

让孩子们“动起来”“跑起来”

——多地延长中小学课间时长促进学生健康成长

从新学期开始,“课间一刻钟”成为不少省区市中小学校的“标配”。北京市、福建泉州市、江苏无锡市新吴区等多地将课间从10分钟延长至15分钟。5分钟看似不多,但正如教育部副部长王嘉毅在新闻发布会上说的那样,课间休息延长,是一个意义重大的“小切口”。它延展了“五育”的形式和内容,“让孩子动起来、跑起来,多见阳光,让他们身上有汗、眼里有光。”

壹

动起来、跑起来 特色校园活动成品牌

曾经,中小学校课间越来越“安静”是不少人关注的话题。学生们上课安静,下课依旧没有活泼起来,与之相应的,是小胖墩、小眼镜等“四小”现象逐年增多。当课间延长,情况会发生改变吗?

“走,去体育公园要!”下课铃一响,重庆市永川区兴龙湖小学校学生王艺臻和尹晨浩就从教室里飞奔向体育公园,跳绳的、踢毽子的、打羽毛球的、练开合跳的……近日,该校投入10余万元建成了校内体育公园,让校园释放孩子的天性。

“终于看到我们那个时候校园欢腾的样子了!”学校党总支书记陈小渝指着在体育公园活动的孩子说,“这才是小学校园应有的样态。”

学校体育设施有限,空间不足,如何让孩子们有效开展体育活动呢?陈小渝认真琢磨。

为锻炼学生掌握平衡和手脚的协调能力,学校规划了课间运动公园建设方案。利用今年暑期时光,在学校内开辟了体育公园。公园设置了攀爬网,内含云梯、高低杠、单双杠等设施,为帮助学生下肢骨骼生长,学校还因地制宜建成了地蹦床、摸高器、垫上运动、格子房、滑滑梯等学生喜闻乐见的运动设施。此外,配合学校原有的笼式足球、足球场、篮球场、乒乓球桌等,将孩子们从教室里吸引出来,在课间15分钟里,伸胳膊、踢腿,尽情释放孩子天性,培养其良好意志品质,为将来走得更远更稳打下牢固基础。

“全校禁止教师拖堂,师生都高兴。”校长陈勇表示,开辟体育公园,项目众多,孩子们玩的花样多了,学习更“有劲”了。同时,该校还组织校内足球、篮球班级联赛、体育文化节等体育文化活动,这些体育赛事可以让孩子们乐在其中,更能够让每个孩子参与到学校的各项运动中来,让他们养成一个终身受益的锻炼好习惯。

北京市东交民巷小学教务主任周国贞观察发现,课间延长后,孩子们开始带玩具了,“一些同学带着翻花绳上学,课间和同学一起玩。还有些孩子带纸牌,为的不是打牌,而是‘搭高’,一张张纸牌用各种角度搭起来,如何让纸牌不倒,考验着孩子们的动手能力和物理、数学等多种知识储备。”周国贞说。每次课间走下楼梯,她总会看到一群群匆匆上下楼的高年级学生,“四年级的教室正对着操场,孩子们积极性最高,其他年级也是朝气蓬勃、生龙活虎。踢毽子、跳房子、乒乓球不掉地、老鹰捉小鸡……孩子们尽情享受课间的欢乐时光。”

在“课间一刻钟”推行后,中小学体育改革创新之举在各地此起彼伏,从体育教师拒绝“被占课”,到武汉市兴起“上门”体育之风,以及北京市丰富大课间内容,将七彩跳绳、攀爬、拔河等纳入体育大课间,做到区区内有品牌、校校有特色、班班有比赛、人人都参与……课间“花式”表达缤纷呈现,受到学生的欢迎。



上图 10月16日,贵州省黔西市观音洞镇沙井小学的学生,利用课间进行五人持杆跑游戏。



右图 10月16日,贵州省黔西市观音洞镇沙井小学的学生,课间在老师带领下玩老鹰捉小鸡游戏。

周训超 摄

贰

不占用、不超时 优化正常行课时间

9月份,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,实施学生体质强健计划、心理健康促进行动等,保障中小学生学习综合体育活动时间不低于2小时,全面培养学生积极心理品质。要让孩子们动起来,互动起来,多见阳光,多呼吸新鲜空气。

“课间15分钟和课上45分钟同等重要,教师要从课间的管理者走向课间的设计者和共同参与者。”教育部基础教育一司相关负责人表示。

10月21日起,大连各校义务教育阶段均修改了学生在校作息安排,将每节课间从10分钟延长到15分钟。大连市教育局义务教育处处长吕宏健说:“自2019年起,大连便开始逐步执行一天两次、每次30分钟的大课间;这次调整的是除此之外的课间休息时间,按一天七节课,上午三个课间、下午两个课间算比之前还多15分钟休息。”

“你看,现在操场上的小胖墩少了吧!”大连市中山区风景小学校长李娜指着操场上的同学介绍道,“我们学校最近一次视力检测近

视率也从年初的49%下降到了46%,现在只要天气允许,班主任老师都要把孩子们‘赶’出教室。”

增加的5分钟虽短,却是“健康第一”导向的具体表现。走进三年级一班教室,新的作息时间安排已被张贴好。该校教学主任孟令泽说:“大连地区小学执行的是每节课35分钟,与省内多数执行40分钟课时量的学校相比,此次修改,没有对整体的作息时长、教学秩序造成太大影响。”

北京市朝阳区教委相关负责人表示,为保证学生休息总时长,朝阳区提倡学校根据课程内容、特点和顺序,在确保不影响整体教学任务的前提下,灵活调整课时长短,积极适应课间时长的变化。据了解,朝阳区星河实验学校、陈经纶中学民族分校等学校都结合实践课、赏析课等不同课程类型做出课时长短的调整,调整幅度为1小时、40分钟、30分钟不等。

浙江省衢州市衢江区实验小学今年暑期拟定了新作息表,新学期每个课间延长至15分钟。学校给各班划分课间活动区域,由班主任和副班陪同孩子参与。

“课间节奏慢下来,孩子才有机会动起来。”衢江区实验小学校长邵建刚说,课间多出的5分钟,是孩子们撒欢释放天性的时间,“孩子要有自由时间,去校园的鱼池看看,在草地上发发呆,跟同学聊聊天、玩玩游戏。”

在学校的计划中,这5分钟有着更大意义:帮助低年段的学生,更顺畅地度过幼小衔接;让中高年段的孩子走出教室活动,对身体锻炼、视力保护都有好处。

家长得知学校课间延长时有点担心:上学、放学时间是不是也要延长?衢江区实验小学第一时间给家长吃了“定心丸”——上下学总时长不变。学校每天6节课,中间有4个课间,课间多出的20分钟,是从上午大课间和午间活动各自挪出来,所以并不影响课时进度。

之所以延长课间,其实也是考虑到学生在校时长的因素。学校下午4点放学,但95%以上的孩子参加课后托管,在学校还要继续待一个多小时。“在校将近10个小时,低年级孩子是很疲劳的,根本坐不住。所以白天课间活动延长一点,也是为了让孩子身心得到舒展。”邵建刚说。

叁

有监管、有指导 健康成长同时全面发展

为确保课间要求落实,北京市教委相关负责人表示,市区两级将强化监督检查,进一步规范教育教学秩序,严禁拖堂或提前上课,不得随意缩短学生课间活动时长,不得对学生课间活动设置不必要的约束,坚决杜绝课间禁止学生出教室的现象发生。

天津市教委新修订的《提升中小学生学习健康水平十条措施》要求,任课教师要按时下课、不得拖堂,班主任和任课教师要督促学生课间走出教室、适当活动。

贵阳市第二实验小学校长朱丹介绍,该校将拖堂和提前上课纳入教学事故认定范畴,以此来保障学生的课间时光不被挤占。

“每次课间,我们都安排约30名老师,在教

学楼的楼道、楼层拐角和操场值守。学校保安也调动起来了,保障学生活动安全。”贵阳市环西小学副校长王晓波说,虽然该校地处城中心,学生活动空间小,“但不能不让学生下楼活动”。

时间延长了,如何让孩子真正成为课间的主人?在保障课间属于孩子的同时,学校要培养孩子“规划课间、管理时间的能力”,做“时间的主人”。

“‘玩’是一门大学问。”大连市教育局安体卫处二级调研员范向阳说,爱玩是孩子们的天性,重要的是教会孩子们怎么安全地玩。“下一步,大连市各中小学教研组还将进一步研究课间活动设计,提高活动的科学性、趣味性,让孩子们健康快乐地成长。”

在北京市朝阳区,这些问题已经被作为下一步工作的重点。“第一阶段要教会孩子‘怎么玩’,由体育老师设计符合学生年龄、生理特点的户外活动,提前安排好活动内容、流程和活动量,要符合自然规律。第二阶段要带领孩子‘玩起来’,以班级为单位组织开展具有创新性的活动,形成特色。第三阶段要‘自主活动安全玩’,让学生明确相关安全和纪律要求,自主管理课间户外活动,合理安排活动时间,使用‘绿牌、黄牌’等实体卡片,对学生进行鼓励和约束。”(综合新华社、千龙网、《中国教育报》等)

小贴士

课间活动时 应该注意什么?

- 上下课时,不要拥挤、打闹或做恐吓同学的恶作剧,以防拥挤踩踏事故发生。
- 课间运动不要太剧烈,不要追逐打闹,避免撞伤或摔伤,要做到文明休息,保持课堂上精力旺盛。
- 正确使用体育设施,在没有保护措施的情况下不要在攀爬架、双杠等体育设施上做危险动作,避免摔伤。
- 课间不要玩要小刀、剪刀、棍子等会伤及自己和他人的利物或玩具,更不能把管制刀具带入校园。
- 课间休息时,严禁学生私自外出,如果是看病等特殊情况,必须经班主任老师同意并出具请假条,家长到校接回。
- 课间同学之间如果发生纠纷,要及时报告班主任或值班教师,把矛盾化解在萌芽状态,防止矛盾激化,造成不良后果。
- 不开危险的玩笑,不实施危险行为。包括:不在同学奔跑过程中使绊子;不用激光笔照同学的眼睛;不要在同学站立时,抽走凳子;不要从同学后面猛推;不要里外推门玩闹;不要拿笔、刀、工具等打闹;不卡人脖颈等。

延长课间时长 增量更要提质

◎ 张玉胜

近年来,中小学“课间十分钟”消失现象引发社会关注。面对部分学校以“确保学生安全”为由而简单限制学生必要的课间休息和活动的做法,不少媒体发出“把课间还给孩子”的呼声。北京等地此次祭出“课间一刻钟”的改革举措,旨在引导师生走出教室、走向户外、走进阳光,让孩子们快乐地“动起来”“跳起来”。延长课间时长,增量更要提质,关键要切切实实地用足、用好,促进学生身心健康发展。

诚如人们过往关注的“把课间十分钟还给孩子”的话题一样,延至“一刻钟”后的课间时长也需谨防被“偷”走问题。这需要提高执行者的认知水平和完善校方监管机制。探究“课间圈养”的成因,既有教育主管部门和学校对于学业成绩的过度追求,也有老师、家长对学生户外活动安全的顾虑与抱怨。课间延长5分钟,不仅是直观上的时间增量,更折射出意识上的有益转变。

老话说“磨刀不误砍柴工”。处理好休息与工作的关系其实反映出一种智慧,正所谓不会休息的人就不会工作。用好“课间一刻钟”,首先需要转变学校和老师的观念,把课间活动视为关注点调节和能量补充的机会。为此,北京市教委强调进一步规范教育教学秩序,严禁拖堂和提前上课,不得随意缩短学生课间活动时长,确保课间要求落实到位。

用好“课间一刻钟”,还需要校方统筹协调、科学安排,变被动休息为积极活动。北京市教委要求义务教育学校因地制宜、因地制宜对课间安排进行自主优化调整,引导师生共同参与课间活动,在校园内补充必要的体育器材,为学生创造更加适宜的课间休息环境。其实,在此之前该市已有中学率先探索实施“课间15分钟”,并通过优化设计校园长廊、种植园、美术作品展览区等,丰富课间活动供给。山东青岛虎山路小学为班级配备沙包、橡皮筋、大跳绳等小道具,为级部配备滚铁环、绳梯等体育器械,并允许学生自带体育游戏器具,以多彩活动、充分运动保障课间质量。

“像重视课堂一样重视课间”,这应当成为全社会对延长课间时长的普遍共识和务实践行。期待“课间一刻钟”能够引领学生利用课间在室外放松休息、有益社交及适量活动,确保校园生活张弛有度、文明健康。

