



## 一文一武 润校园

**开栏话:**建设教育强国,必先强健少年体魄。为了落实“健康第一”教育理念,为新时代学校体育与健康教育指明方向,我市聚焦学生终身发展需求,深挖“南孔圣地”文化底蕴,在全市创新实施开展“一文一武”学生体育运动推广专项行动。“一文”,以围棋启智,让人人会围棋、善思维;“一武”,以运动健体,让人人懂生存、强体魄。本报今起推出《一文一武润校园》栏目,聚焦衢州“一文一武”行动一线,记录校园体育创新实践,展现南孔学子阳光风采,讲述体教融合落地生根的校园故事。

### 常山县文昌小学:

# 让健康成长落地生根

记者 郑丽芬 通讯员 葛锦熙 图片由受访者提供

3月25日上午,久违的阳光洒满操场,欢快的音乐响彻校园。常山县文昌小学的学生们排着整齐的队伍走出教室,跑操的脚步声、搏击操的口号声、特色运动的欢笑声,交织成校园里最动人的旋律。

该校以“健康第一”为根本,通过创新大课间、丰富特色项目等举措,深耕全员参与,让每个孩子都在文韵熏陶与运动历练中向阳生长,让体教融合的种子在校园里生根发芽、开花结果。

### 自创搏击操练出好体魄

每天上午,文昌小学的操场上总能迎来最热闹的时刻,35分钟的大课间,是学生们最期待的校园时光。

“学校打破传统大课间单一做操的模式,科学设计了‘跑操+搏击操+分年级特色运动’的综合性运动项目,让运动既高效又有趣。”常山县文昌小学校长封鸣根介绍。

记者看到,当音乐声响起,各班学生有序来到操场上列队跑操。区别于整齐划一的队伍,这里的跑操更注重节奏与活力,同学们可以自由选择舒适的姿态或速度,有的迈着轻快的小碎步,有的甩开胳膊大步向前,还有的跟着音乐轻轻蹦跳。

跑操结束,音乐切换,同学们迅速调整队形,做起学校自编的搏击操。出拳、踢腿、转身……动作刚劲有力、精气神十足。“这套搏击操融入了大量纵向跳跃动作,贴合孩子长身体的生理特点,能有效助力骨骼发育,达到全身运动的效果。”封鸣根相告,学校曾组织运动强



度测试,结果显示这套搏击操能让学生心率达到中等偏上标准,一套操做下来,孩子们脸上沁出细密的汗珠,却个个眼神明亮,展现出“身上有汗,眼里有光”的蓬勃状态。

搏击操结束后,分年级特色运动正式开启。低年段学生花样跳绳,高年段学生通过篮球、足球、排球等球类运动,在各自的区域里尽情跑跳。

“适龄化的运动设计是为了提高学生的兴趣,有了兴趣才会有行动,才能持之以恒。”封鸣根表示。

### 文体融合赋能学生全面发展

除了出圈的大课间,文昌小学在体育教育上多点开花,构建了完善的体育教学体系。学校严格落实“1152”体育工作体系,保证学生每天一节体育课、课间15分钟活动时间,每天体育锻炼总时长不少于两小时,真正将体育学科放在与文化课同等重要的位置。

在体育项目开展上,学校田径、足球、篮球、乒乓球、艺术体操等项目全面推进,组建校队并参与各级比赛,艺术体操更是连续多年代表学校参加县运动会开幕式展演,成为学校的体育亮点。

在“文”的培育上,学校以围棋为抓手,为一年级学生开设每周一节的围棋课,实现围棋教育的全员普及。学校还连续多年承办县级围棋比赛,举办围棋大班赛等校内赛事,为学生搭建围棋交流和展示的平台。此外,学校开设了丰富的校本拓展课程,涵盖多个领域,满足学生的多元发展需求,让每个孩子都能找到自己的兴趣所在。



### 不止于成绩,更重在成长

在封鸣根看来,“一文一武”的育人理念不是追求某个项目的拔尖成绩,而是重在全员参与、可持续参与。

“体育项目的开展,也并非只为赛事夺冠,而是让每个孩子都能接触并参与到各类运动中,培养运动习惯,提升身体素质。”封鸣根认为,运动中自然萌发的意志品格,远比一张奖状更有价值,“运动的内核是强健体魄、磨砺心性,而运动中培养的规则意识、团队精神,又会反过来滋养‘文’的成长,让学生在课堂上更具专注力、在生活中更懂包容协作。”

大课间迭代升级、围棋活动创新开展、体育项目分龄设计,都是为了贴合学生的年龄特点和兴趣需求,让学生愿意参与、乐于参与。不仅如此,学校还将“一文一武”理念与校园文化建设深度融合,着力打造“温情有活力”的校园氛围。运动场上,老师会为落后的孩子加油鼓劲,同学间会主动伸出援手;围棋教室里,既有思维的碰撞,也有互相切磋的友善;校园走廊里,展示着孩子们的运动瞬间和围棋作品,传递着“文武并重、全面发展”的理念。

“学校为学生搭建多元兴趣平台,学生便会乐于走进校园,兴趣催生内驱力,才能助力孩子们成长为‘身有力量、心有温度、脑有智慧’的新时代好少年。”封鸣根说。

