

课间时光

孩子们在玩些啥

加长版的课间 他们在运动和游戏中编织美好

最近一段时间,每当下课铃声响起,丽水市实验学校的上千名学生就会陆续从各个教室走向操场开始大课间活动。

不一会儿,操场上就沸腾了,欢笑声、嬉笑声交织在一起。阳光下,同学们有的在跑道上奔跑,有的在球场上踢球,有的在篮球架下投篮,还有的在架空层的走廊里跳绳、踢毽子、跳格子……孩子们在各种游戏中找寻乐趣,玩得不亦乐乎。

原来从11月份开始,学校施行课间休息时间新规,将原来10分钟的课间休息时间调整为15分钟,引导师生

走出教室,走向户外,享受充满健康和活力的校园生活。

“之前课间时间短,上下楼就需要好几分钟,还没热身就惦记着上课了,很多同学都不参加课间活动。现在延长了5分钟,时间比较充足,选择也多,越来越多的学生开始走出教室参与课间体育活动。”丽水市实验学校校长杨丽佳介绍,虽然课间只增加了短短5分钟,但在一定程度上改善了学习节奏,学生多了松弛感,老师上课也不用那么赶了。

与丽水市实验学校一样,为了积极响应国家关于

加强青少年体质健康、促进学生全面发展的号召,各地也相继出台新规,明确将中小学的课间时间由传统的10分钟延长至15分钟。缙云县实验小学教育集团也在积极响应这一号召。

每当下课铃响,缙云县实验小学教育集团的校园就会瞬间沸腾。走出教室的同学们有的在操场追逐嬉戏,有的聚在一起谈天说地,分享着小秘密;还有的抓紧时间玩学校专为他们设置的小游戏。延长到了15分钟的课间,不仅是学生生活与欢乐交织的美好时光,更是校园生活里的一道亮丽风景。

与众不同的课间 他们在探百草之谜寻民族韵味

不过,与大部分学校的课间活动不一样,莲都区联城小学的同学,他们的课间10分钟与他们的百草园有着千丝万缕的关系。当清脆的课间铃声响起,同学们会暂时从书本的忙碌中抽离,相互约着一同踏入神奇的中草药世界,展开一场历时10分钟的中草药之旅。

每当天气晴朗的时候,来到百草园的同学,除了利用课间10分钟认识中草药、了解中草药的性味和功

能外,还会一起拔除百草园内多余的杂草,探寻植物生长的奥秘。

眼下正值秋季,百草园的菊花都开了,同学们就利用课间10分钟去百草园采摘菊花、晒菊花。有的还会把喜爱的植物制作成中草药明信片;或者拓印到帆布袋上进行装饰;或者把干艾草研碎制成喜爱的香包、沙包、养生锤等与老师和同学分享。

这短暂的邂逅,不仅在同学们心中种下一颗热爱

中草药文化的种子,也让他们对大自然多了一份独有的好奇与敬意。

在莲都区老竹民族学校,课间不仅是休息调整的时间,更是一场传统与现代交融的文化盛宴。在这段短暂的时间里,学生们常常聚集在操场上一同跳竹竿舞。

竹竿上下起落,同学们灵巧地在间隙间穿梭,动作轻快而有韵律。在舞步中,他们不仅舒展了身体,也不知不觉感受到了民族文化的魅力。

释放压力的课间 他们在“攀岩墙”上展示力量

成长的过程需要放飞。让学生走出教室呼吸新鲜空气活动筋骨,缙云县紫薇小学把学生“放”出教室的同时,还通过改善学校设施设备,让每一名孩子在课间10分钟里,享受到百分百的快乐。

为了用好课间10分钟,帮助同学们释放学习压力,近日,缙云县紫薇小学专门在校园一角设置了“攀岩墙”。这不,“攀岩墙”一上线就受到了很多学生的追捧。

“我非常喜欢攀岩,这项运动不仅可以提升我的上肢力量,同时还可以提高身体的协调性,所以我非常喜欢,每逢课间我都会和好朋友来爬一爬。”一位叫刘宸畅的同学开心地说。

学习不仅在教室,更在教室之外的天空下,只有做到精神与体魄的全面关注,孩子们才能德智体美劳全面发展,才能在欢乐中成长为棵棵“参天大树”。

在缙云县团结小学,翻花绳、丢石头、掀木棒等“70后”“80后”玩过的传统游戏,如今成了同学们追捧的课间游戏。翻花绳、掀木棒考验的是眼疾手快,同学们在笑声和惊呼声中,练就敏捷反应的同时,还改善了同学之间的亲密关系。这些带着岁月韵味的游戏,不仅承载着父辈的欢乐,也让孩子们在畅玩课间的同时,传承了别样的文化!

破除“圈养”的课间 他们在各个角落寻找自己的快乐

近日,青田县油竹实验小学的“出彩篮球”主题公园正式投入使用。这个篮球主题公园占地面积约750平方米,观众席、运动器械、小篮球场等设施齐全,成了同学们课间运动和快乐的好地方。

据了解,作为全国篮球特色学校,青田县油竹实验小学打造这一主题公园,是为了更好落实“课间一刻钟”新规,给学生提供更多的运动、课间游戏、休闲、阅读空间,让孩子们走出教室,走向户外,在校园里随心所欲地玩。

“我和小伙伴又多了一个可以打球的地方,球队

又多了一个训练基地,这个公园真是太棒了!”油竹实验小学女篮成员潘凌涵兴奋地说,在这里,她还可以看见浙江省青少年篮球赛(丙组)冠军队训练的身影。

当然,同学们的课间不仅仅只是打篮球,每当下课铃响起,孩子们会在欢声笑语中奔向各自喜爱的课间活动场地。他们有的会走进阅览室,沉浸在知识的海洋里;有的会在篮球场上参加运球接力赛;有的会走进美术教室,制作蓝晒作品;有的则会走进“青彩园”劳动基地,悉心照料基地的瓜果和蔬菜。即便是不愿走出

教室的同学,也会在此刻跳一跳室内操。在这所充满梦想与希望的校园里,每一个孩子都能找到属于自己的快乐角落。

为破除“课间圈养”,青田县船寮镇初级中学的师生可谓花足心思。老师们群策群力,将课间作为开展体育、学科拓展、心灵沟通的重要载体,充分利用适宜空间,不断创新形式。指尖翻绳、纸上五子棋、趣味挑棍、花式俯卧撑……课间时光看似“短”,却让整个校园沉浸在一片欢声笑语中,处处洋溢着生机和活力。

有AI加持的课间 他们在微活动区体验智慧运动

近日,云和首个AI智慧体育微活动区在城西小学投入使用,同学们不需穿戴任何电子设备,到了操场即可开练,个数、间断次数等数据实时显示在大屏上。这充满科技感的一幕为城西小学的课间休息增添了不少快乐。

据了解,AI智慧体育微活动区位于云和城西小学操场旁约20平方米区域内,由一台AI摄像头和一块智慧大屏幕组成,支持跳绳、开合跳、深蹲等多项运动,全天候开放。学生们通过人脸识别即可进入AI智慧体育微活动区开展训练,最多可支持5名学生同台竞技。

自动倒计时、次数、犯规提示等信息能实时显示在大屏幕上。测试结束后,系统还支持回放,帮助学生观察自己的运动细节,校正不规范动作,提高运动质量。

自从有了这个智慧体育微活动区,不论是课间、午间还是大课间,都能在这里找到同学们快乐运动的身影。六年级学生周铭烁是学校的“明星”体育健将,同时也是1500米长跑的佼佼者。对于这套先进的AI智慧体育设备,他赞不绝口:“AI智慧体育设备互动性强,非常智能。每次我长跑训练前,会先进行开合跳热身,AI设备会‘秒识别’我不规范的动作,帮助我迅速改进。”

“我校目前共有34个班级,学校不大,更要盘活和利用好‘边角料’。AI智慧体育微活动区自11月投入使用以来,学生们的运动热情显著提升,课间前往微活动区锻炼的学生越来越多。”学校校长叶小伟说,“作为近视防控金牌校园,AI智慧体育微活动区正是响应近视防控的号召,为学生提供AI支持的活动空间,旨在让更多的学生在课间走出教室,健康运动。同时,AI智慧体育微活动区改变了传统体育模式,这不仅培养了学生的体育核心素养,还为智慧校园建设树立了新的标杆。”

多姿多彩的课间 他们在用“十分”缔造“百分”快乐

“没想到你还是一位乒乓球小将,以后下课我们可以经常一起切磋了!”11月25日,下课铃声响起,遂昌县第三中学教学楼下乒乓球台再度摆起擂台。

早在2024年遂昌县教育系统秋季校长读书会上,该县就课间10分钟工作作出部署,要求全县各校深入贯彻落实“双减”政策,严格落实阳光课间活动,积极抓好课间10分钟,让孩子感受校园生活的多姿多彩。

根据遂昌县教育局“课间10分钟”的工作指引,遂昌县第三中学重新规划校园运动空间,在教学楼开阔安全的地方摆放了乒乓球台,无论哪个年级的学生,出了教室只需走几步就能看到标准尺寸的乒乓球台,以此鼓励同学们在课间走出教室,在体育锻炼中释放压力。

“10分钟时间,足够打几个回合。”912班杜粤阳是

个十足的乒乓迷,自从乒乓球台投入使用后,那一方“领地”就成了他和伙伴们的必争之地。

为了让十分的课间缔造“百分”快乐,遂昌各校都在打破空间限制方面进行了各种努力。云峰中心学校在学各部设置了加载单杠、摸高运动的“课间加油站”,掀起了新一轮的校园运动热。

除了让空间不受限,遂昌各校还在课间铃声方面进行了创新。遂昌育才中学先后开展了“课间铃声我制作”“课间娱乐我创造”等一系列活动,加快推动课间由静态转为动态,在不拖堂、不提早上课的前提下,让学生真正成为课间的主人。

每天上午9点30分,是遂昌县金岸小学的大课间时间,百余名同学会在校园“武术区”练习武术操。学

生们表情专注、声音洪亮、动作刚劲有力。同时,舞狮社团的学生还会利用这段时间在校园“武术区”练习舞狮。金岸小学教务处主任宁可老师说,针对学生的不同兴趣爱好,金岸小学还开设了游戏区、劳动区和运动区,将长廊、图书馆等小角落打造成孩子们休闲放松的好去处,另外还会分年级组织下棋、阅读等趣味活动,让10分钟课间处处见生机活力。

“‘十分’课间绽放‘百分’精彩,缔造‘满分’童年,是我们持之以恒、不懈努力的方向。”遂昌县教育局党组书记、局长郑月娥对孩子们的课间满怀期许:“我们将不断设计更多有趣有意义的课间活动,全方位丰富学生课余生活,让课间时光真正成为孩子们释放活力、挥洒童真、收获成长的欢乐时段。”

近年来,为了帮助同学们减负提质,在释放学习压力的同时,找到属于自己的快乐角落,发现自己的特长,我市各个学校纷纷开展了形式多样的快乐课间活动。除了增加各种运动设施为同学们开辟运动和游戏的场所外,一些学校还延长了课间休息时间,引导师生走出教室、走向户外,享受健康活力的校园生活。短暂又美好的课间,同学们都在玩些什么呢?他们快乐吗?记者就此事进行了采访。

