

“一节课、两小时”，体育正在回归“C位”

——学校体育改革调研之三

新华社记者 李丽 丁文娴 周畅

2025 春季学期，各地教育部门密集出台文件，要求落实中小学每天“一节体育课”“综合体育活动两小时”。

北京发布“体育八条”，要求打造能出汗的体育课。云南启动壮苗行动，以督导和飞检落实“两小时”硬指标。安徽蚌埠提出“无体育、不教育”，强调树立“健康第一”理念。

近年来，在应试教育和学业压力下，体育课被占用时常发生，小胖墩、小眼镜、小豆芽、小焦虑的“四小”问题还未解决，又出现了“小糖人”等新健康问题。

“一节课、两小时”的举措，正是为破除上述病态内卷、回归育人本质，也是撬动教育生态重构的有益尝试。

“一节课”不是小事，“德智体美劳”一直是教育的基本定位，在五育

并举中，体育既是独立的教育维度，又处在贯穿其他四育的“C位”。

伏尔泰说过“生命在于运动”，蔡元培提出“完全人格，首在体育”，毛泽东写下“欲文明其精神，先自野蛮其体魄”，陶行知认为“健康是教育的出发点”。体育在育人中的独特功效，尤其是在义务教育阶段，不但在于“强身健体”范畴，而且是塑造完全人格、培育核心素养的关键载体。

因此，近两年逐渐细化的中小学体育改革，不仅是对当下青少年健康问题的干预，更关乎民族未来竞争力。

“两小时”并非目的，但对运动时长的刚性要求，有助于杜绝体育阴阳课表等现象，也在倒逼广大中小学切实“动起来”。

改变正在发生。为解决师资短

缺，蚌埠市鼓励有体育特长的文化课老师兼职体育；为弥补场地不足，昆明市中心“麻雀”中小学将整个学校拓展为运动场；为丰富“两小时”，合肥市引入了魔镜跳绳PK、AI智慧跑道等科技手段。

当然，政策如何更好落地，兼顾刚性与灵活性；如何防止体育应试化，避免“两小时”全是跑跳投的枯燥机械填充；如何与手机抢孩子，引导青少年养成终身运动习惯，还需更多探索细化，更需家校社协同发力。

但无论如何，当孩子们能够自由奔跑时，是在跑向“新时代合格接班人”的成长之路——这条路或许会暂时占用作业时间，却将为他们人生的马拉松储备无法估量的健康资本与生命能量。

据新华社

长治九中2025年科技月活动开幕

科学点亮梦想 活动点燃激情

本报讯 记者**王晶晶** 通讯员**桑甜甜**报道：近日，以“探索科技奥秘 点亮创新未来”为主题的长治九中2025年科技月活动开幕。师生共赏无人机表演，体验趣味科学实验，沉浸式感受科技乐趣。

开幕式上，30架无人机协同完成“正方体、五角星、太阳花”等复杂造型，引来现场师生阵阵惊叹。航模拉烟、拉线表演展示了航模的独特魅力，在空中留下绚丽轨迹。无人机拉条幅传达出科技月的主题，让整个校园都沉浸在科技的热潮中。

活动现场，各类科学实验同样精彩纷呈。“空气大力士”利用大气压强原理，让同学们直观感受科学强大力量；有趣的空气炮、液氮蘑菇云等实验，不仅让现场气氛高涨，更让同学们收获丰富的物理和化学知识。“开幕式太精彩了，让我感受到科技的魅力，我将在科技月活动中探索更多科技奥秘。”初二年级386班的张家熙同学兴奋地说。

值得一提的是，“超级明星”夸父机器人也惊喜亮相活动现场。作

为国内首款面向家庭场景的人形机器人，也是首款可跳跃、可适应多地形行走的开源鸿蒙人形机器人，身高约1.7米，身形挺拔，全身超40个自由度，身手灵活。夸父机器人与同学们握手互动，让大家近距离感受科技魅力，现场气氛热烈非凡。

除了精彩展演，本次科技月还精心筹备了创意黑板报设计、微视



与机器人互动 本报记者 梁栋 摄

筑牢安全防线 守护平安校园

——市容海学校举行防震减灾主题升旗仪式

本报记者 马艳霞

初晨的朝阳为操场镀上了一层金色，全体师生整齐列队……日前，市容海学校开展“防震减灾 守护家园”主题升旗仪式，开启一场意义非凡的安全教育。

随着铿锵有力的脚步声响起，国旗护卫队队员们身姿挺拔、步伐整齐划一，护卫着鲜艳的五星红旗，缓缓走向升旗台。激昂的国歌奏响，撼动着每一位师生的心，少先队员齐刷刷地敬起标准的队礼，目光坚定地注视着国旗；教师们也怀着

崇敬之情，行注目礼。

升旗仪式后，五年级(6)班学生隋昕璐走上发言台，用恳切的话语，将防震减灾的重要性深深烙印在每位师生心中。随后，隋昕璐与乔君茹、王宇轲同学结合自身感悟，呼吁全体学生将防灾意识融入日常，从排查教室安全隐患到参与应急演练，让“平安校园”始于点滴行动。

活动结束后，教师们纷纷表示：“这样的主题升旗仪式非常有意义。通过学生们自己的讲述，不仅

锻炼了他们的语言表达能力，更让全体师生深刻认识到防震减灾的重要性。希望以后能多开展这样的活动，让安全意识扎根在学生心中。”

市容海学校将持续推进安全教育活动与安全演练常态化，扎实做好安全管理工作，以高频次、规范化的应急演练筑牢校园安全屏障，全力打造平安、和谐的校园环境，让安全理念深植师生心中，让每一位师生都能在安全的环境中快乐学习、健康成长。

作文大本营

我是一个泡沫

潞州中学400班 王玲雅

生命短暂，那又怎样，起码我来过。
——题记

我是一个泡沫。

那是一个夕阳无限好的黄昏，光晕点点渲染开来，透过发光的树枝，洒落在发烫的地面，斑驳的光影仿若跳动的火焰，传达着大地深处的悸动。

伴着一阵微风，我睁开了双眼。

一群童真的孩子正期待地仰起头，在他们无邪的眼睛里，映照出我的身影；而我透明的身体上，倒映着他们灿如晚霞的笑容。于是，我诞生了，诞生于这美妙的世间，也在刹那间，寻找到了诞生的意义和生命的价值。这特别的感觉，属于我，一个泡沫。

带着轻盈的身体，我漫无目的、随心所欲地于世间游走。风，多轻柔，我就这样晃悠着，醉在夏天炽热的风里，醉在如梦似幻的温柔小镇里。就这样晃悠着，越来越高，越来越接近天际。

乱花迷眼啊，那姹紫嫣红分外绚烂，却又美得如此清澈，只为自己绽放，静谧地开，恰到好处的美，悄无声息地落。这是怎样一种情怀，又是怎样一种生活。飘荡着，我醉在了乱花迷蒙的香气里。

夏日的骄阳放射出耀眼的光芒，我眯起眼睛，尽情沐浴着暖融融的阳光。我真想一直这样，被阳光环绕着，甚至与阳光交融在一起。多美啊，我永远会记得，这温暖无尽的光。

飘荡着，我看见街道上车来车往，树叶被路过的风吹起，在枝头摇晃；广场上，一捧彩色的气球被紧紧绑在银色的栏杆上；球场上激起的尘土在半空中定格，额头的汗水扬洒，落下；飞机从头顶掠过，在淡蓝的天空留下一道浅浅的印痕，平稳地飞向远方。

渐渐地，我的周身开始变得滚烫，身体越来越轻，越来越轻，仿佛下一秒就会破碎，继而融化、消失。

尽管我的一生如此短暂，但我的心里，已经装下了轻柔的风，绚烂的花，炽热的光，还有那灿烂的、无邪的笑容。

我想，我已邂逅世界的温柔。

我想，我已知晓温柔的谜底。

风抚平摇曳的树影，或许那丛绚烂的花，也在静谧间亲吻着这片土地的孤寂。

终于，我消失了。顷刻间，幻化成了空气中的一丝丝水汽。在生命的最后一刻，我又一次听到了那个天真无邪的声音：

“看，泡沫是彩色的呢！”

习作点评：

多么有意思的想象！作者笔下，泡沫竟然有了生命，去看世界，去吹暖风，去听笑声，去闻花香……生命虽然短暂但却如此充盈，以温柔的视角投向生活，以欢喜之心对待生活。这不是我们人类该有的生活吗？作者托物寓意，也在提醒我们用心体味生活，好好热爱生活，幸福其实就在身边。