

课间活动时间延长至15分钟

如何用好“多出来”的5分钟？

看看这些学校的做法

新学期伊始，我市鼓励中小学将课间活动时间从原来的10分钟延长至15分钟，以充分保障学生的综合体育活动时间，促进学生健康成长。

目前，宁海县已有8所学校率先试行15分钟课间活动。值得一提的是，宁海教育局在部署工作时特别强调：“课间活动不仅仅是安排体育活动，应注重灵活性和多样性，避免‘一刀切’，真正将选择权交给学生。”这一举措不仅体现了对学生个性化需求的尊重，也为课间活动的创新实践提供了更多可能性。



宁海县华山小学，学生在课间下五子棋。



宁海县潘天寿小学天明校区，学生进行课间活动。

1 “5分钟”怎么安排？

对于宁海县城西小学的小伙伴们来说，新学期收到的第一个好消息就是课间活动从10分钟变成了15分钟，大家有了更加充裕的课间活动时间。

宁海县城西小学课间活动分为大课间和普通课间，经过调整，普通课间活动时间15分钟，大课间25分钟至30分钟，学生每天课间时间总计达到105分钟。“我们各年级段师生会设计各具班级特色的休闲项目、传统体育活动，学生也可以选择自由安排。课间15分钟不是指一定要进行体育活动，我觉得更重要的是让孩子们的精神更松弛，课间安排更从容。我们要把课间活动的自主权交给学生。”宁海县城西小学教导处主任俞照耀表示。

据了解，宁海县城西小学一般会把高年级段的教室放在三楼、四楼，低年级段的教室放在一楼、二楼。因此，在15分钟的小课间，会看到在一楼地面上玩跳皮筋、踢毽子、跳房子的孩子大多是低年级学生；高年级孩子更愿意在教室里下棋、

聊天，或者走到走廊上远眺、放空。“课间延长到15分钟，我们的眼睛可以得到更多放松，上课前，我们也可以从容地走向教室，不用那么匆忙了。”六年级学生朱润博说。

宁海县华山小学的课间活动同样丰富多彩，呈现出蓬勃的活力。

教室里，弹弹棋、五子棋、跳棋等以往课间少见的棋类活动，如今成了学生们的“新宠”。他们专注思考、斗智斗勇，沉浸在棋盘上的较量中。校园的农场里，三五成群的学生们静静地观察植物生长，探索自然的奥秘，感受生命的奇妙。而在操场上，篮球架下的同学们挥洒汗水，默契协作，欢声笑语回荡在整个校园，为课间时光增添了无限活力。

宁海县城南小学的操场上同样欢腾一片。学生们可以自由活动，也可以参与老师精心组织的游戏，跑操、跳绳、射箭、老鹰捉小鸡……孩子们玩得不亦乐乎。教室走廊上，不少学生或谈笑，或远眺，状态十分放松。

2 “5分钟”从哪里来？

课间休息时长增加，但又不能影响正常教学秩序，学校一天的课表安排得严丝合缝，多出来的5分钟哪里来？

宁海县潘天寿小学天明校区通过将午餐时间延后5分钟，以及将下午上课时间提前10分钟的方式实现。“15分钟的课间活动，增加的不仅是时间，更是增加了童年的快乐和健康。”天明校区校长翁建表示。

宁海县水车小学教师章瑞麟介绍，该校对上下午的大课间和中午午休时间进行优化调整，将课间活动延长至15分钟。“这样的变化，给了同学们更多的活动时间，也对老师的教学提出了更高要求。”

另外，体育器材室全天开放，孩子们可在课间自由借还器材。

宁波县城西小学则通过适当延后午餐时间和托管时间，优化了新学期的作息表。俞照耀说：“在实际操作中，我们也确实碰到了一些挑战，通过两次调整，目前学生和家长的满意度都比较高。”

记者在采访中发现，多数学校采用拆补的方式，从大课间、午休管理时间等长时段休息中拆出小时段，再均匀地补进各小课间。这种相对“无痕”的调配方式，既不会让孩子明显感觉长时段休息时间被压缩，又能缓解小课间的匆忙。

3 “5分钟”如何管理？

课间时间延长，也需要监督机制，确保课间活动安全有序。

“如果老师有拖堂的习惯，课间时间就会挤占。那实行课间15分钟的意义何在？”这是不少学校校长的观点，也是很多家长的心声。

为了确保课间活动开展常态化，宁海县西店镇观澜小学选出了学生代表担任“课间监督员”，一旦出现拖堂现象，监督员就会举手示意，提醒老师抓紧下课；水车小学的行政班子成员承担起巡视监督的职责，提醒各科老师不要拖堂。

在安全管理方面，宁海县城西小学调

动学校保安，在课间巡逻，提高安全保障，并引导班主任教师加强对学生的安全教育；宁海县西店镇观澜小学将学校活动场地合理分区，使学生“在‘动区’有汗，在‘静区’有乐”。宁海县潘天寿小学天明校区结合各类场域空间特点，划分墙面摸高区、地面游戏空间以及教室围棋角等班级课间活动区间，避免出现学生人数过多冲撞等安全隐患；同时制订课间活动管理条约、组建师生课间活动管理小组，实行师生动态巡查、安排体育老师指导学生活动开展。

记者 钟婷婷 通讯员 何欣 陈俊

以案说险

你的权益，由你不由骗

随着保险行业不断发展，不法分子在经济利益的驱动下，“非法代理退保”“代理维权”等黑色产业日益猖獗，严重损害消费者的合法权益，扰乱正常的金融保险市场秩序。今天，就让我们以实际案例为大家揭示其中的陷阱。

王女士于2016年购买了一份组合保险，每年需合计缴纳保费2万元，缴费期为10年。2025年，因替朋友进行担保，王女士损失了40多万元，经济状况急转直下，无力继续缴纳保费。偶然间，她在微信小视频中看到一则“国家现在有政策，可全额办理退保”的广告，便与第三方中介签订协议，并支付了一定费用，随后委托中介要求保险公司全额退保。

保险公司接到诉求后，迅速展开细致且全面的核查工作。经核查确认，王女士在2016年为自己购买的是年金类与养老类组合产品。在投保时，所有签名均为其本人签名，她对保险责任、责任免除、退保等相关条款表示了解。基于这些事实，保险公司依据合同约定，无法满足其全额退保的要求。此时，王女士才发现上当受骗。

据了解，这些非法代理往往利用消费者在面临经济困境时的焦虑心理，以虚假承诺为诱饵，误导消费者，不仅使消费者可能遭受经济损失，同时还可能连带相关责任。

《中华人民共和国民法典》第一百七十七条规定，代理人知道或者应当知道

代理事项违法仍然实施代理行为，或者被代理人知道或者应当知道代理人的代理行为违法未作反对表示的，被代理人和代理人应当承担连带责任。例如，若非法代理人明知此事项不合理、不合法，仍进行代理，而消费者（被代理人）知晓却未反对，一旦造成损害，双方需共同承担赔偿责任。

对此，中国人寿宁波市分公司提醒广大金融消费者：

警惕虚假信息。切勿轻信非正规渠道如微信小视频等散布的“全额退保”等广告，此类信息多为不实，不法分子利用投保人困境设置陷阱，目的是通过不法手段获利。

了解保险条款。投保时仔细阅读理



解保险条款，了解保障范围，明确自身合法权益与义务，避免因误解而产生不必要的纠纷。

选择正规途径。遇到保险问题及时与保险公司官方沟通，通过协商、调解、仲裁、诉讼等合法合规渠道解决，不轻信“非法代理维权”等第三方，以免导致个人信息泄露，财产遭受损失。

记者 徐文燕 通讯员 郑静静