

邢台家庭教育

主办：邢台市关工委 邢台市教育局 邢台市妇联 邢台日报社 承办：《邢州报》编辑部 邢台市家庭教育媒体联络中心 协办：邢台学院



“亲子运动”激活校园健康新生态



扫码收藏

今年新学期伊始，金华实验小学团结校区的课间铃声成了快乐的开关。“小皮球，架脚踢，马兰开花二十一……”孩子们在操场上分区跳皮筋、踢毽子、丢沙包，四(7)班高一菲兴奋地说：“和同学配合得好，玩得开心还锻炼身体！”弘毅小学则把传统游戏“画”进校园，彩绘地面变身“移动游乐场”，孩子们自行组队“解锁”百变玩法。

在邢台，课间体育活动正被赋予全新内涵。各校通过“体育+”融合模式，将传统游戏、竞技活动、非遗项目、国防教育融入体育教学，并常态化开展亲子活动，实现从孩子独自运动到全家共同参与的跨越。

记者 刘哲 文/图



跃动课间>>>

传统与竞技的双重变奏

传统游戏在邢台校园焕发了新生机。金华实验小学党支部书记、校长郭立平观察到：“孩子们精气神儿足了，主动放下电子产品邀父母户外运动，亲子陪伴质量显著提升。”这种变化源自学校“分区定制”的安全活动空间设计，让童趣在课间自由流淌。

竞技场则成为亲子协作的磁场。马路街小学启动“一起上场”亲子欢乐跑，每周集中奔跑结合班级自主活动，家长和孩子完成3公里慢跑即可获得系列勋章。“平时关注成绩多，现在发现孩子的勇气毅力超乎想象。”一位家长在亲子斯巴达障碍赛后感慨。校长贾建存说：“亲子关系是成长关键，我们将深化活动形式，推动‘健康第一’落地。”

郭守敬小学的毕业季亲子拔河赛更牵动人心。呐喊声中，家长与孩子为班级荣誉共同拼搏。“仿佛回到童年，更珍惜孩子即将毕业的时光。”学生的表现让校长史玲玲很感动：“以运动串联惜别与陪伴，为孩子们童年添上一抹充满力量的亮色。”

基因传承>>>

当非遗与国防遇上亲子运动

南大郭小学操场上，红绸翻飞，鼓点铿锵。“文化传承 鼓舞飞扬”亲子活动中，家长孩子共练安塞腰鼓。三至六年级学生利用课后服务时间训练，“小胖墩”“小眼镜”明显减少。“孩子打腰鼓后更自信开朗了！”五(3)班王依凝爸爸自豪地说。校长胡力波将非遗传承从“进校园”升级为“在校园”。

中华路小学则用竹竿舞唤醒清晨。第一节文化课前，200余对亲子在竹竿开合间跳跃旋转。“与孩子运动锻炼协调能力，更增进感情！”一(1)班聂晟翔妈妈黄恬静笑道。校长薄建华将其定位为“零点体育”，通过舞蹈与音乐融合，让学生“动起来”更“乐起来”。

国防教育同样点燃起家长和孩子们的热血。育才小学课间操创新单双日轮换：单日演练20式军事刺杀操唤醒校园，双日展示军体拳沉淀意志。体育课融入战术射击训练，校长麻香云说：“这既提升身体素质，更培养纪律意识与爱国情怀。”育红小学的“迷彩成长计划”将军体操、障碍跑融入体育，并通过“叠军被”等习惯将国防精神延伸至家庭。

协同育人>>>

机制创新构筑活力生态

邢台亲子运动的蓬勃生态，源于系统的顶层设计。市教育局发布通知，要求信都区、襄都区、经开区等主城区小学率先常态化开展亲子文体活动：2000人以下学校每周至少1次，2000人以上每周至少2次。活动涵盖亲子体育、艺术、文化三大类，鼓励家校共创特色项目。

时间保障同步夯实。全市推行每天两个30分钟大课间，包含校本特色课间操与班内合唱诵读。针对场地有限学校，允许错时或采用15分钟课间制。健身球操、王其和太极拳等邢台特色课间操重点推广，各校还开发武术操、跳绳操等校本项目。

家校协同机制成为关键支点。各校通过家长学校、家委会动员家长参与，李马小学亲子趣味运动会、经开区沙河城学区春季亲子文体艺活动等，让亲情在跳绳、拔河、书法中持续升温。“家长学生自愿参加的亲子竞赛每周组织一次，形成稳定参与预期。”市教育局关工委副秘书长杜艳峰表示。

从跳皮筋的童谣到刺杀操的呐喊，从腰鼓震天的非遗传承到竹竿舞动的亲情纽带，我市教育系统正通过“体育+”到“健康+”的创新实践，将运动的活力深深植入校园和家庭生活的肌理。如今，大家期盼的“身上有汗，眼里有光，脸上有笑，腿上有劲”正生动地呈现在孩子们身上。随着亲子同频跃动成为常态，城市也愈加温暖、活力和充满健康气息，一幅以健康体魄和紧密亲情共同描绘的未来图景，正在校园与家庭间徐徐展开。

