

从10分钟到15分钟，课间休息“延”出快乐好时光—— 课间“加时” 活力“加倍”

本报记者 张震 周娟

在教育部门的积极推动下，课间15分钟正在成为各地共识。这个学期以来，我市不少中小学换上了新的课程表，课间休息时间延长至15分钟。尽管各个学校具体实施路径不尽相同，但都指向相同的目标，那就是，以更科学的系统设计，促使孩子全面发展、健康成长。经过一段时间的探索、实践，如今，15分钟课间不仅成为师生身心放松的窗口，更成为德育、体育、美育和劳动教育的实践场景。



“棋”乐无穷



郑州航空港区领航学校
学生课间快乐“跳房子”



金水区文化绿城小学
“老鹰抓小鸡”乐趣多



趣味颠球比赛



跳出精彩，超越自我



郑东新区龙华小学学生跳皮筋



新郑市正商外国语小学走廊游戏吸引孩子排队玩耍

乐享课间好时光

课间既是学生调节学习状态、缓解疲劳的“缓冲带”，也是社交互动、释放天性的“窗口期”。记者走访我市部分学校发现，课间时间从10分钟延长至15分钟，为学生提供了更充裕的自由活动时间，使课间真正成为调节身心的“缓冲带”。

“课间虽然短暂，却是学校教育中的重要一环。”金水区文化绿城小学教育集团党委书记、校长牛保华告诉记者，学校把课间时间延长当作落实“健康第一”理念的有效抓手，早在2024年9月，就已经前瞻性地为课间10分钟延长至15分钟。

据悉，该校不断加强课间教育顶层设计和一体化建设，以完善的全链条监管机制、坚强的保障体系、多元的活动形式开发15分钟“活力课间”课程，建构了体育运动、校园游戏、班级活动三位一体的课间“微活动”体系，逐步形成多元化、多载体、多平台的“微活动”课间板块，让全校师生在短短的课间品鉴自然美、彰显运动美、体验文化美、绽放艺术美、探索科技美，奏响校园课间“交响曲”，让全校孩子安全有序地动起来、跑起来，让他们身上有汗、眼里有光，让健康与欢乐在校园的每一个角落生根发芽。

“经过一段时间的实践，我们惊喜地发现，孩子们有了

更多的松弛感。”牛保华介绍，别小看这多出来的5分钟，除了可以参与更多的游戏和运动外，孩子们不必再慌张地去上厕所、接水，他们有了更多闲暇聊天、看风景的时间，心情变得更加愉悦，校园生活也变得更加美好。

跳绳、跳房子、踢毽子、丢沙包、跳皮筋、抽陀螺、滚铁环……课间时间，郑东新区龙华小学的校园里，孩子们玩得热火朝天。学校体育组组长李丽娜告诉记者，学校之前就注重孩子们的课间活动，会在体育课上根据不同年龄段孩子的兴趣爱好设置一些特色课程，如跳绳、丢沙包、踢毽子等，引导孩子课间主动走出教室。课间时间延长后，孩子们的心态更加放松，玩得更“high”了。

“课间时间就是让孩子们轻轻松松放放松的，无论是户外的蹦跳玩耍，还是室内的下棋聊天、闭目养神，都是课间15分钟的正确‘打开方式’。我们除了鼓励孩子们进行体育运动外，还利用阅读角，让喜欢读书的学生享受课间阅读的乐趣，并为各班配备益智游戏类学具，丰富学生的课间生活。”龙华小学校长王英旭表示，学校一直在结合学生需求设置和调整课间内容，让学生尽享课间时光。同时，学校也设置了预备铃，细化课间管理，既让学生在课间“放得开”，又确保课前“静下来”，做好课间与课堂的过渡衔接。

“要我动”到“我要动”

对于学校来说，这场“5分钟改革”，绝非简单的数字叠加。如何科学利用这15分钟时间，成为政策落地和可持续发展的关键。

在新郑市正商外国语小学15分钟课间活动的设计中，适龄分层是关键原则之一。在该校，1~2年级重趣味性，3~4年级强协调性，5~6年级提挑战性。学校利用校园空地，结合学校理念、安全知识、四大精神、数字游戏、历史知识等元素，精心设计了地面彩绘游戏。“诗词飞行棋”“数学大富翁”……丰富的课间活动通过积分奖励、团队竞赛等机制，激发学生参与热情，让“要我动”变为“我要动”。

郑州航空港区领航学校的体育组老师集思广益，巧妙设计，精心制定适合不同年级学生的课间活动。学校充分利用校园场地布局，在教学楼前的地面上，将妙趣横生的游戏“画”进校园，为低、中年级的学生精心打造了地面“游戏园”，让学生15分钟课间“嗨”起来。

“二十四节气跳房子”，不仅锻炼孩子的腿部力量与

身体的协调性，还在不经意间汲取传统文化的滋养；中间穿插的“旋转跳”，让孩子们在快速的旋转跳跃中尽情释放活力。操场旁的“萝卜蹲”，通过有趣的口令与快速的反应，锻炼孩子们的专注力与身体的灵活性；“重走长征路线折线跑”，以别出心裁的形式，让学生在运动中切身感受长征精神，在游戏中传承红色基因，培养坚韧不拔的意志。

“绳王争霸”“亮毽领航”“跳跃人生”“足球小将”……课间巧妙设置的达人挑战赛，更是将孩子们的运动热情充分调动起来。

针对高年级的学生，学校将他们引领到宽阔的操场进行活动，羽毛球、沙包、毽子在空中交织飞舞，嬉笑声、呐喊声在耳边阵阵回荡。

课间时间延长后，体育老师还顺势组织足球社团的同学举办课间小联赛，让他们尽情释放对足球的热爱。

在课间15分钟全身心地放松和休息后，孩子们以更加饱满的精神状态，奔赴知识的殿堂，开启新的学习征程。

因校制宜保落实

课间延长5分钟，可以说是教育从“效率优先”回归“育人本质”的缩影。而对于学校来说，关键在于保障其“有效执行”。记者走访发现，在我市不少学校，除了设置丰富的课间活动引导孩子“动起来”外，还主动从细节入手，保障学生的课间时光有趣有益又安全。

为保障课间时间，龙华小学要求“打铃即下课、下课即活动，老师不拖堂”，同时，安排专人巡视每一个楼梯口，每一间教室门口都有值守老师，每一个活动区域也有安全巡查员，保障学生课间活动的安全。

为充分运用有限的校内空间，文化绿城小学教育集团充分运用校园空间，将所有可以活动的场地进行整体规划，结合学生年龄特点和游戏项目，将学校场地划分为不同区域和点位，让每个孩子课间都能有安全的课间活动区域。同时，学校还筹划拓展楼顶空间，给孩子设置更多的活动区域。

为确保学生能够安全、有序地进行活动，新郑市正商外国语小学建立“三查三检”机制，场地日检、器材周检、预案月演，低风险项目开放自主参与，高强度活动分级管理，确保每个环节安全可控。同时，学校还打造了晴天户外场、雨天室内场的“一键切换”模式。

为了调动高年级孩子的运动兴趣，郑州航空港区领航学校积极打造特色室内操和室内小游戏，同时，持续开发和利用校内空间，增设更多的地面游戏设施，保障每个孩子都能在课间享受快乐的童年时光。

从课时课间的规划到对拖堂等现象的规范，再到活动空间的设计、学生安全的保障，为坚持政策落地，我市众多学校一直不遗余力。

令人欣喜的是，“课间15分钟”持续一段时间以来，孩子们脸上有了更多的笑容，家长也给予了更多的支持与信任。今后，各校将继续因地因校制宜，通过不断丰富课间运动内容和形式，加强安全保障，吸引、鼓励更多学生在课间走出教室，走向操场，走向阳光。

