

享课间阳光 让“微汗”热身

——走进各学校看大课间阳光体育运动

叮铃铃，叮铃铃……随着欢快的大课间铃声响起，校园瞬间从“安静模式”切换到活力四射的“运动频道”。学生们从教室里走出，来到操场上，他们手持跳绳、拍着篮球、搬着彩色的体操垫，迫不及待地投入到大课间的阳光体育运动之中。

与每节课后的自由活动不同，学校大课间的活动时间一般为一个小时。日前，记者走访了石家庄市多所中小学看到，各个学校根据自身特色，精心设计了武术操、扇子舞、健步走、跳绳等形式多样的运动项目，在遵循运动规律的同时，又能切实达到锻炼效果，使同学们的大课间有了越来越精彩的打开方式。

80多个运动项目让学生的课间不再枯燥

10月24日，记者来到了长安区仁华小学。早上10点，课间的铃声一响，孩子们从教室冲了出来，他们飞奔到器材室，快速地把运动器材搬到了操场上。几分钟后，跨栏架、长板凳、平衡木等运动器材被排列在操场的不同区域，整个操场瞬间变成了十余块功能不同的运动场地。

课间的铃声过后，动感的音乐在操场上响起，全校师生迎来了早上的大课间体育活动。在一年级的活动区域内，同学们依次匍匐爬行，他们在垫子上小心翼翼地前进，努力保持身体的平衡与协调。二年级的学生正排着队跳跃障碍架。三年级的学生在小心翼翼地走在平

衡木上。四年级的学生挑战着“支撑分腿跳跃”，同学们从助跑到撑臂、起跳，动作连贯而流畅……整个操场仿佛是一个活力四射的舞台，每一个学生都在用自己的方式享受运动的快乐与激情。

“在跑、跳、投、翻、滚、爬这一系列丰富的运动中，同学们不仅能够提升耐力、速度、力量、平衡感、柔韧性和协调性，还能全面激活他们身体的各个机能部位。”体育教师王彤说，体育锻炼不仅是对身体的锻炼，它还教会孩子们面对挑战时不轻言放弃，学会坚持与努力，从而在汗水中收获成长，塑造出坚韧不拔的个性和积极向上的生活态度。

记者在采访时了解到，仁华小学课间活动有50米弯道跑、篮球绕桩、跳跃平衡球等80多个项目。每隔一段时间，学生们就会在大课间里换一个项目。

“在项目设置上，学校依据小学体育课程标准的要求，针对不同年龄段和不同年级孩子身体发育的特点，按照低、中、高三个学段进行了总体设计。每个学段都有相应的进阶和挑战，让孩子们在运动中有练习、有挑战、有进阶，还能在运动过程中实现自我超越。”学校副校长安莎告诉记者，从一年级到六年级，学生们会经历运动项目的难度进阶，这让学生们能够接触到丰富的运动项目，从中收获运动的成就感，极大地增强了自信心。

将体育与美育教育融合在课间活动中

踏着整齐的步伐，各班列队入场，正军姿、喊口号，队列队形展示是高新区太行大街小学大课间体育活动中的项目之一。据了解，学校大课间的体育活动分为室外课间操和室内课间操，学校利用课间操将体育与美育教育相融合，让学生在欢乐的旋律中展现自我，在配合动作中培养团队协作精神。

学校的室外课间操包含了队列队形展示、啦啦操、民族舞、竖笛演奏等七个环节，在各个环节里，学生不仅能体验到运动的快乐，还在无形中接受了美的教育。在队列队形展示中，他们以精准的动作，展现出良好的纪律性和集体荣誉感。在民族舞环节中，他们跳着优美的民族舞蹈，感受着民族文化的魅力。在啦啦操环节中，学生则通过灵活多变的队形和动感的音乐，展现着青春的活力和激情。他们相互鼓励、共同进步，不仅提高了团队精神和协作能力，还学会了如何在团队中发挥自己的优势，为集体争光。

除了室外课间操，高新区太行大街小学还推出了室内课间操，让学生在雨雪天气也能“动”起来。室内课间操包括杯子舞、传统武术手操等五个环节，学生们在有限的空间内也能充分运动、放松身心。

作为“全国足球特色学校”，高新区太行大街小学也将足球元素融入到了大课间活动中。学校通过定期在大课间活动中开展学生练习足球、举办足球联赛等方式，积极推广足球文化，让学生在运

动中感受足球的魅力，培养健康的生活习惯和团队协作精神。这种将体育与美育教育相融合的方式，不仅丰富了学生们的校园生活，还为学生的全面发展奠定了坚实的基础。

在丰富的游戏中享受运动乐趣

“1、2、3、4、5……”新华区大马学校，大课间活动时间内，同学们兴致勃勃地数着“房间数”，参与到“跳房子”游戏中。这个看似简单的游戏，却蕴含着无尽的乐趣与挑战。

为了丰富学生的课间生活，学校利用校园空间，在地面上绘制了一块块“跳房子”活动区，每个活动区都由九个方块围成，每个方块上标着不同的数字，同学们从1号方块跳到9号方块，他们按照游戏规则，在单腿跳和双腿跳中交叉前进。在“跳房子”这个经典游戏中，孩子们跳动的的身影与欢快的笑声交织在一起，他们轻盈地跳跃，灵活地转身，锻炼了身体的灵活性和协调性。

除了传统的“跳房子”通关玩法，学校还注重游戏的创新，融入了更多趣味元素和挑战关卡。通过设置“时间挑战赛”，要求学生在规定时间内完成“跳房子”任务，从而激发了他们的竞争意识和时间管理能力。另外，学校还推出了“团队接力赛”，让学生们以班级为单位进行接力“跳房子”，在游戏中增强班级的凝聚力。

在石家庄市第二中学，大课间的铃声一响，教学楼前处处可见同学们运动的身影。利用教学楼的空地，同学们围成一个圈，踢毽子、传毽子，小小的毽子在同学们之间穿梭、飞舞。而另一边，两个同学甩起皮筋，其他人排起队跳皮筋，他们轻盈地跳跃、灵活地转身，让皮筋在脚下翻起，发出清脆的响声。在这些经典的游戏中，同学们在蹦、跳间锻炼了身体，释放了学习的压力。

记者看到，我市中小学校通过积极探索大课间体育活动的方式和项目，鼓励学生们走出教室，到户外“动起来”。各具特色的运动项目，为中小校园里增添了生机与活力，让同学们在运动中身上有汗，眼里有光。



在长安区仁华小学的操场上，同学们在进行支撑分腿跳跃运动。



学生们轮流跨越“坦克墩”，锻炼身体平衡能力和反应能力。



学校操场上，学生们正在匍匐前行。

提升自我保护能力与安全意识

——石家庄市中小学校积极推进安全教育进校园

开展消防演练 提高学生避险能力

火患无情，警钟长鸣。为了进一步加强学生安全教育，使学生了解灾害应急避险知识，应对危险发生时的自我保护方法，石家庄市第二十八中学开展了消防疏散演习，提高学生在突发事件下的应急反应能力和自救互救能力。

活动开展前，学校各班召开主题班会，老师向学生讲解了应急避险知识，让学生充分了解紧急事件发生后的安全避险方法、路线，并学会简单的自救互救措施，提高安全防范意识。演练活动中，随着警报声的响起，演练正式开始。学校全体教师反应迅速，第一时间到达安全地带集合，各班班主任随即维护秩序、清点人数，整个过程快而不乱，忙中有序。

演练结束后，学校相关负责人对本次演练进行了现场总结，对疏散过程中

存在的问题和不足进行了指正。通过此次消防演练活动，全校师生掌握了火灾逃生的正确方法，熟悉了紧急疏散的流程和路线。

防范校园欺凌 护航学生平安成长

为保障学生的身心健康，维护良好的校园秩序，中华大街小学邀请专业律师走进校园，为学生们带来了一场聚焦校园欺凌的专题讲座。

讲座中，主讲律师以其专业的知识和亲切的态度，迅速拉近了与孩子们之间的距离。她通过一个个真实生动的案例，深入浅出地剖析了校园欺凌的本质、多样形式以及它所带来的深远危害。这些案例让每一个孩子都深切地感受到，校园欺凌并非只是简单的打闹，而是可能给他人带来身心创伤的严重行为。在讲解过程中，主讲律师注重与孩子们的互动。她不时提出问题，引导孩子们积极思考，鼓励孩子们勇敢地分享自己的看法和经历。同学们踊跃发言，现场氛围十分活跃。在互动讲解中，法律知识不再晦涩难懂，而是变得生动有趣，易于理解。

此次活动让同学们了解到如何预防校园欺凌及遇到欺凌时应该采取的措施，同学们纷纷表示，不做残忍的欺凌者，不做沉默的被欺凌者，不做冷漠的旁观者，努力掌握应对校园欺凌的方法和预防措施，学会用法律保护自身合法权益，勇于对欺凌说“不”。

此次活动中，讲解医生采用理论与实操相结合的方式，现场讲解急救知识，并演示心肺复苏操作流程。理论讲解中，医生向师生介绍了急救的步骤和方法，急救“急救黄金期”的重要性，以及溺水的危害性、溺水的急救措施等内容。在实操环节，部分师生代表在讲解员的专业指导下，体验了心肺复苏和海姆立克急救法的操作流程，通过亲身体验，不仅增强了师生对急救技能的理解和掌握，也提高了他们应对突发事件时的冷静应对能力。

普及急救知识 增强师生急救技能

普及急救常识，增强师生急救技能是学校开展生命健康教育的重要环节，为提高全体师生应对突发事件的能力，建设南大街小学邀请了石家庄市人民医院的医生走进学校，为师生带来了急救知识讲解。

活动中，讲解医生采用理论与实操相结合的方式，现场讲解急救知识，并演示心肺复苏操作流程。理论讲解中，医生向师生介绍了急救的步骤和方法，急救“急救黄金期”的重要性，以及溺水的危害性、溺水的急救措施等内容。在实操环节，部分师生代表在讲解员的专业指导下，体验了心肺复苏和海姆立克急救法的操作流程，通过亲身体验，不仅增强了师生对急救技能的理解和掌握，也提高了他们应对突发事件时的冷静应对能力。

此次急救知识宣讲进校园活动，不仅为全校师生提供了一次宝贵的学习机会，更在全校范围内营造了关注生命、重视安全的良好氛围。通过本次宣讲，师生的安全风险防范意识得到了显著提升，为构建一个更加安全、和谐的校园环境奠定了坚实基础。

推动高等学校继续教育健康发展 石家庄开展相关管理人员专项培训

本报讯 为严格规范高等学校继续教育校外教学点设置与管理，推动高等学校继续教育健康有序发展，日前，石家庄市教育局开展了2024年驻石高等学校继续教育校外教学点管理人员业务培训。市属高校继续教育负责同志、驻石高等学校继续教育校外教学点负责同志共计60人参加培训。

在培训现场，来自河北地质大学、河北省职业技术研究所、河北经贸大学继续教育学院、河北师范大学继续教育学院等我省继续教育知名专家教授，为教学点管理人员进行授课。他们围绕《改革趋势下的高等学历继续教育规范化管理》《成人培训项目的设计与实施》《高等学历继续教育助力学校发展探索与实践》等主题，为大家当面答疑解惑，并组织现场观摩教学活动。

此次培训为驻石高等学校继续教育工作的长远发展指明了方向，为管理人员明确了当前继续教育规范化的方向和具体要求，帮助他们建立起更加科学、严谨的管理体系。同时，也激励他们不断提升自身素质和业务能力，以更好地适应继续教育发展的新要求，严密组织、严格规范高等学校继续教育校外教学点设置与管理，促进高等教育大众化、普及化和教育公平，推动经济社会发展与学习型社会建设，为我市高质量发展提供人才支持和智力支撑。

展现中职教师风采

石家庄装备制造学校教师获全国荣誉

本报讯 2024年全国中等职业学校公共基础课教学设计及展示交流活动日前举办，石家庄装备制造学校的四位教师代表河北省参加，全部荣获“典型案例展示者”荣誉。

此次活动由教育部职业教育发展中心主办，交流活动以“推进职业教育高质量发展，深化中等职业学校公共基础课教学改革，提升一线教师教学能力”为主题，不仅为中职教师们提供了一个展示自我、交流学习的平台，更是一次对职业教育教学改革成果的检验与展示。活动吸引了来自全国各地近1200名中职学校教师参与，大家齐聚一堂，共同探讨职业教育的发展路径与未来趋势。石家庄装备制造学校的四位参赛教师在准备过程中，深入贯彻活动主题，从教学设计的创新构思到教学资源的灵活运用，都进行了反复地打磨和修改。他们凭借扎实的教学基本功、先进的教学理念以及独特的教学方法，在众多老师中脱颖而出，最终荣获佳绩。

据悉，下一步，石家庄装备制造学校将继续以各级各类教学能力活动为契机，引领全体教师练技能、强素质、展才华、促提高，不断提升教师的专业教学水平和实践教学能力，打造一批高水平教学创新团队，促进人才培养质量走深走实，为建设学校内涵发展之路贡献力量。

增进青少年友好交流

新西兰基础教育校长访问团走进市42中

本报讯 为推动中国—新西兰伙伴学校建设，增进中新两国青少年友好交流，日前，新西兰基础教育校长访问团走进了石家庄市第四十二中学。

在市第四十二中学，访问团参观了学校的操场、餐厅、网球场等场所，感受学校对于学生卓越品质的追求，他们纷纷表示这样的环境有利于培养学生的综合素质和创新能力。在市第四十二中学校园的“周末广场”上，学校武术社团、太极剑社团的同学们身着传统服饰，为访问团成员送上了精彩的表演，访问团成员们纷纷表示，这是他们首次近距离观看中国武术和太极剑表演，对中华传统文化的独特韵味深感震撼与钦佩。活动中，市四十二中学的老师们还展示了精湛的剪纸技艺，访问团的成员们也拿起剪刀和红线，参与到剪纸创作中。

参观中，市第四十二中学相关负责人介绍了学校的办学历史、特色项目及国际化办学方面的特色与成就。市第四十二中学的教师代表和访问团的成员们围绕如何促进中新青少年文化交流等议题进行了深入交流。市第四十二中学相关负责人表示，今后学校将探索更多国际教育合作新模式，努力促进中国和新西兰教育事业的共同进步和青少年的成长发展。

培养学生爱国情怀

市38中组织学生观看红色电影

本报讯 为进一步加强中学生的思想道德建设，培养学生爱国主义情感，日前，市第三十八中学组织师生观看了红色爱国电影《长空之王》。

《长空之王》是一部讲述我国空军试飞员在艰难条件下，凭借坚定的信念和过硬的技能，完成一系列高难度试飞任务，最终为国家航空事业作出巨大贡献的影片。观影过程中，学生们被试飞员们英勇顽强、不怕牺牲的精神深深打动，纷纷表示要以他们为榜样，努力学习，将来为国家的繁荣富强贡献自己的力量。观影结束后，学校还组织了观后感分享会，学生们积极发言，分享自己的观影感受。他们表示，通过这部电影，更加深刻地理解了什么是爱国情怀，也更加坚定了自己为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗的决心。

市第三十八中学相关负责人表示，组织学生观看红色电影是学校进行爱国主义教育的重要形式之一。今后学校将持续加强爱国主义教育，通过多种形式的活动，引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观，为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人贡献力量。

增强学生环保意识

红旗大街小学开展志愿服务活动

本报讯 红旗大街小学日前举办了以“小小环保卫士，共筑绿色家园”为主题的志愿服务活动，引导学生通过实践活动，切实增强环保意识，成为环境保护的积极参与者。

活动中，同学们身着统一的校服，手提垃圾袋，在学校门口集合。老师们带领着学生在校周边的街道、公园和社区进行环保志愿服务。他们分成小组，仔细搜寻并捡拾地上的纸屑、塑料袋等垃圾。同学们认真参与，不放过任何一个角落，无论是绿化带内的隐蔽处，还是人行道上的细小垃圾，都被他们一一清理干净。通过亲身参与清理垃圾，同学们意识到，保护环境不是口号，而是需要每个人从身边小事做起，用实际行动去践行。

志愿服务活动结束后，学校各班还组织了环保知识竞赛和分享会，不仅巩固了学生的环保知识，还激发了他们学习环保知识的热情。通过此次志愿服务活动，增强了学生的环保意识，让他们在实践中体会到了团队合作和奉献社会的乐趣。

(本版文图均由本报记者 宋子婷 提供)