



研学校园 培训



下载品质滨州 畅享品质生活

鲁北晚报

08-10

2025.3.11 星期二

责编:刘蕾

邮箱:sdlbwb@163.com

滨城六小：“阳光运动”赋能心安成长

□晚报记者 刘清春
通讯员 马吉兴 丁明强

学生久坐不动咋办？讨厌体育课怎么办？“小眼镜”“小胖墩”屡见不鲜怎么办？学生抗挫能力低怎么办？每天运动一小时怎么保证质量？……

“心安需要阳光，阳光需要运动。”带着这一认识，滨城区第六小学跳出体育看体育，提出“以体树人”的办学理念，鼓励学生们在阳光下运动，让阳光育人、阳光运动、阳光校园、阳光少年……成为建设“心安学校”、赋能“心安城市”的关键词。



跳出体育看体育：运动是天然的情绪调节剂、性格成长剂

滨城六小认为，运动不仅是锻炼身体的一种方式，更是情绪调节和性格塑造的重要工具。运动能帮助学生释放压力，增强团队合作精神和竞争意识。学校党总支书记王福平指出，运动能刺激大脑分泌内啡肽，缓解焦虑，同时通过面对比赛中的挫折，学生能培养坚韧不拔的精神，增强心理韧性。

学校通过调研发

现，体育能促进学生在身体素质、认知能力、心理健康等十六个方面的全面发展。例如，运动能提升学生的注意力、记忆力和思维敏捷度，帮助他们在学业上表现更好。此外，团队运动还能培养学生的领导力和责任感。

因此，滨城六小提出“以体树人”，以身安赋能心安，让学生从身体到心灵都沐浴在阳光下。

跳出操场看体育：提升体育趣味性，推出“体育大超市”

为了确保学生每天运动一小时，学校创新体育课程设计，推出“体育大超市”，通过多样化的活动吸引学生参与。大课间活动结合游戏与技能训练，低年级学生参与传统游戏，中高年级则进行足球、篮球等专项技能练习。学校还开

设了健美操、羽毛球、武术等多彩体育社团，每学期举办“校园吉尼斯大赛”，鼓励学生展示特长。

此外，学校将体育元素融入校园场景设计，推出地面体育游戏课程，如结合语文、数学、英语的趣味游戏，让学生在互动中锻炼身体。

跳出学校看体育：开设“冠军课堂”，讲述滨州冠军故事，培育师生冠军气质

学校通过“冠军课堂”讲述滨州冠军故事，激励学生追求卓越。六小是全国足球特色校，曾获得多项体育比赛冠军。学校将这些冠军故事编入教材，邀请家长分享滨州各行业的冠军成绩，帮助学生感

受身边的冠军精神，鼓励他们在阳光下奔跑，力争成为未来的冠军。

跳出体育、跳出操场、跳出学校看体育，让好少年奔跑起来，沐浴在阳光下，让身心赋能心安，滨城六小在持续探索。

探秘人防科技 厚植安全理念



□通讯员 赵心玮 胡乃煜

晚报滨州讯 3月8日，滨州实验学校北校区2024级3班的同学们在班主任的带领下，前往滨州市人防科普教育体验馆，开展“探秘人防科技 厚植安全理念”主题研学活动。

同学们依次参观了人民防空、防灾减灾和公共安全三大展区。在国防展区，飞机、坦克等模型让大家感受

到国防力量的强大；在人防展区，防空警报演示、人防地下室沙盘和消除空袭后果情景演练，让同学们身临其境地学习了“鸣”“走”“藏”“消”等人防行动。此外，大家还体验了龙卷风模拟、消防器材使用、自然灾害逃生技巧等，掌握了实用的安全技能。

班主任赵老师表示，这次活动让孩子们深刻理解了“居安思危”的意义。家委会的周密策划与体验馆的专业

支持，为学生们上了一堂生动的生命教育课。同学们不仅学到了知识，更在心中种下了热爱祖国、保卫祖国的种子。

此次研学活动将科普教育与实景体验相结合，增强了学生的防空防灾意识和防护救助能力，为校园安全教育注入了科技活力。同学们纷纷表示，今后要努力学习，为国防安全贡献力量。

走进渤海先进技术研究院 感受家乡新发展



□通讯员 高燕

晚报滨州讯 近日，滨州实验学校2020级8班师生走进渤海先进技术研究院，深入了解滨州的新业态、新发展，共同感受家乡的变化。

在讲解员的带领下，同学们了解了渤海先进技术研究

院的整体设计，参观了全市经济发展的最新成就和滨州好品冠军榜，深入认识了产量或市场份额位列全球或全国第一的冠军产品。通过本次参观，同学们纷纷表示收获颇丰，进一步领略了滨州的特色，感受到了更深厚的滨州魅力。