

市实验中学

运动赋能成长 活力充盈校园

■文/图 本报记者 于文博

3月19日上午大课间，市实验中学操场上口号声震天响。学生沐浴在春日的阳光下，以班级为方阵，开展集体跑步活动。

与此同时，该校操场西侧空地上，学生在老师的带领下分组进行跳绳挑战和动态体能训练，一派热火朝天的景象。纵跳、收腹跳、开合跳、胯下击掌跳……这些动作极具趣味性，并且有增强心肺功能的作用。学生们跃动的身影尽显青春活力。

除了大课间，学生的小课间也被运动填满。在市实验中学，当小课间的铃声响起，学生就结伴到操场，有的打乒乓球，有的打篮球，各自进行自己喜爱的运动。

“加油！加油！”操场东北角，呐喊助威的声音不绝于耳，几名正在进行滚铁环比赛。这项游戏非常考验学生的身体协调性。离他们不远处，几名学生正在进行斗鸡比赛。“我们在学校推广滚铁环、斗鸡、跳大绳等传统游戏项目，希望学生在游戏中感受运动的快乐。”市实验中学体卫艺处副主任李胜向记者介绍。

据了解，从本学期开始，市实验中学



学生在大课间打乒乓球。

的课间10分钟延长至15分钟，上午、下午各设一个长达40分钟的大课间。目前，该校开展的运动项目包括跑步、跳

绳、综合体能训练、篮球、乒乓球、足球、羽毛球等。下一步，该校将在校园内推广空手道等项目以及抢花炮、押加等游

戏。

“课间时长增加以来，学生的运动热情更高了。老师经常鼓励学生走出教室。”七（12）班班主任陈红芬告诉记者：“学生体育锻炼效果显著。他们进行充分运动后精神状态更好、课堂注意力更集中，学习也有较大进步。”

该校学生张或宁是长跑爱好者。在坚持长跑的过程中，她不仅收获了健康的体魄，还培养了顽强的毅力。“长跑让我学会了坚持、勇敢，帮助我在学习和生活中不断进步。”张或宁说。

学生郭储瑜在小小的乒乓球台上找到了属于自己的快乐。郭储瑜打乒乓球已有六年之久。她觉得打乒乓球让她身心放松。每当她拿起球拍，烦恼和压力就仿佛被抛到九霄云外。她专注于眼前的这一方球台，享受每一次击球的快乐。

“运动不仅让学生锻炼了身体，还为他们打开了一扇通往自我认知与成长的大门。他们在运动的世界里不断挑战自我、突破自我，收获健康、快乐和成长。”市实验中学有关负责人表示，学校将持续丰富课间运动项目，让运动为每个孩子的成长添彩、赋能，真正实现“文明其精神，野蛮其体魄”的育人目标。

多彩校园活动



3月19日，郾城区龙塔街道伊坪小学举行“春日农耕”劳动教育实践基地开耕仪式。全校师生共同参与，以劳动实践为纽带，播撒希望的种子。

霍力伟 摄



3月14日，漯河四高爱心志愿者联盟开展文明交通绿色出行主题活动。图为志愿者利用课余时间参与校园非机动车规范停车活动。

徐甜甜 摄



为了培养幼儿运动兴趣、增强幼儿体质，进一步深化家园共育理念，3月19日，市市直幼儿园在双汇广场足球场举行春季亲子运动会。

师豫 摄



3月18日上午，郾城区太行山路小学举办第四届“校长杯”班级足球联赛。

马俊洋 摄

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



教育资讯

郾城区实验幼儿园

开展安全教育月活动

本报讯（记者 尹晓玉）为进一步加强安全教育工作，增强全体教师、幼儿及家长的安全意识，近日，郾城区实验幼儿园开展安全教育月活动。

各班以课堂讲解、情景模拟、实物展示等形式，向幼儿普及基本的安全知识，包括用电安全、防溺水安全等内容；开展以“一日生活安全”为主题的班会活动，从进班晨检、有序进餐、正确使用学习教具等生活细节入

手，引导幼儿规避日常生活中的风险。

该园安全工作小组先后检查游戏设施和消防设备等，并排查厨房安全隐患，让孩子们在安全的环境中游戏、学习、探索。该园还组织微型消防站成员进行消防实操演练，模拟火灾发生时的应急处置流程。

此次活动增强了全体教师、幼儿及家长的安全意识，为幼儿撑起一片安全的蓝天。

太行山路小学

组织班主任进行技能展示

3月19日上午，郾城区太行山路小学举办班主任技能展示活动。

活动开始后，10名班主任依次走上讲台，通过鲜活的案例深入浅出地讲解了自己在班级管理时的“秘密武器”。随后，班主任进行才艺展示。行云流水的书法作品、现场创作的精美沙画、神奇的魔术表演、活力四射的舞蹈表演等点燃了在场所有人的热

情。这些才艺展示拉近了学生与老师间的距离，让学生领略到老师课堂外的风采。

此次活动为该校班主任提供了一个相互学习、交流经验的平台，促进了班主任队伍的专业化成长。太行山路小学将持续加强班主任队伍建设，不断提升班级管理水平和学生的全面发展提供更有力的保障。

王孟孟



习作园地

做春卷

■市实验小学三（5）班

吴雨宸

春日春盘细生菜。明媚春日，学校组织了一堂充满趣味的食育公开课。得知要自己动手做美味的春卷，我们别提多高兴了。

上午八点半，同学们个个兴奋不已，好似一只只欢快的小鸟飞向工坊。大家分工明确：切火腿的同学如同雕刻家，将火腿切成均匀的条状；切黄瓜丝、蛋丝、胡萝卜丝的同学像是在创作艺术品，手法娴熟。

我承担了制饼的任务。我将一张面皮轻轻放在案板上，用刷子蘸油，在饼皮上均匀涂抹。接着，我又拿起一张面皮，重复以上的动作，直到四张蘸了油的面皮叠放得整整齐齐。我用掌心轻轻按压面皮后，它们就像亲密的伙伴紧紧相拥。随后，我双手握住擀面



杖，在面皮上来回擀压。面皮逐渐变得薄而均匀，还散发着淡淡的面香。

我把做好的面皮摊开，依次铺上黄瓜丝、蛋丝、火腿丝和胡萝卜丝。随后，我小心翼翼地将从面皮一端卷起，并在尾端轻轻按压。一个饱满的春卷就诞生了。

春卷蒸熟后，我咬了一口，各种食材的味道立马在舌尖碰撞。这堂食育公开课让我学会了做春卷，还让我体验到了与小伙伴合作的快乐。

下课铃已经响起，但春卷的美味还在嘴里萦绕，做春卷的喜悦还在心中荡漾……

我家有只小仓鼠

■市实验小学六（1）班

张家腾

以前，我和妹妹央求妈妈在家里养一只仓鼠，可妈妈不同意。一个暑假的傍晚，妈妈的女同事送来了一只小仓鼠。我急忙跑过去，开心地从阿姨手中接过笼子，大声喊妹妹过来一起看。妹妹跑过来，开心得手舞足蹈，脸上笑开了花。

我放下笼子，看见一个圆圆的、奶咖色的小脑袋探了出来。它的小爪子扒着笼子上的铁丝，好像在说：“我是你的新朋友。”妹妹在一旁叮嘱：“哥哥，它有点调皮，你要小心点儿，别让它跑出来。”阿姨告诉我它叫球球，并给我说了如何喂养、洗澡等事项。

刚开始养球球的时候，我跟妹妹可真手忙脚乱！我们怕它渴了、饿了，还怕它不运动。我每天早起做的第一件事就是看球

球。看它津津有味地吃、开心地蹦上蹦下，我也跟着笑起来。是球球让我对每一个清晨充满了期待，让我学会了如何去照顾一个小生命，让我明白了什么是陪伴。

我印象最深的是球球偷偷跑出笼子那件事。一天晚上，妈妈洗完澡出来后发现笼子里没有球球，便大声喊道：“张家腾！球球‘越狱’了！快出来找！”我和妈妈一组，妹妹和爸爸一组，在桌子下、床下、茶几下找啊找，结果一无所获。忽然，妹妹大喊一声：“哥哥，球球在这里！”原来它跑到妈妈的床底下了。我费了九牛二虎之力才逮到它。

和球球相伴的这些日子，我懂得了感恩父母、爱护小动物，明白了什么是责任。在我眼里，球球不仅是一个小动物，还是我的好朋友。 指导老师：袁静敏

本版组稿：高杰 曹华



教师手记

■孙凡利

不知什么时候，校园里兴起了“纸飞机热”。一下课，操场上纸飞机就“此起彼伏”。上课铃响起时，学生来不及把纸飞机全部捡回来，纸飞机就东一架、西一架地散落在操场上，有的飞到花园里、藏在了枝叶间。校领导发现情况后提醒学生：“一定不要让纸飞机成为废纸！”可校园里的纸垃圾仍一天增加。

禁止！这是学校惯用的办法，虽是无奈之举却管用。我想了很多：学生玩纸飞机是兴趣使然。在玩纸飞机的过程中，他们会用心钻研纸飞机的叠法——看谁叠得漂亮，看谁叠的纸飞机飞行姿态美、飞行时间

纸飞机飘呀飘

久。总之，学生玩纸飞机是智力和体力的比拼。在比拼中，学生锻炼了动手能力、团结了同学，收获多多。

想到这里，我找校长表明自己的态度：“我想在班里组织一次纸飞机大赛，看看引导的方式是不是更有效。当然，我向学校保证不违反纪律、不造成环境污染、不会有安全隐患。”校长欣然同意。学生得知消息后欢呼起来。我介绍了注意事项后，学生向我保证：“一定做到！”

学生的确做到了。下课后，他们去操场试飞，临上课前两分钟就停飞，四处捡拾纸飞机，避免将其遗落在操场上。时机成熟后，我确定了比赛的时间，并设置了两个比赛项目：一是看谁的纸飞机飞得远，二是看谁的纸飞机飞得久。

于是，学生课下都在钻研纸飞机。他们对飞机造型进行了各种尝试，选择不同

的纸张进行试验，对飞机翅膀的宽度、硬度等数据认真记录。有的学生还专门搜索了飞机的发展史。这给我的课堂教学提了个醒：只有抓住学生的关注点，学生的思维才能活跃、学习动力才会持久。

就这样，学生在规则范围内玩着纸飞机。操场上废纸没有了，学生的笑声不绝于耳。大家对第一届纸飞机大赛充满期待。事实证明，只要教师和学生耐心沟通，学生就愿意遵守规则。

比赛当日，学生带着自己的纸飞机在操场上助跑、运力、甩手、静观……现场的气氛一次次被推向高潮。通过计分和评比，他们获得了不同的荣誉，自信心大增。

纸飞机大赛结束后，我告诉学生：“纸飞机游戏可以告一段落了。”大家的反

应一致——乘兴而来、尽兴而归。

我认为，假如直接禁止他们玩纸飞机，大部分学生都不会理解，甚至会产生逆反心理。

一次简单的纸飞机大赛让我明白了一个道理：管理一个班级可以尝试由“禁止”变“通行”。只要我们做好正确的引导、制订合理的规则，收获就会很多。

