

课间动起来 活力满校园

——各地各学校采取切实措施保障学生课间活动

“中小学校安排课间休息有利于学生调节情绪、放松心情、增强体质和防控近视。近期，一些地方中小學生“课间10分钟被约束”问题受到社会广泛关注。教育部2021年9月1日起施行的《未成年人学校保护规定》（教育部令第50号）明确，不得对学生在课间及其他非教学时间的正当交流、游戏、出教室活动等言行自由设置不必要的约束。

那么，中小学生的课间时间应该怎样安排？有不少地方和学校通过加强政策引导、丰富课间活动内容、做好安全管理等措施，来保障学生的“快乐安全课间”。

加强政策引导 确保学生课间活动

近年来，随着教育改革的深入，尤其是“双减”政策的深入推进，各地更加重视学生课间活动，陆续发文强调课间应引导学生走出教室，确保中小學生课间活动时间。

今年9月，浙江省教育厅办公室发布《关于开展第7个近视防控宣传教育月活动的通知》。其中提到，引导学生课间走出教室活动、远眺，保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间，鼓励有条件的学校学生校内户外活动时间达到2小时。2022年10月，浙江省教育厅关于省政协十二届五次会议285号提案的答复中也强调，全面落实大课间体育活动制度，中小学校每天统一安排30分钟的大课间体育活动，每节课间安排学生走出教室适量活动和放松。

此前，天津市政协委员提出“关注中小學生身心健康，切实保证户外体育运动时间”的提案。10月18日，天津市教委对此进行答复，称义务教育阶段和高中阶段学校每天上、下午各安排不少于30分钟的大课间体育活动，除大课间外，确保小学生15分钟课间活动时间、中学生10分钟课间活动时间。保障学生每天校内、校外各1小时体育锻炼时间。

四川省成都市教育局近期也发布了《关于合理安排作息时间促进中小學生健康成长的通知》，强调把课余时间留给学生，引导学生加强体育锻炼，培养兴趣爱好，劳逸结合。通知中明确提出，中小学课间休息一般为10分钟，鼓励学校适当延长课间休息时间，引导学生走出教室通过适度活动或远眺等方式放松。教师不得采取“拖堂”或其他方式挤占学生课间休息时间，不得对学生课间活动设置不必要的约束。

11月20日，陕西省西安市教育局办公室发布了《关于优化中小学校课间活动管理的通知》，其中明确提出“课间活动一般为10分钟，鼓励学校适当延长课间活动时间”。该通知称，每节课间应安排学生走出教室，通过适度活动或远眺等方式放松休息。班主任、各学科教师要督促动员学生课间走出教室、到户外活动。每天上、下午各组织一次眼保健操。



丰富活动内容 让学生“玩”出花样

下课铃一响，校园热闹了起来，学生纷纷走出教室，在走廊上和同学有说有笑，在操场上运动玩耍，在绿荫树下呼吸新鲜空气……为了提高课间的吸引力和参与度，鼓励学生走出教室开展活动，各地各学校因地制宜拓展课间活动空间和形式，丰富课间活动内容。

山东不少学校在“课间十分钟”的活动内容和空间改造等方面，努力“玩”出花样，为学生打造一个快乐的休息时间。济南市历城区殷陈小学对前广场进行了改造和优化，把“飞行棋”和“跳格子”的游戏结合起来，以“地画”形式呈现，并设置“防欺凌”“交通安全”和“低碳环保”三个板块；潍坊市坊子区实验学校，跳方格、过油坊……呆萌可爱的卡通图案是学生们的最爱，课间十分钟操场上有了别样的精彩。针对大风降温天气，学校还以“小场地 大活动”为设计理念，开设了一系列特色室内活动，如象棋、魔方、大行其道等，讲台变成高手过招的魔方擂

台，还有“萌娃手势舞”“击鼓传花”“打宝”等特色活动。

为了丰富课间活动，云南省昆明市五华区江岸小学开展《老昆明游戏新玩法》课题研究，并编写《老昆明新趣玩》。在学校里，老师教学生玩“花绷绷”“小鱼子”“跳海拍”等老昆明游戏。这些游戏不需要太多空间和时间，能让学生通过游戏放松心情，在调整状态的同时，也了解家乡的传统文化。

而对于教室位于高楼层的学生，昆明市高新一小教育集团经典校区把教学楼区域设计成“回”字，中庭有水池、亭子、绿植，4栋教学楼环绕中庭彼此相连。5层教学楼，每层均设计了活动区域，有的摆放乒乓球桌，有的设置图书角，有的放置绿植和座椅，还有的预留出宽阔的空地，让学生在教室外也有充分的活动空间。

在北京小学通州分校，学校依据学生年龄特点，定制了《课间十分钟活动方

案》，通过实践课、传统游戏大比拼、益智活动，让每个孩子课间十分钟也能有所收获。学校还为学生开辟了一个劳动园——“布谷园”，成为了孩子们课间活动的“秘密基地”，课间十分钟学生们会在老师的帮助下为作物浇水、除草以及进行其他的日常养护。

在江苏省镇江市京口区，各校将校园文化特色融入课间活动，打造出一系列创意课间活动，如镇江市红旗小学的“乐在棋中”游戏、江科大附小的银杏手工diy等，让学生在活动中活跃思维、陶冶情操，爱上校园生活。镇江市中山路小学基于STEAM理念分类设计课间活动：晴天，将球类运动和跳格子、掷沙包等传统游戏引入课间；雨天，利用室内等无雨区组织学生自主设计桌面游戏，益智益心。江滨实小的学生在老师的指导下对传统游戏大胆创新，自主制定有趣的游戏规则，改善了追跑打闹的现象，让“课间十分钟”更有意义。

做好安全管理 促进学生健康成长

一到课间，北京市海淀区中关村第二小学科学城北区分校的“小小安全员”就上岗了，他们举着写有“靠右行、不追跑”等字样的安全提示牌，在楼道里提醒同学右行礼让、不追跑打闹。在楼梯间的拐弯处、洗手间门口、饮水机旁等关键位置，张贴着由孩子们绘制的安全提示语。

做好课间安全保障，让课间沸腾起来，需要综合施策，兼顾学生安全和课间活动。

黑龙江省鸡西市城子河区树英小学为确保学生安全，节省下楼时间，重新设计了各班进出教学楼的路线，将全校教师纳入安全值周排班，课间协助班主任进行安全巡视。教师下课后会到各班级查看，保证所有孩子课间走出教室，来到操场。班主任也跟随孩子们一起到操场活动，既利于保障学生安全，又能增进师生感情。

湖北省武汉市长港路小学对教师值勤区域、岗位职责、时段要求进行合理规划，做到每天值勤教师必须佩戴值勤牌，课间按时到岗，加强巡视指导。学校德育部门还设置“值周安全员”，课间十分钟都有“值周安全员”和值勤教师出现在不同区域，维护课间活动秩序。

除了这些具体措施，培养学生的安全意识同样重要。11月21日，河南省郑州市管城区商都小学开展了以“课间十分钟安全记心中”为主题的安全教育活动。活动中，各中队围绕“课间玩过什么游戏”“课间活动发生过什么事情”等问题组织队员一起交流、汇报。辅导员老师以一个鲜活的事例，一张张真实的图片向队员们展示了课间十分钟各种不文明的游戏活动，并引导队员思考这种行为的危害，以引起学生的反思。

针对课间活动安全风险的顾虑，各地教育部门也出台了针对性的指导意见。

内蒙古教育厅要求各盟市加强对所辖县（市、区）的工作指导，对所有学校提出明确要求，要充分考虑到冬季天气原因，做好户外活动安全保障，从设备安全、人身安全、教师、学生安全教育等方面主动作为，在精细化管理基础上，让孩子们充分、健康运动。

西安市教育局明确，各中小学校要制定并完善学校校内安全管理制度，细化学校安全事故应急处置方案和流程，指导学生开展安全有益的课间活动，通过设置安全警示标识，增加安全防护设施、指派专人在课间巡查等方式，确保学生课间活动安全。

（综合《中国教育报》、光明网、中国青年网等）

适合孩子们玩的课间小游戏

1. 布、剪、锤

2人一组相对站立成人数相等的二列横队，左右间隔1米，两组相距2米对面站好。旁观者有节奏地喊“1、2、3”。喊“1、2”时，学生都用力向上跳，喊“3”时起跳落地成下列三种姿势：两脚并拢落地，代表锤；两脚前后分开落地，代表布；两脚左右分开落地，代表布。根据两脚踏地的姿势判断胜负。

2. 添鼻子

学生坐在座位上，按座位纵行分队。游戏前，在黑板上画几个没有鼻子的头像。将教室的讲台搬开，各队派一人站在离黑板上的人头像前约3米处，拿一支粉笔，蒙上眼睛。教师发令后，各自走向自己面向的人头像，用粉笔将鼻子添上，然后教师进行评比，比哪个队添得更准确，并进行评分。

3. 风吹杨柳

学生分组围成小圈，面向圆心互相靠拢，双脚前后开立，双手放于胸前，掌心向前。学生轮流站进圈中，双手搭胸前，闭上眼睛，全身放松，幻想自己是风中杨柳，随风摇曳。周围的人轻推他的上身，使之获得柳树摆动的感受。

4. “篮球与乒乓球”

分组围成圈，选其中一人开始游戏，第一人：“篮球！”同时两手做成乒乓球的样子。第二人应接着说：“乒乓球！”同时两手做成篮球的样子，如此交替进行。如果某人发生错误，则为大家表演一个节目。

5. 挑西瓜

一名学生当选瓜人，其他人蹲在地上当西瓜。游戏开始，选瓜人可以跑到任何一个人的身边，轻轻地拍头问：“西瓜熟了没有？”被拍的人如果不想当追

赶者，就可以回答说：“没有熟！”被拍的人如果愿意当追赶者，可以说：“西瓜熟了！”马上可以站起来去追选瓜人。一旦被抓到，选瓜人就要表演一个节目。

6. 猜硬币

大家围坐成一圈，选一人居中当猜者，游戏开始，大家齐唱：硬币硬币，你真奇怪，传来传去，无影无踪！与此同时将左手提高，手心向上，右手从右边人的手心做取硬币迷惑性的动作，其实只有一枚硬币，可以是真传，也可以假传。连唱三遍后，大家一齐双手握拳伸出，由中间人猜，猜对可与拿硬币者互换位置。

7. 踩影子

学生两人自由组合，在规定的区域范围开展游戏活动，一人奔跑躲闪，另一人去踩奔跑同学头部的影子，踩中后交换。

8. 搬大石头

在地上画一个边长4米的方块，5人游戏前先猜拳，负者居中，其他人分散到四角蹲下抱成团，当大石头。游戏开始，中间的人随便选一个，把他搬到中间，途中不得碰地，成功便互换角色，否则需搬另一个。

9. 大鱼网

开始时由一位同学进行抓人，抓到一位时，两人拉手成“网”继续抓，每抓到一人“网”增加一人，直到抓完所有的人。

10. 倒着说

先规定出题的字数，比如这一轮出题必须在四个字以内，也就是说出题的人可以任说一句话，如“我是好人”，那么答题人必须在5秒钟之内把刚才的那句话反过来说，也就是“人好是我”，如果说不出或者说错就算失败。