挖侨乡文化资源,分享本土特色家校德育实践;陈彩云开展《当好孩子的思政引路人 干好少先队的实在活》讲座,立足少先队工作,分享思政启蒙实践方法;黄锦文主讲《大单元视角下小学中高年级语文课程思政探析》,探索语文教学与思政育人深度融合路径。

此外,广东省名班主任工作室主持人邓惠如主讲《从“相遇”到“同行”——做孩子成长的合伙人》,让在场教师学有所获、受益匪浅。

湾区共研启新程

参会教师认真观摩、积极交流,纷纷表示收获颇丰。“课例接地气、讲座有深度,为我今后开展思政教学和班级管理提供了清晰思路。”开平市长沙街道名班主任工作室主持人温全先说。

江门市教育局相关负责人表示,此次研修充分发挥了省市级名班主任工作室与优质思政团队的辐射引领作用,推动思政教育从“课堂教学”走向“全域育人”。下一步,江门将持续深化思政课程改革,打造更多精品思政课堂,以湾区共研促专业成长,以思政引领育时代新人,不断推动全市中小学思政教育工作提质增效、再谱新篇。

江门市教育局相关负责人表示,此次研修充分发挥了省市级名班主任工作室与优质思政团队的辐射引领作用,推动思政教育从“课堂教学”走向“全域育人”。下一步,江门将持续深化思政课程改革,打造更多精品思政课堂,以湾区共研促专业成长,以思政引领育时代新人,不断推动全市中小学思政教育工作提质增效、再谱新篇。

江门市教育局相关负责人表示,此次研修充分发挥了省市级名班主任工作室与优质思政团队的辐射引领作用,推动思政教育从“课堂教学”走向“全域育人”。下一步,江门将持续深化思政课程改革,打造更多精品思政课堂,以湾区共研促专业成长,以思政引领育时代新人,不断推动全市中小学思政教育工作提质增效、再谱新篇。

江门市教育局相关负责人表示,此次研修充分发挥了省市级名班主任工作室与优质思政团队的辐射引领作用,推动思政教育从“课堂教学”走向“全域育人”。下一步,江门将持续深化思政课程改革,打造更多精品思政课堂,以湾区共研促专业成长,以思政引领育时代新人,不断推动全市中小学思政教育工作提质增效、再谱新篇。

江门市教育局相关负责人表示,此次研修充分发挥了省市级名班主任工作室与优质思政团队的辐射引领作用,推动思政教育从“课堂教学”走向“全域育人”。下一步,江门将持续深化思政课程改革,打造更多精品思政课堂,以湾区共研促专业成长,以思政引领育时代新人,不断推动全市中小学思政教育工作提质增效、再谱新篇。

江门市教育局相关负责人表示,此次研修充分发挥了省市级名班主任工作室与优质思政团队的辐射引领作用,推动思政教育从“课堂教学”走向“全域育人”。下一步,江门将持续深化思政课程改革,打造更多精品思政课堂,以湾区共研促专业成长,以思政引领育时代新人,不断推动全市中小学思政教育工作提质增效、再谱新篇。

江门市教育局相关负责人表示,此次研修充分发挥了省市级名班主任工作室与优质思政团队的辐射引领作用,推动思政教育从“课堂教学”走向“全域育人”。下一步,江门将持续深化思政课程改革,打造更多精品思政课堂,以湾区共研促专业成长,以思政引领育时代新人,不断推动全市中小学思政教育工作提质增效、再谱新篇。

江门市教育局相关负责人表示,此次研修充分发挥了省市级名班主任工作室与优质思政团队的辐射引领作用,推动思政教育从“课堂教学”走向“全域育人”。下一步,江门将持续深化思政课程改革,打造更多精品思政课堂,以湾区共研促专业成长,以思政引领育时代新人,不断推动全市中小学思政教育工作提质增效、再谱新篇。

江门市教育局相关负责人表示,此次研修充分发挥了省市级名班主任工作室与优质思政团队的辐射引领作用,推动思政教育从“课堂教学”走向“全域育人”。下一步,江门将持续深化思政课程改革,打造更多精品思政课堂,以湾区共研促专业成长,以思政引领育时代新人,不断推动全市中小学思政教育工作提质增效、再谱新篇。

江门市教育局相关负责人表示,此次研修充分发挥了省市级名班主任工作室与优质思政团队的辐射引领作用,推动思政教育从“课堂教学”走向“全域育人”。下一步,江门将持续深化思政课程改革,打造更多精品思政课堂,以湾区共研促专业成长,以思政引领育时代新人,不断推动全市中小学思政教育工作提质增效、再谱新篇。

江门市教育局相关负责人表示,此次研修充分发挥了省市级名班主任工作室与优质思政团队的辐射引领作用,推动思政教育从“课堂教学”走向“全域育人”。下一步,江门将持续深化思政课程改革,打造更多精品思政课堂,以湾区共研促专业成长,以思政引领育时代新人,不断推动全市中小学思政教育工作提质增效、再谱新篇。

江门市教育局相关负责人表示,此次研修充分发挥了省市级名班主任工作室与优质思政团队的辐射引领作用,推动思政教育从“课堂教学”走向“全域育人”。下一步,江门将持续深化思政课程改革,打造更多精品思政课堂,以湾区共研促专业成长,以思政引领育时代新人,不断推动全市中小学思政教育工作提质增效、再谱新篇。

江门市教育局相关负责人表示,此次研修充分发挥了省市级名班主任工作室与优质思政团队的辐射引领作用,推动思政教育从“课堂教学”走向“全域育人”。下一步,江门将持续深化思政课程改革,打造更多精品思政课堂,以湾区共研促专业成长,以思政引领育时代新人,不断推动全市中小学思政教育工作提质增效、再谱新篇。



↑雨天时,乒乓球操也精彩。