

伴随着新学期的到来，“课间活动从10分钟延长至15分钟”成为开学季的热点话题。开学前夕，浙江省教育厅也发布消息，鼓励各地各校延长课间活动时间。记者了解到，宁波的镇海、鄞州等地，已经有学校开始实行课间活动15分钟。

那么，多出来的活动时间从哪里来？多出来的时间怎么安排？学校在实际执行中有没有遇到挑战？

课间活动 延长至15分钟 宁波有学校在做了

15分钟的课间活动 更“嗨”了

踢毽子、跳绳、到操场上玩游戏……新学期，对于镇海区中心学校的同学们来说，收到的第一个好消息就是，课间活动时间从10分钟变成了15分钟，大家有了更加充裕的时间上洗手间、喝水、玩游戏。

“课间时长延长到15分钟，我们的身心可以得到更多的放松，上课前，我们也可以从容地走向教室，不用那么匆忙了，我们还可以做一些小游戏。”该校六年级学生何歆怡告诉记者。

“5分钟看似短暂，却可以让我们做更多的事情。我们可以在前5分钟完成自主整理，在后10分钟去操场散步，或者玩一些感兴的游戏。”同为六年级的霍思成说。

2月14日，鄞州区东湖小学的课间活动格外热闹。因为从新学期开始，该校也将课间活动时间从10分钟延长至15分钟，让孩子们拥有更加充裕的课间活动时间。这让每一个课间都“嗨”了起来！

正在玩单杠的二年级女同学任清樱，在完成一个较高难度动作后，激动地和同伴尹艺菲击掌拥抱。“这个动作我今天刚学会，感觉自己非常棒！之前我们看高年级的同学在玩，就想学，如今课间活动时间多了，我们两个互相帮忙，就学会了。”



鄞州区东吴镇中心小学的地面游戏。

多出来的时间 从哪里来？

那么，多出来的课间活动时间从哪里来？

记者了解到，学校都是在保障上学、放学时间不变的情况下，优化作息时间表，从而让课间活动时间延长的。比如，早自习后的第一节课提前5分钟，午餐、午间休息和午间活动时间原本比较长，缩短一点，或者下午的整理课时间略作调整等，每个学校的情况和调整方式略有不同，但大致都是从这几个环节中节约而来。

“我们学校比较小，中午学生是在教室里用餐的，不用去食堂排队，因此我们从中午‘要’了一点时间。另外，学校将第一节课的上课时间提前了5分钟。”鄞州区东湖小学党支部书记夏利波解释说，课间活动延长的时间就是从这些环节优化而来的。

镇海区中心学校多出来的课间活动时间主要也是来自午间。该校党总支书记张慧说，现在是冬令作息，可以问中午要一点时间，到了夏令时间，要确保学生午睡，但课后托管时间会延长，到时候会重新调整作息表。“我们计算了一下，课间活动时间调整以后，就可以确保学生每天活动2小时的目标实现了。”张慧说。

在保障学生每天活动2小时的目标上，东湖小学也有着清晰的规划。如果班级当天没有体育课，在每天早上40分钟大课间的基础上，中午会安排30分钟的午间活动，再加上课间活动时间，就能实现学生每天活动时间达到2小时。在学校行政会议上，夏利波多次跟老师们强调：“要鼓励孩子们下课后，走出教室，来到操场上，来到阳光下，放松身心，愉悦心情。”这也成了该校老师的共识。



镇海应行久外语实验学校，课间15分钟已探索一个学期。

课间活动延长 这些问题不容忽视

其实，早在上个学期，已经有学校开始探索了。镇海应行久外语实验学校学校和鄞州区东吴镇中心小学，都是从去年9月开始实行课间活动15分钟的。

“经过一个学期的试行，14+1的课间活动模式已实行得较为成熟。”镇海应行久外语实验学校校长潘佳艳介绍，所谓“14+1”，就是在延长课间活动的情况下，到最后一分钟时，通过铃声和语音播报，提醒同学们提前调整状态，投入下一节课的学习准备中。“前期我们在实行中发现，延长5分钟以后，学生玩得更‘嗨’了，总是在最后上课铃声响了后，才一起往教室跑，这样就容易发生安全问题，所以我们就在最后一分钟的时候，提醒孩子们提前进入状态，更加从容地走进教室。”

鄞州区东吴镇中心小学在此前的实施过程中，曾碰到一些阻力。“主要还是因为班主任担心安全问题，不太愿意把孩子‘放’出来。为此，我们开了多次协调会，努力改变老师的观念。”该校党支部副书记陈楼说，学校也在不断优化措施，保障课间15分钟顺利进行。比如，调动学校保安师傅，在课间巡逻，提高安全保障；引导老师加强对学生的安全教育；校级层面设计各类体育“吉尼斯纪录”项目活动，同时积极鼓励各班个性化发展课间活动，一学期下来，很多班级形成了自己独特的课间活动氛围和项目。

“关键问题就是教孩子们怎么玩，如果只会追逐打闹，是会有危险的。为此，我们体育老师经常会开展一些活动示范，加强引导。”陈楼说。

让学生安全地活动 需要不断探索

多出来的时间，如何让孩子们更加安全地活动？这是学校需要思考的。

镇海应行久外语实验学校为此释放了不少空间。比如，将原本围起来的林间小路的围栏拆掉，增设了小沙包、小土包等，供孩子们游戏；再比如，在高年级的楼层上，通过调整教师办公室，增设比较大的阅读角。目前，学校还在设计课间小游戏指南，到时候可以告诉孩子们如何根据下一节课的上课地点，就近选择游戏场地。“我们要求老师和学生在课堂上高效地教、高效地学，同时真正将课间休息时间交给学生。”该校党总支副书记施春芳表示。

“教师新春第一会，我们就跟老师讲了，希望不同班级，在不同的楼层区域，可以进行不同的活动。课间时间，所有学生都到操场来活动，这是不现实的。所以我们鼓励以班级为单位，大家一起来探索。”镇海区中心学校党总支书记张慧说。此外，学校还向学生和家长征求建议，希望大家一起来把这件事做好。

下一步，鄞州区东湖小学还会进一步优化课间活动，他们计划分区域、分年级地组织活动，同时增加一些棋类游戏，在下雨时满足室内活动需求。“课间活动要保障有序进行，但不能一刀切，给孩子们自由活动的空间，一刀切就没意思了。”夏利波补充说。

“到阳光下，到操场上，到大自然中去陶冶身心。”写在东湖小学教学楼外墙上的这句话，正是课间活动该有的样子。记者 王伟 钟婷婷