

课间扩容五分钟 学生活力添十分

姐妹花记者探访部分试点学校课间时间延长情况

日前,记者从省教育厅获悉,自2025年春季学期起,我省鼓励各地学校将课间活动时间从原来的10分钟延长至15分钟。市教育局教科工作人员透露,本学期,我市已有17所学校参与15分钟课间试点。各试点学校根据实际情况,灵活调整课程安排,确保学生能在课间拥有更充裕的时间进行户外活动、社交互动和放松休息。

这一政策实施后,师生的反响如何?近日,姐妹花记者实地走访了部分试点学校,一探究竟。



学生们课间活动场景

多元活动引领学校课间新风尚

在花川小学,下课铃声一响,校园里就回荡着学生们的欢声笑语。为了激发学生的挑战精神,学校充分利用小跨栏、摸高架、弹力带等运动器材,精心布置了多个充满趣味的运动场景。学生们有序排队参与,让课间活动更加丰富多彩。操场上张贴的运动小将名单,更是激发了学生们的成就感与竞争意识。

花川小学体育老师李良杰介绍,学校依据学生的年龄、兴趣、身体条件以及学校开展运动的实际情况,设置了篮

球、摸高、跳远、跳绳、袋鼠跳等多项活动。这些活动不仅引导学生走出教室,拥抱阳光,还增进了师生间的互动交流。

学生吕欣泽说:下课就能挑战这么多项目,太有趣了!此外,考虑到雨天天气,该校还专门开设了正脊操、韵律操、体能操等室内运动项目,确保学生们雨天也能锻炼。

同样,金都小学的校园充满欢乐的气氛。一个个脸蛋红扑扑的孩子,用“好玩、开心、热情”回应记者的询

问。学生金怡杉气喘吁吁地告诉记者:开学到现在,我玩了跳长绳等好多游戏,我最喜欢现在很多人玩的突围游戏。

据悉,金都小学的学生通常分成六人一组,每组由一名学生带头组织游戏。该校还向全体学生发起课间游戏征集活动,所有征集到的游戏经过老师安全评估后,由学生自主决定活动内容。该校老师们表示:这种模式既能让学生们每天玩到不同的游戏,又能培养他们的创造力。

记者手记

保障课间时间 促进全面发展

课间时间延长到15分钟的试点工作,各个学校形式多样,张弛有度,学生和教师都反映很好。

实践证明,较长的课间休息,能减轻长时间集中注意力带来的疲劳,为学生提供了心理放松的机会,有助于缓解学习的压力;能让学生有更多机会与同学互动,培养社交能力和团队合作精神;学生也可以学会如何合理安排休息时间,提升自我管理能力;可以进行更多的运动,有助于增强体质,预防久坐带来的健康问题。当然更重要的是,适当的休息能帮助学生更好地集中注意力,从而提高后续课堂的学习效果。

希望学校能够立足长远,将课间15分钟制度化、规范化,进一步发挥家校协同机制的优势,丰富活动内容和载体,让课间15分钟真正发挥其应有的作用。

多管齐下让校园生活张弛有度

在后吴小学,随着下课铃声清脆响起,学生们如同欢快的小鸟,迫不及待地涌出教室,奔向各自的活动区域。与以往不同,如今即便身处高楼层的学生,也能带着各式各样的运动器材,在宽敞的场地上尽情运动。学生陈若兮激动地告诉记者:现在课间活动时间延长了,我们跳绳的时间也更多,经过锻炼后,我上课都更有精神啦!

除了自由活动外,后吴小学还大力倡导班级集体活动,套圈、跳长绳等项目,点燃了学生们的运动热情。该校还将楼梯转角改造成阅读休闲区,为热爱

阅读的学生打造了专属的知识小天地。学生王誉学满脸笑容地说:我特别喜欢看历史故事书,有了这个阅读区,不仅看书时间更充裕,还能让我学到好多新知识。

后吴小学老师胡瑾介绍,这种自由组队开展体育活动、游戏的模式,既让学生在轻松愉悦的氛围中锻炼了身体,提升了团队协作能力,也为喜欢安静的学生保留了阅读与思考的空间,让课间生活丰富又快乐。

合理分区让学生们在课间得以尽情释放天性。不过,有些家长有所顾

虑:经过这15分钟后,孩子们还能收心好好上课吗?

为了避免孩子们课间玩耍影响上课状态,学会合理规划课间时间,部分学校独具匠心,将课间铃声设计得既温馨又实用。铃声响时,会提醒学生完成课间必选动作,如整理书桌、有序如厕、及时喝水、眺望远方等。课前两分钟,再提示学生们有序回班,收心准备下一节课。这一改变不仅让学生在课间得到了充分放松,还能以更好的状态投入学习,让学生们的校园生活更加张弛有度。

上课时间和安全问题得到保障

休息时间增加,对于学生们来说是件好事,但不少家长难免会担心:增加的5分钟从哪来、会不会影响正常上课?现在的活动时间是如何安排的?

记者对以上问题也进行了了解。金都小学老师黄心怡说:现在就是在每节课之间,增加成15分钟的阳光小课间活动,在中午增设了20分钟的课间活动,并且每节课每个班级,都会有一位学生担任下课提醒员,确保能够准时下课。

金都小学相关负责人介绍,学校在

保留上午、下午各30分钟阳光体育大课间的基础上,对整体时间进行统筹优化,适当缩短上午第一节课前时间和中午自主阅读时间。经过优化调整,课程设置和每节课时长并未发生改变,在不延迟放学的时间也为课间延长“抢出”时间。经过计算,学生一天的运动时间可达到2小时。

此外,课间时间延长,活动机会增加,户外运动安全如何保障成为不少学生家长关心的问题。为此,在落实课间15分钟后,后吴小学加强了学校值

周领导和保安在活动区域的巡视,进行安全监管。另外,该校还选拔责任心强、学生担任安全监督员和志愿者。他们轮流负责维持各区域的秩序和器材管理。同时,他们认真履行保障课间活动安全的责任,提醒学生们不要撞到别人、注意脚下、别摔跤。

后吴小学老师潘好婷说:课间由于我们老师一个人看不过来,就设立了安全监督员,希望他们在课间保障安全的同时,也能提高自我管理能力。



永报姐妹花

Yong Bao Jie Mei Hua

全国巾帼文明岗 监督电话:87126426



微信关注 永报姐妹花 获取相关资讯报道



融媒记者 程卓一 曹润鑫 见习记者 吕漪琳