



城南小学课间,一位男生正在玩射箭。

新学期伊始,我市鼓励中小学将课间休息时间从原来的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,宁海县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。

□现代金报 | 甬派 记者 钟婷婷 通讯员 何欣 陈俊



城西小学新增适合户外活动的器材。

宁波多所学校 课间活动时间 延长至15分钟 如何用好 “多出来”的

5分钟?

各校各有妙招

A “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回教室,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。



潘天寿小学天明校区试行课间15分钟。



水车小学课间活动,孩子们正在操场玩跳房子。

B “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。

C “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,课间时间就会被挤占。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。