



眼下，全国各地中小学“课间15分钟”改革正在有序推进。

“叮铃铃——”3月4日下午，蚌埠市晨光小学里，下课铃声响起。与以往不同的是，这堂课间休息时间不再是10分钟，而是延长到了15分钟。

“以前课间10分钟，上个厕所、接个水，时间就很紧张了。”五年级学生朱一名告诉记者，“现在多了5分钟，我们可以去走廊踢踢毽子，下节课也更有精神了。”

朱同学的感受，正是我市不少中小学生学习时间调整的一个缩影。5分钟“微改革”带来了什么？我市进行了哪些探索实践？如何走深走实？连日来，记者走访了我市多所中小学和教育部门，并进行深入采访。

——编者

小课间 大课程

——探访“课间15分钟”蚌埠实践

蚌埠融媒体中心记者 周芳林 文/图

“15分钟”里的“新变化” 校园焕发新活力

在蚌埠六中的操场上、花坛边、走廊下……一根根跳绳在空中划出优美的弧线，学生们正在进行跳绳活动。

“课间时间充裕了，而且我们还有好几个大课间，可以到操场上跳跳绳、玩一会，晒晒太阳。”蚌埠六中七年级学生刘银荣说。

“孩子们走出教室，在阳光下出汗，明显感觉他们更有活力。”蔡浩是蚌埠六中七年级（12）班的班主任。学生们的点滴变化，他都看在眼里。

“更活泼了！他们眼里有光，开怀大笑。”蔡浩说，实践证明，在课间活动得越充分，课堂上思维越活跃、注意力越集中、学习效率越高。

“充裕的课间，为开展丰富多彩的文体活动提供了时间保障。”蚌埠六中教务处负责人马子君说，去年以来，我市中小学体育“三个一”工程的实施，今年课间时间的微调整，不仅让学生们有了更多活动的时间，更让



师生课间打篮球。

“15分钟”如何落地 让学生走出教室动起来

蚌埠市朝阳路第一小学的操场上，几个低年级的学生正在玩“跳房子”游戏，单脚跳、双脚跳，玩得不亦乐乎。旁边还有一群学生在玩“老鹰捉小鸡”游戏，欢笑声回荡在校园里。

“我们新增了一些游戏设施，老师和工作人员自己动手，买来材料，画了地面游戏，比如跳房子、迷宫等。”朝阳路第一小学专职副书记李茜露说，“这些游戏不仅丰富了学生的课间活动，还让他们在游戏中锻炼了身体，培养了学生团队合作精神和守规则意识。”

课间活动的用心、创新探索，学生们大开脑洞、参与设计，在我市越来越多的学校中进行。

“为了让学生们动起来，学校也是绞尽脑汁。”蚌埠市龙子湖实验学校教务处主任刘丽说，开学后，学校在操场、走廊等开阔地，铺设了跳房子、成语接龙、二十四节气等互动地贴，还把闲置角落改造成“解压充电宝”，摆上沙包、魔方、铁环这些怀旧玩具。

“上周，有个学生提出的‘影子迷宫’游戏，现在成了校园新时尚。我

们主张，课间应是孩子们自主成长的沃土，把‘圈养式管理’变成了‘散养式培育’。”刘丽告诉记者，通过成立“课间活动创意社”，让学生自己设计游戏方案。学校还推出“经典游戏创新工程”，体育教师带领学生改编80后游戏，如融入口诀的数学皮筋舞、结合单词的英语沙包赛。四年级自创的“新玩法”，这种成就感正是我们期待的成长礼物。

“教育的未来美好图景，就蕴藏在这些跃动的十五分钟里。”刘丽说，当看到孩子们在自由活动中自然形成的互助小组、自发组织的创意比拼，这比任何说教都更生动。下一步，还筹划推出“集团校际游戏交换生”计划，并建议集团各校努力开发更多可利用的空间。

小课间，大情怀。

在刘善训看来，课间与课堂、休息与学习，是有机的整体，让孩子休息好，玩好是教育的重要一环。他希望通过这15分钟，让学生走出教室，玩起来、动起来，让“五育并举”的教育理念在校园里真正落地生根，促进学生身心健康、全面发展。

“15分钟”里的“新挑战” 如何用好“多出来的5分钟”

课间时间的延长，不仅让学生们受益，也引发了家长的广泛关注和讨论。

“我觉得这个举措特别好！”学生家长章女士告诉记者，现在，孩子每天早上上学前，都要带乒乓球拍，学校里的乒乓球台很抢手。”

“我家孩子班级在5楼，上个厕所，再上下爬楼，时间紧，孩子可能就不愿意去操场玩，希望学校能解决这样的现实困难。”“课间延长是好事，会不会影响孩子吃饭时间？”随机的采访中，不少家长说出了自己的担忧。

课间时间延长，也给学校管理带来了新的挑战。如何引导学生合理安排课间时间，避免出现安全隐患，是学校面临的新课题。

对此，我市不少中小学进行了有益的探索实践。

在蚌埠市龙子湖实验学校教室的走廊里，几台桌式足球吸引了众多学生。他们两人一组，操控着桌上的小人，踢得不亦乐乎，走廊里充满了欢声笑语。

在晨光小学，校园里设置了体育器材摆放点，还在前院长廊摆放了折纸材料和棋类，下课后，学生们可以自由玩耍。“操场上，老师们随身携带口哨，给班主任和体育老师配置了急救物品，做好安全保障。”高秀丽说。

蚌埠六中在校学生有两千多人，为了更好地保障学生的活动时间，近年来，该校开展了“错峰大课间”活动，每天，上午有两个大课间，下午也有一个，时长都在20分钟左右。

另外，为了解决场地有限的问题，蚌埠六中将花坛之间大一点的

空地、走廊等也利用起来。开展课间活动时，校领导会走出办公室、关注学生课间情况，德育处、教务处等老师会到指定点位进行保障，体育老师也会做好各项运动的专业指导。

“像重视课堂一样重视课间。学生每天在校的课间活动时间，累计达到145分钟。”蚌埠六中副校长王利群说，学校对学生在校作息时间进行微调，确保“三不变”原则，即学生在校总时长不变、每门课程总课时量不变、午餐用餐时长不变。在保证安全的前提下，收集碎片时间，通过优化课时衔接、优化活动内容等，让课间时间真正成为学生放松身心、快乐成长的“黄金时间”，让学生在校园一日学习生活更加张弛有度。

王利群告诉记者，除了走廊，学校也在考虑能否利用平台、楼顶等“金边银角”，打造更多运动空间，让校园随处都可驻足，让课间活动更好地开展。

随着“健康第一”理念逐渐深入人心，学校、家长把呵护青少年身心健康放在更重要的位置。从实施体育“三个一”工程，到采取多种措施保障学生课间活动，背后都是以“学生为本”教育理念的回归。

刘善训说，课间活动是赋能性课程，要因校、因时、因地制宜，可创造性地安排场地、时间和项目，教室内、走廊内、楼宇内等就近挖潜，灵活多样、不拘一格。让学生进行放松休息、有益社交及适量活动，为后续课堂学习做好充分的身心准备，让一日校园生活变得张弛有度。



▲学生们课间在操场上活动。



►蚌埠市朝阳路第一小学里，孩子们课间做游戏。

蚌埠六中，大课间学生在跳绳。



滚铁环。



学生们课间在走廊玩桌式足球。



蚌埠市晨光小学里，学生课间的自由活动。

记者手记

小切口 大变化

小小课间，看似微不足道，却关系着学生的身心健康和全面发展。

一道时间管理“加减法”，广受社会关注和好评。

走访我市多所学校，在蚌埠六中操场上，晨光小学的乒乓球台前，在朝阳一小“羊角辫”跳房子的身影里，在龙子湖实验学校学生自主设计的游戏中……记者听到学生们发自内心的笑声，看到他们额头上的汗珠、脸上洋溢的笑容，多好啊！

这“多出来的5分钟”，不仅让学生们有了更多活动的时间，更让他们感受到了童年的快乐和校园生活的美好。

2024年，蚌埠市青少年校园足球联赛参赛人数和规模再创新高；“少年蚌埠”行动全市中小学生学习联赛、田径、篮球、排球、乒乓球、

羽毛球、啦啦操等14个项目，参赛学校数超1000所，参赛学生1万余人……“周周有比赛、月月有活动、年年有运动会”并非一句口号，而是实实在在的具体行动。

效果，显而易见。在省教育厅2024年度省级体质健康抽检工作中，我市抽检中小学共计28所，总体优良率较上一年度提升近7%。

正如刘善训所言，树立更科学的教育观、成才观，更有利于拔尖创新人才的脱颖而出、加速成长。

网络流行词“松弛感”启示我们，无须用力过猛，从容自如，学会松弛有度和留白。

课间15分钟，让学生玩耍、放松，有允许学生“浪费”时间发呆的从容，更需要有包括家长在内的全社会同向而行，携手共促孩子们健康成长。