



探访丰台“课间15分钟”策源地

课间15分钟实行3年 孩子们现在怎么样?

本报讯(记者 原格峰)2021年5月丰台外国语学校成立,3年多来,这所学校15分钟的课间制度始终备受外界关注。作为丰台区“课间15分钟”策源地,《丰台时报》记者多次进行了报道,报道刊发后,网友表示“这才是孩子们的运动课堂”“运动细胞激活”“这个活动好,孩子也很健康”“关心到每个孩子,非常难得”。如今,当年的“小豆包”已经步入四年级课堂,新学期到来,本报记者再次来到丰台外国语学校实地探访,课间15分钟为孩子们带来了什么?

课堂“带头人”变成课间“带玩人”

课间15分钟,怎么玩?玩什么?3年时间里,丰台外国语学校“在玩”上不断迭代更新。

记者了解到,目前,丰台外国语学校正在全面推广正副班主任制度,主要任务就是引导孩子外出活动。老师需要自创体育游戏项目,利用中午时间教会孩子,每两周轮换一个游戏,一年下来学生就可以掌握10余种游戏。

三年级1班班主任张嘉琪是出了名的“孩子王”,是“90后”的她将小时候的游戏带给“20后”的孩子们。“所有游戏中最受欢迎的就是打沙包,因为班级人数多,我们稍微做了一些改动,比如两端的‘猎人’变成每端3个,加快节奏,几乎每天中午都会带着他们一起玩。同时还邀请了家委会,有的家长会跳皮筋,就请家长来教孩子们,现在我带的同学每个人都掌握了六七种集体游戏。”作为一名“不扫兴”的老师,用心地去把握游戏节奏,在上课铃声响起前完成游戏,不让孩子带着遗憾回到课堂。“玩游戏也要保持完整性,认真地对待孩子们的乐趣,他们才能用心跟我走。我发现和孩子们一起玩后没有了距离感,更能听到他们心里的声音,对课堂教学很有帮助。”张嘉琪说。

“15分钟给到孩子,他们疯跑疯玩不行,那只是做到了课间的延长,不是我们想要的课间15分钟。鼓励老师创新大课间体育游戏,飞盘、丢沙包、羽毛球、单双杠、跳皮筋、摇大绳、不同形式的跳格子,今年我们的目标就是构建‘快乐学校’。”丰台外国语学校校长刘忠毅介绍。

在课间15分钟的推行下,更多孩子激发了自己的兴趣点,四年级1班的吕元翕和2班的王思静练习跳远一年多,在这一项目上找到了自己的爱好。在今年4月进行的丰台区小学生田径运动会女子跳远决赛中,吕元翕以3.05米的成绩拿到了全区冠军,王思静也跳出了2.53米的好成绩。当记者问她们觉得难不难时,吕元翕调皮地说:“一点都不难,挺好玩的,就是跳完有点饿,想吃饭。”王思静也自信地说:“没觉得很难,动作掌握了和游戏差不多。”

目前,学校师生已经夺得了全市武术比赛冠军,武术社团两次夺得北京市青少年武术比赛集体一等奖,多人获得个人项金银奖,腰旗橄榄球队获得北京市第二名,多名学生获得北京市艺术节市级金银奖,并在多项赛事中夺得优异成绩。

记者观察到,除了高效利用操场外,教学楼里“无死角”地布置了大量文体设施,一号楼楼下“塞”了一架钢琴,二楼两个楼梯拐角处摆放了两组共计四台乒乓球自动发球机,图书馆门口新买的鱼缸还没来得及放大小鱼,楼内的体育设施和墙壁上的书法和美术作品形成“一静一动”的对比。

记者了解到,课间15分钟的改革推进过程中遇到了很多困难。

“单纯课间时间的延长没有任何意义,只有找到更多支撑点才能推进下去。开始实施那年,有的老师明确表示很反感,因为增加了很多创新任务,但是从育人的角度讲,这件事值得去做。”刘忠毅坚定地说。

“为什么要做呢,举个例子,3年时间过去了,平均每个班级只有一到两个戴眼镜的同学,全校不过7%,比其他学校17%的近视率,丰外减少了10%,而且多数不是进校后发生的,这件事值得去坚持;全校肥胖的孩子非常少,有些看着是小胖墩,但是很结实,这件事也值得去坚持;在校园里发生心理问题孩子目前还没有出现过,这件事就更值得去坚持。”刘忠毅掰着手指头说出了“三个坚持”的原因。

安全不是“问题”而是“驱动力”

“每个课间15分钟,孩子的安全问题怎么解决?”这是记者见到刘忠毅时提出的第一个问题。

“安全和问题这两个词,不应该放在一起,我是这么觉得的。”刘忠毅笑着告诉记者。

“课间从10分钟变15分钟,后边隐藏着很多相关的工作。首先就是开家长会,要征求家长的意见,孩子们需要阳光,需要运动,接受阳光才能健康,但是出去玩就会带来一系列问题。比如学生之间你追我赶,这是很正常的行为,有别于校园霸凌——凶猛的老虎相互打闹,即便是温顺的小鸡小鸭也相互啄——这些行为都是天性的一部分,虽然产生的小磕小碰在所难免,但孩子们在玩的过程中增加了更多快乐。如果家长不认同这个理念,我们也支持课间孩子留在教室,这也是家校融合的理念,家长和学校目标是一致的时候就很容易做到融合。”刘忠毅告诉记者。

记者了解到,过去的3年里,丰台外国语学校未接到一起涉及校园安全管理的家长投诉,即便在足篮球场上出现几起骨折事情,家长也支持让孩子走到操场

的做法。

“当然,光开家长会远远是不够的,为了安全我们想了各种办法,也成了我们守护孩子的‘驱动力’。一年级新生入学后第一课就是教会他们如何安全地玩,比如在走廊里可以慢跑但禁止快跑,那么多快是快,跑到什么程度,都有老师做示范,这样孩子就知道如何处理了。我们要求一年级外出活动第一个月里老师早、中、晚要全程监督,并教会孩子们如何避免伤害,此后基本就不需要老师再叮嘱了。”刘忠毅自信地说。

记者从丰台外国语学校后勤部了解到,安全校园是他们最大的任务。校园内所有井盖下都加了4根钢筋和防护网,避免井盖伤人;单杠杠底部埋到地下较深的位置,确保绝对稳固,地上铺着软垫子,防止意外发生;教学楼在改造时将一侧窗户改成进出口,不仅缩短了孩子们出楼时间,更增加了通行安全性……一系列的安全措施,让“问题”逐渐远离,课间15分钟也得到了保障。



课间时长的优化调整,让学生在每个课间都有较为充裕的休息时间,能够走出教室,放松心情,适量运动。图为丰台外国语学校学生在课间玩游戏。原格峰 摄

户外活动两小时背后的教学新策略

记者算了一笔账,每天3个15分钟课间,加上3次户外活动,全天累计2个小时户外活动时间,学生的主业如何完成?从操场归来学生们会不会体力不支而注意力不集中?记者带着这样的问题继续问道。

“您对孩子身体结构还是不了解的。”刘忠毅笑着对记者说,“孩子的新陈代谢快,身体里很少堆积乳酸,因此很少出现疲倦现象,出去运动后反而精神倍增,这就是我们经常说孩子精力旺盛的原因,到了初中后期慢慢才会有运动后疲倦的现象出现。午餐后安排了午睡,课间安排水果和酸奶补给,足够孩子们体能支撑。”

如何提高课堂质量是每个学校都在探索的问题。

“5到6岁孩子注意力集中时间约15分钟,7到10岁孩子在条件合适的情况下可达20—30分钟,所以用好40分钟时间学习知识是足够的。我们采用学习单的方式将知识点教会给孩子,更多的时间放在知识点的落实上。”刘忠毅边说边递给记者一份学习单。

在一份名为“挑战第一次”的学习单中,记者看到,关于第一次挑战的任务中分为:学习目标、学习重难点,我也有第一次和思维训练板块,其中学习难点是教会学生哪些事要大胆尝试,哪些事情不能试,哪些事有人帮着我们可以试,鼓励学生在自身能力可行的范围内进行尝试。

每一节课学生们都可以拿到学习单,一个学

期下来就是厚厚的一本重点难点习题册。“为了这个学习单,我们采购了3台打印机,分布在各个楼层,方便老师随时随打,这笔开销确实不小,但是很值得。”刘忠毅说。

有了学习单,还要抓落实。

在一次学习单评议会上,一位老师设计了多种方式教孩子学习如何书写“人、口、中”,教学形式很新颖,但刘忠毅提出一个问题:“课堂上为什么没有留给孩子书写的时间?”

“教得再好也要落到实处,可以预判那份学习单孩子们会学得很开心,但是课上不动手练习,就很难转化。我只关注三点:第一,重难点的落实;第二,知识的拓展;第三,思维的提升。这三点其实就是教学的核心和本质,也是课堂三要素,很容易使老师目光集中,解决核心问题,解决难题。”刘忠毅补充道。

“我作为家长很支持增加户外活动的做法,来这所学校之前就有所耳闻,希望孩子们能够身心健康,让我很高兴的是学习自主性也变得很强。”李同学的家长告诉记者。

在丰台外国语学校,课内与课外、教学与娱乐交融已经成为教师和家长们的共识。为此,学校将舞蹈与书法作为必修课加入课表,一动一静的特色融合课堂上所学的知识,也是学生实践的最好形式。

3年多来,15分钟课间活动变得越来越精彩,课堂上老师越讲越起劲,学生们也获得了体能和知识的“双丰收”。



欢乐开学季 北京十二中学子开启美好“食”光



北京十二中的学生们在打饭,米饭、杂粮饭、馒头、烧饼、酸辣汤,同学们吃得幸福感满满。李娜 摄

本报讯(记者 李娜)新学期,新气象。9月2日中午的午餐,是北京十二中学子们的秋季开学第一餐,为了让孩子们吃得更加营养健康,这学期北京十二中通过招投标更换了新的食堂供餐,餐品更加符合孩子们的口味,排骨海带、豆皮小白菜、鱼香鸡丝、脆皮老北京烤鸭+西红柿炒鸡蛋+米饭套餐、酸汤肥牛米线、排骨米线……还有免费的米饭、杂粮饭、馒头、烧饼、酸辣汤,同学们吃得幸福感满满。

装饰一新的食堂宽敞明亮,桌椅干净整洁,靠近边缘的餐桌上标记着在该区域就餐的班级,因为初高中都在同一食堂就餐,所以同学们是错时就餐。午餐是中午12点钟开饭,食堂档口的打饭师傅们准时把饭打好放在取餐台面上,有排骨海带+豆皮小白菜+鱼香鸡丝这样的营养套餐,有肉类炒饭+豆皮小白菜,还有各类米线和面点,还有铜锅水煮肉这样的开胃菜,一份份整齐地摆出来等待孩子们自取。

刚过12点,第一拨吃饭的初中学子们陆续涌向食堂就餐,大家有的刷脸,有的刷卡都可以直接取餐,菜单早早发在班级群里,学生和家长提前一周在智慧就餐平台上选好本周每天的餐品,到了饭点儿直接来档口取餐,省时又方便。餐厅负责人李冬岩告诉记者,同学们通过智慧就餐平台提前下单,后厨就能准确地显示出各种食材的需求量,这样不仅节约了同学们的取餐时间,还有助于食堂节约原材料,避免浪费。

今天比较受欢迎的是脆皮老北京烤鸭吧,烤鸭色

泽红艳,给的量很足,瞅着很有食欲,里面还配了西红柿鸡蛋,既考虑营养搭配,整体口味也更下饭,这样一份饭售价20元。铜锅水煮肉、酸汤肥牛米线等餐品也都颇受欢迎。初三年级1班的李思柔同学正在品尝一份酸汤肥牛米线,她告诉记者:“我觉得味道还挺好的,价格也很合理,明天再试试别的菜。”“这个铜锅水煮肉稍微带点辣,很下饭,我们几个同学都挺喜欢。”初三二年级2班的章子轩同学说。记者了解到,食堂里的午餐基本在18元至20元一份,分量足够孩子们吃饱吃好,此外食堂里配的花卷、烧饼、白米饭、杂粮饭都免费,还有免费汤。

餐具回收处还专门设立了光盘行动打卡处以及互动活动区,当天实现光盘的同学可以直接领取小礼物或是参与幸运大转盘活动赢取纸巾、橡皮等小礼品。此外,记者还看到多位学校领导前来陪餐,加入了孩子们的“干饭”队伍,班主任老师们也纷纷来到现场巡餐,了解孩子们对新餐品新口味的真实想法。



各展菜品色香味俱全。李娜 摄

“怡”见倾“新” 共赴山“海” 怡海教育开学典礼在丰台区怡海中学举行

本报讯(记者 张馨予 实习记者 周楠 薛嘉茵)金风送爽,丹桂飘香。9月2日,怡海中学的校园里洋溢着蓬勃的生机与活力,一场以“怡海学子,多元绽放”为主题的开学典礼在这里举行。

伴随着激昂的国歌,五星红旗在怡海中学的上空冉冉升起。全体师生庄严肃立,向国旗行注目礼,心中的爱国之情油然而生。同学们身着整齐的校服,精神抖擞地排列在操场上,他们的眼神中充满了对新学期的期待和憧憬。

据悉,在活动现场怡海教育集团创办人王琳达为学子们发放了存钱罐。这一个存钱罐,蕴含着深刻的寓意。希望孩子们从小懂得积累,养成勤俭节约的好习惯,不断培养、积累自己的能力,然后去回馈社会。



学生们在拍摄影卡。薛嘉茵 摄

学生代表发言环节中,陶泽伟同学分享了自己对高中生活的欣喜和期待,激励同学们站在新的起点上,以自信与坚韧,朝着高远的目标前进。家长代表徐松涛表达了对学校的感谢之情,感谢学校为孩子们提供了良好的学习环境和丰富的教育资源。同时对同学们提出了殷切的期望,希望同学们在怡海的舞台上勇敢追求梦想,尽情绽放自我。王琳达对全体师生表示了亲切的问候,对新加入怡海大家庭的同学们表示热烈的欢迎。她希望同学们不断挑战自我,超越自我。同时,她也希望同学们认真学习“爱心、激情、认真、创新、坚持”的怡海十字箴言,牢记“做人”“做事”的两个翅膀,成为一个对社会有用的人。

怡海教育集团理事长王乐茵分享了学校的教育理念与愿景。她表示,怡海致力于打造一个多元绽放的校园环境,这里不仅是知识的殿堂,更是学生培养创新思维与解决问题能力的沃土。同时鼓励同学们发掘兴趣,深入探索,“我们期待每位学子在怡海找到舞台,展现才华,为社会贡献出自己的力量。”



互动环节为同学们新学期的学习生活注入满满动力与活力。薛嘉茵 摄

下一步,怡海教育集团将以更加饱满的热情、更加昂扬的斗志,投入到学习和工作中去。相信在“怡海学子,多元绽放”这一主题的引领下,怡海的学子们一定会在各个领域绽放出属于自己的光彩,为学校的发展和祖国的繁荣贡献自己的力量。

军歌嘹亮 梦想启航

丰台区组织国防教育成果交流活动

本报讯(通讯员 戴紫璐)“成刺杀队形,散开!”随着教官一声令下,来自北京市丰台区第十中学的高一新生们手持模拟枪,动作整齐划一,突刺、防左侧击、勾踢下砸、上步撞击,他们以默契的配合、飒爽的动作赢得了在场师生的热烈掌声。

8月29日,北京钱学森中学体育馆内热闹非凡,全区22所高中军训学生代表齐聚一堂,共同见证这场国防教育成果展示的重大活动,分享交流军训期间所学的军事技能。北京市丰台区人民武装部负责同志表示,为了增强学生国防观念和纪律性,培养吃苦耐劳和团结协作精神,区人民武装部会同区教委积极探索军训工作路径,科学制定军训计划,在驻区部队精心遴选现役教官,严格认证关口,帮助学生们上好进入高中校园生活的第一课。

活动在激昂的国歌声中拉开序幕,迎军旗仪式结束后,军训成果展示环节迅速点燃了现场氛围,刺杀操、队列会操、警棍操、单兵战术基础动作、擒敌拳、战场救护、太极拳、拳腿法、通信旗语操、军事科技战、女子擒俘刀、大刀操、军体拳、战旗舞、军歌嘹亮等17个科目依次上演,学生们动作刚劲有力、气势如虹,展现了半个月以来刻苦训练的宝贵

成果。

作为本次军训优秀学生代表,来自丰台区第二中学高一年级的学生们纷纷表示,这次军训将会是一生中最难忘的一次经历,作为女子擒俘刀方阵的一员,在未来人生之旅中,能永远记得那年手里那柄长刀,刺破迷惘、找准航向。

最后,丰台区教委向在军训期间表现突出的305名同学颁发了“军训标兵”荣誉证书,178名教师被评为“优秀工作者”,组织保障有力的学校被评为“优秀组织单位”,鼓舞了师生士气。同时,区委向驻区承训部队赠送了锦旗,军地联合、携手育才的合作更加紧密。区人民武装部为北京钱学森中学、丰台区第二中学等8所全国国防教育示范学校授牌,并向各校发放5万元专项经费,强调国防教育对培养学生坚韧品格和爱国情怀的重要意义,勉励全体师生将国防教育所学所感融入未来的生活学习中。

活动在全体齐唱《中国人民解放军军歌》中落幕,雄壮的歌声回荡在体育馆内,为这场充满力量与激情的军训汇演画上了圆满的句号。学生们用青春和汗水谱写了一篇壮丽的乐章,也为自己新学期的学习生活注入了无限动力。



新生们手持模拟枪,英姿飒爽。

老听需要自创体育游戏项目,利用中午时间教会孩子,每两周轮换一个游戏,一年下来学生就可以掌握10余种游戏。

在课间15分钟的推行下,更多孩子激发了自己的兴趣点,四年级1班的吕元翕和2班的王思静练习跳远一年多,在这一项目上找到了自己的爱好。在今年4月进行的丰台区小学生田径运动会女子跳远决赛中,吕元翕以3.05米的成绩拿到了全区冠军,王思静也跳出了2.53米的好成绩。当记者问她们觉得难不难时,吕元翕调皮地说:“一点都不难,挺好玩的,就是跳完有点饿,想吃饭。”王思静也自信地说:“没觉得很难,动作掌握了和游戏差不多。”

过去的3年里,丰台外国语学校未接到一起涉及校园安全管理的家长投诉,即便在足篮球场出现几起骨折事情,家长也支持让孩子走到操场的做法。

在丰台外国语学校,课内与课外、教学与娱乐交融已经成为教师和家长们的共识。为此,学校将舞蹈与书法作为必修课加入课表,一动一静的特色融合了课堂上所学的知识。