

让每一位学生拥有强健体魄

坊子区崇文初级中学为学生量身定制体育训练方案

□本报记者 徐艺华
通讯员 汤红梅 张锦玲

伴着清晨的阳光，坊子区崇文初级中学的学生们用运动开启了美好的一天。操场上，初中部的学生们排着整齐的队伍，迈着有力的步伐在晨跑；不远处的小运动场上，一群欢快的小学生正在跳绳……今年以来，该校秉持“健康是第一素养，体育是第一学科”的理念，从课堂到课余，从校内到居家，为学生量身定制体育训练方案，全方位赋能每一位学生拥有强健体魄。

聚焦体育课堂，分级训练，让教学更具针对性。学校结合各年级学生身心发展特点与体质测试项目，科学细化体育

教学内容、模式及标准。低年级通过“跳绳+游戏化体能”等趣味活动激发学生运动兴趣；中高年级采用“技能+体能”融合教学模式，循序渐进提升运动时长和强度。在学期初，学校结合首周体质测试结果，为每位学生建立体育课程档案，为分层训练提供依据，切实增强体育教学的针对性与实效性。

聚焦“碎片”时间，专项突破，激活运动黄金时段。学校将碎片化时间转化为“运动黄金时段”，每天早晨，开展30分钟的专项体育训练，唤醒身体机能，开启美好一天。每天设置“双大课间”体育活动，上午、下午各30分钟，融合韵律操、花样跳绳、竞速跳绳及专项体能训练项目。统筹安排课后服务时段，鼓励学生自由选

择运动项目，聚焦体质薄弱学生开展针对性突破训练。

聚焦运动竞赛，激发极限，构建“训练赛升”良性循环。为激发学生训练热情，鼓励挑战自我，突破极限，学校常态化开展“校园吉尼斯挑战赛”，聚焦一分钟跳绳、仰卧起坐等体测重点项目，构建“训练—竞赛—提升”的良性循环，引导学生在比拼中爱上运动，实现自我超越。

聚焦数据管理，分层辅导，定制个性化提升方案。学校开展全员体测，师生共析数据，为每位学生建立个人体质档案，构建“师督、班督、机制、协同”保障体系。由体育教师与班主任“一对一”定制提升计划。对体质较弱的同学，学校联动家长，设计“低强度、高频次”的基础训练

方案。

聚焦居家“套餐”，协同推进，以科学评价赋能健康。学校依据各年级学生身心发展特点，定制居家体育锻炼“套餐”，分时段规划，定项目开展，确保学生每日居家有效训练时长不低于20分钟。班主任与体育教师建立协同调度机制，每日跟进学生锻炼进度，全力保障学生居家锻炼参与率达100%。

聚焦运动评价，自我成长，以科学评价提升健康。学校优化体育运动评价体系，研发《崇文学子体育健康素养评价手册》，注重对科学锻炼和自我监控的指导，帮助同学们实时了解自己的体育素养现状，制定适切计划，全面提升身体素质。

寿光市建桥学校

开展多彩校园活动

本报讯（记者 徐艺华 通讯员 王永强 刘维）从科技赛场到安全课堂，从艺术舞台到实践阵地……在寿光市委教育工委的指导下，日前，寿光市建桥学校围绕“智慧探究、安全护航、文化浸润”三大主题，精心策划开展了一系列丰富多彩的校园活动，学子们在活动中增长见识、锤炼本领。

科技节活动中，学生们带着自制的太阳能小车、环保发明模型、编程机器人齐聚赛场，展开创意比拼。“鸡蛋撞地球”挑战赛上，五花八门的防护装置尽显巧思；科学实验展演中，趣味化学、物理原理演示让学生们直呼“神奇”。党员教师牵头组建的“科技指导团”全程护航，点燃学子科学探索热情。

学校还推出“安全文化周”，将交通安全、消防安全、防欺凌等知识融入说唱表演、情景舞台剧等。学生们自编自演《安全小卫士奇遇记》，用生动的剧情传递避险技巧；在消防疏散演练中，师生反应迅速、配合默契，筑牢校园安全防线。同时，“安全知识手抄报”等活动同步开展，让安全理念入脑入心。

“初冬诗意”朗诵比赛上，学生们声情并茂地演绎经典诗文，传递家国情怀；校园书画展汇集百余幅作品，笔墨丹青间展现少年风采；班级合唱比赛中，曲目轮番上演，嘹亮歌声唱出青春担当。此外，学校还邀请民间艺人进校园传授剪纸、糖画技艺，让中华优秀传统文化在体验中传承。



为丰富学生科技学习体验，近日，奎文区德润学校组织学生走进奎文区未来教育体验中心开展人工智能研学活动，让学生们在实践中感受科技魅力。

记者 徐艺华 通讯员 张锋锋 摄

从“单人战”蜕变为“共研组”

潍坊经济区文翰学校(小学部)小组合作学习建设显成效

□本报记者 徐艺华
通讯员 宋程程 倪兆虹

“以前上课我总不敢举手发言，现在和小组同学一起讨论，不仅敢说了，还从同学那里学会好多解题思路。”潍坊经济区文翰学校三年级4班学生郭翔平的分

享，道出了自去年以来该校小组合作学习建设的显著成效。

小组合作学习建设启动以来，学校以“提升课堂教学实效”为核心，制定“低年级奠基、中年级深化、高年级拓展”三步走战略，让合作之花绽满各年级课堂。

辐射推进，构建合作学习新生态。作为学校小组合作学习“先行试点”，三年级4班率先落地“分层分形”模式，为全校提供可复制经验，助力形成“以点带面”

格局。

该班结合学生能力、性格等，将组员编号并明确“监督协调员”“讲解引领员”“深度参与者”职责。同时，课前依托导学案预习，课中“主讲+监督”研讨并展示成果，课后通过“查基础、互查难点”查漏补缺，建立“动态调整机制”，每周微调角色与成员，适配学生成长。目前，学校通过该班“模式分享会”辐射经验，推动各年

级优化策略。

学科赋能，彰显合作学习实效。“小组合作学习”任务，从语言、情感等维度提建议，让语文学习从“个体品读”变为“集体共鸣”。数学以“解题探究”深化思维，打造“小组攻关”模式培养逻辑与解题能力，让数学学习从“被动听题”变为“主动研题”。英语以“情境互动”强化运用，构建“小组情境实践”体系，让英语学习从“机械记忆”变为“灵活运用”。

语文以“文本探究”激活表达，设计“共读共研”任务，从语言、情感等维度提建议，让语文学习从“个体品读”变为“集体共鸣”。数学以“解题探究”深化思维，打造“小组攻关”模式培养逻辑与解题能力，让数学学习从“被动听题”变为“主动研题”。英语以“情境互动”强化运用，构建“小组情境实践”体系，让英语学习从“机械记忆”变为“灵活运用”。

打造教育服务新标杆

潍城区北关中心小学以暖心举措增强教育惠民实效

□本报记者 徐艺华 通讯员 孙崇建

为切实增强教育惠民实效，提升家长对学校办学的满意度，今年以来，潍城区北关中心小学秉持“办精致教育，育多彩学生”的办学理念，精准施策、精细服务，推出一系列暖心惠民举措，着力打造北小教育服务品牌，让教育发展的成果切实惠及每一个家庭，让家校共育的桥梁更加坚实。

聚焦学生健康成长，多维度筑牢体质根基。学校将体育教育融入校园生活各个环节，在大课间推行课间操与跑步、跳绳相结合的锻炼模式，课后延时服务时段由专业体育教师组织针对性体育活

动，还开设武术、田径、篮球等特色体育社团。通过多元训练夯实体能、特色社团赋能特长、分层锻炼精准提升的系统性举措，全面激发学生运动热情，让学生在趣味运动中增强体质，健康成长。

学校专门组建工作小组，对食材检测、清洗加工、配送运行等环节进行全过程严格监管，推行“明厨亮灶”阳光操作制度，让食品安全看得见、摸得着。实行校级干部轮流陪餐制，落实“师生同餐同品同价同标”政策，冬季采用保温桶到校分餐，确保学生每餐都能吃上热菜热饭。科学安排午休时段，优化午休环境，让学生吃得放心、睡得舒心。

针对家长“接送难”的难点，学校推

出多元化延时服务和特色社团课程。珠心算、掐丝珐琅、吕剧等特色社团，为学生提供了丰富的兴趣发展平台；延时服务时段，专业教师全程辅导，不仅有效解决了家长的后顾之忧，更让学生在专业指导下巩固知识、发展特长，赢得了家长们的广泛好评。

在校门口，两处高标准家长接送区成为一道暖心风景线。学校配备遮阳篷、休息长椅，打造舒适的临时休息点，同时设立惠民服务站，开展政策宣传，接受家长诉求，将服务延伸到家长身边。每月的家长开放日，学校邀请家长及社会各界人士走进校园，全程参与教学、管理等各个环节，广泛听取意见建议，以公开透明

的办学模式，全力打造群众满意的教育。此外，学校积极联动社区、街道及爱心人士，为困难学生提供助学金、校服减免等资助。针对特殊学生群体，学校建立专属关爱档案，落实结对帮扶机制，通过“点对点、面对面”的定期走访和精准帮扶，给予他们更多的关心与呵护。

为畅通家校沟通渠道，通过家委会、惠民服务卡、校长开放日、惠民服务热线等多种形式，广泛征集家长及社会各界的意见建议。每次家长会，学校班子成员都会深入各班，发放并收集征求意见表，定期召开意见分析会，针对性改进办学举措，让学校管理更贴合家长需求、更符合学生成长规律。

安丘市委教育工委

推进教育发展共同体建设

本报讯（记者 徐艺华 通讯员 王成军 苗祥）近年来，安丘市委教育工委以党建引领共同体建设为抓手，深耕“组织共建、党员共管、资源共享、学生共育”四大举措，推动党建与教育教学深度融合。

安丘市成立11个教育发展共同体联合党委，每月召开党委会议统筹推进党建工作。联合党委书记牵头修订党建章程，明确组织架构、任务分工等核心内容。通过互派干部交流学习，36名市直学校党员干部在对口乡村学校主抓核心业务，实现从“输血”到“造血”的转型，让党建合力持续释放。

教育发展共同体联合党委承接党员调配管理权限，市直学校每年选派不少于20%的党员教师到乡村学校轮岗，乡

村学校同步选派等额党员赴市直学校交流。目前，84名党员参与轮岗，建成7个党员名师工作室和党员先锋岗。通过“双培养双融入”机制，以示范课、技能大赛等活动为载体，推动党员教师成长为学校骨干。同时，搭建述职评议、书记论坛等多元平台，20处城区学校带动41处乡村学校打造“书院·红”等特色党建品牌。邵山镇获评省镇级筑基试点镇，石埠子镇跻身潍坊市数字赋能乡村振兴试点，城乡党建资源实现高效联动。此外，以党建带团建，制定“五育融合”年度计划，研发11个特色课程群，实现片区课程互补共享。组建1126对年级、班级、家庭共同体，通过“手拉手”结对帮扶等活动，让城乡学生在互动中共同进步。

寿光市稻田镇田马小学

党建引领赋能教育惠民

本报讯（记者 徐艺华 通讯员 杨奎春）去年以来，寿光市稻田镇田马小学党支部在寿光市委教育工委和寿光市稻田镇教育学区党委的指导下，坚持党建引领，深入推进惠民服务，以精准举措回应师生家长需求，用实际行动传递教育温度。

学校党支部把服务师生、惠及家长作为党建工作的核心落脚点。通过设立“党员先锋岗”等，引导全体党员教师亮身份、践承诺、争表率；围绕课后服务优化、特殊群体关爱等关键民生领域主动出谋划策、靠前服务，让党建引领成为惠民工作的“红色引擎”。

学校创新启用惠民二维码线上反馈平台，家长可随时扫码提交问题建议，咨

询相关事宜。平台由党员教师轮值管理，建立“即时接收、快速响应、限时办结、及时反馈”闭环机制，确保各类诉求“事事有回音、件件有着落”，让服务更高效、更便捷。

学校推行“党员导师制”，组织党员教师与学业有困难、需要心理关怀的学生结成“一对一”帮扶对子。导师们不仅提供个性化学业辅导，还注重心理疏导和成长陪伴，加强与家长沟通，构建起“学校+家庭”协同育人体系，为每个孩子的健康成长保驾护航。

学校建立党员家访长效机制，组织党员教师定期深入学生家庭，与家长面对面交流，倾听真实诉求，了解家庭情况，把教育指导和人文关怀送到家门口，让教育惠民更有温度、更接地气。

昌乐县实验中学

开展分层特色研学活动

本报讯（记者 徐艺华 通讯员 陈玉娟）为打破传统课堂边界，让知识学习与素养提升深度融合，近日，昌乐县实验中学围绕“传承齐鲁文化 赋能学生成长”的主题，组织开展分层特色研学活动，以沉浸式体验为学生成长注入鲜活动力。

学校根据不同年级学生认知特点，量身定制差异化研学路线。七年级聚焦“古生物与文人精神”，学子们走进诸城恐龙博物馆，将课本中抽象的古生物知识转化为直观可感的认知；探访超然台，聆听苏轼谪居密州的人生故事，诵读《水调歌头·明月几时有》，在诗词韵律中感悟古人“超然物外”的豁达胸襟。

八年级主打“民俗与红色记忆”，学

子们赴安丘青云山民俗游乐园，跟着民间艺人学剪纸、扎风筝，亲手推石磨、做豆腐，感受民俗的烟火气息；在坊茨小镇聆听红色故事，探寻近代工业发展足迹，让历史的厚重感与先辈的奋斗精神深深扎根心底。

九年级深耕“国学经典”，学子们身着传统汉服走进济宁尼山圣境，举行庄重的拜师仪式，在肃穆的仪式中感受传统文化的魅力；探访孔子博物馆，通过文物展陈与互动讲解，深入领悟“仁”“礼”等核心思想，让国学经典真正“活”起来。

此次研学活动让学生在实践中深化对知识的理解，增强对中国传统文化的认同，让“行走的课堂”持续为学生成长赋能。

寿光市纪台镇东埠幼儿园

多举措架起家园“连心桥”

本报讯（记者 徐艺华 通讯员 张田伟）惠民政策入人心，优化服务解民忧，家园同心筑合力……今年以来，在寿光市委教育工委的指导下，寿光市纪台镇东埠幼儿园始终坚守“以幼儿为本、以家长为友、以惠民为要”的工作理念，将惠民政策落到实处，把便民服务做到心坎上。

针对免费学前教育、学前教育资助等核心政策，幼儿园构建“线上+线下”立体宣传网络，线上通过公众号推送政策解读图文、短视频，开通实时答疑通道；线下在公示栏张贴政策文件，召开专题家长会，组织教师入户走访特殊家庭，用通俗语言详解资助标准、申请流程，确保政策宣传无死角、全覆盖，让惠民红利家喻户晓。

该园精心打造“家长驿站”，提供休息场所、便民工具箱、报刊杂志等贴心服务；开通教育惠民一码通、惠民服务热线，张贴责任督学公示牌，让家长诉求表达更便捷。建立“问题反馈—及时处理—跟踪回访”闭环机制，安排专人对接家长诉求，做到“事事有回应、件件有落实”，用高效服务解决家长之忧。

该园常态化开展“家长开放日”“园长接待日”活动，每学期邀请家长走进校园，观摩教学活动、参与亲子游戏、监督食堂管理；通过班级群、公众号实时分享幼儿在园生活、学习瞬间，让家长全面解幼儿在园工作动态。成立膳食监督委员会，吸纳家长代表参与膳食管理，增进家园互信，凝聚育人合力。

最美教师风采

用爱与智慧照亮学生前行路

——记潍坊日向友好学校教师潘静

□本报记者 徐艺华

从奎文区“潍坊市优秀班主任”到“功勋班主任”，从荣获省市级优质课一等奖到主持多项省市级课题，潍坊日向友好学校的潘静老师深耕讲台三十载，她用赤诚之心守护学生成长，用创新之举破解教育难题。一张张证书、一项项荣誉，见证着她对教育事业的执着与坚守。

作为数学教师，她是学生口中的“数学专家”，生动有趣的课堂设计，睿智灵活的教学方法，总能把抽象的数学知识变得鲜活，不仅教会学生解题技巧，更培养他们的数学思维；作为班主任，她严慈相济，从言行举止的细节入手，引导学生养成良好习惯，用欣赏与鼓励守护孩子的求知欲。“遇到疑惑时她是灯塔，遇到挫折时她是后盾”，这是学生对她的评价。在班级管理，潘静独创“3制2卡”

体系，让班级管理井井有条。“积分管理制度”记录学生日常表现，“桌面目标卡”助力个人成长规划，“全员激励制”用金牌、专属奖章激发学生“比学赶超”的热情，“岗位责任制”搭配“星海职务卡”，让每个学生都有自己的“责任田”，实现“人人有岗、岗岗有责”。这套体系不仅提升了班级凝聚力，更让学生在自我管理中学会担当，收获成长。

她创新推出“167”管理机制，构建双向沟通网络：既有自上而下的信息传达，也有自下而上的问题反馈，再通过“家校目标卡”完成陪伴者评价，凝聚“家庭”和“学校”育人合力。她的“家校沟通策略”在全区德育会议上推广，相关经验多次在班主任培训中分享，为更多教育工作者提供借鉴。

“教育是静待花开的艺术，是以生命影响生命的历程。”潘静始终坚守教育初心，用爱与智慧，照亮学生的前行路。

悦动童年 健康成长

昌邑市石埠经济发展区中心幼儿园构建多元体能教育体系

□本报记者 徐艺华 通讯员 刘瑾

近年来，昌邑市石埠经济发展区中心幼儿园深耕“健康第一”教育理念，以“悦动童年，健康成长”为核心主题，通过规范课程设置、创新活动形式、强化师资建设，构建起科学系统、趣味盎然的幼儿体能教育体系，让每一位幼儿在快乐运动中强健体魄、砥砺意志、收获成长。

规范课程设置是体能教育的基础保障。该园将体能课正式纳入日常教学计划，每周开设1节专门体能课，并搭配自由体能活动时段，确保幼儿每日运动时间的稳定性与连续性。针对不同年龄段幼儿的身体发育特点和兴趣偏好，小班聚焦基础运动能力培养，以趣味走跑、平衡练习、简单钻爬为核心，通过“小兔跳跳”等充满童趣的游戏，让幼儿在玩乐中熟悉基本运动技能；中班逐步增加跳跃、投掷、躲闪等专项训练，融入“障碍接

力赛”“沙包大作战”等集体游戏，在提升动作协调性的同时，培养幼儿团队协作意识；大班则侧重耐力、力量与动作技巧的提升，设置跳绳、拍球、障碍跑等专项内容，为幼儿顺利进入小学奠定坚实的体能基础。课程实施过程中，教师坚持因材施教，针对不同体质幼儿制定个性化运动方案，既保证科学的运动强度，又避免过度疲劳，让每个孩子都能在适合自己的节奏中享受运动乐趣。

创新体能大循环活动，为幼儿解锁自主运动新体验。在固定体能课之外，该园创新推出“幼儿体能大循环”活动模式，打破班级、场地界限，全面整合园所运动资源，打造沉浸式、多维度的运动场景。根据园区场地条件，园所科学划分出钻爬区、综合挑战区等多个功能区，精心投放轮胎、平衡木、攀爬架等多样化运动器械，为幼儿提供丰富的运动选择。在体能大循环活动中，幼儿自主规划运动

路线，自由组合玩伴，自主调整运动强度。教师则转变角色，扮演好观察者、引导者和守护者的角色，实时关注幼儿运动状态，及时提供必要的帮助与科学指导。这种“自主式、探索式”的运动模式，不仅有效激发了幼儿的运动积极性和主动性，更让幼儿在跑、跳、钻、爬、攀等综合运动中，全面锻炼了身体素质与应变能力，培养了勇敢坚毅、合作分享的良好品质。

构建“三位一体”培训体系，筑牢师资队伍专业根基。该园着力构建“分层培训+园本教研+交流研讨”三位一体的师资培养模式。定期邀请体能教育专家开展专题讲座，组织教师参与优质课观摩、运动技能实操培训等活动，聚焦体能课程设计、运动器械创新使用、幼儿安全防护等关键问题，为教师提供系统的专业指导；建立常态化园本教研机制，每周开展体能教育主题研讨活动，组织教师

分享教学经验、破解教学难题，通过集体备课、互相听课、评课议课等形式，不断优化教学方法与活动设计；依托全市学前教育交流平台，积极参与体能教育成果展示、特色活动观摩等交流活动，促进优质教育资源共享，推动园所体能教育水平整体提升。同时，该园高度重视体能教育与家园共育的深度融合，通过亲子运动会、家长开放日等多种形式，向家长普及幼儿体能发展知识，鼓励家长主动参与幼儿运动，逐步形成“园所主导、家庭参与、社会支持”的良好育人氛围。

童年因“悦动”而精彩，成长因健康而坚实。多元体能教育的持续开展，让幼儿的身体素质得到显著提升。近年来，该园幼儿体质健康达标率持续提升，孩子们在运动中学会了坚持，懂得了合作，收获了自信，一张张灿烂的笑脸，一个个挺拔的身姿，正是体能教育成效的生动写照。