

欢乐大课间



享受运动乐趣



# 来看!

## 内蒙古娃儿们活力四射的“2小时”

周一至周五,随着每次下课铃声的响起,鄂尔多斯市康巴什区第一小学的学生们都会走出教室踢毽子、跳绳、跳格子、打篮球……安静的校园瞬间变成欢乐的海洋。

在内蒙古,这样的情形在各中小学校已经成为常态。2025年春季学期起,内蒙古各中小学校推行“中小学生每天综合体育活动不低于2小时”政策。

优化课时,安排丰富运动形式,构建“课上+课间+课后”全时段体育生态……一系列卓有成效的举措串起内蒙古各所校园里健康、文化、成长的多元图景。

### 呼和浩特市

呼和浩特市率先推进政策落地,开学第一周,呼和浩特市新民学校举行了特色大课间活动,跳绳、军姿站立、诵读经典、广播体操……活动丰富多样,有声有色。

下课铃响了,呼和浩特市满族小学校园内热闹非凡,篮球场上大家组队展开激烈对抗,足球区域内孩子们尽情奔跑、射门,远处还有同学在练习跳远,有的相互追逐嬉戏,清脆的笑声在校园里回荡……

### 包头市

新学期伊始,包头市青山区哈达道小学学生们惊喜地发现,校园设置了多处地面游戏,

加上之前的微篮球场、微单双杠运动区、跳远沙坑区等,校园成了运动乐园。其中,“AI运动吧”成为课间学生新宠,学生根据屏幕提示运动,跳绳、跳远、开合跳、纵跳、摸高、仰卧起坐等日常运动实现数字化。同学们可以制定合理运动计划,实时调整运动模式,还能了解自己的身体状况。

### 鄂尔多斯市

为让孩子们多运动,鄂尔多斯市各中小学校想办法出奇招,除了设置30分钟体育晨练,还安排了大课间阳光体育活动、体育选项走班等,将2小时安排得丰富多彩。针对不同学段和运动水平的学生,设置不同班型和项目供同学们选择,满足个性化的运动需求,让许多孩子都爱上体育运动。

### 兴安盟

兴安盟各学校体育活动“加时加量”,促进学生在体育运动中享受乐趣、增强体质。具体做法如下:小课间时间从10分钟调整至15分钟,上下午各安排一次阳光体育大课间,每次不少于30分钟;当天活动时间不足2小时的,利用课后服务继续进行综合体育活动……

在内蒙古,2小时体育新政不仅仅是一张课表、一串数字,更是对成长规律的敬畏。

(据草原云)



运动智能助手上线



跳绳



分享胜利的喜悦