



课间时间延长 牵一发而动全身的 15分钟

延长的时间哪里来?
多出的时间怎安排?
执行中遇到什么困难?

镇海应行久外语实验学校,课间15分钟已探索一个学期。

伴随着新学期的到来,“课间活动从10分钟延长至15分钟”成为开学季的一个热点话题。开学前夕,浙江省教育厅发布消息,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。

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?近日,记者前往多所学校寻找答案。

□现代金报 | 甬派
记者 王伟 钟婷婷

A 15分钟的课间更嗨了

踢毽子、跳绳、到广场上玩游戏……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。

“课间延长到15分钟,我们的身心和眼睛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。”6年級的何歆怡同学告诉记者。

“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,或者玩一些感兴趣的游戏。”同为6年級的霍思成说。

2月14日,鄞州区东湖小学的课间格外热闹。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。

这一改变,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!之前我们看高年級的同学在玩,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。”

B 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时间而来。

“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,因此我们在中午挤出了一点时间。另外,学校将第一节课的上课时间提前了5分钟。课间活动延长的时间就是从这些环节优化而来的。”鄞州区东湖小学党支部书记夏利波解释。

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,可以在中午挤一点时间,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。”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,再加上每个15分钟的课间休息,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,下课铃声响起,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。

C 如何解决“安全”的阻力?

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的课间活动模式我们已实行得较为成熟。”镇海应行久外语实验学校校长潘佳艳介绍。

什么是“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。”潘佳艳说。

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。

“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。

多出来的时间,如何让孩子们更加安全地活动,放松身心?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;比如在高年級的两层楼上,通过调整教师办公室,各增设了一个比较大的阅读角。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。所有学生都在课间跑到操场活动,这也是不现实的。所以我们鼓励以班级为单位,大家一起来探索。”张慧说。镇海区中心学校还向学生和家长征求建议。

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、分年級地组织活动,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。