



编者按:课间十分钟是中小学生调节学习状态、缓解疲劳和相互交流的“轻松一刻”,“圈养”则容易引发中小学生一系列身心健康问题。如今北京中小学生的课间十分钟是怎样的?都有哪些值得关注的探索和实践?如何寻找破解“课间圈养”的思路和方法?在丰台区外国语学校,知名教育新媒体“京城教育圈”联合北京市教育学会科技体育教育专委会以及首都多所中小学举办研讨会,分享优秀学校案例,讨论破解思路。

首届京城青少年校园健康教育论坛在丰台举办

破解“课间圈养” 促进学生健康成长

本报讯(记者 原梓峰 李娜)12月4日下午,首届京城青少年校园健康教育论坛在丰台区外国语学校举办,来自中国青少年发展基金会、北京市教育学会科技体育教育专委会、中国陶行知研究会、朝阳区教委、海淀区教育学会、丰台区教委和区体育局以及十几所首都知名中小学的嘉宾、校长和一线老师们围绕破解“课间圈养”、促进学生健康成长进行深入交流研讨。

健康与学习都重要

丰台区外国语学校校长刘忠毅以“健康第一 做有品质的学校”为题,介绍了该校课间时长改革细节。刘忠毅说:“在健康第一、安全为首的原则下,学生在每次运动前都会进行充分热身,为自己的体育运动安全保驾护航;丰外积极领衔课间改革,每个课间由10分钟调整为15分钟;孩子们每天都有8次阳光活动时间,在户外的活动时间超过2小时,学校还为孩子们提供了丰富的体艺兴趣课程。通过阳光活动,学生的体育运动能力提高了,眼睛有光了,脸红润了,学习也更优秀了。”

刘忠毅还向与会同仁们发出倡议:要给孩子更多的休息权,比学习更重要的是健康。值得一提的是,丰台区外国语学校还要求每个班级每两周必须自创一项新玩法,这就要求老师们必须开动脑筋,不断教会孩子们新玩法,或者和孩子们一起不断探索出新玩法,让孩子们会玩、爱玩,更加快乐健康成长。

据丰台区外国语学校体育组主任陈奕源介绍,该校的学生不仅会参加跑步、球类等传统运动,还会在课间进行羊角球接力赛、跳绳、踢毽子、扔沙包、踩高跷、独轮车、跳鞍马等各种特色活动,孩子们既爱玩也会玩,身心得到健康发展。

让“课间十分钟”焕发生机

随后,在资深教育媒体人、“京城教育圈”主编罗德宏的主持下,会议现场围绕着“‘课间十分钟’现象的原因及破解途径”“学校体育活动



学生们课间十分钟在操场上玩耍。原梓峰 摄

有效开展的策略与途径”“破解‘课间十分钟’问题,当前的管理理念和机制需要哪些改进”三个议题展开了三组圆桌论坛。

北京市第二十七中学校长陈昌林、北京宏志中学校长蔡雷、北京市西城区京华实验学校校长李雪梅、北京市首都师范大学附属中学朝阳学校党总支书记李泉、北京医科大学附属小学校长田国英先后分享了对于课间十分钟的见解,并分享了各自学校在学生课间、课后活动领域进

行的探索实践以及取得的效果。陈经纶中学体育科科长何伟介绍了学校领导高度重视下,陈经纶学校体育教育取得的丰硕成果。作为第一所开展课间时长改革的学校,北京市陈经纶中学崇实分校德育副校长张建军介绍了学校开展课间时长改革的过程及取得的成效,对于未来持续推进健康教育信心十足;佟麟阁学校小学部执行校长肖彦清则介绍了今年学校开展课间时长改革和课间活动开展的经验。

在长达近一个半小时的圆桌论坛上,与会专家们相互借鉴、相互学习各学校在学生健康教育方面的经验之举,会议现场不时爆发出雷鸣般的掌声。三组议题研讨结束后,中国青少年发展基金会党常委、副秘书长张华伟对参与圆桌讨论的各位专家的观点进行了总结。

活动现场还成立了京城青少年校园健康教育协作体,进一步促进首都青少年健康成长,增进校际、区间交流,更好服务新时代教育改革发展。

“课间十分钟”校长说

北京市第二十七中学校长 陈昌林

学校要从学生角度出发看待课间问题,从办学理念上重视“课间十分钟”,鼓励家校社协同共育。可以充分利用人工智能优势,在操场上为学生进行运动数据录入,通过成绩比拼,激发学生对体育运动的热情。也可以通过人工智能设备让运动空间实现场景化,以弥补物理空间的不足。

北京宏志中学校长 蔡雷

学校要高度关注教育的服务对象,通过体育活动实现学生的成长与发展,增进学生社会交往能力。同时要明确学校教育与学生家庭的密切联系,在课间活动的组织与实施中,要贴近学生的兴趣与生活实际,准备适宜的场所和设备设施,结合学生的年龄

需求有针对性地提供丰富选择。

北京市西城区京华实验学校校长 李雪梅

学校应尊重学生身心发展规律,培养孩子拥有健全的人格、智慧的大脑和强健的身体,要崇尚体育素质培养,不能磨灭小孩子爱玩爱运动的天性,即使在小空间里也可以做出体育活动的大文章。学校要好看护工作,每一个环节都要检查,每一个细节都要巡视,保证孩子在各项活动中的安全。

北京市首都师范大学附属中学朝阳学校党总支书记 李泉

学校必须要保障孩子们“课间十分钟”的权益,高度重视课间活动,形式可以宽松自由一些,在运

动时间和空间上根据学校学生具体实际灵活调整,要有探索有设计有创意。学校可以为学生制作健康档案,记录孩子的成长变化,不仅可以为学生提供更加适合的体育活动选择,也为政策制定提供有效参考和支撑。

北京医科大学附属小学校长 田国英

小课间、大智慧。为了促进每一名学生身心健康,我们不能忽视课间十分钟的教育价值,应该把课间活动纳入学校整体体育体系中,放到学校课程、校园文化建设中去精心设计、合理安排。创设安全、科学、营养的课间十分钟,是给孩子们种下闪耀着金光的人生记忆。让我们一起开启多彩课间,点亮每个孩子的幸福童年。

大力弘扬宪法精神 建设社会主义法治文化

丰台开展宪法宣传 普法走“新”更入“心”



玉泉营街道开展宪法宣传活动。于江华 摄

本报讯(通讯员 李廷悦 仇梦龙 郑莉 蔡晖 刘逸坤 石冬冬)12月4日是我国第十个国家宪法日,丰台区各单位、街镇纷纷开展形式多样、内容丰富的法制宣传活动,弘扬宪法精神,维护宪法权威,夯实法治素养,进一步提升辖区群众法治意识。

丰台区法院执行局与南苑街道联合开展普法宣传活动。向群众提供包括宪法、法律援助、反诈骗法律知识、消防安全规定等在内的“法治大餐”。丰台区法院执行局还走进六里桥街道莲怡园社区,为社区居民讲解了宪法的重要性、宪法的发展历程等,并为前来参加宣传活动的社区居民发放《中华人民共和国民法典》,并为社区居民开展“一对一”法律问题解答。此外,执行局干警还为辖区企业和各街道失信治理负责人开展失信被执行人专项培训,深入推进社会信用体系建设高质量发展。

丰台区司法局在纪家庙社区开展新修订的《中华人民共和国行政复议法》宣传活动,区行政复议工作人员下沉一线与群众面对面进行宣传解答。行政复议工作人员以播放微动漫《丰小宣说法之“行政复议法”》、发放行政复议法宣传材料、参观宣传展板、解答咨询等形式,向过往群众宣传2024年1月1日将正式实施的新《行政复议法》,并为群众答疑解惑。

北京市人民检察院第二分院联合太平桥街道

马连道村共同开展普法教育活动,检察官们通过亲身办理的案件向现场50余位党员职工和村民解读宪法知识。

北京市丰台区税务局新村税务所联合货物和劳务税科在“微蓝+”永乐文智园税费流动工作室为前来咨询的纳税人讲解宪法知识,弘扬宪法精神。

玉泉营街道多部门联合,通过播放普法视频、分发宣传材料、现场解答咨询等形式,把法律法规送到居民手中,把法律服务做到群众身边。特邀法律顾问“坐诊”,围绕发生在群众生活中的法律案例进行分析讲解,就群众提出的法律问题提供一对一免费“就诊”服务。

丰台法院方庄法庭前往芳古园一区第一社区开展宪法日主题宣传活动。法官围绕老年人关心的遗嘱继承问题,生动形象地将法律规定转换为老年人听得懂、理得清的语言,帮助老年群众了解不同遗嘱形式和各类有效遗嘱的形式要件,明确遗嘱的法定性和严肃性,以及依法合规订立遗嘱的注意事项,希望老年居民能够通过本次宪法日活动,进一步了解遗嘱法律知识,保障自身和他人财产权利。

丰台区将继续坚持普法常态化,把更多法律法规送到居民手中,把法律服务做到群众身边,进一步提升辖区法治建设水平。