

2025 多出5分钟的精彩

铃声响起,教室门开。奔跑的脚步、跃动的身影、欢快的笑语……在宁波的中小学校园里,课间活动方式正发生着肉眼可见的变化。自今年春季学期起,“课间15分钟”在浙江省各学校推开,打开了中小学生的课间活动“新世界”。

变化始于一项明确的“保障令”。今年2月,浙江省教育厅鼓励各地各校从春季学期开始,将课间活动由10分钟延长至15分钟,保障学生的综合体育活动时间。次月,宁波在此基础上,出台举措力保学生每天2小时体育活动时间。其中,在课程标准上,要求每节体育课达到中高运动强度标准,群体运动密度不低于75%,个体运动密度不低于50%,杜绝“不出汗”、无运动负荷的体育课。

宁波各中小学校的课间活动因地制宜,各具特色。操场上,跳绳、跳房子、球类游戏等传统体育项目广受青睐;教室内外,桌面游戏、墙面游戏等新型活动丰富多彩,既满足了学生的运动需求,也兼顾了个性化兴趣。

从10分钟到15分钟,延长的并不仅仅是时间刻度,更是同学们身心健康的发展之路。

□现代金报 | 甬派
记者 张培坚 章萍



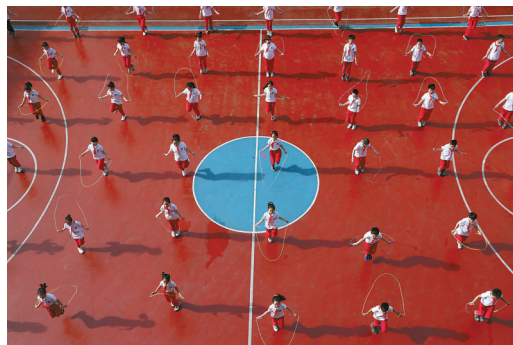
▲12月26日,宁波市四眼碶小学,同学们在走廊里进行课间体育运动。

◀4月22日,鄞州区邱隘镇中心小学,同学们在教室里进行墙面摸高。



▲10月17日,宁波市孙文英小学,学校因地制宜在走廊推出“穿越火线”课间游戏,深受学生欢迎。图为同学们在“穿越火线”。

◀10月17日,宁波市孙文英小学,一名男生在参加课间活动时开怀大笑。



▲4月10日,宁波市实验小学,同学们在早锻炼时间跳绳。



▲4月22日,鄞州区邱隘镇中心小学,学校因地制宜,课桌秒变“运动场”,同学们进行课间吹乒乓球比赛。



◀11月6日,因为下雨,象山港高级技工学校的同学们在体育馆里开展大课间活动。