

# 让“凑时间”变成“真出汗”

## 江门四校入选全省每天综合体育活动两小时优秀案例

日前,广东省教育厅公布每天综合体育活动两小时优秀案例名单,江门市4所学校成功入选。鹤山市沙坪街道第一小学(东校区)、鹤山实验中学、开平市风采实验学校、恩平市华侨中学四校上榜,四校在活动设计、开展综合实践、打造赛事体系等方面亮点突出,并涵盖小学、初中、完全中学等不同学段。

从“保证时间”到“保证质量”,从“少数人上场”到“全员动起来”,江门这四所学校交出了各自的答卷。

文/图 江门日报记者 张翠玲



鹤山市沙坪街道第一小学(东校区)的课间很热闹。

### 拆解成“模块”让锻炼像闯关一样有趣

走进鹤山市沙坪街道第一小学(东校区)的大课间,你很难用“做操”两个字来概括——这一周的周一、周二、周五,学生跑操、打咏春拳操、分年级技能操;周二、周四则换成趣味游戏、传统体育和班级挑战赛。

这套“模块化内容·双轨制运行”的活动模型,是学校落实每天两小时

的核心设计。上午20分钟、下午35分钟的大课间被拆解为“体能加油站”“技能拓展营”“传统体育荟”“趣味挑战赛”四大模块,每周轮换,避免“天天一个样”。

课后服务时段同样讲究“菜单式”供给。足球、篮球、排球、武术、军体、跳绳……十余个体育社团供学生

自主选择,既有面向全体的普惠性课程,也有校级层面的提高训练。

数据也印证了开展体育活动所带来的变化:学生体质健康优良率从63.71%提升至66.31%,近视率的年增长得到有效遏制。在2025年广东省传统武术功力赛中,该校学生拿下13金4银1铜。

### 从晨练到课后 一天四段“动”不停

鹤山实验中学的体育日程表,从清晨6时10分就开始了。

晨练30分钟,跑操、咏春拳、足球三项运动接连上阵,音乐指挥全程,班主任和体育老师协同组织。大课间30分钟,七、八年级跑“微型马拉松”——绕着校道跑,每个班有固定起点;九年级则分场地轮换进行耐力跑、足球绕杆和力量训练。就连日常课间也不“闲着”:学校开发了“室内课间微运动资源包”,座椅健身操、手

指操、眼保健操强化版通过班级屏幕播放,校园广播定时提示,学生坐在座位旁就能完成一组放松。

课后体育服务的40分钟是拓展时段,“普惠+精英”双轨并行——普通学生参加社团巩固技能,校队成员则进行专项训练,涵盖篮球、足球、田径、武术、醒狮等项目。

这套“晨练唤醒、大课间赋能、课间微调、课后拓展”的链条式安排,保障了每天综合体育活动时间远超过

两小时。学校还在全国2025年“奔跑吧·少年”线上运动健身活动中荣获初中组一等奖。

值得一提的是,鹤山市沙坪街道第一小学(东校区)和鹤山实验中学的实践均由华南理工大学“双百行动”指导。2025年12月,由广东省教育厅指导、华南理工大学主办的鹤山市中小学校园大课间展演活动在鹤山市沙坪街道第一小学(东校区)举行,全市60多所中小学的骨干教师到场观摩。

### 分段施策 小学初中两种“打法”

开平市风采实验学校是一所九年一贯制学校,面对初中生和小学生完全不同的身心特点,学校选择了“分段施策、全程贯通”的路子。

初中部设计了晨训30分钟,集体跑步、体能操、跳绳轮番上阵;体育课每天1节,增设体能训练模块;晚练40分钟,依托社团开展篮球、足球、武术等专项训练。

小学部则更“轻量”。课间时间被系统规划为“活力微运动”——低年级玩跳房子、趣味格子等地面游戏,中年级玩翻花绳、抓石子等传统

游戏,高年级则设计小组协作挑战。此外,学校还组织学生开展课间时间项目式学习,让孩子们自己设计活动方案,试点推广,自主开发出“体能挑战小站”“协作游戏区”等特色模块。

赛事方面,每月一个主题——“跳绳月”“投篮月”“耐力月”,班级擂台赛记录“校园吉尼斯”成绩。效果如何?数据来说话:2025年该校学生体质健康达标率达98%,比2023年提升7个百分点;优良率60%,提升15个百分点。课间活动主动参与率从65%跃升至98%。



恩平市华侨中学开展武术操比赛。

### “1+5+N”体系 打破“少数人参赛”局面

恩平市华侨中学有近2000名学生,是一所完全中学。过去,校园体育赛事往往是特长生“唱主角”,多数学生是“围观群众”。如何让更多人上场?学校构建了“1+5+N”赛事体系。

“1”是一个核心目标:提升体质健康、培育体育精神。“5”是贯穿学年的五类重点赛事:新生篮球赛(班级组队,小组循环、淘汰赛)、田径运动会(13个传统项目+旱地龙舟、投壶等趣味项目)、开幕式一分钟展示(班级自编跳绳、武术小段等)、校园足球赛(八年级至高三班级联赛)、武术操赛(全校班级比拼校本化武术操)。“N”则是配套的体育标语、作品展等文化活动。

这套体系打破了“少数人参赛”的局面。田径运动会、新生篮球赛班级参与率达100%,足球赛两年累计举办168场,武术操赛全校1944人全员参赛。89%的学生表示喜欢参与赛事,78%的学生主动投入课后锻炼,学生掌握的运动技能从平均1.2项增至2.5项。

### “一校一品” 侨乡体育版图正在成形

四所学校的探索,折射出江门市推进校园体育工作的整体思路——鼓励各校立足实际、因材施教,不搞“一刀切”。活动设计、赛事体系、综合实践……不同学校找到适合自己的路径,全市推广多元体育项目,构建四级联赛体系,推动活动常态化、规范化开展,助力学生体质健康水平提升。如今,“一校一品”的侨乡校园体育格局正逐步形成。

江门市教育局相关负责人表示,下一步将持续推广入选学校的典型经验,引导更多学校在活动内容、组织形式、赛事体系等方面创新探索,让“每天综合体育活动两小时”从政策要求真正转化为学生喜爱、全员参与、终身受益的日常实践。

### 第41届广东省青少年科技创新大赛结果出炉 江门获3项一等奖

江门日报讯(文/靖婧)由省科协、省教育厅、省科技厅等单位联合主办的第41届广东省青少年科技创新大赛近日在肇庆市举行。江门市代表队凭借扎实的素养、新颖的创新思路和丰富的实践成果,在赛事中多点开花、捷报频传,在青少年科技创新成果、科技辅导员科教创新成果及各类专项赛中荣获多项荣誉,充分展现了侨乡青少年的科创风采与江门科技创新教育的丰硕成果。

本次大赛中,江门市参赛团队斩获多项奖项,实现了赛事成绩与组织工作的双丰收:青少年科技创新成果竞赛获2项一等奖、5项二等奖、4项三等奖;科技辅导员科教创新成果竞赛获1项一等奖、1项三等奖;4个项目拿下专利申请奖、华南农业大学丁颖创新奖、肇庆市龙湾外国语学校创新奖等省级专项荣誉;江门市科协获评全省十佳优秀组织单位。江门多个项目在赛事中表现优异,覆盖

工程技术、生命科学、环境科学、物理与天文学等多个学科领域,全面展现了江门科创教育的普及成效与深厚底蕴。

大赛以“创新·体验·快乐·成长”为主题,共有来自省内22支代表队400多名师生、250项青少年科技创新成果竞赛项目、100项科技辅导员科教创新成果竞赛项目和15名“十佳”优秀科技辅导员候选人参加总决赛展示活动。据悉,广东省青少年科技创新大赛创办于1982年,至今已有40多年的历史,是目前面向广东省中小规模、层次高、最具示范性和导向性的青少年科技竞赛活动。

接下来,江门将继续以科创赛事为抓手,不断完善青少年科技创新教育体系,搭建更多高质量科创实践平台,持续激发青少年的科学兴趣、创新意识和实践能力,让更多侨乡青少年在科技创新的赛道上逐梦前行、绽放光彩。

### 我市召开2026年综合防控儿童青少年近视工作联席会议

江门日报讯(记者/张翠玲)5月9日上午,2026年江门市综合防控儿童青少年近视工作联席会议在市政府召开。会议全面总结2025年全市儿童青少年近视防控工作,分析短板问题,凝聚工作合力,部署2026年重点任务。市综合防控儿童青少年近视工作联席会议全体成员、各县(市、区)政府分管领导和教育局主要负责同志参加会议。

会上,市联席会议办公室汇报了2025年全市综合防控儿童青少年近视工作总体情况和2026年工作计划。市卫生健康委及蓬江区、江海区、恩平市、鹤山市分别就本单位、本地区近视防控工作情况及下一步计划作了汇报。

会议指出,儿童青少年近视防控是关系亿万家庭幸福的民生工程,更是关系国家和民族未来的重要工作。国家和省相继作出系统部署,明确要求坚持“健康第一”,健全多方协同机制,确保儿童青少年总体近视率

持续下降,为我们指明了工作方向、提供了根本遵循。当前,我市儿童青少年近视防控形势依然严峻、任务依然艰巨,工作中仍存在低龄防控薄弱、校园措施落实不到位、家庭护眼意识不强、部门协同不够紧密等短板弱项。

会议强调,各地各部门要提高政治站位,切实增强责任感和紧迫感,坚决扭转近视率上升势头。要聚焦部门协同、家校协同,健全全链条防控体系。全面落实《广东省2026年综合防控儿童青少年近视工作方案》,结合我市实际制订具体工作计划,严格执行“六个一”防控要求,抓实校园视觉环境优化、视力监测闭环管理、科学减负、户外体育锻炼等关键举措。要强化责任担当,加强督导检查,健全长效机制,广泛凝聚社会合力,以更实作风、更硬举措推动近视防控工作走深走实,切实守护好儿童青少年的明亮双眼,为国家

和民族未来筑牢健康根基。



### “欢迎来到我的绘本发布会!”



同学们翻阅绘本,分享创作故事。

“欢迎来到我的绘本发布会!”近日,江海区天鹤湾小学在校图书馆举行了一场特别的“新书发布会”,同学们化身小小创作者,带着自己的AI自创绘本闪亮登场,用文字与图画编织童趣梦想,现场处处洋溢着书香与欢笑。

“我的绘本名字叫《侨乡的秘密日记》,讲述了五年级女生林小雨在侨乡探险发现文化故事的温暖旅程……”同学们自信登台,逐一分享自己的创作故事。有的讲述奇幻冒险旅程,在想象世界里勇敢探索;有的落笔侨乡文脉,把外海面、家乡记忆画进纸页;有的畅想科技未来,让飞船与古都在画面相遇;还有的续写经典故事,为名著续写童真新篇。

这些作品均由学生自主构思,使用AI工具精心绘制,让传统绘本与

现代科技碰撞出新火花。“我校举办‘AI创艺,童梦成书’AI自创绘本故事展,开展了融合阅读创意、科技与艺术的系列活动,依托AI技术,以项目式学习为载体,分年级开展阶梯式绘本创作,全校学子读绘本、创绘本、展绘本,尽享文字、艺术与科技之美。”天鹤湾小学校长胡洁兰表示。

除了精彩分享,同学们的AI自创绘本还惊艳亮相江海区首届教育科技阅读集市,吸引众多观众驻足欣赏。一本本绘本,是童心的表达;一场“发布会”,是成长的见证。天鹤湾小学以绘本为桥,以阅读为基,将项目式学习、科技美育与书香校园深度融合,让孩子们在创作中学会表达、在阅读中汲取力量,让每一颗梦想的种子,都在书香与创意中向阳生长。

(文/图 罗双双)

### 逾1500名家家长学生走进培英高中开放日 献章班育人成果现场“圈粉”

江门日报讯(文/图 陈慕欢)5月10日上午,江门市培英高级中学(以下简称“培英高中”)献章书院内人头攒动,2026年校园开放日暨特色育人成果展如期举行。活动以“智慧陪伴 升学计划”为主题,吸引超过1500名初三家长和初中生走进校园。

早上8时许,汉服社、天文社、陶艺社、茶艺社等多个社团在校道两侧摆开体验摊位,街舞社、雪莲花舞社的快闪表演赢得阵阵掌声。

活动在勇毅体育馆拉开帷幕。原华南师范大学副教授高广方带来专题讲座,帮助家长在中考冲刺阶段给予孩子有效支持。培英高中优秀学子登台分享,分别从中考冲刺备考和高中适应成长两个角度,讲述了实用方法与真实感受,直言“培英高中的节奏刚刚好,温暖又充实”。

培英高中副校长潘春丽介绍了学校的发展历程与办学亮点。作为学校龙头班型的献章班,自2020年创办以来带动学校高考成绩稳步攀升。2025届高分层实现重大突破,多名物理类学生进入全省优秀行列,一大批学生被

C9、985、211、双一流等国内知名院校录取,充分彰显“低进高出、培优有方”的育人实力。

与此同时,培英高中坚持“自育、他育、互育”相结合的德育模式,构建了心育与生涯教育融合体系,并实行严格的手机管理及24小时值班陪伴制度,全面保障学生健康成长。

主会场分享结束后,培英高中的老师们还为家长进行一对一答疑。针对学校相关问题、学生学习困惑与分数担忧等,进行了耐心解答和疏导。家长王女士表示:“今天我和孩子是来为中考取经的,学校的师资力量和校园环境都让我们很满意,希望孩子努力考上培英高中。”

根据2026年招生计划,培英高中秋季招收24个班、1296名新生。其中,普通类1081人面向市直、蓬江区、江海区招生;体育艺术特长生45人面

向全市招生;另设内地新疆高中班170人。普通类包含分配生300人,全部编入献章班,计划开设6个献章班。即日起至6月中旬接受报名,可通过所在中学校推荐或自我推荐方式申请。

在汉服社摊位,学生现场体验制作缠花、琉璃饰品。

学校老师为家长进行一对一答疑。