

福山区实验小学教师柳子晨： 爱洒操场，放飞青春梦想



YMG全媒体记者 王鸿云
通讯员 王茜 摄影报道

福山区实验小学的体育教师柳子晨曾经是赛场上身姿矫健、奋力拼搏的摔跤健将，如今是一名小学体育教师。她用专业素养和满腔热情点燃学生们的运动激情，在教育这个广阔的舞台上绽放出别样的光彩。



将竞技体育与基础教育完美结合

毕业于武汉体育学院的柳子晨曾是一名专业的摔跤运动员。那些与汗水为伴的岁月，教会她如何在一次次跌倒中找到站起来的力量。“当身体被压在对手身下时，你学会的不仅是技术，还有与疼痛共处的勇气。”柳子晨说。

2020年，柳子晨将这份精神财富带入小学操场。她深知，儿童时期的运动启

蒙如同播撒火种，需要耐心与创意。足球课上，她设计的“情景战术游戏”活跃课堂气氛；学生们在“狼来了”的游戏中理解越位，在“寻宝接力”的游戏中掌握传球技巧。在篮球课上，每个学生都能找到属于自己的舞台——低年级的“运球接力”化作欢乐的节奏游戏，高年级的“全场对抗”则让学生们学会了团队协作。



化身总导演创新运动会项目

每逢学校运动会，柳子晨便化身“总导演”。从项目设置、赛程安排到场地布置、人员分工等，她都会认真筹备。她努力创新运动会的形式和内容，增加了亲子运动项目、趣味运动项目，让看台变成欢乐的海洋。

为了提高小运动员们的体育技能，她还利用业余时间陪他们进行专项训练。她根据每个学生的身体条件

和运动天赋，制定个性化的训练计划，因材施教，让他们在训练中提升能力。

“当看到学生在比赛中突破自我时，我所有的疲惫都消失了。”柳子晨说，运动会不仅是速度与力量的较量，还是情感联结的纽带——家长在亲子项目中重拾童趣，师生在呐喊助威中凝聚力量，班级荣誉感在接力棒的传递中生根发芽。



让学生找到属于自己的赛道

“体育教育的本质不是培养冠军，而是让每个孩子找到属于自己的赛道。”柳子晨告诉记者。

在柳子晨的辛勤付出下，学生们的身体素质明显提高，体育兴趣日益浓厚。但她并没有满足于于此，她深知体育教育还有更广阔的天地等待她去开拓。

柳子晨利用大课间，精心编排了一系列适合小学生的体育活动，将往返跑、健身操、跳绳等元素融入其中，让学生们在短暂的时间里锻炼身体，放松心情。

柳子晨相信，只要心中有梦，脚下有路，体育教育的明天必将在孩子们的奔跑中熠熠生辉。



教育时评

“双大课间”体育改革，破解学生运动困局

4月8日，烟台市教育局召开学校体育工作新闻发布会，宣布全面落实“双大课间”和“每天1节体育课”，全力推进“每天综合体育活动时间不低于2小时”。这一改革直击学生健康成长痛点，意义重大，值得点赞与深入探讨。

当下，不少学生进入大学时运动技能匮乏、锻炼习惯缺失，被迫“补课”。学生体质健康问题日益突出，其根源在于中小学阶段体育教育的部分缺位。烟台这一举措，精准抓住了中小学生身体素质发展的黄金期，以充足体育活动时间，助力学生掌握运动技能、养成锻炼习惯，从源头扭转局面。

除了能够强身健体，体育运动还是青少年的心理“减压阀”。有研究数据表明，每周参与3次及以上中等强度体育活动的青少年，电子产品成瘾的发生率显著降低。运动能让孩子在户外释放压力、振奋精神、收获愉悦感，促进心理健康。

今年，国家大力倡导体重管理，并发布了《2025年全民健康体重管理行动计划》。在超重与肥胖已成为威胁国民健康“隐形杀手”的严峻形势下，烟台强化学校体育工作，增加学生体育活动时间，对预防学生超重肥胖意义重大。

烟台在改革举措的实施细节上尽显用心与专业，对“双大课间”活动质量提出

明确且细致的要求：上午大课间开展“体能天天练”，依据《国家学生体质健康标准》，科学设计锻炼内容，精准提升学生体质健康水平；下午大课间着重培养学生运动兴趣，合理安排运动技能学练内容。这种精细化设计，充分尊重学生个体差异，全方位考量学生的全面发展，极大地增强了体育活动的针对性和实效性。

当然，要让这一利好政策真正落地生根、长期发挥效力，还需多方协同发力，构建完善的保障体系。在师资方面，应加大体育教师的培养与引进力度，确保每所学校都有数量充足、专业素质过硬的体育教师；在场地设施上，政府与学

校要持续加大投入，完善体育场地建设，配备充足且先进的体育器材；此外，教育主管部门要建立健全长效监督机制，从课程落实、活动开展到学生体质健康监测等方面进行全面评估，对落实不到位的学校进行督促整改，确保政策执行不走样。

央媒、省媒等多家主流媒体对烟台学校体育改革的报道与推介，充分彰显出这一举措所具有的示范意义和广泛影响力。期待在社会各界的共同努力下，体育教育能够深度融入孩子们成长的每一个环节，让他们在明媚的阳光下尽情奔跑，茁壮成长。

YMG全媒体记者 宋晓娜