

让每个孩子都“上场”： 广州校园体育交出“阳光答卷”

课间变主场,活力满校园

黄埔区东荟花园小学的走廊上,一个不起眼的信箱里常常塞着纸条。这是学校常设的“幸福信箱”,专门收集学生对课间活动的意见和“金点子”。学校则根据这些建议,不断更新活动项目和道具。如今,东荟花园小学每个楼层都设置了游戏空间和AI运动设施,学生可根据兴趣选择运动量较大的篮球、跳绳,或充满趣味的旱地冰壶。

课间从10分钟延长到15分钟,如何科学利用,成为广州各校的共同课题。东荟花园小学把这15分钟拆成了“3+10+2”:3分钟室内舒缓操,10分钟自主趣味运动,2分钟课前规整。除此之外,学校还在三大校区差异化设计全员特色大课间:东校区以跳绳为核心,通过集体跳绳、分组练习、趣味闯关等形式锻炼学生能力;北校区常态化30分钟全员篮球大课间;南校区则把武术基本功与国学诵读结合起来。

在天河区的龙口西小学,面临的则是城区学校普遍存在的“人多地少”难题。作为一所集团化办学学校,该校一校五区有近7000名师生,且各个校区场地条件差异大。学校

的应对之策是盘活教学楼架空层、走廊边角、庭院步道等碎片化空间,打造“课间活力圈”。微课间由体育教师、班主任和学生体育骨干共同组织,体育教师设计分层趣味活动,班主任统筹班级组织,学生轮流当“小助教”,带领同伴开展游戏、维护活动秩序。

“以前觉得没有大操场就搞不了体育,现在发现这个认知本身就需要破除。”龙口西小学一位体育教师说,“碎片化场景重在培养常态化运动意识,让孩子愿意运动、随时能动。”

如今,广州各校的课间正逐渐热闹起来。在奥体东小学,“活力圈主”带着同伴在课间分区开展体能游戏、跳长绳,操场上满是跃动的身影。学校将每天16:05至16:45的阳光体育活动时间与课间活力圈有机衔接,周二、周四的跳绳大课间与周三、周五的足球大课间交替进行,保障学生校内运动一小时。华南师范大学附属小学则因地制宜划设课间活力圈,设置微运动菜单,鼓励学生竞聘“活力圈主”,由学生组织同伴开展跳绳、踢毽、敏捷跑等短时高效活动,让课间活动有序、有趣、有效,与体育课堂形成衔接。

社团无门槛,赛事有舞台

走进林凤娥小学便会发现,这里每间教室外都有一个架子,上面整齐摆放着写有学生名字的篮球。下课铃一响,孩子们纷纷取下自己的球,走廊上、操场上,拍球声此起彼伏。

这个画面,是这所学校“全员篮球”的日常。全校1700多名学生人手一球,每个班都有球队,大课间有十余套篮球自编操——篮球在这里不是少数人的特长,而是每个孩子都要摸、都要练的必修课。

根据《广州市中小學生阳光成长计划》,学校推行“1+1”全员社团制,要求100%的学生至少加入1个体育社团或1个美育社团,学校结合实际开设“12+N”体育社团,着力打造“一校多品”特色。

政策落地各校,路径不尽相同。在东荟花园小学,一根跳绳,让学校跳出了体教融合的新高度:学校跳绳队先后于2018年、2019年、2024年三度代表国家征战世界大赛,累计斩获174枚金牌,并实现2020—2026年广东省中小學生跳绳锦标赛团体总分六连冠。

谁也没有想到,2013年该校建校时仅有百余名学生,生均运动场地却不足1.2平方米,面对“场地不足、师资薄弱、学生运动兴趣低迷”的三重困境。正是跳绳这一简单、便捷、无需广阔场地的运动项目,成了破局支点。

东荟花园小学负责人介绍,学校以跳绳为特色支点,将每日两小时体育活动作为刚性抓手,历经12年探索构建“强腿、强身、强心、强魂”梯次育人体系,如今,“人人会跳绳、班班有队伍、月月有赛事”已成校园常态。针对校园体育社团容易出现小众化、精英化,普通学生参与机会不足的痛点,龙口西小学创新构建“1+1”全员体育社团模式,实现体育社团全覆盖、无遗漏——第一个“1”为普惠兴趣社团,面向全体学生开放报名,不设选拔门槛;第二个“1”是校级专项训练梯队,面向具备专项特长、

愿意深耕训练的学生,从兴趣社团中择优遴选,形成“普及选才—梯队培养—赛事提升”完整培养链条。全校38名体育专任教师承担社团教学工作,将社团训练纳入课后延时服务体系,落实“生生有项目、人人爱运动、个个有特长”育人目标。

如果说社团是“人人有项目”的入口,赛事则是“人人能上场”的出口。龙口西小学打造班超联赛,全部以教学班为单位组队,推行A/B分队半场轮换,上场队员互不重复;足球、篮球正赛必须安排女生上场;篮球技巧挑战赛要求男女各半组队。赛事还设立了“心理加油站”,心理教师介入疏导参赛学生的胜负情绪。

作为全国首批青少年校园篮球特色学校,林凤娥小学则打造LCBA班级篮球联赛,赛事每年一届、历时两到三个月,采用“五人一组、每节换组”的轮换机制,确保绝大多数学生都能从观众席走向赛场。即使仍有少数学生未能上场,学校也专门设置了“中场投篮加分赛”,让每个孩子都能以投篮或助威的方式为班级贡献力量。

更动人的是“教师家长联赛”:林凤娥小学全学科教师、各班家长100%组建篮球队,与学生联赛同步开展。“白天学生赛,家长呐喊助威;晚上家长赛、孩子加油鼓劲”的场景持续两个月回荡在校园。

奥体东小学的赛事,则是一条“班级足球联赛—校际友谊赛—区市级联赛”的梯队路径。学校每周开设一节足球课,体育科组自主研发足球单元学历案,以“足球3v3小组积分赛”为单元大任务。2026年上半年,学校女子足球队在广州市第十二届中小学足球联赛中捧起小学乙组女子冠军奖杯。

如今,广州各中小学的体育社团,不再是少数人的俱乐部,各类赛事也没有“被冷落”的旁观席,体育真正面向每一个孩子。

文/郭子场 图/受访者提供

“我以前跑步可快了,50米还拿过奖呢!”说这话时,华南师范大学附属小学二年级学生陶悠然有点不好意思。就在一年前,这个曾经跑得飞快的女孩发现,自己跑起来步伐变得沉重,稍微运动一会儿就疲惫出汗。“去年暑假,我和家人出去玩时吃了很多美食,运动又少,体重涨了许多。”

这个暑假,陶悠然报名了学校面向超重、体质测试未达到优良水平的学生开设的免费公益体育专项提升活动。锻炼三天后,陶悠然告诉记者,自己瘦了快半斤,“感觉跑起来更轻松了”。

陶悠然的故事只是一个缩影。2026年春季学期,《广州市中小學生阳光成长计划》体育素养提升行动正式启动。半年过去,当“每天综合体育活动两小时”“全员参与”“以体育人”从政策表述走进广州各区中小学的课表、课间和赛场,各校做法虽是因地制宜,却在回答着同一个命题:如何让体育回归育人本身,让每个孩子都成为参与者、受益者,而不是旁观者。



龙口西小学体育活动



东荟花园小学课间



华南师大附小为学生开发个性化运动处方



东荟花园小学跳绳队在2019年WJIR跳绳世界杯赛中摘金60枚、打破2项赛会纪录

冠军进校园,食育浸日常

冠军沙龙环节一一回应三年级小记者的提问,分享了从9岁拿下第一个冠军到2004年雅典奥运会女双决赛先失一局后逆转夺金的奋斗历程。2025年,跳水奥运冠军陈艾森在学校第七届健体月开幕式上现身,寄语学生“在体育中感受到快乐,感受到体育的魅力”。

冠军进校园,带来的不只是签名和合影,而是一条从“精神引领”到“专业赋能”再到“日常习惯”的链条。

龙口西小学把冠军资源做成了“进课堂、进教研”。足球“梦想杯”总决赛,前国足球队员卢琳、亚足联精英裁判导师李志中入校,李志中同步面向校内体育教师开展裁判业务培训。篮球“校长杯”闭幕式,前男篮国手朱芳雨走进校园,开设篮球科普小课堂,组织罚球互动挑战赛。学校将运动员分

享素材转化为班会、体育课教学资源。

“冠军进校园不能局限于表演、颁奖仪式,”龙口西教育集团发展处主任吴承启说,“一方面面向学生开展体育精神榜样教育,另一方面面向校内体育教师开展业务培训,把外部专业资源转化为学校体育可持续发展内生动力。”

如果说冠军进校园是精神上的“加油站”,那么食育课堂就是身体上的“营养站”。

东荟花园小学打通运动干预-数据筛查-食育指导闭环。学校依托智慧健康一体机常态化开展学生健康筛查,精准采集身高、体重、体脂、基础代谢等健康指标,动态跟踪学生体质、营养状况,精准识别超重肥胖、营养不良等健康风险。一方面科学制定运动项目、时长、训练强度,精准开

展运动干预;另一方面基于学生身体代谢数据开展食育教育,普及营养知识,教会学生辨别食物营养,纠正不良饮食习惯,推动学生体质与营养状况协同改善。

华南师范大学附属小学则把食育融入了更日常的场景。学校智慧农场里,学生每天查看蔬菜生长;系统还会推送营养师数字分身搭配的运动食谱;学校的“校长午餐会”上,学生围绕午餐体验提出建设性意见,工会主席适时引导大家理解均衡营养与健康饮食的重要性。

冠军进校园传递的是“坚持的力量”,食育课堂传递的是“均衡的智慧”。前者让孩子愿意动起来,后者让孩子动得更科学——精神引领与营养支撑,构成了体育素养提升的一体两面。

数据开处方,健康被看见

学校专门邀请体重超标、体测未达优良的学生参与运动挑战活动,10天一期,每班约40人,连续3期,惠及约200名孩子。活动精准瞄准短跑速度、长跑心肺耐力等短板,设计高抬腿、收腹跳、平板支撑等训练,并引入“强带弱”同伴互助机制——由校运动训练队队员担任“小老师”,示范标准动作,用言行影响带动同学。班主任可在体质健康智能查询系统查看本班整体情况,报告对学生体质进行横向纵向对比,分析强项、不足、进步情况,并给出干预措施。

“我们不能只关注那些跑得快、跳得高、能拿奖的‘体育尖子’,这些学生星光闪耀,很容易被关注。”华南师范大学附属小学党总支书记张锦庭说,“我们在建设健康学校时,也要关注超重等体质需要改善的学生,努力不落下一个孩子。”

在龙口西小学,学校推行“月月测、月月析、月月改”闭环管理,每月开展体质专项监测,为全体学生建立体质健康

电子档案。体育教师联合班主任,针对耐力、力量、柔韧性不同短板制定个性化运动处方,同步推送至家长,打通校内教学与家庭锻炼链条。

东荟花园小学则引入“运动吧”“体测吧”“AI阳光万里跑”及体重管理、视力管理等数字化健康装备平台,面向全体学生开展体质监测、运动干预与健康管理。学校运用AI体育平台,构建“数据+AI”体育教学新范式。一键建档,身高、脊柱侧弯早预警,“学生一班级一学校”三级数据反哺教学;AI运动处方随堂捕捉多项数据,即可实时纠偏,还可以辅助生成提升方案。

如今,东荟花园小学已有近四千名学生建立了自己的数字化健康档案。三年纵向数据最能说明问题:在广州市学生体质健康抽测中实现优良率连续三年保持100%,超重肥胖检出率从18.70%下降至15.40%。更值得关注的是视力数据——学校AI体育平台联动视力管理方案,将户外体育时长纳入近视风险评估,实现运

动干预与近视防控协同推进,全校视力不良总检出率从24.60%降至19.65%。

这样的变化曲线,正在广州更多校园里延伸。林凤娥小学学生体质健康优良率持续稳定在90%以上,校篮球队六年五夺广东省小学生篮球锦标赛冠军,两次获得全国小学生篮球联赛总冠军;龙口西小学学生体质健康优良率从81.31%攀升至85.91%,大课间连续两年获区级荣誉,体育科组获评天河区首批示范学科组;奥体东小学天河区抽测优良率达91.3%,广州市抽测优良率达86.7%,学生体质健康水平稳步提升。

汗水向阳,少年奔跑。广州半年探索,改的是课间,增的是赛事,连的是家校,暖的是孩子。当每一个孩子都能享有运动的权利、感受运动的快乐、养成运动的习惯,一座城市“阳光成长”的图景,便不再是文件里的政策表述,而是每天都在发生的、热气腾腾的教育实践。



奥体东小学2026年“奥体运动城”冠军校园行