宁波为中小学体育活动加时

●确保学生每天综合体育活动时间2小时
●“一校一策”制定课间活动方案
●每节体育课要达到中高运动强度

3月3日，宁波市教育局发布《关于进一步优化中小学校课间活动安排保障中小学生综合体育活动时间的通知》（以下简称《通知》），通过一系列有力举措，意在全面提升中小学生的身体素质与健康水平，深入落实“健康第一”的教育理念。

课间优化
让学生有更多活动时光

《通知》对义务教育学校的课间时间安排进行优化，主要包括确保课间活动时间和丰富课间活动组织两方面。

确保课间活动时间方面，《通知》要求各地落实课间时长，积极推动学校根据实际将课间活动时间由10分钟延长至15分钟，要依据校情、学情，优化现有作息时间，但不得提早上学时间，同时也不要求“一刀切”安排。要建立教师按时上下课及课间巡视制度，不提前、不拖堂，不挤占学生课间活动时间，把课间真正还给学生。

在课间活动组织方面，《通知》要求学校要结合办学特色、场所特点和学生特征，“一校一策”制定课间活动方案，引导学生走出教室，走向户外，享受健康快乐的校园生活。学校应倡导教师参与到课间活动中去，为学生健康成长提供榜样和支持。

从镇海应行久外语实验学校、镇海区中心学校、鄞州区东吴镇中心小学和鄞州区东湖小学等已经推行课间15分钟的学校来看，多出来的5分钟牵一发动全身。从课时课间的规划、活动空间的设计、政策执行的到位，到学生安全的保障，都需要统筹准备。几所学校负责人均表示，课间活动延长到15分钟，学校需要考虑给孩子们提供怎么样的活动场所和游戏内容。

宁波市体育教研员马杨旭表示，宁波接下来将组织中小学课间特色体育活动评比，让课间体育活动不仅有“量”，更要提“质”。

2小时活动
杜绝“不出汗”体育课

新学期，鄞州区应麟书院的学生在下午第三节课后，有序走进操场，开启充满活力又“硬核”的体育活动。跑跳、俯卧撑、开合跳……该校新学期新增了30分钟的体育活动时间，这将成为甬城校园新常态。

为保障中小学生每天2小时的综合体育活动时间，《通知》提出了一系列具体且具有针对性的措施。在课程设置上，各地各校要依法开齐开足体育课，严格落实体育与健康课程标准。每节体育课要达到中高运动强度，群体运动密度不低于75%，个体运动密度不低于50%，杜绝“不出汗”、无运动负荷的体育课。

各地还将建立优秀体育课例征集与分享机制，每年组织不少于一次的优秀体育课例展示交流活动。

义务教育阶段学校在没有体育课的当天，要充分挖掘课时资源或在课后服务时段增加一节体育课（体育活动课），时间不少于一课时，并将其编入课表，向当地教育局备案后向社会公布，不得以大课间活动、非全体学生参加的社团活动、兴趣小组等替代体育课。同时，要加强体育家庭作业设计，引导学生逐渐养成“每天参加综合体育活动2小时”的体育运动习惯。

体育课多了，上什么内容呢？《通知》提到，学校要重点推广好“1+8”项目，即1项基础项（田径）和8项常规项（篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、游泳、跳绳、健美操），实现所有区（县、市）均有布局。根据各地实际，鼓励开设网球、手球等各种特色项目。

“以前，我们是确保学生每天有1小时的体育活动，现在规定每天2小时。增加时长，就是要倒逼学校把健康摆在分数前面，让家长意识到体育的重要性，让学生养成每天运动的习惯。”马杨旭说，让学生沐浴在阳光下，用运动的快乐“中和”学习的疲累，健康快乐地成长。

（通讯员 王 伟 林 桦）

棋逢对手

3月2日，2025年舟山市普陀区沈家门街道老少象棋联谊赛举行，10对老少组合登场对阵。比赛现场落子声此起彼伏、兵来卒往、炮飞马跳，“棋”乐融融。这不仅是老少棋艺的较量，而且是智慧的碰撞。

通讯员 邢学火

绍兴百余名小“泳”士冬训成果大摸底

本报讯 3月2日，轻纺城小学游泳队与绍兴市游泳队、越城区游泳队、上虞区游泳队在绍兴市棒垒球中心游泳馆联合开展冬训成果检验测试赛。近百名游泳健儿齐聚一堂，在泳池中劈波斩浪，展开激烈角逐。

本次测试赛设置了200米个人混合泳、50米主项、200米主项等多个项目。经过一个冬天的刻苦训练，运动员们的竞技水平有了显著提高。轻纺城小学游泳队的队员们表现突出，在多个项目中取得优异成绩。其中，四7班的胡宁儿在10岁女子200米混合泳比赛中以2分43秒98的成绩率先触壁，赢得了现场观众的热烈掌声。

“这次测试赛不仅检验了训练成果，也让我们看到了与其他队伍之间的差距。”轻纺城小学游泳队教练王之浩表示，“接下来，我们将继续科学训练，刻苦拼搏，争取在接下来的比赛中取得更好的成绩。”

此次冬训成果检验测试赛的不仅为各支队伍提供了交流学习的机会，也激发了运动员们的训练热情，为备战接下来的各项赛事奠定坚实基础。 （通讯员 王之浩 冯建华）

短讯

@绍兴柯桥

本报讯 3月4日-9日，2025年绍兴柯桥区中小学阳光体育运动会小学生足球赛举行，全区25所学校共计69支参赛队，700余名运动员共同完成165场比赛。

（通讯员 王兴苗）

@诸暨

本报讯 3月3日，诸暨次坞镇中心小学开展为期一个月的2025年五年级学生体质测试，全面了解了学生的体质健康状况，为今后的体育工作提供有力的数据支持。

（通讯员 杨佳娜）

@金华金东

本报讯 3月1日，2025年金华市金东区鞋塘镇青少儿武术散打比赛开打，来自全区60余名武术小将齐聚一堂，展现中华武术魅力。

（通讯员 柳根成）

“皮猴”变身“功夫小子”

武义18岁少年三上春晚

动作行云流水、出拳刚劲有力、身形挥洒自如……近日，武义18岁习武少年雷华东在家楼下进行武术训练，只见他的一个空中720度转体十分潇洒。少年演示的正是他在今年央视春晚舞台上表演的部分内容。

今年除夕夜的央视春晚舞台上，雷华东与功夫巨星甄子丹同台演绎节目《笔走龙蛇》。这是他第三次登上央视春晚，从初登台时的紧张青涩到如今的轻车熟路，这个曾在村里揭瓦上房的“皮猴”，用十年时间完成了向“功夫少年”的华丽转身。

雷华东与春晚的缘分始于15岁那年。2022年央视春晚导演亲自前往他就读的河南少林塔沟武术学校选拔。其凭借一套虎虎生风的八极拳征服了导演。“导演当场指着我说‘这个小孩练得不错，要他了！’”

在节目《笔走龙蛇》中，他精准完成交叉、滑翔等高难度威亚动作，将“降龙十八掌”演绎出破屏而出的气势。“第一次上春晚时候场时腿抖得像筛糠，今年都能教别人走位了。”

这份从容源自十年寒来暑往的淬炼。雷华东是武义县柳城畲族镇人，8岁被家人送往河南武术学校时，还抱着母亲抹眼泪。谈及送他去武术学校的缘由，母亲笑着回忆：“他小时候太调皮了。我想着让他往武术这方面发展，就送过去了。”

“等完成学业后我要去当兵，再回来办个武术馆，将武术技艺传授给渴望学习的小朋友。”少年的宏愿掷地有声。

（通讯员 朱航晓 朱婉宁）