



冬季校园 动感十足

□ 本报记者 任洁/文 孙妍/摄

京源学校开设的篮球课同时受到女生的欢迎



京源学校的学生在进行臂力锻炼

教育部、国家发改委等五部门于2025年11月联合发布学生体质强健计划“二十条”举措，积极推进中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时等重点工作。在首都校园，多家中小学已达到或超过上述要求，即使在寒冷冬季，校园体育运动依然办得热火朝天。

北京市京源学校依托集团化办学与15年一贯制优势，构建起“纵向衔接 横向多元”全链条式体育成长课程体系，形成“激发兴趣——培养习惯——提升素养”的教学主线，阶梯式培养模式让每个学段的体育教学都精准对接学生的成长需求，推动学生体育素养持续发展。

同时，京源学校创新“日常化赛事”机制，把班级赛、校级赛融入体育课、大课间、课外活动等各个时段，实现“人人上赛场，班班有赛事，周周有挑战，月月有赛事，学期有盛会”，在确保学生锻炼时长的同时提高运动兴趣。在学校的引导下，校园里随处可见学生自发组队训练的



北京八中京西附小体育课堂上，学生正在练习曲棍球

身影。

北京八中京西附小探索实施体育走班制教学模式，打破传统自然班界限，改为同一年级在同一时段集中开展体育教学，学生根据兴趣自主选择球类、滑雪、啦啦操、武术、柔道等十余门专项内容，按项目分类编班。同时为体重基数较大和体质薄弱学生设立专项辅导班，增强教学的针对性和实效性。

放学后，孩子们的锻炼状况也有人“盯”。北京八中京西附小将体育专项课程延伸至课后服

务社团中，并打破年级界限，增设排球、游泳、轮滑、毽球等特色项目，供学生选择。一到放学时段，学生们就奔向各自的兴趣社团继续锻炼，操场上一派激情澎湃、动感十足的景象。

北京市教委表示，本市将“身心健康”视为青少年成长发展的“金山银山”，通过强化部门协同联动，扎实推进各项工作落地见效，已配套发布“体育八条”“课间一刻钟”“美育浸润行动”等政策文件，全面护航中小学生学习健康成长。



北京八中京西附小民族舞老师对学生进行动作辅导



京源学校两个班级正在进行足球友谊赛