

让运动激活校园的一天 体育C位课程领航五育融合

“红毯铺展、乐队奏响，足球小将带着笑容奔跑，啦啦队的欢呼声裹着汗水飘向操场——这是我们‘攀峰者联盟’赛事的日常！”在武汉市武昌区珞珈山小学学生们的作文本里，不少孩子用文字记录下沉浸在运动里的欢乐一刻。这生动的描述，正是学校以“发展素质教育”为系统性工程，以“五育并举，融合育人”为导向，围绕体育C位课程推动全面育人的鲜活缩影。

从全时空课程覆盖到跨学科实践创新，再到多元评价赋能，珞珈山小学正以体育为纽带，让五育融合的种子在校园里生根发芽。

全时空体育：让运动成为校园的“呼吸节律”

“晨跑时能追上朝阳，大课间能和同学跳自编操，放学后还能跟着‘珈’运动清单练跳绳。”说起校园里的体育运动项目，孩子们滔滔不绝，也道出了珞珈山小学“全时空体育”的魅力。学校紧扣体育C位课程的理念，打破传统体育的时空边界，构建起“一日、一周、一月、一期、六年”的五级时序课程框架，让运动融入校园生活的方方面面。

清晨7:30，田径队队员已在操场开启专项训练；8:20，各年级学生排着整齐的队伍晨跑，脚步声唤醒整个校园；上午10:10的阳光大课间，原创体能操、班级特色运动轮番上演，师生同跳同乐；就连课间10分钟，“课间智慧小站”也成了孩子们舒展身体的小天地——有的拉伸、有的玩趣味微运动，让身体随时保持活力。到了课后服务时段，击剑、啦啦操、舞龙舞狮等社团热闹开课，校队成员还会进行足球、篮球的专项训练，直到傍晚，操场仍有孩子在享受运动的快乐。

不仅如此，学校还为每个年级量身定制了特色体育项目：一年级的活力啦啦操，让孩子们在节拍中学会团队协作；二年级的动感踏板操，在锻炼下肢力量的同时，还能学习踏板间距计算；三年级的礼仪击剑，既教攻防步法，又对比欧洲骑士精神与中国剑道文化；四年级的非遗空竹，转动间串联起明清市井文化与物理旋转原理；五年级的太极柔力球，以“弧形引化”诠释刚柔并济的智慧；六年级的中华彩带龙，在团队编排中融入工程结构与光影编程。“从一年级到六年级，每个孩子都能找到喜欢的运动，还能跟着课程一步步提升技能。”学校相关负责人说，如今“人人皆动、处处能动、时时能动”已成校园常态。

跨学科融合：让体育成为五育联动的“纽带”

“竹竿开合要跟上节奏，就像《竹石》里写的‘千磨万击还坚劲’，做事也要这样坚持！”去年，学校开展的《追“竹”梦想》跨学科主题学习，让五年级学生们印象深刻。

活动中，体育老师身穿傣族服饰，带领大家学跳竹竿舞，在开合的竹竿间锻炼协调性；语文老师趁热



攀峰者联盟足球赛在校园里开展得如火如荼。

打铁，带领孩子们诵读《竹石》，让竹的坚韧精神内化于心；美术课上，大家拿起画笔品竹、画竹，根根竹节在笔墨间展现向上的力量；音乐课上，葫芦丝曲《月光下的凤尾竹》悠扬响起，孩子们跟着旋律学跳傣族舞蹈。一个“竹”字，串联起体育、语文、美术、音乐四门学科，让五育融合有了具体的落点。这样的融合实践在校园里随处可见。

在校园文化活动中，体育与德育、文化传承的融合更是随处可见。武昌古城建城1800年之际，学校举办“揽古城千年神韵，领珞珈奔向未来”春季运动会。开幕式上，一年级学生身着传统服饰，伴着音乐翩翩起舞，展现“礼”的文化内涵；中、高年级学生则用创意诠释“六艺”——有的用平衡车、轮滑演绎“御”的现代形态，有的用数字游戏展现“数”的趣味，还有的用模型还原火箭发射，呼应“射”的进取精神。而“你好，爸妈！”亲子运动会上，家长与孩子共同参与踢毽子、滚铁环等传统体育项目，在欢笑中增进亲子关系，也让家长成为素质教育的“合伙人”。

此外，学校还将戏曲的手眼身法与眼肌训练结合，开发“楚风雅韵”站立式眼保健操；在劳动教育基地设立“晴彩田园远跳墙”，孩子们远眺时既能放松眼睛，又能辨认水稻、高粱等农作物，了解农耕文化，实现“体育+健康+劳育”的多维育人。

多元评价：让运动成为成长的“动力引擎”

“我当上‘珞珈珈美体育之星’啦！以后我要更积极地参加大课间！”得到获奖证书的学生兴奋地和

同学分享喜悦。

为激发学生的运动热情，学校摒弃“唯测试”的传统评价模式，构建起“多元异质”的评价体系——每月开展“珞珈珈美体育之星”评选，评价维度不仅包括体质测试成绩，还涵盖课堂表现、大课间参与度、课后作业完成质量等。去年全年，学校共评选出数百名体育之星，通过微校、公众号平台推送他们的故事——有的孩子从“不爱运动”到主动参与课间微运动，有的孩子通过击剑课变得更懂礼仪。这些真实的成长案例，让更多学生找到前进的方向。

科技赋能更让评价精准高效。学校引入智能跳绳、心率臂带、物联化体质测试站等设备，学生可自助完成跳绳、跳远、仰卧起坐等指标检测，数据实时同步至学校自主设计的“体质健康数据评分系统”，教师能根据数据为学生制定“一人一策”的锻炼方案。

如今的珞珈山小学，体育已不再是40分钟的课堂，而是校园生活的“呼吸节律”；“C”也不只是字母符号，而是五育融合的“元语言”。当孩子们在“全时空”的体育场景中奔跑、欢笑、成长时，他们收获的不仅是健康的体魄，更是面向未来的综合素养与终身热爱。正如学校的教育追求——“在希望的田野上播下一粒好种子”，而体育，正是这粒种子生长最坚实的土壤。

（长江日报记者杨枫 通讯员王诗敏 谢芷丹）

五育并举案例



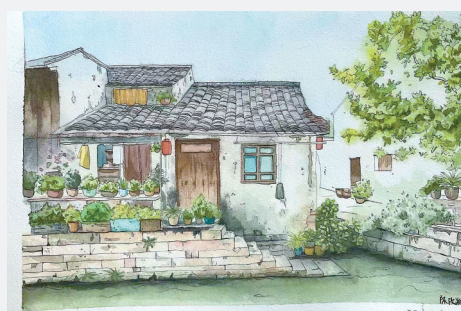
《带香蕉的静物》

武汉市第二十三中学高三(12)班 朱玟锦
指导老师:黄卫华



《小院一角》

武汉市第二十三中学高三(12)班 陈尚逸
指导老师:肖九红



《钢笔淡彩写生》

武汉市第二十三中学高一(12)班 陈孜颖
指导老师:邵俊

五大系统为英语赋能

助力学生从“学会”到“会学”

名师名片：胡茵茵，武汉市南湖中学高级教师，武昌区英语学科带头人，武昌区百优班主任。



武汉市南湖中学教师胡茵茵

初中阶段是学生英语学习能力分化与发展的关键期。“学好”英语，绝非仅指获取高分，更意味着建立持久的学习兴趣、掌握有效的学习策略、形成跨文化沟通的自信。我们将深入探讨英语教学如何从“兴趣激发、方法授予、文化浸润、思维赋能、评价激励”五大维度系统性地为学生赋能，引导他们从“被动接受”走向“主动探求”，真正实现“学会”到“会学”的飞跃，为其终身英语学习奠定坚实基础。

兴趣赋能：点燃内在动机之火

“兴趣是最好的老师”。初中生的学习动力很大程度上源于内在兴趣，教学的首要任务，就是点燃这把火。

策略一：内容联结生活与时代。脱离生活的语言是枯燥的符号，我会将教学内容与学生的现实生活紧密相连。例如，学习食物单元时，引入“用英文为热干面写一份推介文案”的任务；学习运动单元时，讨论“马拉松带来的城市活力”。我常设计“用英语讲好武汉故事”的任务，让学生介绍黄鹤楼的诗词、首义的历史、东湖的绿道等，在向外输出的过程中，他们的文化认同感和自豪感油然而生。

策略二：形式多样化与趣味化。利用英文歌曲、小视频或电影片段、角色扮演、小组交流共同协作等，创设轻松、真实的语言环境。一堂好的英语课，应该有笑声、有讨论、有思考，成为一个吸引学生参与的磁场。

方法赋能：授予“捕鱼”之技

“授人以鱼，不如授人以渔。”学习能力是发展保障，帮助学生掌握科学的学习策略，是让他们告别低效勤奋、获得学习自主权的关键。在信息爆炸的时代，培养学生元认知策略、高效的学习方法和管理能力，是为其终身学习注入永动机。

词汇记忆法：情境记忆法、思维导图归类法、联想记忆法、穿插教授构词法（前缀、后缀、词根），替代传统的、孤立的重复抄写。

语法学习法：引导学生在大量地道例句中观察、归纳、总结语法规则，而非机械背诵条文，让其理解语法是“语言的骨架”，是为清晰表达服务的。

自主学习法：指导学生如何使用工具书（词典、网络资源）、如何管理错题本、笔记本，如何制定复习计划。这些元认知策略的培养，其效益远超出英语学科本身。

文化赋能：在语境中深化理解

语言是文化的载体，缺乏文化背景支撑的语言学习是空洞的。

策略：对比与体验式教学。在学习“节日”主题时，不仅要通过对比学习各种节日风俗习惯，更要深入探讨节日背后的文化内涵。如：为什么春节的核心是“家庭团聚”(family reunion)? 这背后深厚的文化根源是什么？同时引导学生用英文向“外国友人”介绍清明、端午等传统节日。在这个过程中，学生不仅学会运用语言，更增强了文化自信与跨文化沟通能力，在文化意识上也可使学生逐渐从“文化的观光客”成为“文明的交流者”。

思维赋能：打造语言学习的“CPU”

语言是思维的外衣，高阶的思维活动能极大提升语言学习的深度和效

率，思维品质是核心关键，这是让学生“多动脑力”的直接体现。英语课堂必须是思维的健身房，训练学生的逻辑性、批判性和创新性。

设计“有嚼头”“有张力”的问题，减少“What is the answer?”(答案是什么?)的封闭式浅层次提问。

增加推断性问题“Why did the author title the passage this way?”(作者为什么要给这篇文章取这样的标题?)

批判性问题“Do you agree with the character's decision? What would you do differently?”(你同意这个角色的决定吗？如果是你，会做出什么不同的选择?)

创新性问题“If the story continues, what will happen next?”(如果故事继续发展，接下来会发生什么?)

设计任务：鼓励质疑与辩论，创设没有标准答案的讨论。例如，在科技主题下，辩论“AI will make our lives better or worse?”(人工智能会让我们的生活变得更好还是更糟?)学生需要搜集证据、组织逻辑、有效表达，思维全程高速运转，整个过程是语言与思维的双重锤炼。

中考衔接：中考完形填空考查上下文逻辑推断，阅读理解考查作者观点、意图、态度，作文考查观点的组织与论证——无一不是高阶思维的较量。

评价赋能：用发展的眼光看待成长

评价的目的不是甄别，而是为了促进发展。

过程性评价：注重对学生学习过程中的努力、策略、进步给予及时肯定。一次精彩的发言、一个创新的想法、一份认真整理的笔记，都应得到表扬。

多元主体评价：引导学生自评和小组互评，引导学生反思自己的学习，欣赏同伴的优点，形成学习共同体。

正向反馈：保护学生的表达欲望。对于口语中的错误，采取“先肯定内容，再委婉修正形式”的策略，让学生感受到“说错了比不说强”，逐步建立强大的口语自信。

助力学生“学好”英语到“会学”英语，本质是一场教学范式的根本性转变。它要求教师从知识的权威传授者，转变为学生学习的设计者、引导者、激励者和赋能者。我们的角色是为他们搭建脚手架，点燃探索灯，授予航海图，最终放手让他们在语言的海洋中自信航行。学生才能真正享受英语带来的广阔视野和交流乐趣，那便是我们英语教育最大的成功与价值所在。

超酷的国防展览之旅

武汉市育才可立小学二(2)班 陈子铃

国庆假期，爸爸早早地预约了门票，带我去参观国防军工文博展览，我开心极了。一路上跟在爸爸的身后蹦蹦跳跳，嘴里还唱着我从小唱到大的歌曲：“五星红旗迎风飘扬，胜利歌声多么响亮……”

一进展览馆，我就被眼前的景象惊得张大了嘴巴。哇！这里的東西太神奇啦！

我看到了一个大大的火箭模型。它站在那儿，就像一个威武的巨人。我围着它跑了好几圈，好奇地这儿摸摸，那儿看看。听爸爸说，火箭能带着宇航员叔叔阿姨们去神秘的太空，和星星、月亮做朋友呢。我真想变成一只小虫子，钻进火箭里，跟着它去太空探险，说不定还能碰到外星人，和他们一起做游戏。

再往前走，我看到了战斗机模型。它帅极了，尖尖的机头，就像老鹰的嘴巴，感觉一下子就能把敌人抓住。它的机翼大大的，像雄鹰的翅膀一样，好像随时都能飞起来。我想象自己坐在战斗机里，像超级英雄一样，在天空中飞来飞去，把坏蛋都赶跑。我还忍不住对着它“嘟嘟嘟”地假装开枪，逗得旁边的叔叔阿姨哈哈大笑。

接着我看到了“快舟”火箭模型。它直直地立在那里，像个随时待命的战士。讲解员叔叔说，它能以更快、更便捷、更经济的方式将各种卫星精准地送到预定轨道上，让我们有更多的

“千里眼”“顺风耳”！听到这里我瞪大了眼睛，那简直太酷了！要是我能有一个小小的“快舟”模型就好了！

还有那些卫星模型，我们小小的、圆圆的，像一颗颗亮晶晶的大珍珠。爸爸说卫星能帮我们看电视、打电话，还能知道未来的天气好不好。我觉得卫星就像我们的眼睛，在天上帮我们看着好多好多的事情。我对卫星模型眨眨眼，好像它们也在对着我眨眼睛呢。

展览上还有一些图片和视频，我看到火箭发射的时候，火焰像红色的巨龙一样，“轰”的一声，火箭就飞上天啦，那声音大得我的耳朵都快被震麻了。我兴奋地跳起来，不停地拍手叫好。

这次参观国防军工文博展览，就像做了一场超级好玩的梦。我学到了好多以前不知道的知识，也看到了好多厉害的东西。长大以后，我也要像那些科学家一样，去研究更多更先进的航天器，去探索神秘的太空！

指导老师李仪点评：这篇习作以童真的视角生动记录了参观国防军工展的体验。结构清晰流畅，语言童趣盎然，用“巨人”“老鹰嘴巴”等鲜活比喻让科技展品跃然纸上，文中火花四射时“耳朵快震碎”的夸张表达、与卫星“眨眼睛”的拟人化互动，既展现孩子独特的想象力，又自然流露出对科学的向往，结尾立下探索太空的志向，升华主题。

点燃孩子热情 打造一个“有故事的阅读家庭”

小藏已经上一年级了，但仍识字不多，也不喜欢读书，家长想陪伴却不知道怎么选书，更不知道如何吸引孩子阅读，为此很苦恼。五年级学生小昕的妈妈也有类似烦恼：“我一直坚持陪孩子阅读，在小区绘本馆还办了会员，订阅了少年期刊，但孩子看书快，不善于输出，不善于思考，怎么办？”

武汉经济技术开发区三角湖小学语文老师张友君长期在班级和家庭做“家长阅读陪伴力”提升的研究，本期《你问我答》邀请她聊一聊阅读的那些事。

随着武汉市全民阅读活动的深入开展，家长对阅读重要性的认知已显著提升，“如何点燃孩子的阅读热情，使其主动爱上阅读”，成为家长们重点关心的话题。

阅读是一件令人愉快又很有意义的事，但这只能在一次次纯粹为了快乐而阅读的体验中感受到。那么这快乐体验应该从何处开始呢？

当然是“选书”啦！一本好书总能吸引不同年龄的读者，儿童读物同样会吸引成年人，它会“牵引”着你与孩子一起阅读。当你在犹豫该不该读某一本书时，可以翻开书读上几页或几段，问以下3个问题：你的脑海中是否会浮现书中的场景？词语的选择看起来生动多样吗？你有兴趣知道接下来发生了些什么？通常，只要其中两个问题的答案是肯定的，这本书就值得读一读。

当孩子和我们一起读华德福绘本《苹果蛋糕》时，那种有光从心中射出，让人感到无比开阔、无比幸福的感觉常年留在我的脑海里，每每与朋友谈到读绘本的快乐，我还能因为这本书而手舞足蹈；我的小女儿看到《一条聪明的鱼》那种欢喜促动我给她朗读；大女儿看到《苏武牧羊》那种渴望分享的急切会激励我和她同读一本书……随心所欲地阅读，为了纯粹快乐地阅读，给我们带来了快乐，使我们的关系更加亲密无间。

在日常与家长交谈的过程中，我们发现很多家长都会着急如何“教会”孩子阅读，把阅读看成孩子学习语文的工具。实际上如果想要孩子爱上阅读，“培养孩子对故事的热爱，远比教会他具体的阅读技巧更重要”。有阅读故事的家庭常常更快乐更幸福。在阅读陪伴中，你会发现：阅读教育可以解决孩子成长路上的一切难题。在青少年阅读专家周路的《我用阅读教育孩子》一书中，作者就用了大量的例子告诉你：阅读可以解决孩子的拖延症，爱阅读的孩子不叛逆；阅读可以赋予孩子卓越的品格，培养责任感、学会尊重和爱，教孩子正确识爱阅读；阅读可以培养孩子优秀的习惯，学会管理自己，规划未来，学会团队合作；阅读可以给予孩子不同的人生视野……在人生的某些时刻，当我们无法用其他方式彼此相连时，一起读过的故事就像一座桥梁，将我们紧密联系在一起。所以，打造一个“有故事的阅读家庭”比阅读理解能拿多少分更重要。

那么如何打造“有故事的阅读家庭”呢？就让我们从营造家庭阅读氛围开始吧：

- 1.调整自己对书和阅读的态度，使每个家庭成员有更多的时间和空间，随心所欲地阅读，单纯为了快乐而阅读。
- 2.为孩子朗读，让一个个故事串起家庭的快乐。如果家长非常忙碌，我们建议每天至少读但常读，哪怕每天坚持10分钟，也要好过长时间不读而到周末狂读。
- 3.不仅要有书架，还要创造让孩子随手可以拿到想

（长江日报记者杨幸慈 整理）