

中小学课间15分钟观察

孩子们身上有汗、眼里有光

初冬的北京，蓝天如洗、白云轻飞。

“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告诉记者。

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。5分钟的“微改革”带来哪些变化？孩子们体验如何？探索背后，有哪些深层次的思考？记者进行了采访。

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，留给学生的课间活动时间相对变少。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尧说。

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



资料图片

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。”

记者采访了解到，当前在各地，越来越多的孩子们走出去、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……

有的玩 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、社交互动类等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，将单杠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。

来源：人民日报