

课间“变奏”为成长“增色”

——六安中小学体育教育见闻

本报记者 李振欣

清晨的阳光洒满校园，课间的铃声在六安市多所中小校园里回荡，现在不再是匆匆十分钟的休息时间，延长后的课间时段里，孩子们涌向操场、球场和专门设计的游戏区，奔跑、跳跃、欢笑……近年来，在国家“健康第一”教育理念的指引下，六安市中小学从实际出发，积极增强学生体质，健全人格锻炼落在实处。从城区的六安皋城中学南山校区、华东师范大学附属六安学校，到霍邱县的城关镇第一小学，一场场关于体育教育的生动实践正在上演，让孩子们在更广阔的时空里自由奔跑，生命的活力在运动中尽情绽放。

皋城中学南山校区“3+1+1”体育教育模式

在六安皋城中学南山校区，体育课不再是传统的“老三样”。学校针对7-9年级学生，创新实行“3+1+1”体育教学模式：在3节基础体育课之外，充分利用课后服务时间，补充1节体能课和1节特色运动课。

“我们构建了‘健康知识+基本运动技能+专项运动技能’的教学体系。”学校相关负责人介绍，“采用‘班级集体活动+特色自选活动’的形式，重点培养学生跑、跳、投等基本技能以及足球、篮球、武术等专项技能，目标是让每个孩子都能掌握1-2项终身受益的运动能力。”

时间的保障是硬道理，该校明确规定，无论天气如何，都必须确保体育活动落地。晴朗时，操场是主阵地；遇到恶劣天气，室内场馆便成为学生们的乐园。每天上午下午各30分钟的大课间，加上每节课间15分钟，学校全力保障学生每日综合体育活动时间不低于2小时，其中包含至少1小时中等及以上强度的锻炼。

在课后服务时段，体育更是主角。球类、跳绳等传统项目与跆拳道等新兴运动交相辉映，实现不少于10个项目的轮换。学校还特别引入了近视防控操、脊柱健康操等科学健身内容。通过组建体育社团、兴趣小组和校运动队，并定期举办运动会、体育节和各类班级、年级赛事，学校成功营造了“教会、勤练、常赛”的浓厚氛围。

未来，学校还将持续优化体育工作体系，让学生在运动中享受乐趣、增强体质，真正实现“身上有汗，眼里有光”的成长目标。这不仅是皋城中学南山校区的愿景，更是其扎实行动的写照。

华东师范大学附属六安学校：足球特色撬动体育全局

作为“全国青少年校园足球特色学校”，华东师范大学附属六安学校将足球打造成了体育教育的一张亮丽名片，并以此撬动了学校体育工作的全面提升。

师资是该校特色的基石，该校初中部配备4名专职体育教师，小学部配备2名，其中更有一名宝贵的足球D级教练员，为足球专项教学提供了专业支撑。学校严格执行省教育厅要求，小学和初中均坚持每周5节体育课（每天1节），雷打不动。同时，上下午各30



华东师范大学附属六安学校的学生们在上体育课。 记者 李振欣 摄

分钟的大课间活动内容丰富，由专职体育教师现场指导。

在华东师范大学附属六安学校的校园里，足球教学被系统地纳入各年级体育常规内容。小学阶段是趣味盎然的足球启蒙训练，运球、传球都融入游戏之中；初中阶段则开始接触战术基础与实战技巧。赛事是最好的催化剂。该校每学期都定期开展“班级足球联赛”“年级足球对抗赛”。2024年，学校班级足球比赛共开展了10场，建立了20支班级代表队。此外，学校还组建了4支校园足球代表队，每周开展4次课余训练，为有潜力的学生搭建了进阶平台。

学校在硬件设施的投入方面同样不遗余力，学校拥有3块标准化足球场，总占地面积达20200平方米，并配备了充足的足球专项器材。每年约4.7万元的校园足球专项经费，为特色活动的开展提供了有力保障。

霍邱县城关镇第一小学：小课间的绿茵梦

在霍邱县城关镇第一小学的体育教育探索同样精彩。早在去年9月，霍邱县就率先推行15分钟小课间，城关一小开始积极思考：如何让这宝贵的15分钟发挥最大效益？“地面就是我们孩子的游乐场！”校长司军的一句话，道出了学校的实践方向。学校将目光投向经典体育游戏，利用校园的空余场地，精心设计跳格子、萝卜蹲等地面游戏区，让孩子们在游戏中释放天性，不仅锻炼了身体，更在不知不觉中培养了团队协作精神。

天气晴好时，操场、地面、连廊都成为孩子们尽情玩耍的空间；雨天来临，孩子们则在室内做教室手势操，或在走廊开展平衡训练。对于课间活动后如何快速进入学习状态的问题，孩子们用行动给出了答案。二年级学生费佑柠兴奋地说：“现在课间能玩3种游戏，每一项都是我喜欢的！”课间充分的释放，反而让孩子们在课堂上注意力更加集中。

课间的活力，延伸到了更专业的赛场。学校的足球教育成果斐然。在2025年7月举办的六安市青少年足球夏令营中，城关一小代表队勇夺综合积分亚军及多个单项冠军。赛场上，小球员们全情投入，展现出超强的团队协作意识、坚韧的拼搏精神和默契的战术配合。

荣誉的背后是常态化的机制。每年举办的“启航杯”校园足球联赛，已成为全校师生期待的体育盛会。各班级代表队通过多轮角逐，不仅为校园足球爱好者提供了展示才华的舞台，更让拼搏、合作的足球精神在校园里扎根。

从城区到县域，从课间游戏的创新到足球特色课程的深耕，六安市这些中小学的实践表明，政策的引导、学校的探索、师生的参与，正共同描绘着一幅六安中小学体育教育生机勃勃的画卷。在这幅画卷里，孩子们奔跑的身影，是最动人的笔触；他们脸上洋溢的笑容和眼里闪烁的光芒，则是体育育人价值最生动的体现。向阳而生，运动赋能，六安的孩子正在更宽广的天地里，奔向更健康的未来。



在安徽省青少年足球赛六安市联赛的开幕式上，皋城中学南山校区的学生们表演跆拳道。 记者 李振欣 摄



霍邱县城关镇第一小学的学生们在上足球社团课。 资料图片

六安二中举办法治教育专题报告会

本报讯(夏晖 刘德传)为切实增强学生法治观念与自我保护意识，营造安全文明的校园环境，10月15日下午，六安二中关工委、安教处联合六安市公安局交警支队六安城区大队，在校内举办了一场生动实用的法治教育专题报告会。傅警官应邀主讲，围绕防诈骗、防校园暴力、防侵害等内容，为学生带来了一堂生动的安全教育课。

在防范电信诈骗环节，傅文结合学生群体中多发的真实案例，详细解析了“冒充公检法”“刷单返利”“虚假退款”等常见骗局，并总结出“六个一律”防骗准则，帮助学生快速识别陷阱、增强防范能力。

针对校园暴力问题，傅文通过视频与案例，清晰阐释了肢体、言语、关系及网络霸凌等多种形式，强调“不做受害者、欺凌者与旁观者”的“三不原则”，鼓励学生理性沟通、及时求助，勇敢向霸凌说“不”。

此外，报告还聚焦防侵害教育，傅文以通俗语言普及身体隐私保护知识，提醒学生注意防范诱惑与欺骗，并传授思想、行为、应急三方面的具体防范措施，引导学生树立自我保护意识。

整场报告案例鲜活、内容详实，现场学生纷纷举手，将所学知识运用于日常生活，并积极向亲友传播，共同营造“人人懂法、人人守法”的校园氛围。学校也表示将持续推进法治教育，筑牢安全防线，护航学生健康成长。

梅花小学加入省教育学会小学教育分会

本报讯(朱成红)10月21日，安徽省教育学会评审专家一行来到六安市裕安区梅花小学，开展评审指导工作并举行专题会议。梅花小学通过评审，成为安徽省教育学会小学教育分会会员单位。

本次评审会议由安徽省教育学会小学教育分会副会长、合肥市师范附小教育集团理事长冯璐主持。会议伊始，梅花小学党支部书记、校长项宇致欢迎辞。学校从办学理念、课程建设、文化特色等方面介绍了学校的发展情况。

评审结束后，专家评审组在校领导的陪同下，实地参观了校园。专家组深入功能教室、文化长廊及学生生活场所，对梅花小学优美的校园环境、鲜明的文化特色以及师生们积极向上的精神风貌给予了高度评价和充分肯定。

此次评审不仅是对梅花小学办学成果的充分肯定，也为学校未来的发展指明了方向。梅花小学将以此为契机，继续深化教育改革，凝练办学特色，持续擦亮特色优质品牌，谱写立德树人新篇章。

安全教育育新人

本报讯(管恒东 程士华)近日，西河口乡关工委配合中心学校联系乡派出所和交警中队在西河口乡中心小学初中部开展了《法治润校园 安全育新人》专题讲座。

交警中队用鲜活的事例，教育所有学生遵守交通法规。法治副校长方伟同志用发生在西河口乡学生中事例，教育所有学生遵守法律，不要做违法之事，防止电信诈骗，同时教育学生树立正确的人生观、世界观、价值观，做一名新时代好少年。

通过交通规则宣传和法治教育，广大师生的法治意识和自我保护能力得到了显著提升。今后，学校将进一步创新法治教育的形式和内容，提高法治教育的针对性和实效性。同时，还将加强与公安、法院、检察院等部门的沟通与协作，共同预防未成年人违法犯罪行为的发生，为创建平安、和谐的校园环境奠定了坚实的基础。

小记者园地

百变蛋壳

小记者 孙功轩

早上，阳光温柔地洒在草地上，毛毛虫、小蚂蚁、小蝴蝶出来玩。它们刚到的时候，小蚂蚁说：“这里啥都没有，玩啥呀！”毛毛虫想了想，突然往回家的路上跑。小蚂蚁问：“你去干啥？”毛毛虫回答：“去拿个东西。”小蚂蚁刚想去，却被蝴蝶拦下来了。蝴蝶说：“我们等一会，它马上就回来的。”

就这样它们等了半天。突然听见有人在喊：“快来帮忙！”它们一看是毛毛虫。蚂蚁和蝴蝶都问：“这是什么呀？”毛毛虫说：“这是半个鸡蛋壳。”“半个鸡蛋壳能干啥？”蚂蚁抢先问。毛毛虫又想了想，然后搬来一个雪糕棍，再把雪糕棍放在鸡蛋壳上面。“哇！一个跷跷板。”蚂蚁惊讶的说道。毛毛虫和蚂蚁上去了以后，毛毛虫就一直在地下丝毫没有动。毛毛虫说：“蚂蚁，你得多吃点啊，不然太轻了。”蚂蚁生气地说：“明明是你太重了，得减肥。”

清晨，阳光暖暖地洒在人行道上，我背着书包和妈妈耐心地等着红绿灯。忽然，一只全身花纹的小土狗兴奋地晃着尾巴，黑葡萄似的眼睛一眨不眨地盯着马路对面。

绿灯一跳亮，所有的车，所有的行人都像是在进行马拉松比赛一样，快速冲向对面。小土狗也像接收到重要信号，迈开了四条马腿。一阵风吹过，它的毛炸裂开来，像一只移动的小豪猪，哈哈！它那毛茸茸的尾巴，卷成了一朵花儿。只几秒钟后，小土狗便随着车流、人流大摇大摆地跑到马路对面，安全通过了十字路口。

我看看小土狗蹦蹦跳跳地往前走，情不自禁地给它竖了个大拇指，原来就连小土狗过马路，都知道红绿灯，绿灯行。

周末，跟外婆住在九狮桥街上，新铺的石板路光脚踩上去，凉丝丝的，就像踩在冰棍上！外婆老低头看地，碎碎念道：“以前这是青石板哟，缝里长满了绿青苔，下雨踩上去‘咯吱咯吱’，就跟踩小积木似的响。”

我蹲下来扒旁边石板缝里的小草，忽然想起《城南旧事》里的小子。她蹲在胡同口看骆驼嚼草时，是不是也像我这样——眼睛瞪得溜圆，连骆驼嘴巴动一下都想数着？就像我看蚂蚁搬家，总是好奇它们要把饼干渣运到哪儿去呢？

书里有句话特别好玩也特别有深意：“每个故事都有结束，生活不是。”这让我想起外婆说的四古巷。那条巷子超短，却藏着好多故事！外婆说她小时候，巷口有个馍馍摊，铁皮炉子冒白汽，像给阿姨戴了顶棉花帽。她总扶着木桌看阿姨做馍馍，手指沾着面粉，捏下面皮“噗”地敲

能不能飞到天的顶端？”毛毛虫和蚂蚁坐上了热气球飞上了天空。蚂蚁说：“哇！飞上天空的感觉好奇妙，树木和房子现在变得好小啊。前面有朵云，我要看看云朵和棉花糖一样不一样。”“其实这些都不现实，你想一下，云朵怎么可能飘到天上呢？你又怎么可能飞到天的顶端呢？”蝴蝶说道。

突然乌云密布，电闪雷鸣，下起了倾盆大雨。热气球被雨打落，小蝴蝶焦急地问：“下雨了，下雨了，怎么办呀？”小蚂蚁灵机一动：“我们可以用鸡蛋壳当雨伞呀！”豆大的雨滴像断了线的珠子一样落下来。三个好朋友急忙钻进鸡蛋壳里，雨滴打在蛋壳上，就像在演奏一首欢快的交响曲。

天黑了，它们睡在蛋壳里，把它当做小摇篮，用叶子当被子，小动物们在蛋壳里休息，蚂蚁看着天上眨一眨的星星，渐渐进入了梦乡。

指导老师 郭登梅 王玮

老时光里的小脚印

——读《城南旧事》有感

小记者 耿希蕊

周末，跟外婆住在九狮桥街上，新铺的石板路光脚踩上去，凉丝丝的，就像踩在冰棍上！外婆老低头看地，碎碎念道：“以前这是青石板哟，缝里长满了绿青苔，下雨踩上去‘咯吱咯吱’，就跟踩小积木似的响。”

我蹲下来扒旁边石板缝里的小草，忽然想起《城南旧事》里的小子。她蹲在胡同口看骆驼嚼草时，是不是也像我这样——眼睛瞪得溜圆，连骆驼嘴巴动一下都想数着？就像我看蚂蚁搬家，总是好奇它们要把饼干渣运到哪儿去呢？

书里有句话特别好玩也特别有深意：“每个故事都有结束，生活不是。”这让我想起外婆说的四古巷。那条巷子超短，却藏着好多故事！外婆说她小时候，巷口有个馍馍摊，铁皮炉子冒白汽，像给阿姨戴了顶棉花帽。她总扶着木桌看阿姨做馍馍，手指沾着面粉，捏下面皮“噗”地敲

个圆肚子，塞进萝卜丝馅，再捏三道褶，活像给元宝系了花腰带，哈哈，我光听就咽口水啦！

巷尾老井更有意思，大家拎着水桶排队，井绳把井沿磨得亮闪闪的，水桶碰井壁“咚”一声，回声能绕着灰瓦房跑两圈，像有人在巷子里藏猫猫“我在这”！

现在四古巷刷了新墙，米袋摊装了玻璃柜，老井也围了栏杆。可外婆咬口米饺就笑：“跟以前一个味儿！”就像英子记着骆驼的铃铛声，就算骆驼走了，那“叮铃叮铃”还在心里响，跟藏了个小铃铛似的。

合上书时，风从窗户钻进来，我真的好像闻到了米饺香味！原来《城南旧事》是说呀：老房子会变新，老巷子会换样，可那些暖乎乎的事儿，会像小脚印似的，一直跟着我们长大——就像我总记着外婆给我编的草戒指，就算草干了，手里好像还能摸到软乎乎的草叶呢！

清水河三小开展行为规范展评活动

本报讯(彭冉冉 文/图)10月11日，六安市清水河第三小学以“展规范风采 做文明先锋”为主题，成功举办第三届行为规范展评活动。此次活动旨在迎接中国少年先锋队建队日，进一步规范学生日常行为，培育文明礼仪风尚，展现学校“让每一颗小水滴都闪光”的育人初心。

展评活动分为室内和室外两大部分，全面呈现学生在校行为规范和精神风貌。上午八时，室内展示在学校报告厅拉开序幕，各班学生精神饱满、秩序井然。在课堂常规展示中，师生问好声音洪亮、鞠躬动作规范；读书写字姿势端正，“一尺一拳一寸”的要求落实到位。专注的眼神、整齐的翻书声，展现了学生良好的学习习惯。

随后的“随机选项”环节，每个班级的班主任现场抽取项目进行展示。学生们高唱《义勇军进行曲》和《中国少年先锋队队歌》，声音激昂；系红领



巾、敬队礼动作标准；背诵社会主义核心价值观和《中小学生守则》流畅准确；做眼保健操时节奏统一、穴位到位。现场掌声不断，展现出学生扎实的日常积累与综合素养。

室外展示在操场上也在火热进行。早操、跑操步伐整齐、口号响亮。大课间活动更是精彩纷呈，跳绳、接力跑、丢沙包、击球、钻山洞、投篮等项目轮番上演。孩子们动作协调、朝气蓬勃，操场成为一片活力四射的海洋，充

分展现了清水河三小学子良好的身体素质 and 昂扬向上的精神面貌。

此次活动既是一次师生行为规范的集中展示，也是一堂生动的文明教育实践课，有效提升了学生们的规则意识、集体荣誉感和文明素养。清水河第三小学关工委主任、校长钱丽丽表示，学校将持续秉持“水滴石穿”的精神，于细微处着力，在养成中育人，让规范与文明内化于心、外化于行，助力每一位学生成长为新时代的文明小先锋。

心情树洞(第四期)

阳光自信第一步

小学一年级是孩子从“以玩为主”过渡到“以学为主”的关键阶段，重点在于适应环境与养成习惯。家长可以从以下几方面帮助孩子顺利开启小学生活：

- 1. 稳定生活节奏：**与孩子共同制定作息时间表，建立规则感，逐步适应小学节奏。
- 2. 重视习惯养成：**适当放手，鼓励孩子自己整理物品，参与简单家务，在动手过程中培养自主意识和责任感。
- 3. 关注情绪与心理：**每天与孩子聊聊学校趣事，关注他的情绪变化。多给予积极反馈，不比较、不施压。当孩子表达“不想上学”时应先倾听、共情，再做引导。
- 4. 孩子主动参与适应过程：**每天花10-15分钟整理书包和文具，学会有序摆放；在校有需求时勇敢向老师表达，遇到困难先尝试自己解决，再求助他人；养成分享习惯，每天向父母讲述一件校园趣事，留存美好回忆。

一年级是成长的重要里程碑，让我们陪伴孩子，迈出从容、阳光的第一步。

——六安市青少年阳光成长中心