
江滨小学的自由课间


高新区小学功夫扇操


稠城一校体育课


倍磊小学学生展示戚家拳

看见义乌

三时段蓄足新活力
解锁义乌校园体育密码


崇德小学“校园吉尼斯”活动


福田小学课间趣味活动

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》,明确要求保障中小学生每天综合体育活动时间不低于两小时。围绕这一要求,义乌市各校因地制宜推行“2115”健康促进行动,统筹用好大课间、课间15分钟和体育课三个时段,推动体育活动时间逐段落实、逐项见效。

三个时段如何拼出每天两小时?连日来,记者走进义乌多所学校,探寻“健康第一”背后的“义乌实践”。

一校一品:大课间里亮“绝活”

作为校园活动的“主阵地”,大课间首先要排得准、动得足。

在佛堂小学,40分钟的大课间被拆成一张更细的时刻表:路队进场9分钟、广播操5分钟、排球操5分钟、“运动超市”15分钟、放松退场6分钟。配合专属铃声系统,“下课即动,铃响即集”成为全校师生的习惯。

这张时刻表背后是“1+1+X”的课程密码:第一个“1”是全员广播操,夯实体能基础;第二个“1”是校本排球操;“X”是分年级开设的“运动超市”——趣味跳绳、跳房子、足球九宫格、“校园吉尼斯”,雨天则切换为室内操。时间被切细,内容被排实,大课间不再是“放羊式”活动,而是一节有节奏、有内容的“必修课”。

同一片阳光下,高新区小学的操场扇影翩跹、律动飞扬。学校创新构建“扇动、跃动、悦动”的“三动式”活力大课间,将传统武术招式、扇舞韵律与民族音乐融合,创编特色功夫扇课间操。伴随着铿锵的乐曲,学生抬手、冲拳、转身、开扇,一收一展间,刚柔并济,尽显少年意气。“挥舞扇子的过程,既能舒展身体,又能感受传统武术的力量,我特别喜欢功夫扇。”学生王语栀说。

功夫扇过后,是间歇训练模式的Tabata律动操,小步跑、开合跳轮番登场,持续拉高运动负荷;而后再按年级定制活动,低年级开展趣味律动游戏,中高年级开展球类、耐久跑、体能挑战,兼顾强度与趣味。

湖门小学则把大课间变成了“非遗课堂”。结合自身场地和师资实际,湖门小学因地制宜选择了抖空竹这一成本低、易操作、无需专业场地的国家级非遗项目作为特色课程,并定下“人人动起来、人人会空竹”的目标。抖空竹也被纳入“湖心+”校本课程,作为体育常规教学内容,每周开设一课时,覆盖一至六年级所有班级;大课间推行“空竹快闪”,低年级练基础,中年级练技巧,高年级挑战高抛、转身等进阶动作,并由高年级学生担任“小先生”,一对一帮扶低年级学生。

2025年,湖门小学空竹队在金华市第十届青少年空竹比赛中,斩获团体舞台金奖及团体空竹健身操金奖。据校方介绍,在高抛、转身等反复练习中,学生的手眼协调性明显增强,带动跳绳、短跑等成绩提升。

与湖门小学不同,北苑小学则把大课间变成了“国防课”。作为全国国防教育示范学校,学校依托“少年军校”办学底蕴,把军体拳、旗语操、模拟射击融入大课间。

操场上,“精武标兵”国防大课间按四个环节推进:闻令而动的“集结列队”,刚劲有力的“演训展示”,钻爬跑跳、负重拖拽轮番上演的“实战闯关”,以及伴随舒缓军歌的“放松整理”。与此同时,学校专业射击馆内,沉浸式电子射击训练同步进行,学生稳托电子枪,屏息瞄准,提示声与报环声此起彼伏。“10.8环、10.9环”的报分,不时从场馆内传出。“射击看起来简单,实则非常考验专注力和意志力。”北苑小学教师李谦谦介绍,开展这项运动的核心目的,不仅是培养学生的运动技能,更是锤炼学生的耐心、细心和坚韧品格。

从功夫扇到抖空竹,从军体拳到排球操,大课间正在从统一的“做体操”,变成学校根据自身条件量身定制的“校本特色课”。


湖门小学大课间“空竹快闪”活动

张弛有度:课间15分钟得舒展

大课间重在集中锻炼,课间15分钟则让运动融入日常。这个板块时间不长,却最考验学校的管理智慧:既要让学生从教室里走出来,又要让活动可操作、可护导、可衔接。

福田小学依托AI技术,围绕骨骼舒展、体态矫正、体能激活三大维度,打造“AI趣跃”“AI智塑”“AI律动”三个课间项目。AI彩绘游戏区融合了跳房子、数字迷宫、门框摸高等项目,学生做出动作,地面屏幕实时反馈;智能运动AI吧提供体态矫正与体感拉伸体验,识别驼背、低头等不良姿势并即时提醒;AI韵律操、手势操则让学生在欢快的节奏中,活动肩颈、舒缓课堂疲劳。“以前,课间我大多待在教室里,现在最喜欢去AI彩绘游戏区跳房子,屏幕会跟着我的动作变化,一节课下来整个人都舒展开了。”一位方姓同学告诉记者。

崇德小学有来自全国29个省份、18个民族的学生。为此,学校把传统体育项目做出了新名堂,以“校园吉尼斯”为载体,设立竞技荣誉类、民俗特色类、常规普及类三个项目,学生可以按照自己的喜好和特长选择参与。常规项目包括足球颠球、篮球投篮、跳绳等;民俗项目则有投壶、丢沙包、两人三足等。每个班级还自行选出特色活动内容:跳花绳、滚铁圈、拔河……课间铃声一响,各个项目在学校的空闲区域同时铺开。

学校把课间15分钟真正交还给学生,让每个孩子都有机会创造纪录、找到属于自己的运动乐趣。“课间虽然不长,但是我们可以根据自己的喜好选择运动项目。这样的课间能够让每个人都动起来,也更容易坚持。”学生马佳欣说。

学校还建立了激励机制,把“校园吉尼斯”纪录录入档案,在荣誉墙上展示,持续激发学生挑战自我的热情。创新释放活力,学校连续两年获得义乌市中小学田径运动会小学B组第一名。

同样是15分钟,江滨小学推行的是“582”分段管理:前5分钟如厕、洗手、喝水、整理衣物;中间8分钟按教室、走廊、操场分区,组织跳格子、滚铁环、跳皮筋等户外小游戏,以及棋类、拼图、翻花绳等室内益智游戏,供学生自主选择,教师负责护导,学生志愿者协助维持秩序;最后2分钟,广播音乐提醒学生停止活动、有序返回教室,调整呼吸、擦汗、检查学具,平稳切换到下一节课。“582”机制的核心,是让课间张弛有度——既让学生真正动起来,又避免运动后带着亢奋直接进入课堂。

从AI识别到“校园吉尼斯”,从“童玩地图”到“582”分段,各校对15分钟课间进行统筹,设置可操作、可护导、可衔接的活动场景,让课间从“安静等待”变为可玩、可赛、可探索的运动时光。


群星外国语学校轮滑自选课

异彩纷呈:特色体育课展风采


思源小学匹克球课


北苑小学“精武标兵”国防大课间



佛堂小学大课间活动

如果说大课间和课间15分钟解决的是“动起来”的问题,那么体育课解决的则是“怎么动”的问题。在义乌,越来越多学校开始把体育课从统一内容,变成可供学生选择的特色课程。

思源小学瞄准的是近年来快速普及的新兴运动——匹克球。学校利用匹克球低损伤、易上手的特点,开设每周每班一节、覆盖一至六年级全体学生的特色体育课。课程分两个层级:一至三年级基础普及,四至六年级竞技提升。低年级以游戏化方式练习球感、握拍,熟悉基本规则;高年级则主攻技战术实战和裁判实训,落实“学练赛一体化”。

为了把课上好,学校着力打造持证教学团队,选派多名教师参加省级专项培训,考取二、三级社会体育指导员证书,并通过校内集体备课、磨课、裁判实训,夯实教学基础。一节匹克球课不再是“老师讲、学生练”的单向输出,而是从认知安全、基础技能到竞赛规则的六大递进模块,让不同运动水平的学生都能找到属于自己的节奏。

与思源小学引入新兴项目不同,倍磊小学则把目光放回本土。学校立足义乌“六义”文化中的侠义文脉,构建戚家拳育人体系。戚家拳被纳入必修强体课程,每周一节专项课。大课间,学校组织全员齐练。课程按学段梯度推进:低段练站姿、抱拳礼、弓步冲拳等基本功;中段学习基础招式组合,协调身法步法;高段完整演练成套戚家拳套路。学校还把戚家拳纳入“五色花”综合评价体系,从运动技能、身心健康、意志品质、团队意识四个维度开展星级评定。

与此同时,义乌各校的体育课正在打破“一个内容教到底”的模式。群星外国语学校依托十五年一贯制办学优势,每周另设两节特色体育Club课,学生自主选课;义乌公学实行小学一年级至高中三年级每日一节体育课,一至九年级推行“3+2”课程模式,高中阶段全部走班自选,开设射击、篮球等20余项特色课程,让2000余名学生拥有“专属体育课表”。

课程内容变多、变专,背后是师资和保障的同步。义乌公学本学年特邀专项教练、武术冠军入校执教,体育教师队伍扩充至30名;思源小学选派教师外出考证;湖门小学引入“小先生”机制,让高年级学生成为低年级学生的教练。体育课不再只是“活动活动筋骨”,而是真正成为一门有课程标准、分层教学、评价反馈的专业课。

大课间的铃声,是成长的哨声;课间15分钟的脚步,是校园鲜活的日常;一节有选择的体育课,则让运动从“课上练”变成“长期练”。抖空竹、匹克球、“校园吉尼斯”……义乌各校正以“2115”健康促进行动为抓手,对每天两小时体育活动时间科学规划,设置一个个可执行、可坚持、可选择的活动场景——运动由此融入日常,锻炼由此成为习惯。那些奔跑跳跃的身影,会在岁月里慢慢晕染开来,最终成为孩子们生命里最温暖的健康底色。

全媒体记者 魏佳佳 文/图

我市启动2026年婺剧宣传周系列活动

全媒体记者 傅柏琳

本报讯 昨日,记者从市婺剧保护传承中心获悉,为贯彻落实《金华市婺剧保护传承发展条例》,普及戏曲艺术、传播婺剧法治文化理念,我市开展“有情有义 法兴婺剧”2026年婺剧宣传周系列活动。

据悉,2024年5月1日,《金华市婺剧保护传承发展条例》正式实施,规定每年11月3日所在周为婺剧宣传周。11月6日起,作为重要活动之一,第二届民间院团婺剧展演将在义乌剧院上演。

此次展演由市婺剧促进会、市文广旅体局、市文旅公司主办,市婺剧保护传承中心、市戏曲家协会承办。展演将于活动期间每日19:00开演,持续至11月15日。

宣传周期间,我市将精心组织戏迷演唱大赛、唱腔公益培训、“小梅花”中小学生婺剧展演、民间院团婺剧展演等系列活动,营造浓厚社会氛围。市婺剧保护传承中心相关负责人表示,本月他们将常态化开展婺剧惠民下乡演出暨婺剧普法宣传活动,统筹全市各民间婺剧团队,在各乡镇街道持续开展“周周有戏”基层惠民演出,深入基层普及婺剧文化、传播非遗保护理念,真正实现戏曲惠民、文化润民、普法利民。

义乌市首届农民画工作坊培训落幕

全媒体记者 陈健贤

本报讯 10月30日,义乌市文化特派员项目“荷香飘万家,艺润官端前”采风创作暨义乌市首届农民画工作坊培训活动在福田街道落幕。

五天时间里,来自金华各县(市、区)群文系统的近40名美术干部、美术创作骨干参加活动,省内外知名专家应邀开展现代民间绘画艺术培训。艺术工作者们穿行田间巷陌,听村民讲乡情趣事,收集乡土风貌素材,并现场创作了一批带有官端前印记的绘画作品。村两委还把村文化礼堂等场地布置一新,“世界义乌 康养磐安——义乌、磐安两地文化走亲美术作品展”同步开展。

近年来,官端前村围绕荷韵文旅推进景区化建设,常态化举办丰收节、中秋游园会等活动,先后获评浙江省和美乡村特色精品村、金华市未来乡村等荣誉。

福田街道相关负责人介绍,文化特派员承担着送文化、种文化、育文化的职责。此次活动在把外部艺术资源引进乡村的同时,也让本土的乡土风貌、民俗日常被更多人看见。福田街道将继续挖掘乡土文化资源,丰富乡村文化活动载体,推动文化资源与乡村文旅发展更好衔接。

东洲社区月月有戏

全媒体记者 龚盈盈

本报讯 近日,江东街道东洲社区“月月有戏”品牌活动如期开展。活动以“戏韵东洲·婺润万家”为主题,将精品婺剧送进社区,让居民在家门口就能过足“戏瘾”。

本次活动连续推出两场演出,精选一正本、两折子经典剧目,文武戏搭配、看点十足。演出现场锣鼓铿锵,旦角水袖轻扬,婉转身段抓住全场目光;丑角诙谐登场,鲜活表演逗得孩童乐不可支。演员们一颦一笑传神入味,一腔一调韵味悠长,剧情贴近人情冷暖,引得台下掌声、喝彩声此起彼伏。

好戏连台,邻里情浓。居民们结伴赴这场“戏曲之约”:老人早坐静待,孩童绕后台打量、学身段比画,年轻人也放下手机沉浸其中。一场演出,唱的是戏文,聚的是人心,陌生邻里借看戏间隙唠家常、话冷暖,渐渐熟络起来。

据了解,“月月有戏”是东洲社区回应居民精神文化需求、深耕文化治理的特色项目。演出期间,社区还同步开启“文化+治理”联动模式,组织党员志愿者、社区工作人员走进观众席,开展垃圾分类、消防安全等宣传,实现“看一场好戏,学一份知识”。

廿三里社区开展女性赋能培训

全媒体记者 傅柏琳

本报讯 日前,廿三里街道廿三里社区开展“指尖织宋韵 木梳叙芳华”女性赋能培训,邀请辖区女性在体验非遗、动手实践的过程中凝聚巾帼力量。

活动中,授课老师介绍宋锦的发展历史、文化内涵和艺术特点。在檀木按摩梳手工制作环节中,老师从木料辨别讲到造型打磨修饰,现场手把手教学。居民们认真听讲、动手制作,一把把木梳逐渐成型。

大家互助完成手作,分享制作感受、交流实操技巧,既体验了传统手工艺的乐趣,也增进了邻里感情。

银龄学堂传雅韵 楼下村里唱道情

全媒体记者 林晓燕

本报讯 10月30日下午,稠江街道楼下村文化礼堂内渔鼓声脆、简板声亮,一曲《十杯香茶》唱得满堂生香。楼下社区请来义乌道情非遗传承人宋松芳,一句一句教,让银龄学员从“听一耳朵”到“唱一嗓子”,从“台下看”到“上台唱”。

课上,宋老师从唱腔韵味、吐字节奏到伴奏配合逐句示范,居民们学得认真。新加入的何阿姨笑着说:“以后要把社区里的大道理编进道情,我们在小区里接续传唱,让大家听得懂、记得牢!”这正是楼下社区“种文化”的小目标——让非遗有人教、有人学、有人传,让社区文化自己“长”出来。

这堂道情课,正是楼下社区银龄学堂的生动缩影。学唱不只是兴趣培养,更是为社区治理蓄力:接下来,学员们将把婺剧、舞蹈、走秀、脱口秀、道情等才艺,与反诈防骗、垃圾分类、邻里和睦等主题结合,创编接地气的文艺作品,用乡音乡情唱响正能量。