

西湖学校

“150分钟+”运动 打造成成长加油站

“课间活动时间到了。让我们一起做游戏，放松心情吧……”伴随悠扬的下课铃声，操场变身欢乐的海洋——翻飞的长绳划出优美弧线，彩色的毽子在空气中跳跃，欢快的笑声在操场上回荡。新学期开学以来，西湖学校积极探索“课间、课内、课后”三维健康模式赋能体育改革，构建“1+X”多元体教融合课程体系，以日均“150分钟+”运动为学生打造活力校园。

益智+科学：畅玩教室游戏

谁说课间只能发呆、闲聊？来，带你解锁课间15分钟的N种打开方式。每个班级都有专属的“课间游戏箱”，下一盘黑白棋，在黑白交错间，碰撞出思维的火花；玩一把多米诺骨牌，看着骨牌依次倒下，感受合作的喜悦……踢毽子、翻花绳、解九连环……学生在课间玩出了新花样，放松了身心，享受着快乐时光。

该校通过科学规划空间，配备拉伸杆、助跑摸高等设施，打造校内“微运动场”，让学生走出教室即可享受运动的乐趣，将每一个课间都变成一场“健身派对”，建立“动静相宜、智体共育”的课间生态系统。

传统+特色：嗨玩校园游戏

全天开放广阔的绿茵场，创新实行



学生在大课间练习篮球。

西湖学校供图

“基础+拓展”双轨模式，科学安排运动时间、设置运动内容。上午，大课间以“唤醒活力”为主线，组织学生跑步、做广播操；下午，结合实际构建“传统+特色”活动体系，开展传统特色体育活动，比如跳绳、跳皮筋等，让学生劳逸结合、健身益智。

童心+创意：趣玩地面游戏

“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连……”大课间，学生稚嫩的童声在校园回荡。他们踏着轻快的步伐，在地面彩绘《二十四节气歌》上欢快跳跃。

原本单调的沥青路面，化身“学科游乐场”。体育、交通、安全等知识被巧妙地融入地面彩绘游戏：跳房子变身“交通安全棋”，飞行棋变身“防溺水问答”，数学迷宫将加、减、乘、除化作“闯关密码”，成语接龙跑道让语言学习充满动感……

这些游戏将课间15分钟打造成知识与运动的“双料充电站”。学生们在游戏中学习、在运动中成长。校园里，学生的身影与缤纷的地面彩绘交相辉映，构成一幅充满生机的实景图。

自主+多样：乐玩体育课程

为满足学生对体育课程的多样化需求，该校推行“体育走班制”，开展多样化的课后体育活动。学生可根据兴趣选择篮球、足球、排球、田径、花样跳绳等兴趣小组。学校积极打造“运动+学习+成长”课后服务模式，让体育课为校园生活添彩。

作为全国青少年校园足球特色学校，该校将足球列为小学部校本特色课程，开展专业且系统的教学，激发学生对于足球运动的热爱，提升学生的足球技能。

下一步，西湖学校将紧紧围绕全国教育大会提出的新要求，把碎片化时间转化为“微运动+微学习”的黄金时间，让学生身上有汗、眼里有光、脚下有力。

张杰

教育监督热线

13303958277
13503959800

微信公众平台



- ◆政策信息
- ◆教育视窗
- ◆投诉建议
- ◆违规举报

观摩学习促成长 互鉴互学共提升

3月1日，漯河市名班主任工作室汇报交流会和工作室成员基本功展示观摩活动在市第二实验中学举行。

沈金超省级名班主任工作室、赵艳娟省级名班主任工作室、李娜省级名班主任工作室、王子谦省级名班主任工作室、牛刚省级名班主任工作室、丁贺伟省级名班主任工作室、杨韬省级名班主任工作室和康广亮市级名班主任工作室、刘洋生市级名班主任工作室、李连红市级名班主任工作室、何华平市级名班主任工作室、柏美枝市级名班主任工作室、王越月市级名班主任工作室作了汇报。

基本功展示环节，工作室成员围绕带班方略、案例答辩和才艺三个方面作了展示。带班方略环节，工作室成员结合各自班级管理经验和方法，分享了独特的育人理念和方法。案例答辩环节，工作室成员面对复杂的班级管理案例，冷静分析、从容应对，运用教育学、心理学等专业知识，提出切实可行的解决方案，充分展示了扎实的专业功底和较强的应变能力。才艺展示环节，工作室成员各展所长，赢得了阵阵掌声。

张世聪

市第二实验小学

开展“一对一”精准帮扶

近期，市第二实验小学骨干教师团队分别到西平县东岳小学和项城市孙店镇中心小学，开展国培“一对一”精准帮扶第三次“诊断”指导活动。

市第二实验小学骨干教师团队为学生上了精彩的示范课，涉及语文、数学、体育、英语等多个学科。他们通过多种教学手

段，分享了先进的教学理念和方法。两所帮扶学校的教师也展示了汇报课，将所学所思融入教学实践，展现了良好的教学风貌。

联合教研时，大家深入交流探讨。市第二实验小学骨干教师团队对被帮扶学校教师的授课提出了有建设性的建议。

朱青

源汇区实验学校

为学生打造活力课间

新学期开学，源汇区实验学校对校园活动场地进行了升级改造，精心规划并设置了游戏区域，为学生打造充满乐趣的课间，让学生放松身心、培养兴趣爱好、加深与同学之间的友谊。

游戏区域有跳房子、萝卜蹲等经典游戏，还有立定跳远、左右跳、旋转跳等体育活动，以及组成语、数字游戏等益智类游戏。此外，该校还围绕垃圾分类、交通安全等主题设计了游戏，寓教于乐，让学生在活动中学习知识、提升能力。

在体育教学方面，该校进一步优化了课程设置，将游戏与课堂教学相结合，使体育课更加有趣。多样化的运动项目和多种教学方式，使学生的参与热情明显高涨、课堂气氛更加活跃。

李甜甜



3月3日，市直幼儿园开展以“食养有道 耳听美好”为主题的爱耳日活动。

陈学兵 摄

习作园地

找春天

■杨雨茜

春天来了！春天来了！

我们几个孩子脱掉棉袄，冲出家门，奔向田野寻找春天。春天像个害羞的小姑娘，遮遮掩掩，躲躲藏藏。

我们仔细地找呀找。柔软的枝条在微风下摇摆，那是春天的舞蹈吧？黄鹂鸟在空中鸣叫，那是春天的歌声吧？公园里粉嫩粉嫩的海棠花，那是春天的脸蛋吧？一朵朵桃花有的含苞待放，有的已经绽开了花瓣，那是春天的眼睛吧？一群燕子正在往北飞，那是春天的使者吧？天空中飞着许多风筝，那是春天的来信吧？树木之间那美妙的声音，“沙沙沙”“沙沙沙”，那是春天的脚步吧？

我找到了春天。春天来了！我们看到了她，听到了她，闻到了她，触到了她。她在柳枝上荡秋千，在和黄鹂鸟、喜鹊一起唱歌，在桃花、杏花、迎春花、海棠花丛中笑……

指导老师：吕月珍

本版组稿：高杰 曹华

国防教育进校园

近日，漯河高中举办以“国防知识进校园 师生共筑强国梦”为主题的2025年国防教育宣讲活动，特邀陆军工程大学宣讲团宣讲。

陆军工程大学政治工作系副主任、教授吴清江以《走近军人，不负韶华——像军人一样去奋斗》为题，结合真实案例，展现了军人心系国防的家国情怀。

系统讲解了军人的五种职业品质：忠诚、勇敢、机智、牺牲、奉献。他告诫学生，和平来之不易。和平必须以强大的国防建设作保障。国防建设的核心是军队建设和高素质人才培养。他希望学生们立鸿鹄之志，刻苦勤奋学习，成为国家的栋梁之材。

张小乐

召陵区许慎中学

开展网络安全教育

近日，召陵区许慎中学邀请市公安局民警李彦涛到校，开展网络安全教育。

李彦涛以《校园网络安全和中学生思想建设》为题开展宣讲，结合实际案例，向学生讲解了网络安全的重要性和如何防范网络风险及网络犯罪。结合当下

热门话题，李彦涛介绍了Deep-Seek等人工智能技术和人形机器人最新科技成果，激发了学生学习科学技术的浓厚兴趣，并从网络技术角度揭露了网络诈骗等网络犯罪的作案手法。

互动环节，李彦涛耐心解答了学生的问题。

郝燎原

市实验幼儿园

举办迎“三八”健康知识讲座

近日，市实验幼儿园特邀市六院妇产科主任陈楠以《女性常见病的防治》为题为该园女职工举办健康知识讲座。

陈楠以“女性常见病预防”为主题，结合鲜活的案例向大家讲解了各类妇科疾病危害和维护女性健康的重要性及妇科疾病预防、自我保健知识，并通过图片形象地展示了妇科疾病病发的过程及可能引起的身体变化，重点讲解了宫颈癌筛查和预防知识。

介绍了疫苗的工作原理及应用，鼓励所有符合条件的女性积极接种疫苗。

现场答疑环节，陈楠对大家提出的问题进行了解答，并强调面对妇科疾病时应保持积极态度，及时就医，与医生紧密合作，制订适合自己的治疗方案。讲座结束后，市六院妇产科医护人员为该园女职工免费做了B超检查。

贾婉霞

学雷锋 树新风

郾城区实验幼儿园

3月5日，郾城区实验幼儿园组织党员志愿者到江河花园小区，向社区居民宣传科学育儿理念，提高社区居民科学育儿水平，助力幼儿健康成长。

志愿者充分发挥在学前教育领域的专业优势，就家长关注的“如何缓解幼

儿入园焦虑”“如何科学地做好幼小衔接”等问题，提出专业建议，并向居民传授科学育儿方法。

志愿者还带领社区幼儿开展了充满童趣的手工活动。

胡冬



近日，郾城区实验小学开展学雷锋志愿服务活动。图为志愿者带着清洁工具到淞江小区，清除墙上的小广告、捡拾花坛里的垃圾。

钮紫轩 摄

郾城区初级实验中学

开展青春期女生专题教育

近日，郾城区初级实验中学西校区组织八年级全体女生开展青春期女生专题教育。

该校学生处副主任程惠琦从女生生理卫生常识讲起，结合春季传染病预防知识，提醒学生要注意个人卫生与健康监测。在饮食与运动方面，她倡导规律作息与适度锻炼相结合。针对青春期常见的心理问题，她介绍了情绪管理

技巧，现场示范呼吸调节、正念冥想等压力释放方法，并通过情景模拟，告诉女生与异性交往的正确方式。在校园安全方面，她结合真实案例介绍了“软暴力”“网络欺凌”等隐蔽性伤害行为，并传授求助方法、证据留存等实用技能。

杨迪

教师随笔

■朱红莉

谁教的学生谁准。我带的每届学生不论学习、参加各类比赛，还是向老师、同学提供力所能及的帮助，总能又快又好地完成。送走六年级毕业班学生，我满怀信心地开启了第四轮教学生涯。

经过一周的观察，我发现，班里学生以慢每个动作都特别慢。别的学生都进入读背状态了，他才慢腾腾地把书从书包里翻出来。有的学生写完几个字了，他才找到本子和笔。每次回答问题，都是我等我点两遍名字，他才缓缓地站起来，扭动几下身子，慢条斯理地一个字一个字地回答。整个过程像开了0.5倍速播放，让人想到动画片《疯狂动物城》

里做事慢吞吞的车管所职员——树懒“闪电”。

这样怎么行？“以驰，抓紧时间！”“以驰，快一点！”……我开始了对他日复一日的督促。小组长也为帮助他加快速度费尽了心思。我们一次又一次提醒，丝毫改变不了慢吞吞的以驰。

我全面复盘以驰的种种表现：以驰虽然做事很慢，但只要认准的事都能做得很好。比如写字，别的学生写五个，他写两个。这两个字，他会写得非常好、工整，甚至可以和字帖上的字媲美。我改变了过去对以驰的教育方式，把所有的督促改成“以驰，我等你”“以驰，相信你能做得更好”……我在安抚以驰，也是在安慰自己

和学生。

我开始给他单独安排任务。其他学生要做三件事，而以驰只需要做完做好一件事最重要的即可。只要他把一件事做到位，我就会表扬他。我和他约定：每节课只提问他一个问题。只要他认真思考、积极作答，我就在班里表扬他。

一年级上学期结束了。写寄语时，根据他的实际表现，我满怀热情和期许地写道：“以驰，你是个做事有条不紊的好孩子。在学习中，你很用心地完成了老师安排的任务；在生活中，你能很有条理地处理每件小事，甚至开始帮助同学了。我们都认为，你是咱班最有耐心的一名学生。我们一起更努力地迎接新的

学期吧！”

慢吞吞的以驰做事逐渐变成了0.6倍速、0.8倍速、0.9倍速……重要的是，以驰慢慢地跟上了正常的学习、生活节奏。而我在和以驰的平静沟通中，治好了着急上火的“病症”。看到班里学生慢条斯理地做事，我也不急躁了，能够耐心地等他们把事情完成，并为他们竖起大拇指。因为以驰，我优化了自己的教书育人方式。

教育好比农业。学生如株株玉米，尽管有充足的雨水灌溉，但不可能像工业品一样时时处处一脱谷。教师就像农民，一样的玉米长得慢，就需要慢下来，多费些心血，最终盼来颗颗饱满的果实。

陪“慢吞吞”常速“播放”