



## 以高质量办学推动教育强国建设

本期关注:中小学课间活动

课间虽小,却是事关学生身心健康发展的重大事。前不久,在国新办举行的“推动高质量发展”系列主题新闻发布会上,教育部副部长王嘉毅表示,课间虽然是个“小切口”,但体现的是以学生发展为中心的育人导向。近年来,北京、青岛等地的中小学校在延长课间时间、丰富课间活动内容等方面进行了有益探索。如何因地制宜丰富课间活动,为学生健康成长提供更好支持?学校如何做好课间活动的管理工作,让课间趣味十足、安全有序?本刊特邀专家、校长对此进行探讨,敬请关注。

## 如何把快乐课间真正还给学生

吴健

课间,通常指两节课中的间歇时间。课间时光是一代又一代儿童青少年心驰神往的欢乐时刻。下课铃一响,一群群孩子从教室飞奔而出,去抢乒乓球台、去抢篮球场,孩子们沉浸其中连水都没时间喝。他们无拘无束地沐浴在阳光下,在操场上撒欢、游戏、追逐。

不知道何时开始,除了有组织的大课间体育活动,其他课间,大部分校园变得静悄悄,不见嬉闹打闹的孩子,很少听到孩子们的欢声笑语,甚至,走出教室、你追我赶、相互呼喊、奔跑、跳跃在个别学校成了禁止行为。

能否把快乐课间真正还给学生?

近日,在国务院新闻办公室举行的“推动高质量发展”系列主题新闻发布会上,教育部相关负责人表示,保障中小学生学习每天综合体育活动时间不低于2小时。新举措的提出,引来对中小学校课间现状及课间活动安排的新思考。

## 坚决杜绝课间禁止学生出教室的问题

教学实践中,课间有两种形式,即大课间和小课间。大课间通常指上午二、三节课中间25—30分钟的课间。小课间,即时长为10分钟的其他课间时间。

大课间安排体育活动已经成为学校特定的制度设计,所以,一般直接叫作大课间体育活动。大课间体育活动由最初的课间操演变而来。中国教育科学研究院的调研显示,全国92%以上的城乡中小学能够保证每天一次大课间体育活动安排。有些地区的学校,会在上午、下午各安排一个大课间体育活动。

近年来,随着健康第一、以体育人、以体育心等理念在教育领域得到切实贯彻落实,学校对大课间体育活动越来越重视。大课间体育活动的组织工作涉及学校多个部门,有众多教师参与,能充分体现学校师生的精神风貌、文化传统和管理水平,因此也常常被称为“校长的公开课”,是学校文化建设的一张名片。如今,一些学校的大课间体育活动基本形成了固定模式:其一,广播体操和自编操两个集体操;其二,集体跑操,跑步时间通常为10分钟左右,跑步的距离一般不少于800米。活动模式固化带来的一个不良结果是,机械重复容易使学生失去兴趣。调研也发现,为改变这种情况,一些基础好、场地足够、体育艺术活动开展广泛的学校,在上述安排的基础上,组织开展分年级、分班级、分项目的“菜单式”体育艺术活动,同时组织跳绳、踢毽子、韵律操、啦啦操、各种球类、舞蹈以及民族民间体育艺术活动,学生可以根据自己的兴趣选择不同的项目,学校定期以年级为单位进行项目轮换。

对于小课间,调查显示,大部分学校都制定有《课间管理制度》,在“把安全教育工作落到实处、防止校园伤害事故放在首位”的基本原则下,对学生行为进行了约束。大多数学校不安排有组织的活动,学生在教室里闲聊、休息、喝水是常态。城市学校上下楼加上来回的路途耗时,除了上厕所的时间,也没有时间做其他活动。

“把快乐课间还给学生。”来自有识之士、家长和社会各界的呼声越来越高。近年来,鉴于学生体质健康状况堪忧以及



贵州省黔西市观音洞镇沙井小学的学生课间练习五人持杆跑。

学生心理健康问题的凸显,国家陆续出台多项加强学校体育工作、促进学生身心健康的政策规定,在此背景下,各地教育部门对中小学课间活动提出了新的要求,一些新的改革措施随之在教学一线出现,一些新做法值得参考借鉴。比如,有些地方推出了15分钟小课间,坚决杜绝禁止学生出教室的底线要求,考验中小学校的执行力和责任担当。

## 从保证每天运动负荷总量的角度设计课间活动

值得关注的是,一些学校大课间体育活动安排,重点在于时间是否保证、内容是否丰富、安全管理是否到位,而对大课间体育活动的科学性,比如如何促进身体健康,尤其在提升体能素质方面的研究设计并不重视。

学生体质健康问题的直接原因是运动不足。运动是否足够,是否能增强学生体质,要看学生身体活动的运动强度和持续时间所构成的运动负荷总量。因此,课间活动的设计,不再是独立和单一的,课间活动的时间,强度是每天身体活动的有机组成部分。科学的课间活动安排必须与学校体育活动的其他形式进行一体化设计。不仅要满足“每天一小时”或者“每天两小时”的时间要求,更要在有限的时间内贡献一部分的运动负荷量。因此,无论是大课间还是小课间,都要让学生动起来。

以大课间为例,组织开展精准有效的大课间体育活动显得尤为重要。青少年身体处于快速发展阶段,充足的运动刺激可以大大促进他们的生长发育。研究显示,中等和中等强度以上的体能训练可以有效提升学生的身体素质,改善体质健康。运动强度以平均心率来衡量,控制在每分钟120—150次为有效锻炼强度,这对学校大课间体育活动的运动强度提出了基本要求。

针对学生体能普遍偏弱的情况,一些中小学专门创编体能操,组织学生在大课间进行发展综合体能的专门练习,针对体能弱的学生专门设计精准的练习,补齐短板,促进其均衡发展。针对中考体育的难点项目,一些学校在大课间期间进行体能强化训练,比如内蒙古通辽市的一些学校在教学走廊的墙

体上安装了引体向上练习器,组织学生课间练习引体向上,提高学生上肢、肩部、胸部、背部力量。当然,在实践中,为保证不影响其他学科的学习,课间体育活动要根据不同地域、不同季节、不同天气条件进行适时调控。

## 课间“微运动”增强课间活动的趣味性与吸引力

在改革的呼声和期待中,课间安排出现了新的动态。比如,2023年,深圳市福田区中小学组织推广课间“微运动”,要求学校创新课间活动方式,丰富课间活动内容,多措并举提升课间活动质量。他们要求课间学生必须离开座位,到室外呼吸新鲜空气,在走廊上、操场上组织学生开展老鹰抓小鸡、跳皮筋、扔沙包和徒手体能练习等多种体育呼吸活动。

从2024年秋季学期开始,北京市义务教育学校把课间10分钟整体优化为课间15分钟。通过延长课间时间,确保学生有充裕的课间休息时间,并引导学生走出教室、走到操场、走进阳光,做一些适量的体力活动以促进身心健康发展。

一些小学将部分学科每节课时间由40分钟缩短至35分钟,“借”来的5分钟加到小课间上,这样小课间就变成15分钟,在15分钟内,教师放手,由学生自己玩。

与此同时,随着可穿戴设备、图像识别、AI技术等信息技术在学校中的应用,

课间活动的形式变得越来越丰富多彩。在课间,学生可以在屏幕提示下完成各种练习,拍摄技术可以同时捕捉多个学生的练习,全程监控负荷水平,迅速完成动作评分,即时呈现成绩和排名,增加了学生的练习趣味。

有的学校基于智能体育管理系统,利用大课间、小课间组织小型比赛。比如重庆市南岸区珊瑚鲁能小学组织校园足球“班超”赛,将复杂、跨越整个学年的赛季比赛依托于竞赛管理系统,学生自主管理、自主比赛,把教师从繁重的工作中“解放”出来。

缓解学习压力、放松心情、促进身体健康是课间活动的主要目的。需要说明的是,为保证课间活动的有序组织、坚持不懈,在现阶段,亟待做好一个保障性工作,即要做好学校活动安全管理和运动伤害风险防控,建立健全学生体育活动意外伤害保险机制,为学生、家长、教师、校长解除后顾之忧。事实上,更多的身体活动,带来的是学生强健的体魄和敏捷的反应,遇到意外时,他们可以更好地自我保护。

也许,把课间时光交给学生,由他们自主支配,是最好、最简单的方法。

(作者系中国教育科学研究院体育美育教育研究所所长,本文系中国教育科学研究院中央研究院所基本科研业务费专项资助课题“中国青少年健康体能教学与训练体系建构与实践应用研究”[课题编号:GYI2022013]成果)

## 相关链接

**北京市:**从2024年秋季学期起,北京市义务教育学校对课间安排做出整体统筹优化,原则上落实15分钟课间时长,提供更加从容的课间时间,引导师生走出教室、走向户外、走进阳光,享受更加健康活力的校园生活,促进学生身心健康发展。

**辽宁省沈阳市:**11月4日起,沈阳市义务教育学校全面执行优化后的作息时间,在确保质量的前提下,落实15分钟课间安排,在上、下午各安排一次大课间体育活动。调整优化后,学校上午上课、下午放学和午休午餐时间总体保持不变。

**福建省:**印发《关于进一步优化课间活动内容和管理的通知》,要求各地教育行政部门、中小学校要科学合理安排学生在校作息

时间,保障学生充足的课间活动。不得对学生课间活动设置不必要的约束。课间活动一般不少于10分钟,鼓励学校适当延长课间活动时间。

最后,校长要自觉接受监督,以做好课间活动的“关键小事”为抓手,摒弃功利主义思想,预防“过山车”“运动化”式的治理模式,建立包括学生、家长、督学督导在内的多元主体的监督制度,通过各力量切实保障学生课间休息与活动的权益。

(作者分别系浙江师范大学高质量发展研究院副教授、浙江师范大学教育学院研究生)

## 校长怎样破解课间活动管理难题

陈殿兵 王伊宁

从政策法规对课间活动设置的刚性要求,到学生对课间活动的渴望,从专家学者对课间活动设置的呼吁,到学校对课间活动设置的忧虑,可以看出,学生课间活动的这一“关键小事”不仅预示着学校育人工作及育人导向的转型,更已经上升为不得不解决的“家事”与“国事”。中小学校长作为学校的引领者以及课间活动相关政策落地的推动者和实践者,需要带领广大教职员对课间活动设计与实施做出积极回应,从顶层设计、场地资源以及安全管理等多个层面思考,转变思维,付诸行动,有效解决“消失的课间”,更好地实现多彩课间。

**做好顶层设计是实现课间活动良性发展的前提与保障。**校长要主动、积极引领学校课间活动的顶层设计,明晰课间活动设计的基本理念和发展思路,对学校课间活动进行整体性思考。要摒弃传统课间活动中“堵”的理念,从“疏”的层面引导分管学校安全的副校长、班主任和一线教师思考如何利用大、小课间活动促进学生身心发展,使课间活动成为育人的载体,使课间活

动成为师生生活和休息的共同乐园。

要根据学生的年级特点,学校软硬件资源设施等要素系统化、一体化设计课间活动,使其符合学生的身心发展规律,符合学生的年龄特征,符合学生的认知和能力发展水平。例如,校长可以从课间活动时间的设置和具体的活动形式上对一年级到六年级进行一体化设计,帮助学生逐步发展相应的能力,促进其身心的层级式发展。课间活动的管理也要根据学校的软硬件资源设施的具体情况进行设计。有的学校班级较大,课间活动需要因地制宜进行精细化设计。同时,校长也要进行课间活动管理的制度建设,细化学校安全事故应急处置方案和流程。例如,建立动态化、常态化校园巡查制度,消除安全隐患;建立校长课间走访制度等来督促教师按时上下课,杜绝侵占学生课间活动时间的现象和行为。

**场地和内容的统筹管理是做好课间活动管理的基础和载体。**校长要带领学校提前谋划,充分挖掘学校、社区的体育文化设施,筹措资金和资源,为课间活动拓展活动空间,配备配好活动器材,满足学生课间活动的多元需求。例如,校长在思考静态活动区和动态活动区、室内活动场地和室外活

场地的设计与功能的同时,还要思考不同活动区域的路线设计,从而使课间活动的管理日趨路线化、规范化和趣味化。同时,在进行课间活动内容和管理的设计时,也要将教师角色多元化,教师可以以监督员、活动设计者、参与者等不同身份参与到课间活动中来,与生同玩、促生会玩,丰富课间活动内容,让课间活动更多元、更欢快。做好课间活动管理,校长要统筹兼顾、因地制宜,不能搞一刀切。保障学生课间玩耍和休息的权利,要对其进行规范管理,但是也要与大课间等其他活动协同起来,统筹安排,不能“头痛医头、脚痛医脚”;课间活动的场所、内容、形式、运行模式都应在实地考察、有效论证的基础上有序开展。

**安全是做好课间活动管理的底线与红线。**良性循环的课间活动一定是有序、安全的课间活动。安全的课间活动不仅可以促进学生身心的健康成长,还能缓解学校和教师的管理压力。校长是学校安全的第一人,要坚持家庭、学校和社会多方联动的协同治理理念,做好学校外部的制度保障工作,形成动态的安全风险管控机制,解决因为安全管理的担忧以及责任过错推

定原则所带来的冤枉过正。例如,校长要通过家长会、座谈会帮助家长意识到美好的课间活动是家校携手的结果。家长要配合学校对孩子进行规则意识、文明意识的教育,给予学校理解和信任。学校要善于借助外力,形成处理学生意外伤害事故的合力,缓解学校和教师安全管理的压力。例如,可以通过购买保险减轻学生出现安全事故时的压力。课间活动的管理本质上属于校园安全秩序的管理范畴,要将其纳入到平安校园建设的各项制度中来,如建立包括值班制度、活动规则、安全守则、应急制度、事故报告制度等在内的管理制度,通过制度使课间活动流程化、标准化、生活化和人性化,从而缓解学校对课间活动的安全顾虑。最后,校长要自觉接受监督,以做好课间活动的“关键小事”为抓手,摒弃功利主义思想,预防“过山车”“运动化”式的治理模式,建立包括学生、家长、督学督导在内的多元主体的监督制度,通过各力量切实保障学生课间休息与活动的权益。

(作者分别系浙江师范大学高质量发展研究院副教授、浙江师范大学教育学院研究生)

陆繁伟

课间虽然短暂,却是学校教育教学中的一环。山东省枣庄市第四十中学不断延伸“儒雅校园·生命教育”文化品牌,通过对课间教育的不断实践和改进,逐步形成了多元化、多载体、多平台的“微课间”活动板块,让全校师生在短短的课间内品鉴自然美、彰显运动美、体验文化美、绽放艺术美、探索科技美,促进师生身心健康发展。

## 加强顶层设计挖掘课间教育内涵

青少年是价值观形成和塑造的关键时期,要综合利用在校时间进行全方位培育。学校从学生的身心特点和思想实际出发,不断加强课间教育顶层设计和一体化建设,推动课堂教育和课间教育循序渐进、有机衔接。

我们积极营造景点式的教育环境,创新组织启发性特色活动,真正让课间教育成为素质教育的重要时段。学校将学生综合素质提升贯穿于学校的管理、教育、教学和建设的整体性活动中,在环境创设方面不断加大教育教学配套设施的投入,升级教学硬件设施,配备了高标准的实验室、体育器材室、学生阅览室和音乐、美术、书法、舞蹈专用教室,建成了“四园四区一池”,即中草药种植园、盆景园、百草园、养心园、根雕区、石刻区、奇石林区、萌宠区和荷花池。特色教室和景点园区的建成让短暂的课间时间有了更多休息和活动的空间,真正实现了环境育人。

## 创新活动形式释放课间活力

学校充分开发现有师资、场所和资源,通过科学安排课间活动,提升学生的综合素质,为学生的未来发展奠定坚实基础。

一是精心组织课间运动。体育运动是课间活动的主要形式,既能较好地反映校风、学风甚至班风,更能体现学生良好的精神风貌。针对大小课间不同的时间段,我们设置了微型运动项目,例如小课间的跳绳、沙包、踢毽子、手指操、眼保健操,大课间的广播体操、有氧运动、武术、羽毛球、乒乓球、篮球等体育活动。学生以班级为单位,划定活动区域,领取体育器材,根据不同爱好开展各项运动,让他们在运动中锻炼身体、找到自信、得到满足。二是精心规划阅读赏析。学校在教室设立图书角,在文化长廊设立读书吧,在教学楼设立图书室,各类书籍共计10万余册,形成了处处有书、随处阅读的知识空间。同时开设微型经典诵读、飞花令等诗词接龙活动,组织观看《中国诗词大会》《典籍里的中国》等电视节目,让优秀传统文化融入课间。三是精心创办多样社团。为加强校园课间文化设施建设,学校创办了10余个以绘画、书法、艺术、剪纸、陶艺为主的社团,在文化长廊设置专区展示学生作品900余件,让课间的走廊充满艺术气息。学生们在学习之余拓展了自己的爱好,学会了如何与他人合作、如何面对挑战和坚持梦想。四是精心开展探索实验。建成校园科技馆,围绕物理、化学、生物、地理、信息等学科收藏了近1000种展品和设施,让学生更加直观地了解所学知识。学校设立发明创作区、微型实验区,鼓励学生利用课余时间发挥想象力和创造力,开展小发明、小制作,把所学的知识应用到解决实际问题中,精心设计机械模型、实用器具等作品780余件。在专业教师的指导下,在课间开展科学微实验演示200场次,让学生亲自动手验证理论知识、求证科学原理,不断增强其实践能力和探究能力。

## 强化应急管理保障课间安全

校园安全点多、线长、面广,呈现全链条、全场景、全覆盖的特点,课间时间更是学生安全事件多发时段。为精细课间安全管理,全力筑牢校园安全的坚固屏障,学校从安全意识培养、安全环境建设、安全行为规范等方面采取了系列措施。一是加强校园安全教育。利用课间开展丰富多彩的校园安全教育活动,切实提升师生的安全防范意识和应急能力。引导教师在日常教学中注重渗透安全教育,帮助学生树立正确的安全观念。只有当学生具备了基本的安全意识,才能在面对潜在危险时做出正确的反应。二是夯实校园安全建设。加强对校园设施的检查和维护,确保操场、走廊、卫生间等公共区域的安全性。通过安装监控设备、设置安全警示标志、配备急救设备等措施,提升校园的安全水平。从严格落实门禁管理措施,禁止在校期间严格封闭管理,看好校门、管好人、管好车,禁止无关人员、车辆入校。建立完善的安全管理制度,全面实施校园网格化安全管理,划分责任区域,明确责任教师。三是规范课间安全行为。规范学生行为是预防安全事故的关键,学校制定了详细的课间活动规则,例如,不在操场上做危险动作、遵守排队秩序等行为规范,并通过班会等形式向学生传达,要求班主任在日常管理中加强课间安全行为的监督和引导,及时纠正学生的不安全行为,有效减少安全事故的发生。同时,利用大课间时段开展模拟应急演练等活动,增强学生的安全意识和应急处理能力,营造校园内“人人讲安全、时时想安全、处处要安全”的浓厚氛围。

(作者系山东省枣庄市第四十中学校长)

## 「微课间」活动开启课间好时光