课间延长，释放孩子健康成长新空间

嘉言懿行

鼓励学生运动，延长课间是积极的探索，有益于孩子身心健康成长。

近日，江苏省无锡市新吴区教育局发布消息称，今年秋季学期起，义务教育学校全面实行课间15分钟。无独有偶，北京市教育局、福建省教育厅、鄂尔多斯市准格尔旗教育体育局也相继发布了“鼓励延长课间时间至15分钟”的相关文件通知。

早在今年4月，教育部就印发了《关于开展基础教育“规范管理年”行动的通知》，明确了12条负面清单，其中就有禁止以各种方式挤占学生“课间十分钟”休息。各学校都有必要对照时间表尽快行动起来，教育主管部门也要强化监督检查和规范管理，引导学校像重视课堂一样重视课间，切实保障学生课间户外活动的权利。

一段时间以来，中小学生课间被“圈养”现象持续受到关注。把“课间十分钟还给孩子”，让学生们走出教室，呼吸几口新鲜空气、做做小游戏放松下筋骨，既是尊重学生成长的基本权利，也是遵循科学教育规律的要求，有利于学生身心健康成长，也能提高学习效率。

不过，虽有共识，但到真正落地执行却又是另一番问题，现实中课间“圈养”现象仍然存在，而背后的原因也是多方面的。比如，学校建筑设计不合理，教学楼走廊狭窄，学生一起出行容易造成拥挤；又比如，学校管理者担心出现安全事故，怕担责、担风险。再比如，学校空间有限、运动场地不足，而班额、校额又较大，难以保证每个学生都有足够的活动空间等等原因，都为教育者或管理者提出了新的课题，孩子们现在“有得动”了，那又该如何保证他们“动得好”“动得安全”？

纵观全国各地，实际上已经有不少中小学在这方面进行了有益探索，例如实行各年级错时下课、错时课间；统一规划校园内活动场地、规划往返教室路线，让每一寸活动场地得到有效利用；在课间活动内容设计上动脑筋，创新课间活动模式，开发室内课间操等丰富多彩的活动形式……种种举措，都是在立足实际的同时，也在“螺蛳壳里做道场”，将现实需求精准回应。

在学生体育教育被愈发重视的当下，课间时间的延长，不仅为学生全面发展提供了更多可能，更是为这些“青苗”未来更好成长开辟了新的空间。 （谢嘉伟）

体育为健康美“站台”

眼观四陆

体育能为审美扩充视野，让更多人乐见力量感、肌肉审美进入美的多元叙事。

近日，奥运冠军郑钦文的四个代言的海报审美水平引发热议。在某品牌的“白瘦幼”审美下，小麦色皮肤变成奶油白皮肤，妆容更加精致，网友们纷纷表示没有展现出郑钦文的英姿飒爽。同时，某运动品牌的原生态呈现照片引起好评，有积极向上健康力量的美。随着体育明星的影响力不断提升，每一届的奥运会后大众也不断被影响，人们越来越接受多元化美、健康美。

刚刚过去的奥运会上，郑钦文为中国赢得了女单奥运史上第一枚网球金牌。各种视频、照片、动图也伴随着夺冠时刻不断在社交媒体上刷屏。滑步救球接反杀的动作、充满力量感的手臂线条、移动时跳动的腿部肌肉……那些溢出屏幕的速度与力量，自信与坚韧，都给人以美的震撼。

不仅仅是郑钦文，奥运会上，张雨霏的肩背、拜尔斯的肌肉腿、马胡奇克的“H腰”频繁受到关注。越来越多的女性开始反思“白幼瘦”，主张打造“健康美”。不施粉黛，常常素面朝天，面庞泛着运动后的绯色，目光里尽是自信；直面镜头的眼神和笑意坦率而大气。当很多人都还在追求那些肌肤白皙、容貌姣美、身形娇小的形态时，女子运动员们在荧幕上展演出的强大力量，为女性的美拓宽了更多形态。她们漂亮的肌肉线条，给长期占据主流的白幼瘦审美撕开了一道裂缝。

对“健康美”的推崇亦与近几年女性健身热潮以及随之而起的运动时尚一脉相连。继全民健身时代开启，近十年智能互联的发展催生了新型健身房的涌现。而2020年新冠疫情后，线上健身成为新趋势，健身类短视频呈井喷式发展。身材各样的网络健身博主的爆火，也影响着当下人对于健康和多元审美的看法。

体育之美，反对的恰恰是模式化审美观念。每一个人，不分男女，当他或她在赛场上以最舒展、自信、有力的方式展现出自己的个性，他和她一定是美的，甚至会美到令人惊叹，美到令人难忘。大众对美的欣赏，也不再局限于外形，更是对个体身上闪现的蓬勃的生命力、强悍的韧劲、健康自信的生命状态的认同。 （陆英健）

让“民星”成为群众赛事主角

刚柔并济

接地气的群众体育活动和赛事，能成为每一个普通人发光发热的舞台，让更多的“民星”绽放光彩。

近日，《这！就是灌篮6·村BA季》播出，本季节目一改前几季邀请网红球员的制作风格，首次将焦点转向了来自全国各地的草根球队，28支来自各行各业的乡镇球队化身家乡代言人，每场比赛的胜者能赢得宣传家乡的机会。来自浙江舟山、诸暨的两支队伍也参加了录制，舟山队在首期节目中以最大净胜分获得了更多镜头和曝光。

节目播出后得到了良好的反馈，观众纷纷表示，节目不仅展现了民间篮球赛事的魅力，还突显了普通民众在体育活动中的主角地位。这些“民星”通过自己的汗水和努力，传递了群众体育的精神价值，证明了即使没有专业背景，普通人也能在体育舞台上发光发热。

在笔者看来，节目给予“民星”更多的荣誉和奖励，肯定他们在群众体育中的贡献，激发他们的积极性和创造力。这一成功案例证明了体育综艺节目在推动群众体育活动、弘扬民间文化等方面的重要作用。促进地方文化的传播和交流。

近年来，随着全民健身意识的提升和各类体育赛事的普及，越来越多的普通民众在体育活动中找到了自我展示的机会。就像如火如荼进行的“村BA”和“村超”，吸引了众多街坊邻居参与，他们在赛场上顽强拼搏，成为了当地群众心目中的“民星”。

未来，还需要社会各界为“民星”们提供更多机会，比如提供多样化的体育项目和活动，满足不同兴趣和能力的群众需求；增加更多培训和提升机会，帮助他们提高体育技能和水平；通过社区、乡村等基层组织，发现和培养有潜力的“民星”；加强宣传和推广，利用社交媒体、地方电视台等渠道，对“民星”的故事和事迹进行报道，让真正的“民星”脱颖而出。

（余敏刚）