

从2025年春季学期起,省教育厅鼓励各地学校将课间活动时间由10分钟延长至15分钟。新学期,丽水积极响应,所有县(市、区)学校试点实施“课间15分钟”,保障学生的综合体育活动时间。有不少家长表示,原先的课表已经安排得满满当当,“扩容”的5分钟是从哪挤的,孩子们是怎么玩的,玩些什么,效果又如何?日前,就家长们关心的问题,记者走进校园进行了探究。



遂昌县实验小学

课间『加时』快乐加倍

本报记者 吕恺

延长的5分钟,从哪儿来

真人飞行棋、跳房子、地面投掷、单脚跳、萝卜蹲……新学期,遂昌县实验小学迎来全新升级的PLUS版15分钟课间活动。下课铃声一响,同学们兴奋地走出教室,走廊上,一幅幅彩色地贴变身趣味游戏场,大家尽情嬉戏,欢声笑语不断。

新学期的课表中,学校的体育课已经变成了一天一节,加上课间休息从10分钟延长到15分钟,孩子们每天在校活动时间更充裕了。“课间延长到15分钟,我和好朋友可以更从容地玩小游戏了,走回教室,也不用那么匆忙了。”四年级学生刘笑笑说,“5分钟听起来短,却能有足够的时间整理学习用品、做好课前准备,让我们的眼睛得到足够时间的休息,还可以去走廊玩感兴趣的。”

据了解,遂昌县实验小学在保障

孩子在校上课总时长不变的情况下,优化作息时间,延长课间活动时间。“学生早上8时20分到校,第一节课从8时30分开始,‘整理时间’从原来20分钟缩短到10分钟。另外,午餐和午休时间也进行了调整,在留足午休时间的同时,把下午的上课时间从原来的13时提前至12时50分。”副校长朱贤锋介绍,学校在调整后依然保证了上午45分钟和下午30分钟的两个大课间活动时间,学生一天下来的运动时间有两小时,充分保障了学生的课间休息与体育活动时间。

青田县船寮镇初级中学则把每节课的上课时长由45分钟缩短至40分钟,腾出来的5分钟让课间休息时间延长至15分钟。根据初步调查,学校80%的学生表示在新的作息安排下,课堂注意力明显提高,学习效率显著提升。

课间延长不是时间魔法,而是学校为合理统筹和规划学生在校时间做出的巧妙安排。青田县伯温中学小学部在保持学生到校时间、上午上课时间、午餐午休时间不变的情况下,根据学科特点,对课堂进行“长短弹性课时”的调整,将原来学生自主学习的40分钟缩减至35分钟,腾出时间补充至课间。同时,对原本40分钟的大课间做出整体统筹优化,调整为30分钟,并均匀地分配给每一个小课间,鼓励师生走出教室、走向户外、走进阳光。

记者在采访中了解到,丽水经济开发区中学等试点学校采用从大课间、午休管理时间等长时段休息中拆出小时段,再均匀地分配到各个小课间。这样的调配方式,既不会让学生明显感觉长时段休息时间被压缩,又能缓解小课间的匆忙。



松阳县赤寿乡中心小学



青田县伯温中学小学部

课间延长了,如何用好

去年11月,丽水市实验学校率先施行“课间15分钟”新规,为每个班配备羽毛球拍、羽毛球、呼啦圈、毽子、长绳等体育器材,同时配备5至8副益智游戏玩具,并鼓励学生自备短绳、陀螺、沙包等,引导师生走出教室、走向户外,在多样的活动游戏中享受更加健康活力的校园生活。

“新学期,我们不仅在学校层面上统筹谋划,还引进了‘华容道’‘汉诺塔’的游戏,通过动静结合的方式,让孩子们课间15分钟活动更丰富,更加益脑益心。”市实验学校的校长杨丽佳说,学校还实行了教师首遇责任制,设立红领巾监督岗和班级安全管理员,为学生的课间安全保驾护航。

在课间游戏的设置上,缙云县实验小学教育集团不仅在操场上画上了五彩斑斓的“跳房子”游戏格,还引入了跳绳、踢毽子、丢沙包等经典游戏,并结合现代元素,设计了“趣味接力赛”“团队协作挑战”等新颖活动,确保每位学生

都能找到自己喜欢的游戏方式。

课间15分钟,莲都区城西学校创新性引入了五分钟课间正脊操,这套操专门针对学生因长时间久坐学习可能引发的脊柱压力问题,让学生在紧张的学习之余得以身心放松,进而提升学习效率。

“老狼老狼几点钟?”“2点钟!”……在云和县江滨实验小学的操场上,二年级段的孩子们在各种趣味游戏中你追我跑,晨间的阳光洒在他们稚嫩的脸庞上,一张张笑脸迎风展开。根据学生的年龄特点,学校老师设置了20多种趣味活动,引导学生走出教室、走向操场,放松心情、调节情绪。

“课间时间延长了,活动也更丰富了,以前课间来不及下完的棋局,现在不仅能下完,同学之间还能互相讨论,这不仅是对身体的放松,更是精神上的‘充电’。我对这个改变非常满意!”青田县船寮镇小学教育集团的吴夏梓涵和许多学生一样,认为延长的课间时间

让他们有了更多放松和社交的机会,学习效率也提高了不少。

如今,每到课间,我市大部分校园里处处洋溢着孩子们银铃般的笑声,呈现出一片欢乐的景象。操场上,孩子们尽情释放活力:有的在篮球场上你争我夺,有的三五成群在欢快地跳绳,还有在的玩跳格子,更有不少同学围绕操场跑步,脚步轻快而有力……为了让这5分钟的“扩容”落到实处,我市各校增设了许多课间小游戏,跳格子、花式跳绳、踢毽子、真人版飞行棋、木偶戏等等,每一项都让孩子们快乐不已。

青田县伯温中学的小学部副校长吴双珍说:“15分钟的课间,不仅让孩子们有足够的时间缓解上一节课的疲劳,还能让他们在课间活动中锻炼身体、增强体质。此外,充足的课间休息还有助于提高学生的学习效率,让学生和老师有了更多的松弛感,以更饱满的精神状态投入到下一节课的学习中。”



莲都区城西学校



青田县仁庄镇中心小学

这项微改革,怎么落实

丽水市实验学校的一份问卷调查显示:97.13%的学生喜欢课间15分钟,96.5%的学生感觉课间很快乐,47.07%的学生认为课间15分钟能够放松身心;青田县伯温中学小学部体育老师的运动手环记录数据显示:学生日均步数增加40%,心率达到有效运动区间的时间增长了10分钟;

……

从上学期率先开启的丽水市实验学校等第一批改革创新学校,到本学期我市所有县(市、区)均有学校试点“课间15分钟”,这项微改革取得了一定的成效。这些成效离不开我市教育部门的全面统筹和落实。

“在各校的‘课间15分钟’微改革上,我们以‘一盘棋’推进、‘一体化’设计、‘一揽子’保障,深度谋划,全面实施,旨在保障学生的身心健康,满足学生的个性化成长需求,让每个学生都能感受到学习和成长的快乐。”丽水市教育局基教处负责人詹鑫介绍,截至目前,全市共有214所学校实施“课间15分钟”,其中小学165所,初中49所。

在“一盘棋”推进上,我市教育部门就“课间15分钟”工作构建出“部分试点—经验晾晒—推广普及—评比争优”四步走方案,分步骤、分阶段扎实推进。各县(市、区)在全市方案的基础上制定进一步推进方案,并形成“课间15分钟”微改革工作网,以高协同工作网服务高质量微改革。目前,“课间15分钟”管理模式已嵌入学校“健康第一”系列做法,为广大学生服务,接受社会各界监督,让“课间15分钟”科学持久。

对于家长们关心的课间15分钟“玩什么”“怎么玩”“玩得怎么样”等情况,我市教育部门“一体化”设计,通过指导各地各校对教师开展全员培训,以全员家访、家长会的形式与家长沟通微改革的相关做法,为“课间15分钟”提质增效。同时,教育部门引导学校校本化制定课间15分钟活动巡查及评价机制,在内容设计上将“五育融合”视域下的让学生“身上有汗、眼里有光”作为主导原则,结合各地教育特色、办学特色,发挥家校社协同育人体系优势,定制普适性

强、选择性大、趣味性足的活动课程。

为了让各校的“课间15分钟”真正有效落实,丽水各地各校以扎实的安全教育为基础,以“小场地玩出大课堂”为指导,强化各类保障到点到位到人,不论是场地、器材,还是师资、安全等,都进行了“一揽子”保障,全面为“课间15分钟”保驾护航。

经过不断优化和调整,在丽水各试点学校,“课间15分钟”不仅为学生提供了充足的休息时间,还增加了交往、交流、活动、如厕的时间,越来越多的学生改变了“窝在教室”的习惯,开始走出教室,走向操场,享受运动、交往带来的乐趣。

“‘课间15分钟’微改革,学生不仅能提高身体素质,预防近视和肥胖等疾病,还能通过活动提升社会交往、合作交流能力,提高心理素质。”詹鑫说,“课间15分钟”是学校改革的关键“抓手”,也是教育教学品质升级的关键“抓手”,涉及教育深层次问题,下一步,丽水教育部门将把握“抓手”持续跟进,为办好人民满意的教育作出更多探索。



缙云县实验小学教育集团