



教育强基工程

丰台外国语学校全天8次户外活动 时长超2小时

15分钟“运动型”课间激活孩子运动细胞

本报讯(记者 原梓峰 实习记者 王一彤)近期,部分地区中小學生出现“课间10分钟被约束”“圈养式课间”现象引发网友热议。去年5月5日,《丰台时报》记者曾经以“丰台外国语学校让学生学得踏实、玩得痛快”为题进行过该校15分钟课间的报道,时隔一年半后,记者再次就此话题进行探访,了解15分钟课间执行效果是否可行。



丰台外国语学校将武术融入户外活动中。原梓峰摄

15分钟课间从何而来？ 学生安全又如何保障？

记者来到丰台外国语学校校长刘忠毅的办公室,左侧的书柜外贴着三张课程表,分别是小学一、二、三年级;中学七、八年级以及高一年级的课程安排,经过记者计算,全天户外活动超过8次,小学学龄段每天活动时间(含体育课)为170分钟;中学学龄段每天在外时间(含体育课)为160分钟。每个课间休息时间均为15分钟,上下午各一次的眼保健操时间为20分钟,课堂时间为40分钟。

课间休息是一个“思路切换”的过程,初二年级的生物老师兼班主任杨天明解释道,“跟着老师的思维上一节课,学生们精神上比较疲惫,从生物的角度来说,出去动一动、呼吸呼吸新鲜空气对他们大脑供氧有帮助,同时运动会分泌多巴胺及肾上腺素,让学生们更快乐。”

为了给孩子们留出活动的时间,刘忠毅带着教师团队“挤”时间。将45分钟的课堂缩短为40分钟,多出5分钟增加到课间休息。

不仅如此,起初午饭时间从12点到13点,期间老师帮孩子们打饭,再收拾餐具,由于班级人数多,几乎耗时一个小时。经过研判,学校将原有的图书馆挪改造成公共食堂、图书馆一体化空间,12点开餐时学生自行打饭,在“贪玩心”的驱使下,平均10到20分钟完成用餐,省下的半个多小时和同学们在操场上活动,13点回到教室午睡半小时,为下午储备充足的体力

与精力。

“由于孩子们运动多,吃得就多,自助餐是最好的用餐方式,学校还特意聘请了厨师为孩子们做饭,刚出锅的饭菜孩子们都抢着吃,今天中午的京酱肉丝就是孩子们喜爱的菜品之一。”刘忠毅说道。

“每个课间15分钟,又都在运动,家长们最担心的就是安全问题。解决这个问题,需要点‘绣花功夫’,在入学之初的学前教育就开始带着孩子细致分析校园环境很有必要,让孩子们知道哪里有危险,哪里安全,不仅自身会躲避危险,团体意识下同学们会互相监督,老师一双眼睛哪能管得过来几十人,几十双眼睛管一个人就更安全了。从管理到放手,让学生自我成长,这才是从根本上解决安全问题,也彻底解决了安全问题在家校之间的矛盾。”刘忠毅说,“另一方面,安全的保护要做到位,低年级活动区铺设软质人工草坪,单杠、双杠、云梯底下摆放垫子,即便有摔倒也不会摔伤。实践证明,孩子们比我们想象中要聪明、智慧,只要教会他们如何保护自己,锻炼其自主性,他们自己还会创造新的玩法。”刘忠毅进一步解释道。

丰台外国语学校一直鼓励学生们走出教室开展运动、交流、阅读等有益身心的课间活动,为此学校将楼道两端的窗户改造成出入口,可直通操场,这样原先8个出入口增加到了10个,学生进出操场更通畅便利了。



操场、攀爬梯上到处是学生们运动的身影。原梓峰摄

15分钟课间可以做什么？

当记者问出这个问题时,得到了一个有意思的答案。

“我们的课间活动能玩的种类还挺多,比如篮球、足球、排球、羽毛球、单双杠,走廊还设置了乒乓球发球机和钢琴,都可以随便玩。”初二学生方浩程开心地说道。

在刘忠毅的带领下,要求每个老师创造一个游戏,每周午休时间轮换实施,全校师生都在“玩”上下功夫。

杨天明老师介绍道:“我创编了一个益智类游戏,类似小型‘五子棋’,在操场上成‘井’字形摆九个呼啦圈作为棋盘,同学们分为两队,让同学们通过折返跑取放球,足球与篮球当他们的棋子。这个游戏一方面考验战术战略,另外一方面也得考虑他们的速度和体力,每一次跑得快一点,那么三个同学整体上会争取更多时间,三个球直接连成一线便胜利了。这也是多方面提升他们的能力,既能提升智力,又锻炼了体力,一举两得。”

初二学生李勃锐激动地说道:“杨老师设置的游戏可好玩了,竞技性很强,我们都很喜欢,是游戏,也是比赛,既能锻炼我们的脑力,也能锻炼到我们的体力。”

在学校的一角还建立了一个小型动物园,养了鸡、鹅、孔雀、羊等六七种动物,方便孩子们对动物进行观察。“创造了更多活动时间和方式,也就为孩子们创造性提供了可能,他们在实践活动中碰撞出来的火花要远远超过课本和老师所教授的。增加活动不是目的,而是要服务于课堂教学,服务于无心理问题、无视力问题、无身体问题学校的创建,人生总会有台阶,我们要做的是教会他们如何上台阶。”刘忠毅说道。



一名学生在攀爬梯上做水平支撑动作。原梓峰摄

课间长了 课时短了 成绩如何保障？

“我会将每一节课都提炼出一个主题,从这个主题会向外发散学生思维,虽然我们上课时间是40分钟,但是我们保证了这40分钟都能有效利用,不仅能将课本知识学完,还能引导大量相关的知识。”二年级英语课组长王森介绍道,“比如说这节课的主题是交通工具,我会引导孩子们把所知道的交通工具进行补充,并集合到黑板上,孩子们会说英文的说英文,不会说英文的可以说中文,我来帮孩子们写出英文,课本上是自行车和汽车,但课堂会扩展到比如电动自行车这些书本没有的词汇。同时我也自学戏剧表演,将英语戏剧应用到教学中,让孩子们在活动中去学习英语,可以叫做‘快步走,勤回头’,这样我完全不觉得课堂少了5分钟。和您问的问题恰恰相反,孩子们会的多了,节省了我的时间,就有更多时间去研究怎么设置主题教学。”

“学生从课间回归到课堂中来,不仅专注力更集中,小脸都是红扑扑的,眼睛也是炯炯有神,专心致志地看着我、看着黑板,特别可爱。”王森老师笑着说道。

刘忠毅还介绍道:“学校要讲究高效课堂,刚入职的老师知识储备不够,学校不封顶地为老师提供练习册,丰富老师教学题型,‘老师有一桶水,才能教给学生一杯水’。”记者还了解到,每年9月份开学第一件事是“教师考试”,老师以当年高考、中考真题为试卷进行自测,学期内还有中期测试,对于测试成绩优秀的老师给予证书和奖金,提高老师的教学积极性。

记者离开学校时已过下午放学时间,但仍有十几个孩子在操场追逐打闹,在单杠区自由攀爬。

“倍增追赶、合作发展”·一把手访谈

(上接01版)

主持人:聚焦基础教育“强基工程”的目标任务,区教委从哪些方面发力,加快推进教育改革的落实?

杨晓辉:区教委全面落实“五育并举”,深化课堂教学改革,构建拔尖创新人才培养体系,强化家校社共育,推进育人模式改革;优化干部队伍结构,加强干部培养培训,激发学校用人活力,启动聘任制改革,加强干部调整交流,不断激发干部队伍创新活力;推行学区制改革,落实资源布局调整,推进集团化办学,实施跨校区级部制管理,全面优化区域教育资源布局,办好优质均衡基础教育。

主持人:刚才您提到了推进育人模式改革,优化区域教育资源布局,这是办好优质均衡基础教育的重要支撑,请您介绍一下这两方面情况。

杨晓辉:提升教育质量是人民群众关心的热点问题。面对人民群众对“更好的教育”和“孩子们能成长得更好”的强烈期盼,区教委推进“全要素、贯通式、实践性”思政课程建设,构建大思政工作格局。结合区情制定和实施体育、美育、劳动教育等工作方案,开展艺术教师教学素质提升项目,持续推动戏曲、武术进校园,科普卫星等活动项目,切实提升学生综合素养。持续实施项目化学习区级教改实验项目,稳步实施义务教育学校品质提升工程,实施年度普通高中高品质示范学校、品牌特色学校建设项目,

区委教科委副书记,区教委主任、区政府教育督导室主任杨晓辉

优化教育资源布局 每个街镇都有好学校

促进高中内涵式发展。发挥优质高中校的龙头牵引作用,依托集团、集群等育人载体,就近就便构建纵向贯通的拔尖创新人才早期发现和选拔机制,探索通过优化学程管理、课程衔接等建设学段贯通的人才培养模式。搭建区级家校共育课程实验校,面向家长开展线上线下家庭教育课程,整合社会资源建设科技、劳动、社会实践等各类学生活动基地,不断提高家校社协同育人实效。

优化区域教育资源布局,实现人民群众在家门口“上好学”的愿望,目前主要开展了以下四方面工作:

一是扎实推行学区制改革,以26个街镇行政区划为基础,结合辖区当前及未来教育资源情况和原有招生入学片区,统筹建立13个学区,围绕街镇行政区划实现教育资源的合理配置和优化,促进义务教育均衡化发展。推动构建学区范围内街镇、中小学和社会单位协同联动工作机制,扩大资源连接,解决实际问题,优化中小学办学环境,形成区域教育协同发展的新模式。

二是稳妥落实资源布局调整,结合实际情况,本次布局调整直接涉及学校达70余所,包括整合合并、联合办学、集团化办学、实施级部制管理、更名、新设立法人单位等多种方式。每个街镇的每个学段都有优质学校的框架结构基本搭建完毕,人民群众在家门口“上好学”的愿望将逐步得到满足。

三是持续推进集团化办学,新成立集团4个,优化调整3个,全区教育集团数量增加到20个。根据发展需要将40所普通校、

新建校纳入教育集团,涉及中学13所、小学27所。

四是实施跨校区级部制管理,将35所小规模学校就近就便整合,实施级部制管理,形成17个教学管理单元,增强教育资源的规模化使用效益,提升资源共建共享水平,扩大优质教育资源供给能力。

主持人:前不久,我们召开了“首届宛平教育论坛”,密集呈现了北京基础教育改革中的新思想、新思路、新观点、新办法。您能否带我们一起展望一下丰台教育的未来?

杨晓辉:“强基工程”出台半年以来,丰台区加强高位统筹、强化系统动员、细化责任分解,全力推进“强基工程”落地、落位、落实,并以《“强基工程”实施方案》为基础,积极申请国家级基础教育综合改革实验区项目。我们将用6-9年的时间,通过实施科学规划、专家办学、名师引领、家校社协同等措施,培养一支名师引领、结构合理、充满活力的干部教师队伍,打造一批具有丰台特色的教育教学品牌项目,建设一批得到社会广泛认可的优质学校,使每个街镇都有优质学校,每所学校都有领军型教师,每名学生都有机会享受高水平的教育教学,全区基础教育高质量发展水平全面提升,区域教育的社会影响力、认可度显著提高,形成丰台教育高质量、有特色发展的新局面,建成首都教育强区。