

# 课间十分钟延至一刻钟:到阳光下,到操场上!

10月30日,记者从呼和浩特市教育局了解到,该局已于10月25日下发《关于鼓励全市普通中小学校推行课间15分钟的通知》,决定在呼和浩特市普通中小学推广并鼓励实施15分钟课间,课间时长优化调整后,各学校上午到校、下午放学和午休午餐时间保持不变。今年秋季学期以来,全国多地开始实施“课间15分钟”新规,呼和浩特市作为全国较早实施这一新规的城市,各校是否做好准备?学生的课间15分钟如何安排?记者对此展开调查。

## 【期盼】

早日实现“课间一刻钟”

连日来,记者走访了赛罕区南门外小学、东风路小学等学校发现,各校均组织了丰富多彩的课间活动,学生们积极参与,锻炼体魄。

不过,由于时间短、学生多、场地限制,一些学校出现课间“活动不开”的情况,此外一些学生担心突然上课跑回教室,发生拥挤、碰撞,就放弃参加课间体育活动,仅是在打水和去卫生间时走出教室。

赛罕区东风路小学五年级(8)班学生王嘉琪对记者说:“我们在四楼,上下楼至少2分钟,课间休息时大多人选择留在教室,或在楼道里活动。如果能延长到15分钟,我们就能下楼活动了。”

“全校有3300多名学生,仅有一个200米跑道的操场,确实有不少学生只能在楼道里活动。我们也为学生安排了跳方格、下棋、VR等项目,下午大课间时间,按照年级分批次让大家在操场上活动。”东风路小学大队辅导员王景瑶向记者介绍。

赛罕区南门外小学、新城区关帝庙街小学、满族小学,也存在学生多、运动场地小的问题,延长课间时间,能让学生们的课间活动多一份从容,少一份惊慌,更快乐也更安全。

## 【进展】

3所学校已落实新规

10月31日9时50分,在已落实“课间15分钟”新规的呼和浩特市回民中学,学生们陆续走出教学楼,到操场和体育馆锻炼身体。

“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,人多一着急还会发生碰撞,很多人都不参加课间活动。现在延长了5分钟,时间比较充足,选择也多,越来越多的学生走出教室,参与课间体育活动。我觉得这种改革是非常有益的,对我们的身心健康和学习都有帮助。”参加课间活动的高一(1)班学生李奥熙开心地说。

据了解,接到通知后,该校积极响应,制定《呼和浩特市回民中学关于推行“课间15分钟”的实施方案》,全面实行课间15分钟,结合体育课、课间操、下午的阳光体育活动课,充分保障学生每天校内体育锻炼时间不少于100分钟,调整优化课程和时间,每节课40分钟,上午放学时间延后5分钟,总在校时长不变。

“虽然课间只增加了短短5分钟,但一定程度上改善了学习节奏,学生多了点松弛感,老师上课少了些赶场感,张弛有度,有意义且有必要。”回民中学副校长张小

奕对记者说,这一举措延展的是德智体美劳“五育”的形式和内容,体现的是以学生发展为中心的育人导向,更加关心学生的综合素养与健康幸福。

截至目前,除呼和浩特市回民中学外,内蒙古农业大学附属学校和今年开始招生的呼和浩特市实验中学北辰校区也落实了“课间15分钟”新规。内蒙古农业大学附属学校明确:课间15分钟,各年级要根据年龄特点组织课间小游戏及自由课间活动,确保学生在学习之余,有充分的休息与锻炼时间,创造一个更加宽松、自由的学习环境,促进他们身心健康发展。

## 【实施】

可以从延长1~2个课间开始

10月25日,呼和浩特市教育局向各旗县区教育局、经济技术开发区科技人才局、直属学校、师大

附中、师大附属学校下发了《关于鼓励全市普通中小学校推行课间15分钟的通知》,《通知》明确:在全市普通中小学校范围内推广并鼓励实施15分钟课间时长,提供更加从容的课间时间。

对此,呼和浩特市教育局相关负责人表示,“课间15分钟”新规,应科学稳步实施。各地区、各学校可根据实际情况,制定具体实施方案,确保课间时间调整工作平稳有序推行。可将原有课间时间进行适当延长,从延长1~2个课间开始,逐步推进,确保学生拥有足够的休息和活动时间。

这位负责人也表示,各学校还应积极引导学生利用课间时间进行体育锻炼、有益社交等活动。鼓励学校开发自编校园广播体操、多种形式的体育锻炼项目以及益智类小游戏等,丰富学生课间生活,增强学生身体素质和社交能力。各学校还应补充必要的体育器材和设施,为学生创造更加适宜的课间休息环境。

## 【观点】

不能“一延了之”

张小奕对记者说:“延长5分钟,学生打水、上卫生间、对上一节课内容的回味和提前给下一节课做准备,时间宽松许多;下午的大课间也尽量满足,用身体的律动激活情绪,带动思考,让学生积极起来。从老师角度来说,他们有更充分时间给学生答疑。学校方面也跟进了一系列举措,利用体育馆、图书角、乒乓球台、羽毛球场地等活动区域,为学生提供更多样化选择。”

张小奕还特别提到,课间15分钟,学校不能“一延了之”,应满足不同学生的兴趣和需求,为学生创造更加适宜的课间休息、活动环境。进一步优化、开辟学生课间休息、活动空间,补充必要的体育器材,包括但不限于体育游戏、简单运动、益智活动等。既给学生时间,也给他们空间、场地、设备、工具,老师进行引导,让大家走出教室,参与到丰富多彩的课间活动中来。对于主管部门,相应的监督减负举措更要同步;而延长时间也不是改革的终点,利用配套设施让师生动起来才是应有之义。

文·摄影/草原云·北方新报首席记者 王树天