

新学期，校园体育都“浪浪山”起来了

秋风送爽，开学季如期而至。是谁哼着“浪浪山”跳绳？是谁跟着“AI老师”学跳远？又是谁费尽脑筋抢一门羽毛球课？在全国各地中小学，校园体育活动新意频出，很“潮”很欢乐。

“浪浪山”响彻体育课

在内蒙古鄂尔多斯市东胜区万佳小学，《我想离开浪浪山》的歌声飘荡在体育课堂上。

“这个暑假，电影《浪浪山小妖怪》火了，《我想离开浪浪山》这首歌也很受学生喜欢，我就根据它编了一套花式跳绳动作。”体育教师杨虎时常琢磨学生喜好。

他的妻子郁小娜是学校舞蹈老师，两人还把蒙古舞和跳绳结合，创作了不少舞蹈节目。杨虎说，希望这些花样能让孩子们爱上跳绳，这对提升他们的协调性和体能都很有帮助，“运动不是负担，而应出自热爱，这样大家才能养成终身运动的习惯”。

在广西南宁市第三十八中学，抛绣球、高脚竞速、板鞋竞速等传统民族体育项目走进体育课。校长李斌表示：“就是想让学生体会到，运动是让人快乐的。”

在广东汕头，金平区私立广厦学校的课间操不再单调，在专业武术教练的指导下，学生们做起了功夫扇操。该扇操把武术动作与扇舞韵律相融合，编排时充分考虑青少年身心特点。

学生陈思诺每天都很期待做功夫扇操，回家后还会给爸爸妈妈展示。“跟着节

奏挥舞扇子，不仅锻炼了身体，还能感受到中国传统武术的独特魅力。”陈思诺说。

“我们不仅想让课间操更有趣，提升学生身体素质，更希望学生在练习中培养专注、坚持、谦逊的品格，实现文化传承。”广厦学校体育教研组长赵安荣说。

“AI老师”教你练跳远

在广西玉林兴业县第一实验小学，六年级学生谭锦湍站在AI体育设备大屏前，通过人脸识别和举手示意完成验证，开启个性化运动模式。系统即刻捕捉他的运动轨迹，计算成绩、评估动作质量，再实时播报结果。课后，他还收到一份运动报告和锻炼建议。

这是新学期学校引进的AI体育设备，可以指导学生进行立定跳远、跳绳、高抬腿练习、仰卧起坐等运动。

“每次跳完就能看到成绩和排名，发现自己一次比一次跳得远，就特别想再试一次！”谭锦湍说。有了新设备，大家更喜欢做运动了，“除了体育课，课间我们也经常进行体育比赛，大家都抢着玩！”

类似地，内蒙古准格尔旗实验中学不久前引入“AI智慧运动系统”，能测试跑步、引体向上等9个项目。每个项目都有排行榜，谁能“霸屏”体育“风云榜”是孩子们津津乐道的话题。

“以前一个体育老师只能负责一个项目，现在可以把学生分成几组，让他们看指导视频、自行练习，我们则用平板读取学生

的运动数据。”学校体育老师张凯博感觉，教学更方便也更科学了。

AI正以多种形式深度融入校园体育生活。走进长春市南关区华泽学校，显示大屏上，吉林省校园运动平台正以电子地图的形式呈现学生运动状况，体育活动实时参与人数、平均运动时长、活动强度、运动类型等一目了然。相关设备通过摄像头、微震探测节点，采用震动、声音、图像多模态AI融合技术，对学生活动参数进行统计分析。

“像这样的监测设备，我们在校园里安装了18处，涵盖体育运动场、室内运动馆和校园内甬道上的活动场地。”该校副校长王雨介绍，“这为学校体育课程、大课间、课后服务的活动设置提供了数据支撑，我们可以更加科学合理地优化体育教学及相关活动。”

体育课学什么“我来定”

“选羽毛球的人太多了，根本抢不上！”在江苏南京明道学校，初一新生一建校，就发现这里的体育课有点不一样。

学校新学期进行了体育课改革，试行选课制。全年级300多名学生全部打散，根据各自兴趣选择课程，可选科目有足球、篮球、羽毛球、乒乓球、田径、啦啦操等。

“没想到我们大学时才有的抢课，他们初一就体验到了。”家长们颇为感慨。校长张建波介绍，学校特别重视对孩子身体素质和体育精神的培养，每周二到周五的晨课时间都给了体育，体育节更是“按照奥运

会标准办的”。

与大学和奥运“对标”的背后，是全社会对体育功能的认知逐渐深化，体育在青少年教育中的地位不断提升，催生体制机制创新。

今年秋季学期起，江苏全省小学全面推行每天1节体育课，初中试点每天1节体育课，到2026年秋季学期实现义务教育学校全覆盖。体育活动时间变多了，但不少学校面临师资、场地短缺等问题。

江苏省无锡市经济开发区教育局副局长钱柯介绍：“我们吸纳专职体育教师、外聘教师，以及有专业运动背景的家长，弥补师资缺口；同时加强对班主任、其他任课教师的体能、安全、体育技能等方面的培训。”

在北京，过去一年相继推出课间延长5分钟、广泛开展班级联赛等举措，取得积极成效。今年秋季学期，中小学校园体育活动和体育课程设置进一步完善。

北京第二实验小学的新学期从一场趣味运动会开始——“旋风跑”项目由四人协作持杆绕桩，考验团队默契；“万水千山大接力”包括丢沙包、跳绳、滚轮胎等项目，锻炼学生的综合体能……

“我们把教育智慧融入体育活动设计中，引导孩子通过运动发扬优势、补强短板。”校长芦咏莉说，“学校将持续通过班级联赛、课间微改革、社会场地共享等方式，构筑更立体的青少年健康促进体系，从而实现体育育人、全面发展的目标。”

（记者 李春宇 李丽 丁文娴 新华社北京9月17日电）



近年来，湖南省永州市江永县坚持每年举办中小學生籃球、足球、田徑等體育賽事，不僅為青少年搭建了展示自我、挑戰自我的平台，更有效提升全縣青少年的運動技能和團隊協作能力。圖為9月26日，江永縣第二十一屆初中男生籃球賽的比賽現場。 田如瑞 攝

为青少年成长注入“迷彩力量”——湖北十堰中小学稳步推进“迷彩思政课”特色育人体系建设

◎ 吕超 王绪乾

“落后就要挨打，要树立远大理想，为国家建设贡献力量。”9月17日清晨，小雨初歇，空气清新，十堰市茅箭区致远学校内氛围肃穆庄重。全校师生齐聚操场，以“烽火记忆·少年志——9·18思政实践日”活动拉开当日学习序幕。

自秋季学期起，湖北省十堰市全面启动中小学“迷彩思政课”特色德育品牌建设，将国防教育、爱国主义教育与思政课深度融合。从小学到中学，一场覆盖全学段的思政教育创新实践正有序推进，为青少年成长注入“迷彩力量”。

体系筑基

“迷彩思政课”全面纳入校本课程

秋季开学前夕，十堰市教育局在十堰干部学院举办2025年十堰市“迷彩思政课”教师培训班。来自茅箭区、张湾区、郧阳区、十堰经济技术开发区、武当山旅游经济特区5个试点区24所学校的70名体育、音乐、美术教师参加培训，为“迷彩思政课”的开展储备师资力量。

十堰市教育局相关负责人表示：“开展‘迷彩思政课’是加强国防教育、培养学生良好品德、推动思政教育改革的重要举措，也是落实立德树人根本任务的具体探索。”

为确保“迷彩思政课”有序启动，十堰市成立工作专班，制定《十堰市学校“迷彩思政课”建设实施方案》，从课程目标、内容设置、师资配备等方面系统规划，构建

“市级统筹、县区落实、学校推进”三级联动机制，并聘请武警工程大学理学院原政委赵友国担任课程顾问，为课程建设提供专业指导。

在师资建设上，十堰市探索“退役军人+思政教师”双师教学模式：面向社会公开招募45名优秀退役军人担任“兵教师”，与体育美教师、思政教师共同备课授课，形成专业互补的教学团队。

区域探索

迷彩元素融贯多学科场景

“自今年上半年起，全区便开始谋划‘迷彩思政课’建设，秋季开学前作了全面部署。”茅箭区教育局基础教育股股长蔚成群介绍。秋季开学首日，茅箭区就以“迷彩思政，铸魂启程”为主题，在重庆路小学举办“开学第一课”活动，通过红色故事分享、军人经验交流、军事科技展示等环节，构建沉浸式教学场景，为后续课程开展探索适宜形式。

据了解，茅箭区在全区范围内遴选7所试点学校（含4所小学、3所初中），覆盖城乡不同办学类型，确保试点代表性；计划用一年半时间，按照“试点先行、总结完善、全面辐射”的思路，逐步搭建“军事文化浸润、国防教育筑基、思政元素渗透”的育人体系。

重庆路小学作为茅箭区核心试点校，充分发挥校内退伍军人教师优势推进“迷彩思

政课”建设。“我们将把退伍军人教师资源用足用好，让他们的军旅经历成为课程鲜活素材。”重庆路小学副校长王澜介绍。

“在特色课程方面，学校将开发校本读本，开设‘迷彩少年’体育思政课、‘迷彩旋律’音乐思政课、‘迷彩空间’美术思政课、‘迷彩光影’影视思政课、‘迷彩未来’国防科技创新校本课程等，推动迷彩元素融入多元教学场景。”王澜说。

作为依托军工资源的试点区域，张湾区充分利用区域优势推进“迷彩思政课”建设。张湾区教育局基础教育股负责人王娟介绍，秋季开学以来，各校围绕“我是中国人”“铭记历史、珍爱和平”“强国有我”等主题开展多样化教育活动：国瑞小学通过入学礼、开学第一课强化学生国家认同；国瑞中学在行为习惯养成教育中融入军事训练与实践项目；厦门路小学以“五爱”为核心构建“五维育人课堂”；市十三中结合“迷彩思政”与“三自教育”，突出学生自立、自信、自强品格锤炼；东风第一小学融合科技教育与国防教育，打造特色开学第一课。

实践淬炼

国防教育融入日常行为培养

围绕“迷彩思政课”实践落地，各学校结合学生年龄特点与认知规律，开展多样化课程实践，切实增强教学针对性与实效性。

郧阳区实验中学于9月3日组织七年

级学生开展叠被子技能教学与急救知识培训，邀请专业教官现场示范操作。通过手把手教学、沉浸式体验的方式，推动国防教育、实用技能培养与思政教育有机融合，助力学生在实践中深化纪律意识与责任担当。

十堰经济技术开发区马路小学则在9月1日至5日开展“大课间集训”活动，并依据学生年龄差异设计分层教学内容：一年级重点练习入场秩序与基本站姿，以此培养学生规则意识；二、三年级在站姿基础上增加广播操训练，进一步提升学生团队协作性；四至六年级则加入跑操环节，着力强化学生集体凝聚力。通过这样的分层设计，帮助不同年龄段学生逐步适应课程纪律要求，循序渐进养成良好习惯。

“我们通过规范队列行进、推行文明用语、制定规律作息时间表、强化集体生活仪式等细节，增强学生的仪式感和责任感。”十堰经济技术开发区公共事务局相关负责人表示，该区正以特色生活方式为载体，将军人优良作风融入学生日常行为习惯养成教育。

“下一步，我们将继续推进‘迷彩思政课’建设：一方面加强师资队伍常态化培训，不断提升教学专业性；另一方面推动课程与学科教学、校园文化、社会实践有机结合。同时，逐步完善课程体系，确保‘迷彩思政课’从试点区域向全市中小学校有序延伸，让‘迷彩绿’成为十堰青少年健康成长的鲜明底色。”十堰市教育局相关负责人表示。

山西省1500名少先队员奏响铿锵鼓点 吹响嘹亮号声

本报讯（张婉）近日，由共青团山西省委、山西省少工委主办，共青团晋中市委、晋中市少工委承办的2025年山西省少先队鼓号大赛在晋中职业技术学院拉开帷幕。来自全省11市的21支鼓号队、近1500名少先队员，用铿锵鼓点、嘹亮号声奏响“强国复兴有我，争当新时代好少年”的最强音。

大赛初选阶段，山西省各中小学校以饱满的热情积极准备，踊跃报名，经过县级推荐、市级选拔，最终全省21支鼓号队脱颖而出，进入决赛。

决赛现场，一支支参赛队伍着装整齐、精神抖擞，少先队员们胸前飘扬着鲜艳的红领巾，迈着坚定的步伐，手持各式乐器，奏响激昂的鼓号，变换出不同阵形，以蓬勃向上、锐意进取的风采向祖国深情告白。

各支队伍纷纷亮出绝活，将创意编排与演奏实力完美融合。有的队伍在演奏中不断变换队形，动作整齐、寓意丰富；有的融入特色表演元素，生动展示学校的办学理念与文化特色。为观众奉献了一场极具震撼力与感染力的视听盛宴，同时，充分展示出新时代山西少先队员良好的精神风貌。

比赛分为大型鼓号队和中型鼓号队两种类型，每支队伍演奏结束后，由全省少先队工作专家组成的评委团都会根据队伍的综合表现严格评定并现场打分。经过激烈角逐，最终决出大、中型鼓号队一等奖各1名、二等奖各2名、三等奖各3名、优秀奖若干名。

广西柳州推进中小学课桌椅更换工作

本报讯（欧金昌 韦丹 郑梅丽）“这学期换了新桌子，容易清洁，而且边角是圆滑的，不容易磕碰到。现在写字整体舒适度上来了，学习更专心了。”近日，广西壮族自治区柳州市桂景湾路小学五年级学生李敦昨惊喜地发现，新学期，学校“上新”了。

今年以来，柳州市教育局按照市委、市政府2025年为民办实事项目工作部署，紧抓项目资金落实，紧盯采购流程管理，全力推进中小学课桌椅更换工作。按既定项目计划，统一将市区中小学不可调节高度的木制课桌椅更换为可调节高度的课桌椅，共计2.4万套。截至目前，已完成2.16万套可调节课桌椅的安装工程，在市区59所中小学投入使用，项目完成率达90%。剩余的2400套课桌椅已完成项目采购前期准备工作，9月下旬完成招标采购工作，11月中旬前送达学校完成更换并投入使用。

据介绍，柳州市本批配备的课桌椅材质为钢结构，桌面为防火纤维桌板或ABS塑料桌板。柳州市教育局通过调研，根据学生年龄差异，为课桌椅设置5个高度调节档位，以保护学生脊柱健康，缓解学生用眼疲劳。

三所“零近视”小学带来的启示

继云南红河州屏边县湾塘小学2022年被发现是“零近视”后，该省今年又新增两所“零近视”学校——普洱市孟连傣族拉祜族佤族自治县的腊福小学与戈的小学。这两所小学323名孩子无一近视，视力全部在5.0及以上。

云南三所学校创造出近视率为“零”的奇迹，并非依靠昂贵的多媒体设备，也没有高科技的干预手段，关键就是保证学生每天3小时以上的户外运动时间。

晨跑、大课间、体育课、课外活动环环相扣，孩子们在青山、绿树、田野间奔跑游戏，眼睛长期处于自然光环境下。用戈的小学校长的话说：“想要孩子眼睛亮，让他们多待在户外吧。”

医学研究表明，每天2小时以上的户外运动是预防青少年近视最有效的方法之一，因为自然光线能刺激视网膜分泌多巴胺，从而有效抑制眼轴变长，而眼轴过长正是近视的主要诱因。然而，这剂免费的“良药”却在当今社会变得稀缺。学校担心安全，家长追求成绩，孩子的户外时间被压缩，于是，出现了“越重视教育、越损害视力”的怪圈。

我们一方面为孩子居高不下的近视率忧心忡忡，另一方面却在剥夺他们保护视力的时间，“足量的户外运动”看似简单，却是当前教育生态缺失的一环。为了不输在“起跑线”，一些学校和家长把分数视作教育成功的指标，从小就让孩子在题海中游泳、奔波于补习班和兴趣班之间，双眼长期被电子屏幕霸占、被近距离读写禁锢。这些“室内化”的生活模式，让孩子失去了通过阳光保护视力的天然机会，也让鼻梁上的眼镜度数越来越高。

“多运动有什么不好？孩子们身心健康、三观正确最重要，视力好是一辈子的大事，是看见美好世界的基石，做错题、没考好都是小事。”腊福小学校长的话值得深思。

不可否认，这三所学校都地处边疆少数民族地区，经济条件、教育资源无法与城市学校相比，但恰恰是这种“落后”，却“意外”保留了教育与自然最本真的联结。课后，孩子们不是与电子产品为伍，而是在锻炼或参与农耕劳动，他们的世界不仅有课本和作业，还有青山、蓝天和家里的活计，在运动与劳动中，他们不仅强健了体魄、保护了视力、减少了看电子产品的时间，还培养了责任心、自理能力、协作精神和对自然的热爱。

三所“零近视”小学像一面镜子，启示我们：教育的成果，不仅可以体现在成绩单上，也可以映照在孩子们清澈明亮的眼睛里；好的教育可能不需要高昂的代价，而需要回归常识、回归自然、回归儿童的天性。

是时候重新审视户外运动的重要性了，对预防近视来说，它绝非“可有可无”，而是“必不可少”。

（记者 岳冉冉 陈欣波 新华社昆明9月21日电）