

跑操、俯卧撑、开合跳、深蹲、俯撑转体……2月24日下午第三节课后,鄞州区应麟书院的学生有序走进操场,开启了充满活力的体育运动。这是本学期该校在每天下午新增的30分钟阳光体育活动。  
□现代金报|甬派 记者 钟婷婷 通讯员 杨丹娜

# 保障学生每天锻炼2小时 这所初中的做法是—— 减少一节作业整理课 新增30分钟运动时间

**A “40+30+20+30+X”  
确保学生每天锻炼2小时**

据了解,从本学期开始,为切实达成“每天锻炼2小时”的目标,应麟书院在教学时间分配上进行了系统性改革。每周4节体育课以及1节社团活动课(40分钟),每日上下午各30分钟阳光体育活动、20分钟午间活动,外加每月开展一次的体育比赛,用“40+30+20+30+X”的活动时间分配,全力保障学生每天拥有2小时的锻炼时间。

应麟书院党支部书记王海浩介绍,每天下午增加了30分钟体育活动时间,减少了一节作业整理课,这样的安排是希望借此打破传统教育中“体育靠边站”的惯性思维,让学生在阳光体育活动中唤醒身体机能、增强体能,在午间的自由活动中放松身心。校园生活理应张弛有度,老师们也应致力于提高课堂质量,而非过度延长学习时间。

据悉,体育教研组对新增的30分钟时段进行了精心设计,涵盖跑操、体能操、放松操三个环节,旨在全方位增强学生体质,有效舒缓身心压力。“长时间坐在教室,出来活动活动很好,我很喜欢这新增的30分钟体育活动时间。”傅晨宇同学开心地说。



教室门口,初一学生在打木球。

**B 基础体育课+分类走班课  
兼顾学生共性与个体差异**

该校体育教研组组长阮林峰介绍,在体育课程设计方面,学校采用分层设计模式,充分兼顾全体学生共性与个体差异的需求,每周设置的4节体育课中,3节为基础体育课,夯实全体学生的运动基础;另外1节则是分类走班课。

体态、提升艺术气质。这种设计,既尊重了男女生的兴趣倾向,又打破了传统体育课“大一统”的单一模式。

再搭配每日2次的阳光体育活动,以及篮球、击剑、飞盘等涵盖多元运动项目的十余个体育社团,共同架构起“3+1+2+N”的创新体育课程体系。这一体系全方位、多层次地满足了学生们多样化的体育锻炼需求,助力学生在体育活动中茁壮成长。

值得一提的是,学校还巧妙利用“边角料空间”,将教学楼之间的

露天平台改造成羽毛球场,在架空层摆满乒乓球台,连绿化带旁和田径场圆弧内也增设了多个四边形单双杠,运动场地和运动设施的增加让课间10分钟也能充满活力。

“学校还在教学楼间的‘运动角’开辟了三个木球区,我们教室门口就有一个。这是我最喜欢的运动,我们称它为‘平民高尔夫’。以前总觉得下课十分钟做不了什么事,现在连课间都能打两局木球了!”703班学生陆雨泽兴奋地说。

## 收到3年前写给自己的信 中考考生思绪万千

本报讯(现代金报|甬派 记者 钟婷婷 通讯员 胡筱蓉 王大柱)2月26日,2025年中考网上报名的第一天,宁波一群中考考生收到了一封三年前自己写给自己的信。“在最年纪,为梦想全力以赴,中考加油!”“用三年积攒的星光铺路,往更浩瀚处扎根,往更明亮处生长!”“不必追赶别人的花期,你自有破土而出的时序!”……信封背后这些饱含期望的话,是三年前的班主任写来的。

三年前的毕业季,鄞州区华泰小学组织了一场温馨的活动——让六年级毕业生给三年后的自己写一封信。彼时,教室里满是离别的气氛,孩子们笔尖沙沙,写下梦想与憧憬。老师们把这些信件妥善保存,与孩子们约定,三年后将信寄出。

三年转瞬即逝。“不确定孩子们是否还记得,但我们一直记着。如今,他们即将面临中考,是时候履行约定了。”华泰小学的严文娟老师微笑着说。上周,老师们从尘封的盒子里取出信件,在信封背后写下新的期许与不变的关怀,贴上邮票,投入邮筒。

鄞州实验中学909班的吕阳收到信后,思绪万千。他说:“没想到能收到这封信!当时以为只是一个活动而已,没想到严老师一直保管着我们的信。看着六年级的自己给未来的留言,心情很复杂,既有一份收到礼物的高兴,也有一点迷茫。我是否成为了小时候期待的样子?如果现在再写一封信,三年后的我又是什么样子呢?这一切都是未知数,我能做的,就是握紧手中的笔,勇敢迈向中考考场,给自己的这三年,交上一份满意的答卷!”

这些中考考生在与曾经的自己的交流中,重拾记忆,内心也产生了很多感悟。严文娟老师动情地说:“希望孩子们拆开信封的瞬间,能在回忆与展望中找到成长的力量。愿他们读完信,能因年少梦想燃起斗志,勇敢奔赴未来。”



华泰小学老师写给中考生的寄语。

## 礼仪引导员“上岗” “淘气大王”有了不小变化

本报讯(现代金报|甬派 记者 樊莹)“同学,你好!绿化带上不能乱丢垃圾。”“楼梯、走廊上轻声漫步,不追逐打闹哦”……2月26日一早,伴着和煦的朝阳、琅琅的书声,余姚市长安小学的校园里出现了一群佩戴红领巾和礼仪臂章的孩子们。他们是学校首批特聘的礼仪引导员,刚刚“上岗”一周。一声声温馨的提示,配合着彬彬有礼的动作,孩子们用行动展现着一种精神风貌和文明素养。



首批特聘礼仪引导员「上岗」。

本学期开学初,学校发布了一则招募令,邀请文明礼仪方面表现突出、有责任心、道德品质优良的孩子加入礼仪引导队伍,为校园文明建设贡献自己的力量。消息一出,各年级学生踊跃参与。经过本人申请、班主任推荐、家长支持、大队委考察等方式,最终8个孩子脱颖而出。

“每个孩子都有闪光点,但有时候这些优点可能被忽视。为了鼓励孩子们,让他们的努力和进步被看见,我们发起了这次招募。和传统的选拔不同,入选礼仪引导志愿者队伍的孩子有的可能曾是班级里的‘捣蛋鬼’,充满活力却稍显顽皮;有

的可能不善言辞,平时容易被忽视。这样一群孩子,如今有了展示自我的舞台。”大队辅导员赵燕燕说。

504班的张靖荣同学曾是班上的“淘气大王”,精力格外充沛,这次,在辅导员赵老师的积极推荐下,他成了学校的礼仪引导员。这一新身份让他有了不小的变化。“文明有礼不是空洞的口号,需要我们自觉约束自己的行为。这些天,我通过展示礼貌用语、尊重他人、遵守公共秩序等行为,影响身边的小伙伴。比如,有一次我和搭档在校园小花园

里执勤,发现有两个同学在草坪上快速奔跑,我们立马上前阻止。在这个过程中,我们需要用一种温和但坚定的态度指出问题,而不是使用不文明的语言或行为。”张靖荣说。

据悉,作为余姚市礼仪特色学校,长安小学坚持以礼导行、以礼促学、以礼助安、以礼育魂,在礼仪教育课程化推进等方面取得了显著成效。据悉,接下来学校有望扩大礼仪引导员队伍,让更多孩子参与其中,履行礼仪示范、礼仪引导、礼仪督评之责。