

# 强体魄 铸品格 向未来

## ——高唐县第一实验小学推进健康学校建设

■ 刘德策 宋玉柱

不久前,高唐县第一实验小学跳绳代表队在县中小学体育联赛暨跳绳比赛中,以绝对优势斩获佳绩,共夺得30个冠军、13个亚军、3个季军。

学校聚焦学生体质提升,狠抓体育教学、日常锻炼、活动开展、体质监测等环节,构建常态化、全覆盖、多元化的体育锻炼体系,让运动成为校园常态,让健康伴随学生成长,全力筑牢学生身心健康根基。

**严守课程标准  
夯实教学阵地**

体育课堂是开展体育锻炼、传授运动技能、培育体育精神的核心阵地。学校严格落实国家体育与健康课程标准,坚决执行课程计划,依规开齐开足上好体育课,实现体育课开课率100%。结合学段特点合理安排课时,1—2年级每周开设4节体育课,3—6年级每周开设3节,推进体育教学规范化、常态化开展,让体育课成为学生强身健体、涵养品格的重要平台。

学校配备专职体育教师队伍,涵盖篮球、足球、田径、跳绳等多个专业领域,师资结构合理、教学功底扎实。体育教师精心备课、规范授课,摒弃枯燥单

一的训练模式,采用游戏教学、情景模拟、分层施教等趣味化方式开展课堂教学,兼顾体能训练、技能传授与兴趣培养,兼顾不同体质学生的需求,让课堂更具吸引力。学校深耕跳绳特色校本课程,分年级开展基础跳绳、花样跳绳教学,让跳绳成为全校学生人人掌握的运动技能。同时,将规则意识、团结协作、吃苦耐劳、坚持不懈的体育精神融入教学全过程,实现以体育人、以体强心,让学生在运动中强健体魄、健全人格。

**狠抓日常锻炼  
保障运动时长**

提升学生体质,贵在持之以恒。学校严格落实中小学生每天阳光体育活动一小时的硬性要求,构建“课堂+课间+课后”全方位锻炼模式,将体育锻炼抓在日常、落在实处,让运动融入学生校园生活的方方面面。

学校全面落实“两操一跑”制度,上下午各组织一次规范眼保健操,督促学生找准穴位、规范动作,劳逸结合保护视力;常态化开展课间操与集体跑步活动,让学生走出教室、舒展身心。每日大课间,全校学生整齐列队,统一开展广播体操、集体跳绳等项目,步伐整齐、气势昂扬,尽显少年朝气与活力。同时,学校结合学生年龄特点,开展多层次传统体育活动,低年级

开展趣味跳绳、跳皮筋,中高年级开展集体跳绳、踢毽子、跳大绳等项目,贴合学生身心发展规律,提升锻炼趣味性,引导学生主动动起来、乐起来。

除了固定课间活动,学校还充分利用课后服务时段,开设专属体育锻炼专场,为学生提供充足的自由运动时间,满足学生多样化锻炼需求。同时,积极引导家校联动,鼓励学生在课余时间坚持户外活动,推动校内校外锻炼无缝衔接,引导学生养成勤锻炼、爱运动的良好习惯,全方位保障每日运动时长,筑牢体质健康防线。

**丰富活动载体  
健全监测机制**

为激发学生运动热情,营造人人爱运动、全员参与的浓厚氛围,学校常态化开展各类体育赛事和文体活动,坚持以赛促练、以练强体,让体育锻炼不止于课堂,更延伸到校园生活各个角落。

学校坚持每年举办春季田径运动会、秋季趣味运动会,搭建全员参与的运动平台。第七届校园体育运动周设置亲子跳绳、拔河、定点投篮等多个项目,吸引广大师生、家长踊跃参与,兼顾竞技性与趣味性,让每位学生都能找到适合自己的项目,尽情享受运动乐趣。同时,学校组建篮球、足球、乒乓球、跳绳等校级

专项训练队,利用课后延时服务时间开展系统化、专业化训练,发掘并培养体育特长生,助力学生个性化发展,培育校园体育后备力量。

学校建立健全科学化、规范化的学生体质健康监测体系,严格按照《国家学生体质健康标准》,每年按时组织全体学生开展体质健康测试,精准采集身高、体重、肺活量、耐力、柔韧性、爆发力等各项数据,严格规范测试流程,细致记录测试结果,确保测试数据真实有效,数据上报率达100%。学校为每位学生建立专属体质健康档案,实行一人一档、动态管理,完整留存历次测试原始数据,全程追踪学生体质变化趋势,全面掌握学生体质健康状况。测试结束后,学校组织专家对整体数据进行细致分析、科学研判,梳理学生体质薄弱环节,针对体能不足、体态不佳等常见问题,制订针对性、个性化的提升方案。

针对薄弱环节,学校及时优化课堂训练内容,调整课间活动项目,布置贴合学生实际的居家锻炼任务,开展精准补偿提升。同时建立健全家校沟通机制,将体质监测结果及时反馈给家长,引导家长重视孩子体质健康,配合学校督促学生坚持日常锻炼,形成家校共育合力,靶向补齐体质短板,稳步提升全体学生体质健康水平。

## 度假区李海务中学 “凤凰之声”校园广播开播

本报讯(杨先博 韩方凯)日前,度假区李海务中学“凤凰之声”校园广播开播。清脆悦耳的声音回荡校园,为校园文化建设注入新的活力。

“凤凰之声”广播站是学校德育与文化建设重要阵地,以声音为媒,传播真善美、凝聚师生情,丰富校园生活,助力学生全面发展。为保障广播站高质量运行,学校专门购置了调音台、麦克风、播放器等专业播音设备,打造了规范播音室。学校还为广播站构建了“指导老师统筹+学生自主管理”架构,设置采编、播音、技术、策划、审核五个职能部门,明确分工、协同高效。

广播站选拔8名普通话标准、表达能力优秀的学生担任播音员,组建了专业播音团队,指导教师定期开展业务培训与考核,提升播音质量与应急处置能力。广播站实行固定时段播出,开设校园新闻、美文赏析、励志故事、科普知识、学习方法等栏目,满足师生不同收听需求,传递校园正能量,展现师生良好风貌。

## 高新区许营镇第二中心小学 “家长学堂”培养智慧父母

本报讯(刘德策)3月24日,高新区许营镇第二中心小学一年级“幸福父母 科学育儿”家长学堂正式开讲,帮助一年级新生平稳度过“幼小衔接”关键过渡期,破解家长育儿困惑。

活动伊始,学校负责人刘太景结合低年级学生成长规律,直击当前家长普遍存在的“重成绩、轻习惯”“教育方式摇摆不定”“家校配合脱节”等痛点。他表示,一年级是孩子习惯养成与品格塑造的黄金起点,唯有家校同向发力、同频共振,才能为孩子的长远发展筑牢坚实根基。

教师杨秀秀带来了一场干货满满的专题分享。她围绕“读懂孩子心理”“培养良好学习习惯”“掌握高效亲子沟通技巧”“破解作业拖拉难题”及“提升家校协同效率”五大核心维度,结合日常教学中的鲜活案例,深入浅出地讲解了引导孩子建立规则意识、提升专注力与情绪管理能力的具体方法。授课教师用通俗易懂的语言,为家长们提供了一系列可直接落地的实操技巧,让科学育儿理念真正走进千家万户,有效缓解了家长的焦虑情绪。

## 莘县武阳路学校 以“春”为媒涵养语文素养

本报讯(王向阳 程丽然)3月24日,莘县武阳路学校精心策划并开展了一场别开生面的语文实践活动,让一、二、三年级的孩子们在自然的怀抱中感受文字的温度,在实践中夯实语文素养。

一年级开展“生字开花”趣味活动。孩子们以课本生字为“花瓣”,通过组词、造句让文字“绽放”出朵朵“花瓣”。一笔一画地书写,一句一词地练习,不仅夯实了基础,更让稚嫩的笔触将文字与春日美好相连,在趣味中埋下热爱语文的种子。二年级聚焦“绘千糕,文趣藏生活”。结合课文学习,孩子们制作手抄报,从一块“千人糕”出发,描绘劳动的美好,记录生活的感动。他们将目光投向身边的衣食住行,在创作中懂得珍惜与感恩,让劳动教育与春日浪漫在笔端交融。三年级则开启“寻春赏韵,笔墨赋芳华”之旅。学生们化身“春日小侦探”和“小小摄影师”,走出校园寻觅春色,用镜头定格瞬间,用手抄报渲染生机。此外,大家还亲手制作植物观察记录卡,勾勒春日景致,展现了对自然的浓厚兴趣与探索精神。

此次系列活动以春为媒,以文为桥,让语文学习扎根生活、贴近自然。武阳路学校始终坚持立德树人,让孩子们在温柔的时光里与文字相伴,在实践中收获成长,在诗意中向阳生长,真正实现了全环境育人的美好愿景。

## 冠县实验小学 举办整本书阅读知识竞赛

本报讯(王文妍 周丽娜)3月25日,冠县实验小学举办五年级“校园逐光 书香竞芳”整本书阅读知识竞赛。来自五年级1至7班的代表队同台竞技,全体五年级师生齐聚现场观赛。

本次竞赛紧扣经典名著《西游记》,精心设置了必答题、抢答题和风险题三个核心环节,并特别规定在比分持平的情况下增设加赛环节,旨在全方位、多角度地检验学生对整本书的阅读成效与理解深度。比赛现场,各代表队选手沉着冷静、默契配合。在必答题环节,他们稳扎稳打,基础扎实;在抢答题环节,大家眼疾手快,反应敏捷;在风险题环节,选手们更是展现了智慧抉择与团队协作的风采。

此次整本书阅读知识竞赛为学生们搭建了一个展示阅读成果、交流心得体会的广阔平台,激发了广大学生对经典文学作品的浓厚阅读兴趣。活动成功营造了“爱读书、读好书、善读书”的浓厚校园书香氛围,学生阅读素养得到全面提升。

## 高新区第四实验幼儿园 小沙包玩出新花样

本报讯(王向阳 邢冠雪)3月25日,高新区第四实验幼儿园开展了精彩纷呈的沙包趣味活动,丰富幼儿户外体育活动内容,激发运动兴趣。

活动在欢快的氛围中拉开帷幕。教师首先引导孩子们认识沙包,点燃游戏热情,随后循序渐进地开展多样玩法。在单人抛接环节,孩子们全神贯注,小手灵活翻飞,紧盯沙包起落,有效锻炼了手眼协调能力;“夹沙包跳圈”游戏中,孩子们双腿夹紧沙包,小心翼翼跨越圆圈,不仅增强了下肢力量,更提升了身体平衡感;而在“跳圈拿放”挑战中,孩子们边跳边精准取放沙包,专注力与肢体协调能力得到锻炼。

活动现场的高潮当属“沙包打怪兽”游戏。孩子们化身小勇士,瞄准目标奋力投掷,欢呼声、加油声此起彼伏,将快乐氛围推向顶点。教师们也积极投身其中,与孩子们开展师幼互动游戏。默契的配合让校园处处洋溢着温馨与欢笑,师生情谊在运动中悄然升温。

## 高唐县人和街道中心幼儿园 开展“家长进课堂”主题活动

本报讯(岳耀军 刘笑)3月25日,高唐县人和街道中心幼儿园第一分园精心策划并开展了“家长进课堂”特色主题活动。各班特邀来自不同行业的家长走进班级,化身“临时老师”,为孩子们带来了一堂堂趣味盎然、意义深远的专属课程。

活动中,家长志愿者们各展所长,现场精彩纷呈。有的家长声情并茂地讲述绘本故事,引领幼儿遨游书海,感受阅读的温暖与快乐;有的结合真实案例,生动讲解交通安全与防拐骗知识,为孩子们筑起自我保护的安全防线;有的则带领孩子们体验非遗扎染工艺,在折叠、捆扎、滴染的奇妙过程中,领略传统手工艺的独特魅力。还有家长开设茶文化小课堂,教授温杯、冲泡及敬茶礼仪,让孩子们在闻香品茗中浸润中华传统文化的深厚韵味。

此次“家长进课堂”活动,将多元社会资源引入幼儿教育,不仅拓宽了孩子们的视野,也让家长深度参与到孩子的成长历程中,有效拉近了家园距离。



3月27日至28日,东昌府区英特学校举办2026年第2期“根基教育 陶铸群英”教育开放日活动,集中展示课堂教学、阳光体育大课间、红色教育等多维内容,展现了“五育融合”的丰硕成果。

图为学校阳光体育大课间的体能操项目展示,学生们动作整齐划一,脸上洋溢着阳光朝气。

■ 王向阳 孙佳

## 高唐县中小學生体育联赛暨跳绳比赛举行

本报讯(王向阳 刘笑)春风浩荡,“绳”采飞扬。3月25日,2026年高唐县中小學生体育联赛暨跳绳比赛开幕。

开幕式上,春长小学的活力舞蹈、崇文实验小学的非遗舞龙《翱翔九天》、鸣山学校的体艺融合展演、第一实验小学的花样跳绳等节目轮番上演,生动诠释了“五育并举、健康第一”的教育理念,为

联赛注入了蓬勃朝气。

走进赛场,只见彩绳飞舞,银弧破空,此起彼伏的计数声、加油声与绳索击打地面的“啪啪”声交织成一首激昂的交响乐。在个人速度赛区域,小运动员们个个身轻如燕,双手快速摇动绳柄,双脚轻盈点地,绳子在他们脚下化作一道道残影,快得让人目不暇接。选手们咬紧

牙关,额头上渗出细密的汗珠,却丝毫没有减速,只为在限定的时间内多跳一个,刷新纪录。

花样跳绳赛更是精彩纷呈。单人赛中,选手们将交叉、双摇、转身等高难度动作融入跳跃,节奏感极强;集体长绳项目中,队员们默契十足,在两根大绳翻飞的间隙中穿梭跳跃,时而鱼贯而入,时

而八字穿梭,动作整齐划一,宛如灵动的音符在绳间跳跃。场边,啦啦队的呐喊声震耳欲聋,“加油!坚持住!”的助威声一浪高过一浪,将现场气氛推向高潮。

据悉,本次联赛将贯穿全年,涵盖“三大球”等十余项竞赛项目。这不仅是对全县中小学体育素质的一次集中检阅,更是落实“健康第一”理念的生动实践。

## 运河之畔育新人

### ——临清三中“五育并举、德育为先”的育人实践

■ 杨先博 牛燕雪

3月23日,临清市第三高级中学传来喜讯,该校高二(2)班马欣怡同学在省级“党史国史·我来学我来讲”活动中荣获优秀风尚奖。这份荣誉,既是对学子扎实学识与昂扬风采的肯定,也是这所学校深耕德育沃土、涵育时代新人的真实写照。

在临清三中,德育不是悬挂在墙上的标语,而是流淌在课堂内外、融入师生血脉的生动实践。从运河之畔的思政课堂到校园内外的志愿服务,从榜样的力量到制度的温度,该校将“五育并举、德育为先”贯穿育人全程,正以扎实的富有创意的德育实践培育时代新人。

**行走的思政课:  
红色基因与地域文化同频共振**

临清三中深耕,德育的活力在于走

出教室、贴近大地。学校将张自忠将军纪念馆、季羨林先生资料馆开辟为校外德育阵地,让爱国主义精神在实地探访中可感可触。每周一的升旗仪式上,国旗下的讲话与升旗手的介绍,成为雷打不动的精神洗礼。

最具特色的是将思政课堂搬到世界文化遗产——运河之畔的创新实践。2026年3月,“学习雷锋精神·守护运河生态”主题团日活动中,50余名师生沿着千年运河开展环保志愿服务。学生们在捡拾垃圾中体悟志愿精神,在聆听运河历史与临清文脉时,将爱家乡、爱祖国的情感悄然内化。当汗水滑过年轻的脸庞,雷锋精神已然从书本上的榜样故事,化作守护母亲河的自觉行动。

**身边的榜样:  
德育之花竞相绽放**

在临清三中,德育从不拘泥于形

式,而是着眼于“润物细无声”的日常浸润。学校通过“青蓝同盛工程”树立师生榜样,召开优秀班主任、十大学习之星和十佳学生干部表彰大会,师生互致颁奖词、互授获奖证书。每周评出的“班级之星”和“年级之星”,涵盖学习、纪律、卫生、宿舍内务等多个维度,让每一个孩子都能在某个领域找到属于自己的闪光点。

在“传承雷锋精神,绽放青春风采”主题实践活动月期间,全校掀起见贤思齐的热潮:主题班会上探讨雷锋精神的内涵,海报设计比赛诠释奉献之美。学校还组织志愿者走进临清钞关开展公益清扫,深入温泉社区服务邻里,让知行合一落到实处。

**精细的管理:  
制度保障坚实有力**

德育的持续深化,离不开科学精细的制度保障。临清三中构建起“全方位、