



本期关注

本报记者 陈有利 施剑松

从街头巷尾的业余赛事到校园里的班级联赛，从全国总决赛的领奖台到课间操跳动的篮球方阵，篮球早已超越竞技范畴，融入北京市密云区的教育肌理与社会生活。这个人口仅50余万的生态涵养区，构建起兼具普及广度与竞技高度的篮球育人体系，书写了郊区体育特色发展的鲜活样本。

沃土深耕
篮球特色的基因传承与体系构建

密云的篮球基因，深植于市井街巷。上世纪六七十年代，机关厂矿的篮球联赛点燃了区域热情，街头球场的欢呼声滋养了一代代爱好者。如今，周末的城区公园时常举办街头篮球挑战赛，农民篮球队曾斩获全国第五名，最近又斩获“村BA”北京赛区冠军。这种全民热爱为校园篮球提供了天然养分：密云二中篮球队36年来32次斩获北京市冠军，培养出30余名国家一级运动员；果园小学女篮2023年夺得全国小学生篮球联赛亚军；密云三中、密云七小等校的赛事成绩常年位居市级前列。

专业体系的搭建让热情转化为可持续发展的动能。据密云区教委副主任尹玲玲介绍，密云区教委以“政府主导、社会参与、体教融合”为原则，构建起“124”重点校体系：1所高中（密云二中）、2所初中（三中、六中）、4所小学（果园小学、七小等），形成“小初高”一条龙培养链条。在课程层面，全区统一编写《密云区中小学篮球教学训练纲要》，要求各校每周开设1节篮球课，小学阶段侧重兴趣培养，初高中强化战术与竞技能力。果园小学的《篮球基础教程》细化到每学期16课时，密云三中开发的《追梦少年》篮球操已升级至3.0版本，成为大课间的“活力符号”。

一颗篮球「打出」郊区体育特色发展路

资源整合

是郊区篮球教育的破局关键。面对场地与师资的双重约束，密云各校对创新思维打开了空间——面对场地短缺，密云三中将闲置锅炉房改造为球馆，六小与首都师范大学附属密云中学共享毗邻场地。师资上实施“走教制”，密云三中教师常振海交流至山区太师庄中学，竟带出闯进全市八强的女篮队伍。“招聘优先保障体育教师，尤其侧重篮球专项。”尹玲玲介绍，区政府每年800万元专项资金以“基本补助+绩效奖励”机制精准投放，激活学校内生动力。

赛事革新重塑参与生态，让每个学生都能摸到篮球。密云三中的班级联赛中，每个班派出男女各3支队伍，全员贡献积分。“过去只有体育生能上场，如今每个孩子都能在赛场上找到价值。”常振海说。规则的革新带来了育人生态的改变，在密云二中，“5+2”培养模式形成闭环：工作日校内训练，周末选拔全区尖子集中提升。小学生郭子琦每周六都会来到二中，在高中生的带动下打磨技术，回到学校后又成为带动同学的“小教练”，这种梯度培养体系覆盖了从小学到高中的各个学段。

育人密码
在球场上写就人生底稿

篮球带来的改变，远不止奖杯和数据。

规则意识的启蒙，比胜负更重要。在果园小学“百队杯”班级联赛中，三、四年级采用4人制，五、六年级为5人制，每个班级男女各派出3支队伍，80%的学生能参与其中。比赛评分不仅看胜负，还纳入队徽设计、摄影报道等环节，让学生理解“尊重规则比赢得比赛更重要”。密云三中的班级联赛中，初一年级设定定点投篮等趣味赛，初二侧重4对4对抗，初三开展实战联赛，校队队员担任裁判助理，在执裁中学会公正与责任。

规则之外，篮球更教会学生如何融入集体。密云七小的“篮球文化节”设计了“三人两足运球”等项目，让学生在协作中体会“1+1>2”的道理。密云二中的训练场上，“学长带学弟”是传统：高年级队员会主动帮低年级队员纠正投篮姿势，寒暑假的校友交流赛，退役队员回校分享CBA赛场上的拼搏故事。这种传承让团队精神跨越学段，从果园小学女篮夺得全国亚军时的互相拥抱，到密云三中男篮逆转获胜后的欢呼流泪，篮球教会学生“个人闪光点离不开集体支撑”。

针对“训练影响学习”的担忧，各校形成科学平衡机制：密云二中实行“积分制管理”，队员课堂表现、成绩波动与上场时间挂钩，在每晚7点后的免费晚餐时间，安排教师为队员补习；果园小学通过“考级制度”，将篮球技能与学业评价衔接，确保学生“打球不偏科”。

数据印证了成效：密云区学生体质健康优良率达90.6%，篮球项目在体育中考中的满分率达90.5%，远超其他球类；多人凭借篮球特长考入清华、厦大等名校。很多学生

即使未走专业道路，赛场上练就的抗压能力也成为他们大学深造或职场打拼时的优势。

文化赋能
从校园特色到区域认同

走进密云七小，七彩篮球伴着孩子们的笑声在球场上跳跃；密云三中的“篮球名人堂”里，历届队员的照片与事迹激励着学弟学妹；密云二中的32座北京市冠军奖杯诉说着辉煌——篮球已成为密云的“文化图腾”。

校园文化浸润让篮球融入日常。密云七小的跨学科融合课程别出心裁：数学课测量球筐高度，语文课写赛事报道，美术课设计联赛LOGO，连音乐课都在创编加油歌。密云三中的“我与篮球的故事”征文、摄影赛，收集到近千份作品。这种“全方位渗透”让不爱运动的学生也能找到参与感，由“小胖墩”们组成的“花式篮球队”，在CBA开幕式上表演运球绝技，收获了比胜利更珍贵的自信。

社会联动拓展让篮球突破校园边界。密云区教委联合区体育局开展篮球特色区创建，“夜战檀州”等品牌赛事吸引数千人参与；区融媒体中心通过短视频、直播等方式，推送校园赛事集锦。更深远的是，篮球成为连接校家社的纽带：密云七小的家长篮球队与校队友谊赛、果园小学的“篮球嘉年华”亲子游戏，让“运动健康”的理念走进家庭。家长在协作中理解了“体育不是单方面要求孩子，而是共同成长”。

精神传承赋予篮球更厚重的意义。密云二中邀请退役队员分享成长故事，诠释篮球精神；果园小学的“篮球明星”文化墙，记录着普通队员的进步轨迹。这种传承让篮球超越运动——它是密云生态涵养区“三生教育”（生命、生态、生活）的鲜活载体，是培养“阳光、自信、坚韧”少年的有效路径。

“我们发展篮球，不仅是为了奖杯，更是为了让每个孩子子在篮球中学会协作、懂得担当，成为终身运动者。”密云区教委主任杨福军说，持续擦亮篮球这张亮丽名片，也是推动北京“体育八条”以及“中小学生学习健康二十条”落地、促进区域教育优质均衡发展的重要引擎。

燕山南麓，潮白河畔，密云区正以小小的篮球为媒，书写着新时代素质教育的生动实践。

①密云三中“追梦”篮球冠军班级赛。

②我们胜利啦！密云区果园小学学生为场上队员助威。

本文图片均由密云区教委提供



美育浸润·我们在行动⑩

自然—传统—数智：
协同构建乡村美育体系

杨伊 刘翠鸿 向慧

在乡村振兴与教育数字化转型双重战略背景下，乡村美育如何突破资源瓶颈，实现文化传承与创新育人，让美育真正扎根乡土、滋养生命？湖南湘江新区白箬铺镇光明小学用15年实践，落实“自然—传统—数智”三维协同的美育生态发展路径，强调在完整真实的环境中培育儿童的审美感知力、文化认同感与生活创造力，为构建具有地域特色的乡村美育体系提供了理论参考与实践范式。

取法自然：在天地课堂中培育生命觉知

“美者，甘也。”《说文解字》的诠释道出了美育的本质——生命的真切体验。对于乡村孩子而言，山林田野不是被熟视无睹的背景板，而是最生动的美育教材。光明小学打破“教室即课堂”的局限，将美术课搬到樱花树下、稻田埂上、茶园深处……让学生观察林木间常年积累的腐叶，闻嗅雨水沉积草地的气味，触摸刚探出头“帽子”的各种菇类、蕨类，建立对自然之美的纯然觉知。

白箬铺镇的十里樱花园是光明小学的“移动教室”。在“探秘樱花园”大单元课程中，学生不再是被动的赏花者：数学教师带着学生测量树围、计算花期，让几何之美与自然生长相遇；语文教师引导吟诵“樱花红陌上，柳树绿池边”，让文字与春色共振；音乐教师带领学生用各种敲打乐器模仿大自然的声音；美术教师则带领学生用樱花枝设计制作自然艺术装置，让学生看到光与影的美妙变幻。

自然的馈赠不仅是审美对象，更是创作素材。“在天成象·在地成形”艺术装置设计课中，五、六年级的学生去山林拾掇枯枝，打磨、用画笔描绘，用灯光、悬挂的树枝、地上的画板组合成一件作品。从不同的角度观看，树枝所呈现的线条不同，光源的变化、地上白色画板的影子也会有不被预设的美感呈现。教师带领学生在不断的实践和探索中俯身大地，去感知、观察、思考，发现自然赋予的审美本能与表达冲动，唤醒对生命的敬畏之心。

继承传统：在文化根脉中筑牢精神根基

乡村美育的底色是自然，根基则是传统。让学生“扎根乡土”不能仅靠自然风光的熏陶，更需通过文化传承建立情感联结。以“取法乎上，借古开今”为理念，将传统艺术、典籍与乡土文化熔铸为“可触摸、可参与、可创新”的美育课程，让文化自信在笔墨间、吟诵中自然生长。

在三年级的美术欣赏《芥子园画谱》中，学生先欣赏、临摹“山石皴法”，再带着画本走进村里的百年古桥，用画笔勾勒桥身的青苔与石缝，将古法用笔与眼前实景对照；四年级学生则在《水浒传》临摹中体会线条的刚柔：画武松时用顿挫的折线表现英气，画林冲时用流畅的弧线传递隐忍，再将这种感悟融入对村中老人的肖像写生，让传统笔墨成为记录乡土人物的“语言”。这种“临摹—观察—创作”的路径，让学生们懂得：传统不是僵化的标本，而是“古为今用、老树开新花”的活态智慧。

传统文化的浸润也体现在生活场景的重构中。《春泥绘春山》是受湖南美术馆邀请策展的艺术作品，这幅由36幅山水小品拼成的3.6米巨画由光明小学36名学生共同完成，颜料是学生亲手采自山林田野的天然泥土。学生们以传统山水画的笔触描绘家乡的春山，虽显稚拙，却延续着“外师造化，中得心源”的传统美学脉络。同时，学生们将家乡各处的泥土标本在玻璃管中静默陈列，标上地名，巧妙地以中国山水画“师造化”的精神内核为魂。这种扎根乡土的美育，让留守儿童的绘画从“谨小慎微的线条”变为“大胆奔放的色彩”，成为他们治愈自卑、构建精神家园的良方。

数智赋能：在技术融合中拓展美育边界

乡村美育不应是“土法炼钢”，而应让数智技术为其插上翅膀。光明小学以“技术服务育人”为原则，引入BOE类纸画屏、AI教学系统等技术，既打破城乡资源壁垒，又保留乡村教育的本真，让“山林里的课堂”与“世界艺术殿堂”无缝连接。

建设“数字艺术长廊”，与艺术大师对话——学校增设58台BOE类纸护眼画屏，在校园走廊组成“数字艺术长廊”，日均7小时的文化浸润打破了时空限制：低年级学生在课间通过屏幕赏析《千里江山图》的青绿山水，与教室外的真山真水形成对照；高年级学生通过画屏放大《韩熙载夜宴图》的细节，观察古人服饰的纹样，再将其转化为校园壁画的创作元素。画屏系统整合了8000件全球艺术资源，让农村学生可随时“走进”卢浮宫看《蒙娜丽莎》、“驻足”敦煌莫高窟临摹飞天。这种“指尖上的美术馆”，培养了学生既扎根乡土又对话未来的生命自信。

融入AI技术，让美术教学更精准——在“八倍镜里看中国”融合课程中，AI教室通过机器视觉捕捉学生的课堂状态，将学生上课的学习状态及语音互动，生成多维度的课堂评估报告，为教学反思提供数据支撑。从一年级的“樱花拓印”到六年级的“数字水墨”，家长通过手机就能看到孩子的成长。

实施同步课堂，数字平台激活资源的双向流动——通过远程互动系统，光明小学的美育课程同步输送到周边8所农村学校，让缺乏专业师资的村小也能开展美育课程；而城市学生则通过画屏“走进”光明小学的山林课堂，在“城乡儿童变形记”中，城市与乡村的学生互换校园，发现彼此生活的美。当学生用AI技术畅想未来时，乡村美育便有了“传统为体、技术为用”的时代气象。

光明小学用15年实践勾勒出乡村美育的清晰路径：以自然为基，唤醒对四时更替、万物生发的纯然觉知；以传统为脉，赓续中华美学精神；以数智为桥，拓展资源边界与育人效能，让学生扎根乡村文化沃土，成为拥有中国根基与世界视野的“完整的人”。

（作者单位分别系湖南湘江新区白箬铺镇光明小学、长沙市教育科学研究院和湖南湘江新区南雅实验中学）



健康卫士

武汉市常青树实验学校：

强体护眼为学生成长筑牢根基

陈刚

“四(5)班，跑起来，一起锻炼身体好……”在武汉市常青树实验学校的家长开放日中，家长与孩子一同跑操的呐喊声，成为学校践行“健康第一”理念的生动写照。该校通过系统化的身体素质强健计划和爱眼护眼工程，全面促进学生健康成长。

今年初，学校发布《师生身体素质强健计划》，从学校、班级、教师、学生及家长多个层面提出具体目标和任务，特别要求家长督促孩子每晚9点前睡觉，保障充足睡眠。寒假期期间，学校制定每日体育锻炼打卡计划，涵盖跳绳、开合跳、仰卧起坐等项目，吸引近4000个家庭积极参与。

每天清晨，学校为提高学生体质健康开设的自选课程“一米阳光”准时在操场与学生们见面。该课程坚持“自愿、自主、自由”原则，学生可根据自己的运动爱好合理选择运动项目或与同伴共同锻炼。学校提供运动器材、

教师指导和分区场地，开展跑步、球类、跳绳、集体游戏等多样化活动，在保障安全的基础上，让清晨的操场充满活力。

学校还出台《校内体育活动2小时行动指南》和《大课间活动方案》，从时间安排、课程结构、场地利用、安全保障及评价机制等方面予以规范，形成学校主导、班主任为主体、体育教师组织、全体教师协同参与的工作格局。

学校明确提出“无体育，不常青”的理念，将体育置于课程核心，让学生成为体育活动的主体。坚决杜绝体育课“无难度、无强度、无对抗”和“不出汗、不喘气、不脏衣”等现象，系统优化从“一米阳光”到体育大课间、阳光体育“两大课间”等全过程活动。学校通过构建“普惠+兴趣+特长”三级课程体系，建立“一班一品、周赛—校赛—年终总决赛”机制，全面激发学生运动热情。学校还在场地、师资与管理上持续投入，建立长效机制，科学优化课内外体育活动，切实提升学生

体质健康水平。半年来，学生体质健康优良率整体提高21.78个百分点，肥胖率为零。

学校高度重视学生视力健康。每天眼保健操时间，教室内的个性化语音提示引导学生自觉参与、正确按穴。学校依托“校长视防工作室”，每学期开展2次全覆盖视力及屈光自测，建立电子视力档案，通过武汉市学生视力健康智慧化管理平台对学生发出不同级别预警通知并指导家庭干预。学校还定期开展专家讲座、手抄报、黑板报、挑战视力表等活动，并邀请家长志愿者参与，构建家校共育的良好氛围。

在环境方面，学校持续推进“明亮校园·健康教室”建设，完成护眼灯改造，定期检查更换灯管，按身高匹配课桌椅，布置绿植与宣传标语，缓解用眼疲劳。学校将每周五定为“无屏日”，禁止各班级使用电子白板教学。监测显示，近一年学校近视新发率下降7.95%，近视率下降1.55%。

（作者系武汉市常青树实验学校副校长）

校园美谈

此前，体育美育版开展了“美在校园”稿件征集，大批学校分享了建设美丽校园的经验和创新做法。校园美既是外在的也是内在的，既是自然的又是人文的，它属于美育的范畴但又不仅仅是狭义的艺术教育。“美在校园”，美在何处？体现在哪些方面？如何建设富有内涵的美丽校园？本版开设言论性栏目“校园美谈”，欢迎投稿阐述您的观点。稿件要求言简意赅，1000字以内。

投稿请发至邮箱：
meizaixiaoyuan@163.com