

课间15分钟 助力“小胖墩”减重

济宁晚报全媒体记者 王艳茹 通讯员 王恒

“无敌风火轮游戏太好玩了，四人一组绕障碍物旋转比拼，既考验团队协作，又充满竞技乐趣。”3月19日，济宁市兖州区东御桥小学教育集团奎星楼小学三年级四班学生李泽楷兴奋地告诉记者。

近年来，青少年肥胖问题备受关注。“小胖墩”变多，让家长们心忧。“我市丰富阳光体育活动，实施体质强健计划，保障学生每天综合体育活动时间不低于2小时。组织开展教师、学生全员参与的跑步活动，小学段推广全员跳绳普及，义务段探索实施课间15分钟，鼓励开展具有本校特色和适合学生活动的项目。同时，增加课后服务内容，利用课后服务时间组织学生开展球类、跳绳、踢毽子等民族传统体育项目和飞盘等新兴运动的轮换活动，鼓励学校设置‘体能训练营’，加强膳食营养健康指导，助力‘小胖墩’减重。”市教育局相关负责人说。

自主选择

传统游戏融入体育运动

走进奎星楼小学，“趣享课间15分钟”活动，让学生们变得更阳光、更健康。每到课间，校园里就充满了欢声笑语，老鹰捉小鸡、丢手绢、蚂蚁运粮等经典传统游戏融入体育运动，让孩子们在熟悉的趣味中尽情释放活力。“新学期一开学，我们就发现课间活动更丰富了。现在，我们每天都非常期待课间活动。尤其是无敌风火轮、老鹰捉小鸡这两个游戏项目，既能锻炼身体，又提高了我们的合作和协调能力。”四年级七班学生吴瑾萱说。

天气好的时候，操场就是孩子们的乐园，喊数抱团、滚球接力等室外活动精彩纷呈。遇上恶劣天气，室内活动也毫不逊色，室内操、搭积木比赛等项目让孩子们在教室里也能玩得不亦乐乎。四年级七班体育老师张倩告诉记者，“每个班级的活动项目每周都会更换，还能根据自身情况自主选择，真正做到了个性化满足。”

据四年级七班班主任张淑娟介绍，为了落实《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》“中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”的要求，学校在寒假期间就早早谋划。“从制定《课间15分钟实施方案》开始，学校就下足了功夫。成立专门的课间工作领导小组，构建起一套严密的管理体系：学校主要领导全面统筹，分管领导具体负责推进，中层领导按年级各司其职，正副班主任精心组织，体育教师则发挥专业优势进行分工指导。这一整套机制的建立，让每一位教职工都参与其中，真正做到了把课间15分钟用好用足，确保学生们有充足的时间进行锻炼和放松。”张淑娟告诉记者。

在“无敌风火轮”游戏中，老师会亲自参与到小组对抗，和学生一起喊口号、想策略，为了胜利共同努力。这种角色的转变，不仅拉近了师生之间的距离，还让课间氛围更加活跃。“老师们用自己的热情感染着学生，让课间活动真正成为师生共享的欢乐时光。在这个过程中，我们还能更好地观察学生的特点和需求，为后续的教育教学提供更多的参考。”张倩说。



一人一案 评选体质健康小达人

2024年，国家卫生健康委、教育部、体育总局等部门联合印发《“体重管理年”活动实施方案》，我省制定《山东省“体重管理年”活动实施方案（2024—2026年）》，针对全省超重肥胖人群，实施体重管理，力争通过三年左右的时间，实现二级及以上综合医疗机构提供体重管理及肥胖症诊疗服务覆盖率、学校将体重管理纳入健康教育课覆盖率、每年开展体重管理科普宣传的县（市、区）覆盖率全部达到100%，成人、中小学生超重率和肥胖率年均增幅在2018年到2023年基线基础上下降10%，逐渐形成全民参与、人人受益的体重管理良好局面，有力改善部分人群体重异常状况。

“今年，我们正在完善学生体质健康市、县、校三级监测机制，指导学校及时将监测数据反馈给学生和家长，凝聚家校合力助力学生体质健康提升。自2025年起，开展‘人人达标’活动，市、县两级每年组织评选一批体质健康小达人，由教育行政部门予以表扬。”市教育局相关负责人告诉记者。我市建立“一月一测”机制，由市、县两级按照国家标准对辖区内学校进行抽测，年度内实现中小学全覆盖，并将测试数据反馈至各学校。实施薄弱攻坚行动，针对体质成绩良好以下的学生，由体育教师、班主任包保到人，“一人一案”实施精准帮扶。

为更有效地帮助学生科学减重，奎星楼小学设立“健康小卫士”计划，由专业体育教师根据学生的兴趣和体能，一对一推荐适合的运动项目，像慢跑、分钟跳绳等，帮助他们逐步建立运动习惯。学校定期向家长通报活动进展情况，让家长及时了解孩子在学校的课间生活，倾听他们的意见和建议。学校还会向家长普及营养教育知识，让家长在日常生活中合理搭配孩子的饮食，家校携手，共同助力学生健康减重。

值得注意的是，学校建立了完善的学生特殊体质档案。家长需要详细填写孩子的健康状况、过敏史以及不宜参与的运动项目等信息，并提交申请表。学校根据这些档案，为特殊体质的学生量身定制活动安排，确保每一个孩子都能在安全的前提下参与课间活动。“填写特殊体质档案，这让我们很安心，可以让学校更了解孩子的身体状况，根据个人情况来选择安全适合的活动项目。”家长郭先生说。

“课间虽然短暂，却十分珍贵，通过‘趣享课间15分钟’活动，为学生打造了一个健康、快乐、充实的课间环境，促进孩子身心健康成长，让家校社凝聚共识，携手努力，为孩子茁壮成长打造更优质的环境和空间。”奎星楼小学四年级七班班主任张淑娟说。