

去操场上 到阳光下



15

分钟！快乐加倍

济宁晚报全媒体记者
王艳茹 李姣

3月11日14:50，随着下课铃声响起，济宁学院附属小学的学生们洋溢着灿烂的笑容奔向操场。

“在古代，投壶是投箭入壶的简称，是投者在一定距离以外，宾主按先后顺序把箭投向壶中并通过计‘筹’来判定胜负的一种游戏活动。通过大课间的投壶游戏，不仅锻炼了我的手眼协调能力，还学习到了传统文化知识。”该校五年级五班学生李奕琛说。

济宁学院附属小学首创六艺课间体系，通过“礼、乐、射、御、书、数”六艺重构，将15分钟课间打造成集运动、文化、社交于一体的成长空间。“我们确保每天30分钟大课间活动，保障课间活动不间断，实现传统智慧与现代教育的完美共振，让每个课间都成为滋养少年君子的育人场域。”济宁学院附属小学工会主席孔慧源告诉记者。



扫码看视频



3分钟整队、10分钟活动、2分钟收心

“新学期开始，从触目可及的甲骨文地贴、礼仪歌标语到投壶器材，都让我们感受到校园的活力与变化。在课间活动中，我最喜欢花样绳操，这项运动具有舞蹈一般的美感，非常适合女孩，也让我们和伙伴们有了更多话题。”济宁学院附属小学五年级五班学生唐义舒说。

从2025年春季学期开始，市教育局在我市部分中小学校试点开展课间15分钟探索。济宁学院附属小学按照不同年龄段儿童发育特点，为一二年级学生设计了跳房子、数独接力赛、迷宫突围等游戏，在跳跃、推理、解谜中，提升学生数学思维与运算能力；为三四年级学生设计了花样绳操、球类障碍赛等项目，培养他们团队协作精神。

“阳光明媚的日子，我们在操场上尽情舒展筋骨，练习武术操、球类、绳类等趣味活动。雨天时，礼仪操、甲骨文摹写、数独挑战、迷宫突

围、沙包投掷、投壶等室内活动同样精彩纷呈。这些活动不仅让我们在课间得到充分放松，还在快乐中收获成长。”济宁学院附属小学四年级九班学生邵锐泽说。

孔慧源向记者介绍，学校采用了“3+10+2”分段模式，即3分钟安全整队、10分钟多元活动、2分钟收心准备，确保时间分配合理，符合学生的身心健康需求。学校还推出了器材漂流计划，将折叠绳梯、软飞盘、投壶等传统器材在班级和年级之间轮换使用，实现了资源的循环利用。

“这些活动不仅让孩子们在运动中强健体魄、发展兴趣特长，更为他们创造了释放压力、享受童年的机会。最近孩子放学后总会兴致勃勃地跟我分享课间的趣事，比如投壶游戏的技巧、花样绳操的新动作。我还特意在家和孩子一起练习、互相切磋。”家长王女士说。

融入传统文化 首创六艺课间体系

济宁学院附属小学以“融”为核心，创新转化传统文化基因，尤其是在每日15分钟的精心规划里，传统六艺与现代课间深度交融，持续浸润着校园生活。“学校以学生发展为中心，延展了德育、智育、体育、美育、劳动教育的形式和内容。学生们在千字文和武术操中感受国学经典的魅力，在甲骨文摹写和古诗词诵读中体会文字的韵味，在数学迷宫游戏里用脚步探索几何的奥妙，在‘重走长征路’团队接力赛中体验协作互助的快乐。”孔慧源说。

记者了解到，济宁学院附属小学利用楼道互动、传统游戏角、AI科技体验区、集体活动区、艺术展示廊和团体竞赛区，开展了丰富多彩的活动。该校还开发了《新六艺活动方案》手册，实行“1+N”活动套餐，即每天1项集体项目加自选特色活动，畅通课间课程研发流程。推行“君子成长币”，记录学生参与课间活动的表现，并设立“六艺传承人”勋章，每月评选传统文化传承之星，

激励学生积极参与，增强体育锻炼意识。

当传统六艺邂逅现代教育，校园活力被瞬间点燃。如今，学生上下楼梯井然有序，集合速度大幅提升，良好习惯在潜移默化中得以养成。课间，学生们欢快地唱诵礼仪歌，在悠扬旋律里领悟礼仪规范，深情吟诵古诗词，在经典韵味中汲取文化养分，将传统美德内化于心、外化于行。

孔慧源告诉记者：“学校将持续深化‘新六艺’课间模式研究，计划开发AR传统游戏体验课程，建立课间活动大数据线上监测平台，举办六艺课间文化节，让每个课间都成为文化传承的微型课堂、身心发展的活力磁场、教育创新的实验空间，培养‘行有君子风，心有济世志’的新时代少年。”

“通过开展课间15分钟改革，让每一个学生身上有汗、眼里有光，有效缓解学生学习压力，激发学生学习兴趣，提高了学生的身体素质和运动技能。”市教育局相关负责人说。