

课间“扩容”5分钟 校园有何新变化

——宁波中小学探索课间改革新实践

一段时间以来，“把课间还给孩子”成为广受关注的话题。宁波市鼓励各地各校从2025年春季学期开始，将课间活动时间从10分钟延长至15分钟。

近日，宁波市教育局发出了“优化中小学校课间活动安排，保障学生综合体育活动时间”的相关通知。通知明确：各地应积极推动学校根据实际，将课间活动时间由10分钟延长至15分钟，依据校情、学情，优化现有作息时间表，但不得提早上学时间。此外，通知还要求各地各校依法开齐开足上好体育课，确保中小学生学习每天有2小时的综合体育活动时间。

其实，本学期以来，宁波多所学校的作息时间表已悄然发生变化。铃声一响，孩子们冲出教室，奔向操场，奔向篮球架，汗水在阳光下挥洒，成了试点学校推行课间15分钟后随处可见的生动场景。

课间活动时间延长了5分钟，孩子们玩起来了吗？在校时间不变，课表如何调整？怎样确保政策落地，让课间15分钟真正成为学生成长的“赋能时刻”……记者对上述家长关心的问题进行了采访。

记者 沈莉萍



大课间活动。（奉化区教育局供图）



奉化区武岭小学课间活动。（乌雯雯供图）



大课间活动。（沈莉萍 摄）

多出来的5分钟从哪儿“借”？ 优化在校作息表

新学期伊始，鄞州区提出“15分钟课间制度”，鼓励有条件的学校先行先试，鄞州区东湖小学在宁波中心城区率先推行该制度。

“叮铃铃……”东湖小学301班的学生郭飞扬“闻声而动”，像小鸟般“飞”向操场。他和三个男生站成一排，手里都拿了一只纸飞机，一起比赛谁的飞机飞得更高更远。“一、二、三”，随着一声口令，郭飞扬将手中的纸飞机掷向蓝天，在阳光下肆意欢笑奔跑。

一旁，是跳绳的孩子们。彩色的绳子在空中划出美丽的弧线，404班的学生排着队依次“闯关”，在酣畅淋漓的运动中释放着激情。“多了5分钟，上厕所再也不用匆匆忙忙地跑了。平时大课间才能玩的活动，现在也可以玩起来啦！”正在甩长绳的一名女生高兴地对记者说。

15分钟可以干什么？大部分学生表示“有了更多的时间玩游戏做运动”，也有喜欢安静的学生说“可以和同学聊聊天，在教室里下下棋”。

学校一天的课表安排很紧凑，多出来的5分钟从哪儿“借”？该校党支部书记、校长夏利波介绍，寒假时学校就开始酝酿，经过几次讨论，老师们认为开学时推行课间15分钟制度的条件具备。

“在上学、放学时间不变的前提下，新学期学生上午第一节课从

8:35改到8:30；中午吃饭加休息时间，原本是11:40—13:05，新学期优化为11:40—12:55，挤出来的15分钟分配到小课间，就多出了5分钟。”

记者在采访中发发现，试点学校的情况和调整方式略有不同，但大致和东湖小学类似，在保障上下学时间不变的前提下优化在校作息时间表，为课间“抢”出时间。比如，早自习后的第一节课提前5分钟；午餐、午间休息或午间活动时间原本比较长，缩短一点；对下午的整理课时间略作调整……这种相对“无痕”的调配方式，既不会让孩子感觉时段休息时间被压缩，又缓解了小课间的匆忙。

“加长版”的课间咋安排？ 动静相宜更精彩

课间时间延长了，怎样让孩子们玩得更开心？

作为全国首批校园足球特色学校，奉化区武岭小学打破传统课间操模式，创新设置了上下午两个时段的体育大课间活动。上午的大课间，足球操活力四射，个人跳绳轻盈灵动；下午的大课间，在跑操的基础上，团体跳绳、踢毽子、足球游戏等丰富多彩的体育活动轮番登场，学生们可以根据自己的兴趣爱好自由选择。

结合学校实际情况，在不影响正常教学秩序的前提下，武岭小学新学期将课间时间增加了20分钟。再加上每天的体育大课间及一节体育课，学生在校期间能够起身活动、尽情玩耍的时间接近130分钟。

那么，课间15分钟玩什么呢？武岭小学结合学生的年龄特点和兴趣爱好，在普及足球运动的基础

上，开辟了跳方格、丢沙包等活动区域，大力推广丢手绢、跳皮筋、跳绳等传统游戏。同时，还为每个班级添置了围棋、象棋、飞行棋、弹子跳棋等益智棋类。遇到下雨天怎么办？武岭小学精心编排了一套室内操，即便天气不佳，也能保证孩子们有充足的体育活动时间。

当AI融入校园，奉化居敬小学的课间15分钟有了别样趣味。在学校的人工智能棋类教室里，同学们围坐在一起，全神贯注聆听老师讲解。一台台高约40厘米、通体洁白、头部带液晶显示屏的机器人，正用机械爪灵活抓取立体棋子，与学生对弈。这些AI棋手相当聪慧，不仅能与真人对弈，还具备复盘复盘等多种功能。在这轻松愉悦的氛围中，学生们棋艺渐长，思维与逻辑推理能力也得到了有效锻炼。

怎样把完整的课间留给学生？ 监督机制很重要

“课间延长5分钟，孩子们玩得尽兴了，但当上课铃声响起时，大家一窝蜂地往教室跑，容易引发安全问题。”采访中，“户外运动如何保证安全”是不少家长关心的话题。

在实际操作过程中，试点学校也考虑到了这个问题。在镇海应行久外语实验学校学校和鄞州区东吴镇中心小学，“课间15分钟”已推行一学期。镇海应行久外语实验学校采用“14+1”模式，即最后一分钟时，通过铃声和语音播报，温馨提醒孩子们提前做好准备，从容走进教室。鄞州区东吴镇中心小学则充分调动学校保安力量，在课间加强校园巡逻，老师也着力加强安全教育，确保孩子们的课间活动安全。

“课间15分钟能否真正落实”则是家长关心的另一个话题。

“适当的休息和调整，能让学生更高效地学习，更健康成长，

我身边的很多家长都表示赞同。”家住鄞州区的胡女士说，“但是，如果老师有拖堂习惯，或喜欢提前进教室，那孩子的课间活动时间怎么保证呢？”

的确，要确保课间活动时间，建立有效的监督机制至关重要。宁波市教育局下发的通知中提到了这一点：学校要建立教师按时上下课及课间巡视制度，教师不提前下课，不拖堂，不挤占学生课间活动时间，把课间真正还给学生。同时，通知还提到，学校应倡导教师参与到课间活动中去，为学生的健康成长提供榜样和支持。

课间多出5分钟，看似简单，却也考验着学校的管理水平和老师的教学智慧。

“课间变成15分钟，倒逼老师们高效组织课堂教学内容，优化教学设计，从而能把完整的课间留给学生。”夏利波说。

从2025年春季学期起，慈溪市各小学试行将课间活动时间由10分钟延长至15分钟。慈溪市第三实验小学因地制宜，推出了“一班一品定制套餐”，将魔方益智、传统挑小棒、竹竿韵律舞、趣味垫球等活动融入课间。活动中，孩子们既能远眺绿植缓解视觉疲劳，也能与伙伴互动交流，在动静结合的趣味实践中放松心情。

慈溪市慈吉实验学校别具匠心，在课间15分钟开启了一场精彩的非遗文化之旅。学校特意邀请宁波市非遗代表性传承人、“面人孙”工作室负责人孙文聪走进校园，为同学们带来一场别开生面的非遗文化体验。此外，在学校的课间活动中，除了常规的大课间和眼保健操，还增设了脊柱操等体育活动。如此安排，让同学们的课间时光既充实有序又乐趣十足。

鄞州区应麟书院相关负责人王海浩表示，校园生活理应收张弛有度，老师们应致力于提高课堂质量，而非过度延长学习时间。据记者了解，为了让15分钟的课间发挥最大效益，目前宁波多所学校正在进一步调整方案，找到最适合本校实际情况的平衡点，进一步完善后再推行。

“延长课间活动时间，切口小、意义大，是遵循教育规律和学生身心发展规律的改革。”宁波教育界一位专家在接受记者采访时指出，在推进的过程中，不仅需要学校的科学规划与监管，也需要家庭和社会认同“健康优先”这一理念。随着越来越多的中小学将课间延长至15分钟，如何平衡学业压力和身心健康，如何创新课间活动形式，如何引导孩子养成“每天参加综合体育活动2小时”的良好习惯，将成为教育界持续探索的方向。

记者手记

课间15分钟 给孩子的成长“留白”

让孩子身上有汗，眼里有光，脚下有力！延长课间时间，是对中小学生学习成长痛点的积极回应，是对“课间圈养”的有力回击。

2025年春季学期起，宁波已有一小部分义务教育学校将课间时长从10分钟延长至15分钟。这一细微调整，如投石入水，在教育生态圈中激起层层涟漪。

10分钟的课间，有时刚走到操场铃声就响了，还在卫生间内排队等待就上课了，不能到室外变换视野、跑跳嬉戏，“小眼镜”越来越多；温室里的花朵从未经历过风吹日晒，“小焦虑”也让家长、老师倍感烦恼。从10分钟到15分钟，远非多出了5分钟那么简单。

有了更长的课间，孩子们就可以在操场上奔跑、跳绳、踢毽子，舒展筋骨，以更饱满的精神状态投入下一堂课。

有了更长的课间，孩子们就可以在同伴的交流中，锻炼社交能力，学会自我管理、学会与人合作、融入集体生活。

有了更长的课间，孩子们就可以看蚂蚁打架，即兴来一场“思维交锋”，时间上的“闲美感”与精神上的“松弛感”，更容易唤醒学生的内驱力。

教育绝非仅存于课堂的40分钟。课间15分钟，如同中国画的留白，不追求分秒必用，却因自由而孕育出无限可能。

短短5分钟的延长，是育人导向的变革，“小课间”能书写五育并举的“大文章”。

期待宁波更多的学校像重视课堂一样重视课间时光，让孩子们真正走出教室，投入阳光的怀抱，在自由的天空下茁壮成长。（沈莉萍）

镇海应行久外语实验学校课间活动。（学校供图）



鄞州区东湖小学课间活动。（沈莉萍 摄）



鄞州区应麟书院阳光体育活动。（学校供图）