

运动的热情

□ 赵红畅

那片被我们亲切唤作“体育超市”的运动天地里,篮球、足球、羽毛球、排球,各据一方,特色鲜明,承载着我们课间的热血与欢愉。我们同学三人,径直奔向排球场地。

我们三人呈三角形站定,那是反复磨合出的默契阵型。教体育的马老师正耐心指导女生垫球:“手腕下压,小臂夹紧,用前臂接球。”

瞥见我们,马老师叮嘱:“先练基本功,切忌急于求成。”我对着墙壁反复垫球,起初,排球如受惊的野鸟四处乱窜,我追着球奔跑,小臂渐渐发麻泛红。渐渐地,我沉下心来,屈膝含胸,将手臂绷成平整的平面,在球触臂的瞬间轻柔送力。一次次的尝试,终于找准了节奏。

汗水顺着我们的额头滑落,浸湿了校服,却丝毫未减心中的运动热情。在这片排球场上,每一次击球、每一次奔跑,都是我们情绪的一种释放。

作者系初三(1)班学生
指导老师:杨尚华

校园的活力

□ 房予馨

铃声响起,原本安静的校园瞬间沸腾了起来。

与以往整齐划一的广播体操不同,如今我们的大课间,拥有了一种全新的打开方式,即“体育超市”。操场被划分成不同的活动区域,像一幅色彩分明的拼图,校园里处处充满着活力。没有强制要求,没有统一口令,我们可以根据自己的兴趣自由组队、自主选择运动项目。

篮球区里,同学们弯腰屈膝,目光如炬,防备着对手的每一次进攻和假动作。足球区更是热闹,奔跑、传球、接球,虽是简单的娱乐,却个个认真投入。汗水浸湿了衣角,笑容却始终挂在脸上。

而我心中最钟情的,是那一个隅安静的角落——八段锦的天地。音乐缓缓流淌,掌心向上,脊背舒展,好像要把整片蓝天都拥入怀中。阳光透过树梢,在我们身上投下斑驳的光影,每一个动作都像一首小诗。

活动中,我们不仅锻炼了身体,增强了体质,还在宁静的专注中收获了内心的从容。半个小时,转瞬即逝,同学们都在这段时间里,尽情地享受着运动带来的、纯粹的快乐。

作者系初三(2)班学生
指导老师:杨尚华

阳光大课间
成为校园多彩舞台

大课间充满活力

4月15日10时15分,西南林业大学附属中学阳光大课间准时开场。教学楼前、篮球场、足球场被划分为5个独立板块,小学五年级至初三年级学生分散其中,排球垫球声、跳绳计数声与《哈尼宝贝》打跳的舞步声交织,成为校园里一道亮丽的风景线。这是该校推行“体育超市”大课间活动的日常景象。

记者在现场观察到,各年级活动内容差异鲜明。五年级开展趣味闯关接力,六年级进行个人跳绳与团队长绳结合。初一年级专注排球组合训练,初二进行团队接力竞技。最值得一提的是初三年级,同学们依次完成广播体操、体能操、八段锦,最后在云南民歌节奏中完成打跳动作。

该校副校长洪涛介绍,初三活动设计兼顾身体调节与文化传承。“教育部要求保障学生身心健

康,我们把阳光大课间变成了同学们的调节阀。”

初二(1)班杨同学刚完成一轮接力跑,满头大汗:“两周后我们就要轮换到足球场了,大家都盼着换新项目。”同班的张同学则表示,器材由学生自主领取归还,老师只负责巡视安全,“反而没人偷懒”。

据悉,该校“体育超市”实行年级板块管理,各板块之间禁止跨区流动。每两周轮换一次活动区域,确保场地公平使用并维持新鲜感。年级组长担任板块第一责任人,班主任全程跟班,体育教师负责技术指导与安全巡查。

该校校长高云飞表示,“体育超市”将“健康第一”从口号转化为日常制度。通过赋予学生自主选择权,大课间不再是整齐划一的被动锻炼,而成为学生释放压力、增强体质的主动需求。

本报记者 张清文 蓝颢 摄

尽兴的参与

□ 张思玉

所谓“体育超市”,是学校打破传统课间统一模式的创新探索:偌大的操场被划分为运动、益智、协作三大区域,跳绳、踢毽、篮球、羽毛球等传统项目丰富多彩,扑克牌益智、趣味接力、团队闯关等特色活动层出不穷,就像超市货架上琳琅满目的商品。

作为体育委员,我既是“体育超市”的组织者,更是这场青春盛会的亲历者。大课间的铃声响起,我快速清点人数、整队入场,随后化身流动管理员:在跳绳区为同学们计数鼓劲,在篮球场上协调场地、组织友谊赛,在益智区帮内向

的同学组队破冰,确保每一个“摊位”都秩序井然,每一位同学都能尽兴参与。

“体育超市”的意义,远不止于运动本身。它打破了课间即打闹的刻板印象,用自主选择唤醒了同学们的主人翁意识,让我们从被动的做操者,变成了课间活动的设计者与参与者,让每一个孩子都能在阳光下找到属于自己的光芒,更让健康第一的理念深植于心,让运动成为一种习惯,让快乐成为一种常态。

作者系初三(5)班学生
指导老师:杨尚华

美好的时光

□ 邓超予

合上书本,走出教室,奔向那片熟悉的操场——在“体育超市”里,我们度过一段轻松而美好的时光。

篮球在手中飞跃,划出漂亮的弧线;足球在绿茵场上滚动,少年追逐奔跑,意气风发;跳绳轻盈起落,像一串跳动的音符。搏击操气势十足,同学们动作整齐,精神饱满;八段锦舒缓柔和,一呼一吸之间,尽显从容;纸牌拼接凝聚巧思,大家齐心协力,创意无限;知识大挑战妙趣横生,问答之间,既有思考的乐趣,也有收获的喜悦。

而我最喜欢的,是“打跳”。每当《哈尼宝贝》那欢快而富有节奏的旋律响起,整个操场都变得热闹起来。我们手拉手围成一个大圈,踏着鼓点,脚步轻快地跳动。身子随着音乐摇摆,手臂上下挥舞,像一群自由自在的鸟儿。那一刻,所有的压力都随着音乐飘散,只剩下纯粹的快乐在胸中回荡。

作者系初三(4)班学生
指导老师:杨尚华

课间的快乐

□ 张婉祺

上午10时15分,清脆的下课铃声准时响起,学校精心打造的“体育超市”阳光大课间,就此拉开序幕。

放眼望去,整个操场成了一幅流动的画卷。绿茵场上,足球在脚下穿梭;篮球架下,跳跃投篮的身影格外矫健。然而,在这片喧嚣的操场一角,有一个项目最让我着迷——那便是“纸牌猜猜猜”。

我和几个好友围坐一圈,手中各握几张扑克牌,眼睛却紧盯着对方的表情。规则很简单:每人抽一张牌贴在自己额头,自己能看见别人的牌,却看不见自己的。然后轮流提问,根据别人的回答和神情,猜出自己额头上的牌面。

轮到我了。我紧张地环顾四周,试图从对方的眼神里捕捉蛛丝马迹。王同学嘴角微微上扬,赵同学却故作严肃地别过脸去。我深吸一口气,故作镇定地问:“我的牌……是奇数吗?”三个人同时点头,又同时忍不住笑出声来。我脑海里飞速计算,排除、推理,终于喊出一个答案。当牌面翻开的瞬间,阳光正好照在金色的数字上——我猜对了!击掌、欢呼,感受课间的快乐。

不知不觉间,预备铃响起,我们恋恋不舍地收起纸牌,愉快地走进教室开始新的学习。

作者系初三(4)班学生
指导老师:杨尚华

如果你热爱观察、喜欢写作、敢于表达,欢迎加入我们!

——报名咨询——

褚老师:

15331712338(微信同号)

李老师:

15887164210(微信同号)