

体育是青少年成长的“必修课”。在李沧区,随着下课铃声响起,各个学校的校园里瞬间沸腾,操场上随处可见学生们跃动的身影。近年来,李沧区教育和体育局深入贯彻落实“健康第一”的教育理念,以“课间15分钟”为切口,以赛事体系为平台,通过课程创新与数智赋能,真正实现了“让学生动起来、心理强起来”的育人目标。2025年,李沧区体育赛事参与学生达7万人次,占全区中小学总人数的90%。

# 延时5分钟 校园“动”起来

李沧区以“课间15分钟”为切口推动校园体育运动提质



青岛虎山路小学的大课间,孩子们尽情活动。

## 加时5分钟带来阳光课间

每天上午9时,随着第一节课的下课铃声响起,青岛虎山路小学的学生在班主任和班委的指挥下,迅速收拾好书桌,整齐有序地走出教室,来到操场上。打乒乓球、踢足球、跳大绳、摇呼啦圈、扔沙包……无论是高年级还是低年级的学生,大家都能找到自己喜爱的运动项目,玩得不亦乐乎。这是青岛虎山路小学打造的阳光课间,原本10分钟的课间活动时间被延长至15分钟。这增加的5分钟,给学生提供了更充分的活动时间,也让校园的体育运动更丰富多彩。因此,在青岛虎山路小学的校园里,课间时分从来不会是“静悄悄”的。校长王文琼在接受采访时表示:“我们要求所有班级的学生都要走出教室,让课间活动人人参与、玩得有趣。‘身上有汗、眼里有光’是我们追求的最美校园风景。”

“我跳大绳已经一个多月了,班主任每天都会陪大家一起跳。我和几个好朋友从一开始的不敢跳、不会跳,到现在已经成为团队的主力。我觉得自己变得更加自信,身体也变得更壮了不少。”青岛虎山路小学一名六年级学生告诉记者。“以前担心孩子在课间疯玩会影响学习,现在发现孩子的学习成绩不仅没下滑,上课时的专注度反而提升了,身体也明显强壮了。”学生家长陈女士感慨道。

## 校园体育活动显著提“质”

自2023年起,李沧区率先试点将课间时间从传统的10分钟延长至15分钟,成为全国首批系统性推行“课间15分钟”高质量使用的区域。截至目前,全区55所中小学已实现全覆盖。

2023年《中华人民共和国体育法》施行,明确要求,保障学生在校期间的体育锻炼每天不少于一小时。李沧第一时间成立专班,对全区中小学体育活动开展全面摸底。结果显示:传统10分钟课间时间短,不但易被挤占,而且活动质量

不高,往往学生刚开始热身,上课铃就响了。为此,李沧选定4所学校先行试点,将课间延长至15分钟。经过两个月跟踪观察、优化调整,2023年11月,“课间15分钟”在全区小学全面推开、常态运行。

李沧区按照“一校一案”原则,鼓励各校延长课间时间至15分钟,借助体育器械、益智玩具等活动丰富学生的课间活动。李沧区教育和体育局体卫艺科负责人尹瑞波曾在采访中表示:“李沧区全面普及中小学课间延长5分钟的措施,让每个孩子都能在课间活动中收获运动所带来的能量,体会与人相处所带来的自信。”这一改革带来了显著的数据变化。根据李沧区2024年的体质监测数据显示,全区小学体质健康测试优良率较2023年提升8个百分点,近视率下降4个百分点。

## 搭建全员成长“竞技场”

李沧区坚持“普及与兴趣”双导向,构建了“普及型—提高型—精英型”三级赛事体系,让体育竞赛从“少数尖子的舞台”转变为“全体学生的平台”。

在2025年的李沧区中小学秋季田径运动会上,这一理念得到充分印证。运动会共设置初中男女组、小学男女甲组、小学男女乙组6个组别,全区62支代表队、近2000名运动员参赛,参赛人数创历年之最。而放眼全年,这一数字更为惊人,李沧区教育和体育局副局长万小娟在媒体见面会上透露,2025年全区体育赛事参与学生达7万人次,占全区中小学总人数的90%。

“我们希望实现从‘简单趣味’向‘流汗竞技’的转变。”去年年底,万小娟在校园体育媒体见面会上介绍,“通过设置富有挑战性的项目,让运动会回归体育本质,锤炼学生意志。”此外,李沧区“区长杯”足球联赛已连续举办36届,2024年参赛队伍达107支、运动员近2000人。啦啦操、健身操比赛同样火爆,在近期举办的“奔跑吧·少年”比赛中,全区40支中小学队伍、479名运动员同台竞技。

## 特色项目铸就世界冠军

在李沧区,体育教育正朝着“多点开花、全面发展”迈进,各校不仅注重普及,更形成了鲜明的特色。

一根跳绳“跳”出世界冠军。2025年7月,在日本川崎举行的世界青年跳绳锦标赛中,青岛东川路小学12岁的曹馨月凭借3分钟1056次的成绩打破世界纪录,夺得冠军。青岛东川路小学校长张惠娆表示:“从推行15分钟课间开始,学校就针对跳绳制定了科学计划,世界冠军的诞生极大地激发了全校学生的运动热情。”曹馨月的同学兴奋地告诉记者:“得知曹馨月夺冠,我特别激动!新学期我的跳绳成绩比上学期提高了49个,我也要像她一样坚持锻炼!”每天傍晚,青岛东川路小学操场上热火朝天,各类体育社团活跃其间。随着体育活动的增加,该校体质健康检测成绩持续提升,2025年实现抽测合格率100%,优良率达到85%。而曹馨月的成功也在李沧区掀起了“跳绳热”,各种线上、线下跳绳挑战赛火热展开。

排球精神铸就“三连冠”传奇。青岛沧口学校女排是李沧区体教融合的又一张名片。在2025赛季,球队不仅蝉联山东省中小学生排球锦标赛小学组冠军,实现“三连冠”,还在青岛市沙滩排球比赛中斩获初中女子组冠军。

AI技术给体育教学带来改变。青岛永平路小学引入AI视觉技术,为学生提供个性化训练方案。近200名学生通过AI辅助训练,体质得到有效提升。而在李沧区实验小学,下课后来到“AI运动吧”检验跳绳成果,已成为学生们的一大乐趣。

## 体教融合构建育人新生态

“学生要有强健的体魄,应该在操场上奔跑跳跃,在阳光下快乐成长,在跑跳玩闹中缓解疲劳、释放压力、提升体质。我们一直在体育课上寻找突破点,但如何利用校内资源、挖掘时间和空间潜力成了困扰大家的问题。”李沧区教育和体育局局长王晓光曾在接受采访时表示,李沧区通过落实“每天一节体育课”、保障每天综合体育活动时间不少于2小时,夯实了课程基础。同时,通过引入专业教练进校园的“双教练制”,以及打通足球等后备人才升学绿色通道,实现了教育体育的深度融合。

接下来,李沧区将继续深化体教融合改革,通过实现举办机制、赛事定位、参与范围等“五个转变”,努力打造体教融合的“李沧样板”。让运动成为学生成长的“助推器”,不仅让学生们的体质强起来,更让学生在汗水中收获快乐,让心理也强大起来,为每一位学生的终身发展和幸福人生奠定坚实的健康基石。

如今,在李沧区的每一所学校里,运动已成为最美的语言。从课间15分钟的欢声笑语,到在国际赛场上奏响凯歌,李沧学子正以矫健的身姿,奔向更加健康、阳光的未来。



青岛五十八中国际部学子登上LBS伦敦商学院号帆船。

## 探秘环球帆船 播种深蓝梦想

3月10日,青岛五十八中国际部高一学子走进青岛奥帆中心,登上参加2025—2026赛季克利伯环球帆船赛的LBS伦敦商学院号帆船,开启了一场沉浸式的航海探秘之旅。在船员的引导下,学子们先后参观了船舱、驾驶舱等区域,近距离接触远洋帆船的各类设备,聆听船员们讲述环球航行中的艰辛与浪漫,每一个故事都深深吸引着在场的每一位学子。

在船员的指导下,学生们体验升降帆、系缆绳,认真学习安全带规范操作,亲身感受航海过程中船员如何在颠簸的甲板上平稳行走。沉浸式的体验不仅拉近了学生们与航海运动的距离,更在他们心中播下了探索深蓝、奋勇拼搏的种子。活动结束后,很多同学表示,此次登船体验让自己对航海运动产生了浓厚的兴趣。

在这场探秘之旅中,有一位学子的身影格外亮眼,她就是国际部高三学生王李好。王李好以志愿者身份参与到克利伯环球帆船赛青岛站的工作中,发挥身为国际部学生的语言优势,负责船员联络工作,用责任与热情为赛事助力。作为帆船运动的爱好者,王李好曾获得中国中学生帆船锦标赛C420级双人艇全国第七的优异成绩,这份热爱与积淀,让她的讲解更具感染力。在登船参观期间,王李好化身“讲解员”,结合自己的志愿经历与参赛感悟,向学弟学妹们细致讲解赛事背景、帆船知识以及自己在志愿服务中的所见所闻,用亲身经历传递航海魅力。从赛场拼搏到志愿奉献,王李好同学不仅锻炼了自身的沟通能力与责任担当,更用实际行动诠释了五八学子“博学笃行、立己达人”的精神风貌。

本版撰稿 青岛早报/观海新闻记者 钟尚蕾 学校供图