

每天三十分钟，校园『沸腾』起来了——

江城孩子，身上有汗眼里有光

“一二三四，伸展！”下午3点，江城区国际城实验小学的操场热闹起来。上千名学生手握红色功夫扇列队而立，口令声落，扇面齐刷刷展开，“唰”的一声，刚劲有力。开合之间，少年们的意气扑面而来。

这是江城区校园里寻常的一幕。近年来，当地以“体育强基工程”为抓手，把每天30分钟的大课间做成了一门“特色课”——既有统一标准，又鼓励各校“一校一品”。功夫扇、韵律操、篮球、武术……孩子们在运动中找到乐趣，体质也悄然提升。体育育人的成效，正一点点显现出来。

■ 文字 / 阳江日报记者 梁驰 通讯员 冯瑞洁
■ 摄影 / 阳江日报记者 袁荣泽

→ 江城区国际城实验小学的学生正在开展大课间活动。



目击 千余名学生闻铃而动

春日暖阳洒满江城校园，3月19日下午3时，江城区国际城实验小学准时响起下课铃声。千余名学生身着统一运动服整齐入场，“稍息，立正！”体育老师的洪亮口令响彻操场，学生们迅速整队，广播体操的旋律随即响起。伸展、扩胸、踢腿、弯腰，孩子们的每一个动作都精准规范，抬头挺胸的姿态，尽显少年的朝气与活力。

校园大课间的特色亮点，当属功夫扇展示环节。激昂的旋律响起，千余名学生齐刷刷展开红色功夫扇，“唰”的一声，扇面开合整齐划一，场面蔚为壮观。“马步冲拳”“弓步撩扇”“转身云扇”，一系列融合中华传统武术与体育锻炼的动作，学生们做得刚柔并济、行云流水，扇面的开合与身体的律动完美契合，既展现出良好的身体协调性，更让中华优秀传统文化在体育锻炼中得到鲜活传承。

整个大课间持续30分钟，广播体操、功夫扇、跑操、放松拉伸环节环环相扣，学生们全员参与、热情高涨，操场上始终洋溢着满满的活力与欢乐。活动结束后，学生们在舒缓的音乐中进行放松拉伸，遵循“循序渐进、循序渐退”的运动规律，让身体平稳恢复，充分保障运动安全。

变化 从怕上体育课到“跑不喘”

该校五年级学生陈俊宇以前体质偏弱，最怕上体育课。“现在大课间天天练，我跑步不喘了，体育考试也过了！”他腼腆地笑着说，语气里透着自豪。

“大课间不只是让学生‘动起来’，更要让他们在运动中收获健康、释放情绪。”江城区国际城实验小学校长杨旭升介绍，他们学校严格按照江城区体育强基工程要求设计大课间，既兼顾锻炼效果，又突出趣味性，确保学生练习密度达到50%以上，平均心率维持在140次/分—160次/分。该校教师莫锦绣留意到，自从去年开展大课间活动后，学生换季感冒发病率明显下降。“真正的健康，不仅是身高体重达标，更要有好的精气神。”她表示，

运动不仅能改善学生睡眠、稳定情绪，更能让孩子在坚持中收获“我能行”的自信，并迁移到学习生活中。

健康的体魄，始于充足且均衡的营养供给。如果说大课间体育活动是健康校园的“动”之引擎，那么科学膳食就是支撑这一切的“静”之基石。江城区教育局后勤产业中心主任蔡达韶表示，全区公办学校均落实带量菜谱、食材溯源等制度，严格执行市教育局制定的6个100%要求，通过部门技术监督、学校自我管理、家长委员会监督的多元化监管模式，确保学生吃得饱、吃得好、吃得营养，让科学膳食成为学生日常运动、学习的坚实营养支撑，真正实现“吃动平衡”的健康学校理念。

疗愈 操场成为天然解压室

“每次考试没考好心里郁闷，参加完大课间，跟着大家一起练功夫扇、跑操，出一身汗之后，心里的不开心就都没了。”市共青湖学校六年级学生李雨桐说道。该校心理老师周文宁表示，大课间的体育活动，正是为学生心理疏导搭建的天然“解压窗口”。

“从生理角度来说，运动能促进多巴胺等激素的释放，激活大脑的有氧供血，不仅能让学产生愉悦情绪，更能有效提升他们的注意力和专注力，这对课堂学习也能起到正向促进作用。”

周文宁说，不少老师反映，开展大课间活动后，学生课堂上的走神现象明显减少。

在心理疏导层面，运动更是学生释放负面情绪的优质渠道。“学生的学习生活难免有焦虑、烦躁的时刻，当他们全身心投入到大课间中时，注意力会从负面情绪中转移，身体的激活也能让心理得到放松和释放。”周文宁说道。江城区教育局教改股负责人黄月媛也认为，体育锻炼是缓解学生心理压力的有效途径，运动能有效减少焦虑、压抑等负面

情绪。她介绍道：“我们要求班主任和心理老师积极引导引导学生参与大课间和体育课，培养1—2项体育技能，让学生在特长发挥中增强自信心，提升情绪控制能力。”

周文宁还提到，运动对学生的社交能力和抗挫能力培养也有裨益。大课间的集体运动需要团队协作，能让学生在互动中提升社交能力，感受团队归属感；而跑步、跳绳等需要耐力的运动，能让学生在坚持中突破身体极限，逐步增强意志抗挫性，这种品质也会自然迁移到学习和生活中。

探索 “一校一品”各显身手

今年2月，教育部印发《关于全面推进健康学校建设的指导意见》，明确提出“加强学校体育工作，全面实施学生体质健康计划，落实中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时，推行‘课间15分钟’”的要求。

在此之前，江城区2025年8月便印发了《中小学校体育强基工程实施方案》，提前谋划，先行先试，对全区公办中小学校提出明确要求，开展师生全员参与的大课间活动，每天至少1次、每次30分钟，构建“广播体操+跑操+校本特色活动+放松拉伸”的基本框架，鼓励各校结合自身实际打造特色大课间，形成“一校一品”“一校多品”的校园体育发展格局。

如今，特色鲜明的大课间活动已遍布江城各校园：江城一小的特色操、江城区国际城实验小学与城东学校的功夫扇项目、江城马曹小学的篮球项目、江城九小的武术项目、江城一小城南校区与江城区三小的韵律操……全区各校的大课间，既严格遵循统一的硬性标准，又各展所长、各具特色，让学生在多样化的运动中享受乐趣、增强体质，更在运动中收获成长。

为了推动各校大课间活动质量整体提升，今年3月，江城

区教育局组织了全区中小学校大课间体育活动展示评比。评委们走进每一所学校，从目标、内容、组织、效果四个维度综合评分，对活动时长、练习密度、学生心率等核心指标进行硬性考核。一批“优秀体育科组”和“大课间示范校”脱颖而出，为全区各校树立了标杆。



学生们正在进行课间跑操。



让文章插上想象的翅膀

林派

上期已分析想象对语言优化和意境创设的巨大作用，其实这仅是想象作用的冰山一角，爱因斯坦曾说：“想象力比知识更重要，因为知识是有限的，而想象力囊括世界上的一切。”文章融入了想象，就如插上了万里翅膀，装上了顺风耳，马上变得意蕴丰富、灵动飞扬了。那么，如何在写作中融进想象呢？下面展开谈谈。

想象与现实生活紧密联系。想象如天马行空般自由，但它离不开现实生活，所有想象都由直接现实或间接现实所引发，想象内容将现实进行拼接、改造，创新形成新的形象。没有了现实素材，想象只能是空中楼阁。《海底两万里》的海底探险充满奇幻的想象，但所有奇幻瑰丽的想象都来自现实生活：潜水艇“鹦鹉螺号”表面上是超越时空的幻想产物，实际上也是来自凡尔纳对当时科技的观察与推演。如1801年美国发明家富尔顿就发明了“鹦鹉螺号”潜水艇，凡尔纳吸收这一现实科技成果，结合当时电力、机械动力的知识，幻想赋予潜水艇“无限续航”“深海潜行”等功能，这一想象是当时科技的合理延伸；书中对海底世界的细致描摹，也是以现实海洋知识为蓝本，就连尼摩船长的人物塑造，也离不开现实社会的映射。由此可见，从现实中汲取灵感，让幻想扎根于现实，才能合情合理，让读者信服，让作品拥有长久的生命力。

想象的目的要明确。想象是突出文章中心思想的一种手段，想象绝不是一匹脱缰的野马，

不受控制地胡乱奔跑，想象更应该是骑士胯下的千里马，骑士靠一条缰绳控制千里马的方向，这条缰绳就是想象的目的。只有目的明确，想象才能发挥应有的作用。《海底两万里》中想象了多个探险故事，这些故事并非信手拈来，而是紧密结合作品主题而设定的。19世纪资本主义国家热衷殖民扩张，鼓吹武力掠夺的错误论调甚嚣尘上。凡尔纳批判资本主义的霸权主义，他支持人们对自由的追求、对压迫的反抗，赞同人们为追求民族独立而斗争。所以他塑造了一个与资本主义统治阶级对立的人物形象——尼摩船长。尼摩船长隐藏真实身份，远离人类社会，在海底建立独立王国，大战鲨鱼救采珠人，与政府军舰决战等情节，皆突出了尼摩船长痛恨资本主义的侵略行径，不愿意与他们同流合污，并且同情弱小的优秀品格。《海底两万里》整书赞颂了自主与反抗的精神，其所塑造的主人公——尼摩船长的形象，与书的中心思想是融为一体、紧密无间的。

想象内容要合情合理。想象不能随心所欲，天马行空，除了想象要服务于中心思想这条缰绳外，还要合情合理。想象既出人意料，充满奇幻色彩，又应在情理之中，它与现实之间始终有千丝万缕的关系，这样才能让读者信服。我的学生写《拯救地球家园》，文章写“我”在梦中被一束强光照射，苏醒后发生了一连串怪事：街道地面上没有一棵树、一株草，人长得都很奇怪——

有的长两张嘴、有的三只眼睛、四只耳朵……在选美大会上的选手，也无一例外都是奇形怪状的残疾人；“我”买了一瓶矿泉水，却发现水是红色的……最后“我”在购物小票上看到了一句话：“今天是地球被核污染的3650天！”这位同学的想象合情合理，我们都知道核泄漏会导致严重的后果，受到核污染的动植物会产生恐怖的畸变。核污染像一把利剑悬在人们的头上，人们都很害怕核污染会给地球带来巨大的灾难，甚至毁灭人类。这位同学的想象没有违和感，显得贴切自然。

想象的过程要伴有激情。心理学研究结果显示，人在激情的情景下，更容易触发想象的灵感，“情动而辞发”就是这个道理。激情就像打开想象大门的钥匙，它驱散思维的迷雾，让沉睡的灵感破土而出。法国大文豪福楼拜曾说：“我写包法利夫人服毒，我一嘴的砒霜气味，就像自己中了毒一样，一连两回不消化，因为我昨晚都全吐出来了。”福楼拜如此“入戏”，是因为他对自己塑造的人物倾注了深厚的感情。因此，我们若要充分发挥想象力，就先要培养感情。人如果对所写的事物缺乏感情，激情未燃烧起来，就很难展开想象，饱含情感的文字才有温度和想象空间。

以上为想象的几个规则，同学们要创造机会让自己自由地展开想象，习惯了，想象的能力就能快速成长。

携一缕阳光，育一树花开

林晓霞

我是一名特殊教育工作者。在学习这个专业之前，我完全不知道世界上还有这样一群孩子：他们不会表达自己的需求，抗拒与人眼神接触，不明白不同场合的社交规则与礼仪，不懂得“察言观色”，缺少主动性的沟通行为，有的甚至还伴有严重的情绪问题和自伤、攻击行为。他们就是孤独症儿童。

我的班里有一名同学小华（化名），今年刚转学进我们学校。此前他一直在普通学校就读，随着年龄增长，孤独症的问题行为逐渐显现，父母无奈将他转来特殊教育学校。经过一段时间的观察，我发现小华确实存在许多问题行为，例如课堂离座、跳跃、咬手、情绪失控、不服从指令等。除此之外，他的模仿能力也很强，可惜模仿的是其他同学的不良行为。这样的小华，就像一只小刺猬，蜷缩起身体，展露出尖尖的刺。

我对小华持续关注，但对于他的问题行为，始终没找到合适的解决方法。直到有一天晚上，我接到电话，被告知小华翻墙进学校偷篮球，被保安发现，需要我回家来了解情况。我匆匆赶到保安室，看到小华手足无措地坐在椅子上，心中更多的是无奈。与家长沟通后，我了解到小华这么做的缘由：他酷爱打篮球，家里给他买了三个篮球，但他在球场打球时常把球乱丢，被其他人捡走。没有了篮球的小华控制不了情绪与行为，这才翻墙进学校偷球。而那一晚最令我惊讶的一幕是：在妈妈到来之前，小华一直低着头躲避视线，一言不发，对别人的提问毫无反应——他在学校上课时也是如此。但一见到妈妈，他竟主动说道：“偷东西了！偷东西了！”小华妈妈告诉

我，孩子在家表达欲望很强，还经常帮忙做家务，这与在学校的表现大相径庭。与其他老师交流此事时，我猜想：孤独症儿童适应环境的能力较弱，小华到了新环境，也许内心充满惶恐；加之问题行为过多，许多老师都批评他，这使他的自信心受到了打击。他想获得关注，但由于不会表达，才用错误的方式来吸引老师的目光。

为验证这一猜想，我在课堂上给予小华更多关注，引导他举手回答问题；当他出现问题行为时，我尝试用坚定的眼神看着他，轻轻摇头，告诉他这样不对，不可以。我还使用代币制来强化他的正确行为，减少不良行为。有一次在课堂上夸奖小华时，他似乎有些迷茫，不敢相信；第二次夸奖他时，他的眼睛亮了起来，整节课都一直看着我。虽然偶尔还会出现离座、跳跃的行为，但与之相比，进步已十分明显。

通过家校合作，我们为小华制订了一套个性化教育方案。经过一段时间的干预，小华慢慢减少了课堂干扰行为，老师发出指令时，他也能跟着做了。如今，小华已不再像从前那样蜷缩在自己的世界里，而是展开了属于自己的阳光之路。他自己的努力与坚持，证明了每个人都有成长的可能。小刺猬慢慢展开身体，小心翼翼地观察着周围的事物，试着信任老师，露出柔软的肚皮。

在教学中，我时刻谨记“特教五心”——爱心、耐心、细心、信心、恒心。铁杵成针，非一日之功；教育亦非一朝一夕之事。在阳光育人的道路上，让我们用心去倾听、去理解，给予孩子更多温暖与鼓励，让每一缕阳光都能照亮他们前行的路程。