人民代表报

民周刊

责编：王文婧
版式：石瑞强

2024年12月5日　星期四　第923期　电话：0351-8228873　邮箱：rmdbbmzk@163.com

引言

从今年秋季学期开始，北京市义务教育学校全面优化课间安排，落实每节课间15分钟的时长。除北京外，多地中小学也探索推行课间15分钟。

中小学生课间休息时间延长至15分钟让学生有机会走出教室、走向户外、参与运动、放松身心，是贯彻落实习近平总书记“要坚持健康第一的教育理念，加强学校体育工作，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展”重要指示精神的具体举措，是有利于学生健康成长和全面发展的积极举措，不仅契合国家教育改革的方向，也回应了社会对教育质量和学生健康的高度关注。确保该政策有效落实，需要学校、家长以及社会各界携手合作，为学生营造更加积极健康的校园环境，推动中小学生综合素质全面提升。

看，孩子们身上有汗、眼里有光

——探访中小学课间15分钟

■ 闫伊乔

“丁零零……”下课铃响起，北京市西城区育翔小学阳光校区三年级学生林雨轩像小鸟般“飞”向操场。“我和同学约好要比赛摸高！我们还可以投沙包、跳格子，能玩的游戏特别多。”林雨轩兴奋地说。

今年秋季新学期起，林雨轩和同学们的课程表有了新变化：北京市教委对义务教育学校课间安排做出整体统筹优化，要求原则上落实15分钟课间时长。

“学校在保证上下学时间不变的前提下，对学生在校时间进行结构调整，上课时间采用长短课结合的整体设计，为课间匀出时长，将部分课间由原先的10分钟延长至15分钟。”育翔小学德育主任谷丰说。

一段时间以来，“把课间还给孩子”成为广受关注的话题。除北京外，多地中小学也探索推行课间15分钟，鼓励学生走出教室，走进阳光。

走出去　动起来

不当“小胖墩”　不戴“小眼镜”

上午9点，山东青岛市李沧区东川路小学进入当天第一个课间。五年级学生王珈慧“闻铃而动”，抱起足球，冲向操场。

“多出5分钟后，时间更充裕，我们就可以组织一场小型对抗赛了，或是进行一些足球技巧的专项练习。”“快来！快来！”跟记者的话还没说完，王珈慧便被身旁的同学叫回球场。奔跑、传球、射门，足球在空中划出优美的弧线。欢呼声、加油声此起彼伏，孩子们在酣畅淋漓的运动中，释放激情、放松身心、体会快乐。

提起课间，很多人脑海中浮现的是学生们三五成群，欢声笑语的场景。但随着生源增加、班级数量增多，部分学校的人均活动场地变得紧张。或出于安全考虑，或遇上老师下课拖堂等因素，留给学生课间活动的时间相对变少。近年来，在全国两会上，多位代表委员呼吁重视学生心理健康，破解“课间圈养”问题，适当延长中小学课间时间。

让学生走出教室，向“小胖墩”“小眼镜”说不，李沧区作出调整。2023年秋季学期，课间15分钟改革在4所学校试点，随后推广至全区小学。

“我们不仅将每个课间都延长至15分钟，还保障学生每天校内体育锻炼时间不少于100分钟。此外，上下午各安排5分钟的眼保健操时间，让孩子们身上有汗、眼里有光。”李沧区东川路小学校长张惠娆说。

落实效果如何？李沧区教育和体育局体卫艺科负责人柳山松分享了一组数据：2024年，全区小学生体质监测优良率同比提升了8个百分点，近视率降低了4个百分点，学生身体素质明显提升。

在江苏无锡市新吴区，课间15分钟也为同学们带来变化。

下午3点15分是新吴实验中学放学前的最后一个课间，伴着清脆悦耳的下课铃声，同学们从教学楼鱼贯而出。“172，173……”数十根彩色跳绳在空中划出绚丽弧线。在同学们的助威声中，初一学生杨悦希刷新了1分钟跳绳的个人纪录。

经过一段时间的课间练习，原本对跳绳并不擅长的杨悦希一次次突破了自己。“孩子的笑容更多了，人也自信了起来。”在杨悦希妈妈看来，延长课间是切实以学生为中心的考量。

“课间与课堂、休息与学习，应形成一张一弛的配合。”新吴实验中学校长耿峰认为，“如果大脑得不到放松、身体得不到舒展，长时间憋在室内，学习效率可能会打折扣，身心健康也会受到影响。”

当前在各地，越来越多的孩子走出去、动起来，强健体魄、愉悦身心。宁夏中卫市第一小学的学生们抖空竹、滚铁环，体验传统体育项目；陕西西安市雁塔区科创路小学增设儿童跨栏架、敏捷梯等运动器材，同学们竞相学习新技能；北京市平谷区东高村学校鼓励教师与学生一同游戏和运动，以此增进师生感情……

有得玩　玩得好

丰富课间15分钟的“打开方式”

“水星蹲，水星蹲，水星蹲完土星蹲……”操场的角落传来熟悉的口令声，不少学生正在做游戏。这是记者在育翔小学阳光校区看到的场景。大家围成一圈，站在圆形星球图案中，齐心协力，共同闯关。圆圈外还有不少排队的同学，一个个探着小脑袋，时刻关注着游戏进度。

如何利用有限空间，让同学玩得尽兴？谷丰介绍：“老师们集思广益，用彩色线条和色块将操场划分成不同区域，设计了‘萝卜蹲’‘跳跳蛙’等数十种游戏，校园各个角落被巧妙利用，每一寸空间都萦绕着欢声笑语。”

山西太原市杏花岭区新建路小学同样面临场地受限的难题。学校楼层高，走廊狭窄，“一拥而下”容易造成拥堵。怎样用好课间15分钟，让学生从容地进行课间活动？

“学校采用‘错峰出行’的方式，将全校班级分为单双数班，鼓励同学们分区分批充分运动。”新建路小学校长冯荷霞说。

尊重孩子的自主选择，无论是户外的蹦跳玩耍、大汗淋漓，还是室内的兴趣活动、闭目养神，都是课间15分钟的正确“打开方式”。

在物理课上学习“长度测量”章节后，北京市朝阳区教育科学研究院附属学校初一年级的同学们被布置了一项课后任务：利用手中的刻度尺，测量教学楼1层到2层的高度。下课铃一响，几个同学便迫不及待地拿出笔记本和工具，对照老师给出的测量方法一一尝试。

该校党总支书记周娜介绍，开学之初，学校面向全校师生开展“我的课间我做主”活动，推出了休闲体育类、探索发现类、提升素养类、实践动手类、社交互动类5类课间活动，让学生成为课间的主人，让校园空间成为他们探索未知、展示自我的舞台。

许多学校设置了多样的活动场所，打造动静相宜的课间：福建泉州市鲤城区培新中心小学开设“欢乐耕园”，让学生感受劳动耕耘的乐趣；北京市朝阳区白家庄小学设计益智活动区，通过七巧板、五子棋等游戏培养学生的逻辑思维；辽宁锦州市凌河区解放小学用心打造校园文化长廊、美术作品展览区、读书角，让校园处处有风景，使学生们在课间获得滋养与成长……

北京市教委基教一处处长周凯介绍，今年秋季学期，北京市开展了义务教育学校“课间一刻钟”专项督导，请学生提出课间最想做什么，各校结合学生需求进行设计。“近期，北京市教委组织开展了‘课间一刻钟’专题培训市级示范性培训，未来还将探索把‘课间一刻钟’活动设计纳入教师基本功要求。”周凯说。

有保障　更放心

把完整的课间留给学生

新学期伊始，北京市第八中学初中部的同学惊喜地发现，学校的下课铃从原先单调的铃声改为舒缓且节奏感较强的音乐声，时长也从22秒延长到33秒。

“这是为了提醒老师及时下课。”谈到课间15分钟带来的变化，北京市第八中学副校长耿晓东说，“不占用学生课间时间、杜绝拖堂等理念，已经成为全校老师的共识。”

一段时间以来，不少地方发文或发出倡议，要求老师按时下课，不得挤占学生课间休息时间，严禁阻止学生走出教室。

“为课间多匀出5分钟时间，看似简单，却也考验学校的管理安排和老师的教学智慧。”耿晓东说，“学校组织集体备课，帮助老师高效组织课堂教学内容，优化教学设计，从而把完整的课间时间留给学生。”

北京教育学院体育与艺术教育学院院长潘建芬表示：“短短5分钟的延长，背后实则是育人的导向。课堂与课间从来不是‘割裂’的两面，学校要像重视课堂一样重视课间，做好时间管理的‘加减法’，促进课间活动‘量质齐升’。”

采访中，有老师坦言，保障学生人身安全，是设置课间活动时必须考量的因素。

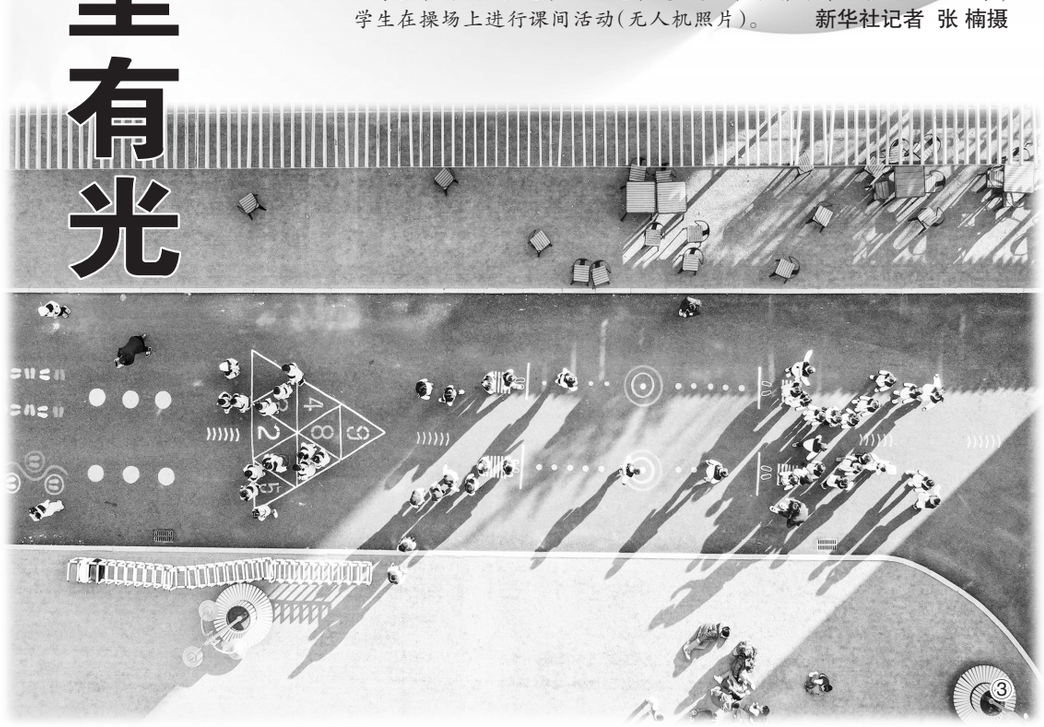
北京市丰台区外国语学校自2021年便开始实行课间15分钟，校长刘忠毅坦言，确保校园安全至关重要。

在井盖下安装防护网，在活动区铺上软垫，将单双杠底端埋到地下较深的位置、确保稳固……一系列措施让孩子们在课间15分钟得到安全保障。

“活泼好动是孩子的天性，学生之间你追我赶、磕磕碰碰，都很正常。”刘忠毅介绍，学校的入学第一课就是教学生如何安全地玩，并要求一年级外出活动的第一个月里老师要全程监督，从源头上降低学生课间活动发生意外的可能性。

不少学校作出探索：北京市顺义区教委通过线上视频融合系统，加强对下课时间、学生走出教室情况、游戏活动情况等方面的观察，促进学校规范管理；贵州贵阳市环西小学老师值守在教学楼楼道、楼层拐角和操场各处，保障学生课间活动安全；内蒙古鄂尔多斯市准格尔旗大路第一小学教师纷纷加入课间活动，担任游戏裁判，为学生讲解规则……

“课间从10分钟延长到15分钟，虽然是个‘小切口’，但意义非常重大。”教育部副部长王嘉毅表示，下一步，教育部将继续把促进学生全面健康成长放在首位，以身心健康为突破点，进一步强化德育、智育、体育、美育、劳动教育五育并举，促进学生全面发展，为培养一代又一代社会主义建设者和接班人打好坚实基础。（据《人民日报》）



图①：自今年秋季学期起，北京全市义务教育学校把“课间10分钟”整体优化为“课间15分钟”，引导学生走出教室、走向户外、走进阳光，促进学生身心健康发展。图为北京第二实验小学学生在“课间15分钟”走出教室锻炼。　新华社记者　金良快摄

图②：广西梧州市积极推进民族传统体育进校园，将抛绣球、打陀螺、斗驹等数十种项目引入学校。图为在梧州市平浪希望小学，学生们在体育大课间跳竹竿舞。　新华社记者　黄孝邦摄

图③：11月11日开始，吉林省长春市中小学课间活动时长从10分钟延长至15分钟。各学校纷纷制定多样化、个性化的课间活动内容，让学生在课间“动起来”“玩起来”。图为在长春市第一实验银河小学，学生在操场上进行课间活动（无人机照片）。　新华社记者　张楠摄

视点评论 SHIDIANPINGLUN

为孩子们营造“松弛感”

■ 杨三喜

今年秋季学期开始，多地推广“课间15分钟”，有的地方甚至将课间延长至20分钟，让孩子们有更充分的时间走出教室、走向户外，呼吸新鲜空气，放松身心。一道时间管理“加减法”，受到社会好评。

课间从10分钟到15分钟，是学校管理的小探索，以“小切口”撬动学校落实“五育”并举，促进学生身心健康、全面发展。延长课间时长折射学校办学育人理念转变，体现了以学生发展为中心的育人导向。不仅如此，随着“健康第一”理念逐渐深入人心，学校、家长把呵护青少年身心健康放在更重要的位置。从采取多种措施保障学生课间活动，到出台刚性制度保证每天一节体育课，背后都是育人理念的转变。

劳逸结合、张弛有度，有助于提高学习效率。让青少年放下书本、走出教室，玩起来、动起来，不仅对促进他们身心健康有积极作用，能够有效预防和减少“小胖墩”“小眼镜”，降低心理健康问题的发生率，对于提高学习效率也很有帮助。当学习时长超过一定的临界值，即进入疲劳期，继续增加学习时长反而可能对学习效果产生负向影响，甚至可能损害身心健康。也就是说，并不是花费的学习时间越多，学习效果就越好。“一分耕耘，一分收获”是有前提的，必须处理好学习时间与学习效果的关系，否则过犹不及。

网络流行词“松弛感”启示我们，无须用力过猛，而应保持理智清醒、从容自如的心态，学会放松、留白。一个人恰恰是在拥有适当松弛感的时候，在不急不慢的状态中，能够活出想要的样子、感知生命的丰盈，进而达到“越松弛、越厉害”的境界。

掌握科学的学习方法，不一味靠拼时间换分数；踩准成长节拍，不急功近利、拔苗助长；善于留白，不把孩子的时间填得过满，让他们能够玩耍、放松……这些都是松弛感的体现。呵护学生身心健康，要有挤出时间让学生去玩耍、放松的智慧，有允许学生“浪费”时间发发呆的从容。进而言之，在教育教学、人才培养、科学研究等方面，又何尝不需要一些松弛感？宽松、包容的环境，有利于拔尖创新人才的脱颖而出、加速成长。

松弛感的营造，不仅需要学校的努力，也需要教育行政部门树立正确的教育政绩观，以多元评价体系为学校“松绑”，还需要包括家长在内的全社会树立更科学的教育观、成才观。大家同向而行，才能携手共促孩子们健康成长。

（据《中国教育报》）

延伸阅读

课间“一刻钟”让中小学生“动起来”

■ 刘珺

根据相关要求，11月4日起，辽宁省沈阳市义务教育学校全面执行优化后的作息时间，落实15分钟课间时长，安排学生走出教室、走到户外，让学生在丰富多彩的校园生活中健康成长、全面发展。延长5分钟，学校都做了哪些安排？设计了哪些课间活动？孩子们玩得怎么样？近日，记者来到沈阳市第七中学、浑南区第一小学，和同学们一起体验延长后的课间时光。

早上8点40分，下课铃声响起，沈阳市第七中学的同学们来到操场上，跳大绳、丢沙包、踢毽子……校园顿时“沸腾”起来。

2024级31班龚子夏说：“平时下课和同学们做游戏最多只能玩一局，同学们刚刚有了兴致就要回教室了，现在延长5分钟，我们比之前玩得更尽兴了。”

除了操场的运动空间，学校开放了更多的学生活动场所，艺术展示空间、棋类游戏空间、连廊阅览空间等，让学校的每一处空间都能成为学生锻炼身体、放松身心的好去处。

为达成“课间一刻钟”的目标，学校对课程时间安排进行了细致的调整。沈阳市第七中学党委书记潘德坤表示：“为确保课间15分钟完全由学生自主支配，学校努力做到‘三不’原则：学校不延时、教师不压堂、学生不增负，真正将课间休息时间交给学生。为确保课堂时间调整后，仍然保持高质量教学效果，学校采取‘三化’原则，一是强化教研，二是优化教学，三是量化作业。我们要求老师和学生在课堂上高效地教、高效地学，真正做到课堂上高效学习40分钟。”

下午，记者来到浑南区第一小学的操场上。下课铃声一响，很多同学手拿乒乓球拍跑到操场上，在乒乓球台前开始了“对战”。

浑南区第一小学是浑南区青少年乒乓球训练基地，近年来，积极打造以乒乓球为特色的体育课程体系，引导学生养成“特别爱运动”的好习惯。除了体育馆，学校操场上也设有多个乒乓球台，学生在课间和大课间都可以使用。三年二班的贾林耀同学说：“以前下课如果去了卫生间就没有时间再打乒乓球了，只能在大课间玩。现在下课时间延长了，我们在课间也可以对战一局。”

六年四班孙诗涵同学说：“因为我们高年级的教室在四楼，以前下课走出教学楼，再预留出上楼的时间，基本就不剩几分钟了，所以有时课间就不愿意下楼。现在虽然只延长了5分钟，但我们觉得课间休息时间一下子变得充裕了，同学们都愿意出来活动了。”

浑南区第一小学校长董丽娜表示，增加的5分钟课间休息时间，不仅可以帮助低年级学生更加顺畅地度过幼小衔接，也能让高年段的学生有更多时间走出教室放松身心。按照规定调整优化后，学校上午上课、下午放学和午休午餐时间总体保持不变。在保证周总时长不变的情况下，提高课堂教学效率，为学生健康成长提供更好支持。

“以往教育更关注学生的学习质量，这次调整，则更加关注学生本身。课间时长延长后，学生们可以用多出来的5分钟自由安排课间活动，做游戏、散步，同学之间有了更多分享和交流的机会，这对于学生的身心健康非常有利，也为他们未来的成长奠定了坚实的基础。”沈阳市教育局基础教育一处副处长葛超说。

（据人民网）