

多玩5分钟，有啥不一样

探访我市中小学课间15分钟实施情况

文/记者段吉雄 图/记者吕世银

一声哨响，长绳绷直。2月18日，在竹山县茂华中学校，学生梁雅彬压低重心，用力蹬地，努力把绳子拽向自己。三局两胜，赢得了比赛，小伙伴们脸上笑开了花。

“以前课间，同学们上趟厕所、喝几口水时间就过去得差不多了，根本就没有时间参加拔河这样的活动。现在多了5分钟，可以下楼好好运动一下

啦！”梁雅彬额头微微冒汗，脸颊泛红。

从去年秋季开学起，我市部分中小学探索推行课间15分钟，鼓励学生走出教室、走进阳光。延长5分钟的“微改革”带来哪些变化？增加了5分钟，孩子们能做什么？活动增多，孩子们的安全风险怎么避免？记者走进我市各地校园，看看不同学校是如何落实的。

增加5分钟，让孩子们拥抱更多阳光

“石头、剪刀、布，我赢了！向前跳三格。”2月20日，在茅箭区茅箭小学的操场上，该校二（1）班学生黄语萱和班主任罗荣芝老师玩着消防知识主题的“跳房子”，游戏的规则是谁赢了就跳格子，每个格子对应着不同的消防安全知识，跳到格子中的玩家需大声读出格子里的消防安全知识。

罗荣芝告诉记者，除了消防安全知识主题的“跳房子”，学校还设置了交通安全飞行棋、防溺水教育猜拳等丰富多彩的创意游戏，让孩子们在游戏中学习各类安全知识并留下深刻印象。

“开展丰富多彩的课间活动，目的是引导学生走出教室，享受充满健康活力的校园生活。”茅箭小学党支部书记、校长王富香表示。

在竹山县第二实验小学，每天下午下课铃声一响，学生们就从教学楼里蹦蹦跳跳地出来，跑入操场。该校教学楼共四层，即使在四楼上学的学生也有较充裕的时间下楼玩耍。

“以前课间，我收拾完文具、书本，再去趟厕所就得马上进教室上课了，现在我还有时间跟同学进行一轮跳绳比赛。”该校二（2）班学生邵熙淼告诉记者。

延长课间时长，可谓是牵一发而动全身，学校一天的课表安排得严丝合缝，从哪里挤出这5分钟？

当前，学校大多采用拆补的方式，从大课间、午休管理时间等时段中拆出小时段，再均匀地补进各课间。这种相对“无痕”的调配方式，既不会让孩子明显感觉长时段的休息时间被压缩，又能缓解小课间的匆忙。

例如，茅箭小学将上午第一节课后和下午第二节课后休息时间延长至15分钟；竹山县茂华中学校把晨检10分钟压缩至5分钟，午休1小时压缩至40分钟，午托40分钟变成35分钟，总共挤出半个小时，平均安排在第1节正课至第7节正课之间各个课间。

对于延长5分钟的“微改革”，不少老师也纷纷表示赞同。

“之前老师们上完一节课后，还没来得及调整状态，就要开始准备下一节课的教学内容，很难根据学生的课堂表现及时调整下节课的教学内容和方法。”竹山县茂华中学校语文学科组长吴双琴表示，改革之后，老师有相对充裕的时间快速对上节课进行复盘，思考更好的讲解方式，提高教学质量。

特色课程，增强学生文化自信和认同感

云手、山膀、甩水袖、走圆场……2月21日，在房县军店镇军店小学，孩子们被京剧《穆桂英挂帅》的片段深深吸引，视频中婉转迂回的唱腔、绚丽华美的造型、行云流水的动作，让他们充分感受到了戏曲文化的魅力。

为进一步弘扬中华优秀传统文化，军店小学利用大课间时间，组织孩子们开展戏曲脸谱绘画、戏曲人物木版画、不织布画、戏曲人物橡皮泥捏制、马勺及戏曲帽制作等各类体验课。

起势、引气归元、野马分鬃……课间操时间，随着优美的轻音乐缓缓响起，市东风43小学全体师生在体育老师的带领下，开始练习武当九式太极拳。

该校党支部书记、校长李丽介绍，青少年在学习阶段，不仅要学习书本上的文化知识，还需增强体魄，这样才能做到真正意义上的“强”。从今年春季开始，他们将把大课间时间由25分钟调

整为30分钟，开展更加丰富的活动，缓解同学们紧张的学习生活。

十堰市东风第一小学大课间除了组织学生练习《戏曲韵律操》外，还开展室内课桌操《天天向上》、室外武术操《旭日东升》、体能训练《少年》，确保学生每天校内锻炼1小时。丰富的大课间活动，不仅落实了“双减”政策，促进了学生身心健康发展，还打造了富有活力、充满阳光、积极向上的校园文化。

汉江师范学院教育科学院副院长、副教授李光认为，“课间一刻钟”改革，看似微小，实则意义重大，它不仅有助于缓解学生的学习压力，还能有效促进学生的身心健康成长。

身上有汗，眼里有光。延长户外活动时间，不仅体现了教育的多元价值，更激发了学生成长的蓬勃力量，这种充满阳光和快乐的体验，会成为每一位孩子一生中难忘的记忆。

孩子们既要走出去，更要安全回

立定跳远、“跳房子”、丢沙包……2月18日，在竹山县第二实验小学运动场旁边的空地上，学校新增加了课间运动项目，引得学生纷纷前来体验。

“为了让更多学生走出教室到操场上玩耍，我们在操场上增设了设施，增加了‘跳房子’、丢沙包这些活动。孩子们可喜欢这些项目了。”该校副校长邵诚表示，学校鼓励学生根据个人兴趣爱好，自由选择多样化的课间活动。

课间从10分钟延长到15分钟，孩子的户外活动增加，安全风险也随之增加，尤其是城市里的学校，往往楼层高、面积小，小学生下楼活动不易。怎么更好地保障他们的安全？

在茅箭小学，学生户外活动时都有值周老师和校领导陪伴，保障他们玩耍时不受伤。在竹山县茂华中学校，由课任老师配合班主任，有序引导学生进行课间活动和体育锻炼，由各班值日班长和课代表当助手。

在采访过程中，记者发现，为了更好地保障学生的安全，有的学校举行课间安全主题班会，对学生进行安全提醒，普及户外运动安全知识、自我保护技能等，提高学生的安全意识和自我保护能力，并通过案例分析、模拟演练等方式，让学生直观感受运动中的潜在风险，了解预防措施。有的学校充分发挥各楼栋

值班教师的职能，加强课间值班管理，确保学生在每个点位活动时都有“安全员”，为学生的快乐课间系上“安全带”。

除此之外，课间时间延长更需要监督机制，方能确保其真正落实。其中最重要的是老师不能拖堂。“如果老师有拖堂的习惯，课间延长至半小时可能都不够。与其拖堂，不如提高课堂效率。”采访中，不少老师表示。

茅箭小学多次组织全体教职工学习相关文件，建立相关制度保障措施，把课间时间还给学生的理念已内化至每一位老师心中，外化为全体教师自觉主动的行为。竹山县茂华中学校通过年级主任检查上报和政教处通报相结合的方式对拖堂现象进行监督。“刚开始有少数教师存在拖堂现象，一周后老师们可以完全落实不拖堂制度，课间15分钟切实得以落实。”该校相关负责人表示。



▶以前去趟厕所基本上就得进教室了，现在同学们还能进行一轮跳绳比赛。



◀同学们在篮球场尽情享受课间15分钟的快乐。



▶有的同学利用课间15分钟时间和小伙伴们下一会儿围棋。



▲部分学校利用教室外走廊设计各种各样的游戏格，引导孩子们做游戏。



绳梯趣味游戏让孩子们在课间15分钟玩得不亦乐乎。

课间延长5分钟 考验教育大智慧

■胡向东

最近，一些省市的学校试行将小学阶段的课间时间从10分钟延长到15分钟，这一举措受到学生、家长和老师的欢迎，也引起社会各界的广泛关注。这5分钟，时间虽短，但成功让孩子们“身上有汗，眼里有光”，希望该举措能试验成功并坚持下去，让更多学生动起来、跳起来，告别“小胖墩”和“小眼镜”，更加健康快乐地成长。

通常孩子们一进入小学初中阶段，就要全身心地投入到学习中，几乎没有时间锻炼身体和发展兴趣爱好。很多学校出于学生学习和校园安全考虑，没有那么重视课间活动。造成这一现象的原因较多，其根本原因还是家长和学校对孩子多元化发展的认识不足以及对读书乃唯一出路观点的根深蒂固。

此次延长课间5分钟引得广泛关注，原因在于人们对近年来基础教育领域诸多观念偏差和方法缺失的反思。该举措受到广泛支持，说明大家都意识到问题的严重性和紧迫性，家庭、学校、社会联动的教育机制已发挥了良好作用。这是

一个好的开端，但能否长期坚持下去还需多方理解与支持。一是各地教育行政部门能直面当前中小学教育面临的现状和问题，进一步坚定不移地推行“双减”政策，出台和完善保障大课间有效、安全实施的相关政策；二是教师要统一思想，建立课间时间不可侵犯的意识，不随意拖堂，并为学生设计多样化的活动，让更多学生走出教室、来到操场、参与活动；三是学校要强化学生的安全管理和安全知识教育，加强大课间的安全保障；四是家长与学校需达成一致，鼓励孩子走出教室，家校携手共同营造有助孩子健康快乐成长的大空间。

（作者系华中师范大学测量与评价研究中心主任、博士生导师）

民生关注