



巴彦淖尔市乌拉特后旗第三完全小学课间,学生们跳起热情洋溢的民族舞。
阿拉腾苏布达 摄

春日校园吹来“运动风”

文/本报记者 白雪



呼伦贝尔市海拉尔区南开路中学学生在练习少年拳。 本报记者 李新军 摄



通辽市科左后旗甘旗卡镇第三小学学生在上足球课。 刘宏杰 摄



乌海市海南区西卓子山学校学生在新建的塑胶跑道上跑步。 本报记者 郝彪 摄

春日,阳光倾洒,微风吹拂,正是运动的绝佳时节。在内蒙古各中小学校园,孩子们奔跑、跳跃的身影,在操场上交织成一幅充满活力的画卷。

一到课间,包头市昆都仑区林荫路第七小学就热闹起来,学生们纷纷走出教室,挑选自己喜爱的运动器材,在操场上踢球、跳绳、玩趣味游戏……一片欢声笑语。包头市各地各校有效提升体育与健康课程的实施效果,促进学生在系统、全面的运动项目学习和丰富多样的体育活动中,掌握合理运动技能与方法,帮助学生培养优良学习和生活习惯。

在巴彦淖尔市乌拉特后旗第三完全小学课间活动上,学生们跳起热情洋溢的民族舞。今年春季学期,巴彦淖尔市推进中小学课间活动时间从10分钟延长至15分钟,并创新性地融入多元化内容,形成“上午30分钟+下午30分钟”的立体化活动体系。各校结合地域特色与学生需求,打造出各具魅力的“精彩课间”,让校园成为孩子们释放活力、探索成长的乐园。

每次下课铃声响起,赤峰市阿鲁科尔沁旗天山六中操场上充满火热的运动气息,篮球场跃动的身影、足球划过的弧线、田径跑道飞扬的汗水……孩子们在丰富多样的体育活动中自由选择,每张通红的脸颊上都洋溢着蓬勃朝气。阿鲁科尔沁旗中小学结合校园场地开辟体育微运动区,制定专项运动计划,以每日“1节体育课+两个30分钟大课间+15分钟碎片化活动”的组合模式,形成“课上系统训练、课间趣味锻炼、课后自主活动”的全时段运动链,让阳光体育切实融入学生成长轨迹。

2025年1月,积极响应国家要求,《内蒙古自治区教育厅关于落实中小学生每天2小时综合体育活动的通知》(以下简称《通知》)正式发布。《通知》对于开足上好体育与健康课、加强课后体育活动、提升学生体质健康水平、全力做好条件保障工作等提出了明确要求。

在相关政策的有力推动下,内蒙古各中小学校园体育活动纷纷“加时加量”,推动实施学生体质强健计划,以学生身心健康为突破点强化五育并举,采取课上与课后相结合、集中与分散相结合、练习与竞赛相结合、校内与校外相结合的方式开展综合体育活动。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。

运动加时,快乐加倍。如今,阳光体育两小时已成为内蒙古中小学的标配,学生不仅收获了强健的体魄,更在每一次奔跑跳跃中磨砺出坚韧的意志,培养了团队合作精神。



包头市昆都仑区林荫路第七小学学生在阳光大课间感受运动快乐。
李强 摄



呼和浩特市玉泉区清泉街小学学生在课间做游戏。 本报记者 王磊 摄



赤峰市阿鲁科尔沁旗天山六中学生在操场上做课间操。 本报记者 肖璐 摄