

大课间瞬间切换“欢乐”模式

阳光体育让校园“多巴胺”爆表



同学们在操场上享受快乐的运动时光。

丁零零！下课铃声一响，学生们瞬间切换“欢乐”模式，花样萝卜蹲、跳房子、跳绳、踢毽子、扔沙包、趣味小游戏、各种球类运动……校园里充满欢声笑语，一片生机勃勃。

新学期，为贯彻《教育强国建设规划纲要》的政策要求，确保学生每日在校内的综合体育活动时间不少于2小时，武汉经济技术开发区神龙小学对作息时间以及课程安排进行了科学的调整，让学生在体育活动中享受乐趣、增强体质、释放快乐的“多巴胺”。

坚持每日体育课 助力少年好体魄

本学期，神龙小学对课表作出了全面且细致的调整，将强化体育与健康课程体系作为重点工作。一至二年级，每周安排四节体育与健康课程，让低年级学生在体育的启蒙阶段，就能充分接触丰富多样的体育基础知识和技能，为良好身体素质的养成打下坚实基础。三至六年级，每周设置三节体育与健康课程，进一步深化学生对体育运动的理解，提升运动能力。为了让学生拥有更多的锻炼时间，学校创新性地新增了体育活动课程。一至二年级每周安排一节，让孩子们在轻松愉快的氛围中，逐渐培养对体育活动的兴趣；三至六年级每周两节，满足了高年级学生对运动量和锻炼强度的需求。如此一来，各年级每天都能保证有一节体育户外课程，从制度层面确保学生有充足的时间在阳光下尽情运动，全力构建一个全面且专业的体育教育体系。

为了满足不同年龄段学生的兴趣和发展需求，学校还精心为各年级开设了特色球类课程。一年级开设网球课，小巧的网球拍在孩子们稚嫩的小手中挥舞，小小的网球在空中划过一道道优美的弧线，孩子们在一次次的击球中，感受着运动带来的新奇与快乐，初步建立起对体育运动的热爱。二年级开展足球课，绿茵场上，孩子们追逐着足球奔跑，他们相互配合、相互鼓励，在一次次的进攻与防守中，学会了团队协作，也培养了顽强拼搏的精神。三年级设

置乒乓球课，小小的乒乓球在球桌上快速跳动，同学们全神贯注地盯着球，快速移动脚步，精准地回击每一个球，在你来我往间，极大地锻炼了反应速度与手眼协调能力。四年级安排羽毛球课，随着羽毛球在空中的起起落落，同学们不断地跳跃、扣杀，在这个过程中，体能得到了充分锻炼，击球技巧也日益精湛。五年级开设篮球课，篮球场上，同学们战术配合，进攻、防守有条不紊，他们在激烈的对抗中，培养了敏锐的战术意识与竞秞性能，展现出青春的活力与激情。六年级则充分尊重学生的个性化需求，给予他们自由选择的权利，学生可以根据自己的兴趣和特长，在众多球类项目中挑选适合自己的课程，让体育锻炼真正成为满足自身发展的个性化选择。所有课程均由具备专业资质的老师授课，老师们在课堂上耐心指导动作规范，及时纠正错误，帮助学生掌握运动技巧，助力学生在体育锻炼中茁壮成长。

大课间的约定 一天三次相逢

二年级(8)班赵迦艺同学在作文中写道：“听着操场上人山人海的欢呼雀跃声，我们班也迫不及待地冲出班门，奔向操场，去快乐地玩耍。”她所描绘的场景就是学校的校园“新宠”——大课间。本学期学校将大课间时长、环节进行了调整，让同学们有了更充足的活动时间。

伴随着入场曲的响起，在校体育组老师的指挥下，同学们迈着整齐划一的步伐向操场跑去，饱满的精神、铿锵的步伐，同学们举手投足间展现积极向上的风采。全校师生列队出操，真正做到了“快、静、齐”。动感的音乐旋律回荡在校园，师生们挥动手臂、击掌跳跃，举手投足跟着节拍，认真规范，展示出昂扬向上、朝气蓬勃的精神面貌。学生们用热情诠释着对广播操的喜爱，用行动展示着童年的活力与朝气。广播操结束后，紧接着是分年级组织活动，各班迅速调整到各自班级指定活动区域，学校充分利用室外体育活动场地，根据学生身心发展规律和实际情况，以年

级为单位，开展多项运动，涉及的项目有30米迎面接力、8字长绳等。在活动中，学生学会了坚持与合作，体会到了运动的乐趣，也收获了健康的身心状态。

年级特色体育 绽放班本活力

学校以年级为单位，精心确定室外班本特色游戏，让校园成为活力的海洋。一、二年级的短绳游戏，孩子们在轻快的节奏中蹦跳欢腾，小身影如灵动的小鹿；三年级的8字长绳，同学们首尾相连，默契配合，长绳飞舞间是团结的力量；四年级的丢沙包游戏热闹非凡，呼喊声、欢笑声交织，在你来我往中锻炼着反应与敏捷；五年级的跳皮筋项目，五彩的皮筋在同学们的脚下翻飞舞动，她们或轻盈地跳跃、或灵活地转身，嘴里还念着欢快的歌谣，在充满节奏感的步伐中，展现出灵动的身姿与十足的默契，将团队协作精神与灵动的活力完美融合。六年级的羽毛球项目，同学们挥拍击球，在球的飞舞与穿梭间尽显潇洒与自信。

考虑到天气变化，学校还贴心安排了室内班本课程。下雨天时，室外的活力转移到室内，各类有趣的活动依旧丰富着学生的课间。或是充满创意的手工制作，让学生们在色彩与线条中发挥想象；或是激烈的棋类对弈，在方寸棋盘间展现智慧的较量；还有趣味知识竞赛，拓宽学生知识面的同时，也为他们带来别样的快乐体验。无论是室外的阳光运动，还是室内的多彩活动，都为学生们的校园生活增添了无限乐趣与成长的养分。

神龙小学副校长彭丽表示，“阳光体育活动”就像一场盛大的青春派对，让春天的校园充满了温暖与活力。它不仅为同学们提供了锻炼身体的机会，更成为大家释放压力、增进友谊的美好时光。在神龙小学的校园里，同学们在运动中强健体魄，在欢笑中滋养心灵，让青春在阳光下肆意绽放，向着更加健康、积极的未来大步迈进。

(杨幸慈 陈琛)

五育并举案例

让厌学的孩子也学起来

在接受教育的群体中，还存在着这样的孩子：他们不愿意在课堂学习、害怕学习、厌倦学习，总喜欢找各种原因请假回家休息。家长、班主任和老师对他们的行为都很苦恼，有时感到无可奈何，不知所措。本期《你问我答》邀请到江夏区金口中学资深班主任、年级主任、校工会主席黄爱军与家长们分享，怎样让厌学的孩子爱上学习。

孩子厌学有哪些表现？

在生活和行为方面。他们把大量时间耗费在玩乐和睡觉上，生活没有规律，乱扔乱丢，不讲究卫生；沉迷于网络游戏、社交媒体等，忽视现实生活中的责任和机会，例如不按时完成作业、经常找理由请假不上课等；在人际交往中表现被动、敷衍，不愿意主动拓展人脉，对社交活动缺乏兴趣，借理由不参加校园组织的活动；存在从众心理，盲目跟随他人厌学，失去自我判断能力，别人不学习我也不学习。

在心理方面。学生会产生自卑、挫败等消极情绪，严重时甚至可能引发心理疾病，如焦虑症、抑郁症等；缺乏自我激励和自信心，面对困难容易放弃和妥协，对自己的能力和未来感到悲观。

在未来目标方面。他们对未来没有明确的规划，缺乏目标和动力，不知道自己未来要做什么，也不清楚该如何努力；缺乏应对压力和挑战的能力，遇到问题容易选择逃避和放弃，而不是积极面对。

在学习方面，学生不在乎老师的表扬和批评，觉得上课、写作业都很累人，总想偷懒，对于学习相关的事情表现出烦躁情绪。对外界无动于衷，自我封闭，在学校里倒头就睡，上课几乎都昏昏沉沉，下课却立马清醒；在家里除了吃饭上厕所，就关在自己的房间里不出来。

为什么会产生厌学的情绪？

学业压力。孩子面临各种课程和考试的压力，部分课程难度较大，考试要求高，导致一些基础薄弱和学习能力较差的孩子承受不住。在学习中，尤其是高中阶段，孩子需要独立完成大量的学习任务，同时还要面对各种考试压力，这些压力使得一些孩子感到疲惫和无助。

个人目标与动力。许多孩子对自己的未来规划不清晰，缺乏自我驱动力和明确目标，不知道自己未来要从事什么职业，也不知道该如何努力实现自己的目标，从而失去学习的热情和动力；一些学生缺乏自律能力，容易沉迷于娱乐活动，导致学业成绩下降。

生活困扰。家庭经济困难可能使孩子在生活上产生压力，影响其情绪和学习动力；在学校生活中，孩子可能会遇到来自不同地区、不同背景的同学，出现沟通和相处的问题，导致在生活和学业上感到孤独和无助，从而影响学习和成长；情感方面的困扰，也可能影响孩子的情绪和学习状态。

教育体系与环境转变。在小学阶段接受的教育可能使孩子在中学失去明确目标，感到迷茫和不适。初中到高中的转变，学习环境和学习要求改变，有些孩子可能难以适应；一些孩子的家庭环境较为宽松，父

母对他们的学习和生活缺乏足够的关注和指导。

社会环境与心理。社会环境和文化氛围会对孩子的行为产生影响，一些孩子可能受到消极的社会价值观和文化氛围的影响，认为读不读书无所谓，厌学是一时时尚或是对现实的逃避方式；面对压力和竞争，一些孩子选择通过厌学来实现自我调适和心理健康保护，但这种方式可能会陷入恶性循环；身边的同学和朋友的厌学行为和态度也会影响个体，如果周围的人厌学较多，个体也容易受到影响。

如何改变厌学的状态？

当碰到厌学的孩子，家长和教师可以从以下多个方面来帮助他们改变状态。

改善外在环境，营造良好学习环境。为孩子提供合适的学习场所，避免在容易产生干扰的环境中学习。比如，建议孩子尽量去学习氛围浓厚的地方学习，在学习期间切断无用的通知提醒，让孩子能够专注于学习，融入浓厚的学习氛围中。

优化家庭环境。家长要营造和谐的家庭氛围，给予孩子关心和鼓励。在和谐家庭氛围中长大的孩子，生活和学习习惯通常较好。相反，缺乏关心和鼓励的孩子可能会觉得自己的成功无人关注，从而变得无比失望。

调整生活习惯。现在很多孩子存在熬夜、逃课、迟到等不良习惯，这些习惯会影响学习效率。健康的生活是提高学习效率的有效方式之一，熬夜会使孩子感到疲惫，大脑反应迟缓，记忆力下降，难以专注做事。因此，要帮助厌学的孩子强制早起，循序渐进地调整作息习惯。

制定合理目标，目标要切实可行。帮助孩子制定适合自己当下的目标，以可实现为前提，避免目标过大难以把握。让孩子每天进步一点点，找到自己的舒适区边界，逐步向外扩展。如果强迫孩子做超出能力范围的事情，他们很难坚持下来。

关注心理状态，疏导负面情绪。引导孩子摆脱内心的负面情绪，可通过听音乐、看电影、看书、逛街或运动等方式，慢慢梳理内心的情绪变化，缓解学习和生活中的压力。

理解孩子需求。与孩子沟通，耐心倾听他们的想法和需求，试着理解他们的内心世界，寻找解决问题的方法。尤其对于处于叛逆期的孩子，家长要保持冷静，不要情绪化或恐慌，这样可以让孩子更容易接受建议，减轻冲突情绪。

培养学习兴趣。有些孩子厌学是因为对学习缺乏兴趣，家长可以多参与他们的学习生活，例如带着孩子一起读书、学习，逐渐提高他们对学习的专注度，让他们慢慢爱上学习。

家校配合促动力。家长和教师互相配合，共同形成合力监督孩子和督促孩子学习，让孩子形成良好的自律习惯，更有动力完成每天的学习任务。

“劈柴不照纹，累死劈柴人”，在引导学生克服厌学的过程中，家长、老师都应该先“照纹”，知道孩子在学习上存在的具体困难，才能量体裁衣，从而在引导学生爱上学习的过程中事半功倍。（记者覃柳伟 整理）



江汉区大兴第一实验学校新华校区

六(3)班 刘语彤

指导教师:肖琳心



江汉区大兴第一实验学校新华校区

四(1)班 沈可欣

指导教师:侯焰菱

如何在AI时代活成“最靓的仔”

名师名片:万琦，武汉市江汉区武汉关小学数学教师。曾获武汉市优质课一等奖，湖北省优质课一等奖，全国录像课比赛一等奖。

聪明的AI能1秒做完数学作业，能记住整本百科全书，但我们人类有三样秘密武器——会冒泡的奇思妙想、暖乎乎的爱心，还有能爬树摘果子的灵活身板！

作为见证“大哥大”进化成智能手机、黑板变成全息投影的“过来人”，万老师想和同学们聊聊怎么在满大街跑着无人快递车、养老院住着机器人护工的未来，把自己活成最酷炫的“人类限定制款”。

把“为什么”变成口头禅。你看过2025年春晚跳舞的机器人方阵吗？它们每个动作都经过精确计算，但永远跳不出你课间即兴发明的“扭扭舞”。未来的学霸可不是背题机器，而是会揪着老师袖子问“为什么彩虹糖含在嘴里会变色”的小问号。建议同学们准备个“脑洞存钱”，把天马行空的问题存起来，说不定哪天就孵出了改变世界的发明呢！

和AI组队“打怪升级”。你可以把放学后的时间变成闯关游戏，比如让AI用郭德纲口音报听写，用编程机器人验证数学猜想，英语作业请加入自创的机器人音效——说不定你就是未来给公务员机器人编方言程序的大神！

深圳的机器人公务员正在帮人们办理业务，但它们可不会帮你写真情实感的作文。试着用AI绘画软件设计科幻故事插图，用编程机器人验证数学猜想，但要记住——就像吃火锅必须自己涮毛肚才香，思考的过程可不能让机器代劳哦！

当个会爬树的“数码原住民”。看到窗外那只在电线杆上练瑜伽的松鼠了吗？它可不在乎元宇宙里有没有坚果商店。每周至少要有两天变成“离线小野人”，在泥巴里找春天冒头的蚯蚓工程师，和蚂蚁讨论怎么绕过水坑最省力。要知道，能精准接住飞盘的反射神经，和在虚拟现实里闪避子弹同样重要！

把审美变成超能力。虽然AI主播能24小时播新闻，但它们永远读不出你给妈妈生日贺卡上歪歪扭扭的“我爱你”。

去美术馆看展时，试着找出哪幅画让你想到草莓冰淇淋融化时的纹路；听《孤勇者》时，想想如果让机器人伴唱会是什么效果。记住，能画出让机器人死机的抽象派大作，才是真艺术大佬！

修炼你的“不务正业”。那个整天观察蜗牛爬行轨迹的同学，说不定正在培养未来生物机器人的灵感；痴迷收集石头的小可爱，可能正在为星际采矿做准备。找到让你眼睛发亮的事情就一



头扎进去，就像你们追动画片时能准确记住每个角色的生日一样专注。未来的工作可能需要你同时具备给机器人写诗、教AI跳街舞等神奇技能哦！

当你们看到超市里的机器人理货员，医院里的配药机械臂，别急着觉得人类要失业。记住，我们有三道AI永远破译不了的防火墙：

——好奇心永动机。像侦探一样观察世界：为什么雨后的蜗牛会组团开运动会？试着用智能手表记录不同心情时的心跳曲线，说不定能发明情绪翻译机！

——同理心发射器。教你的机器人人同桌理解“笑到肚子疼”是什么感觉，给养老机器人设计温暖的拥抱程序。

记住，能让AI学会心疼人的，永远是你們递糖果时手心的温度。

——BUG制造权。故意把古诗变成“举头望明月，低头写作业”，然后观看AI助教会不会CPU过热。这种跳出程序框架的创造力，才是人类最珍贵的出厂设置。

亲爱的同学们，当你们在写作业时，可能正有工程师在研发会辅导功课的机器人伴学；当你们在操场奔跑时，科学家正在调试能照顾老人的机械臂。但请永远记得：会为雨后彩虹欢呼、能为蚂蚁搬家加油、能把橡皮擦雕成迷你城堡的你们，才是未来世界最无可替代的“限量款人类”！请务必活成让AI都羡慕的模样：会哭、会笑、会做梦，能文、能武、能捣蛋！

亲爱的同学们，当你们在写作业时，可能正有工程师在研发会辅导功课的机器人伴学；当你们在操场奔跑时，科学家正在调试能照顾老人的机械臂。但请永远记得：会为雨后彩虹欢呼、能为蚂蚁搬家加油、能把橡皮擦雕成迷你城堡的你们，才是未来世界最无可替代的“限量款人类”！请务必活成让AI都羡慕的模样：会哭、会笑、会做梦，能文、能武、能捣蛋！

声声琵琶韵

江汉区大兴第一实验学校六(1)班 吴沐芯

儿时一个春光明媚的下午，爷爷坐在阳台上弹奏着《春江花月夜》，美妙的音乐刹那间让我爱上了这种乐器。从此，我便踏上了充满挑战与磨砺的学琴之路。

日复一日的练习中，我遇到了许多困难，复杂的指法难以掌握，长时间的练习让手指酸痛，但我从未放弃。渐渐地，我体会到了那一首首曲子所描绘的意境。《塞上曲》的哀怨悲切，把昭君对故乡的思念系于我心间；《浔阳月夜》的雅致抒情，带我与古人共享那波心荡漾的良辰美景；《阳春白雪》的清新流畅、明快活泼，带我进入生机盎然的春日盛景之中。

我坚持练习，一次开门迎新的活动悄然而至。当现场报出我的节目——琵琶独奏《金蛇狂舞》时，我的心猛地一紧。站在台上，目光扫过人群，看到一张张充满期待的脸庞，我心中略微放松了些，手轻轻搭在琵琶上，开始了演奏。

我的手指快速地在弦上舞动，滚指技法一出，食指与无名指如灵动的精灵，交替跳跃，弦音仿若金蛇在火光中穿梭，时隐时现。当台下观众先是一愣，随后爆发出雷鸣般的掌声和欢呼声。那热情的回应让我心中充满了喜悦与成就感。

如今我与琵琶相伴六年了。它见证了我一次次的成长、蜕变。未来，它也将继续陪伴我奏响人生乐章。

指导老师付娅娅点评:文章结构严谨，以琵琶为线索，用细腻的笔触串起六年学琴时光，主题鲜明。细节描写出色，用“手指如灵动的精灵”等生动再现演奏场景。

我爱校园的迎春花

武汉外国语学校小学部四(6)班 王希玟

下课了，我走出教室，一阵淡雅的清香扑面而来，原来是教室走廊边金黄色的迎春花吹起了漂亮的小喇叭，欢快地盛开了。

一墙的迎春花像一串串风铃，随风飘摇，别有生机。几片金黄的花瓣，几片翠绿的叶子，都让校园里的春天变得丰富多彩。

这些迎春花有的含苞待放，还是一个个小圆球，就像金色的小珍珠；有的才展开几片花瓣，马上就要露出太阳般灿烂的笑脸；还有的已经全开了，就像展翅欲飞的蝴蝶，迫不及待地要舒展它们翅膀，在我们美丽的外小校园里翩翩起舞，迎接春天的到来……

这一墙的迎春花美丽极了，美得压弯了枝头，从教学楼二楼的栏杆上一直垂到一楼的屋顶上。明媚的春光映照下来，让这一墙的迎春花更美了。花瓣上泛着点点金光，叶子也是青翠欲滴。

我轻轻摘下一朵迎春花，闻它的幽香顿时扑鼻而来。用手摸一摸花瓣，感觉它就像绸缎一样细腻丝滑。我静静地看着它，微风

爱我们校园里的迎春花！爱它们的清香，爱它们如丝绸般的手感，更爱它们为春天、为我们武汉外小校园带来的春意盎然和幸福味道！

</div