

课间 15 分钟的正确打开方式来了

严禁“课间圈养”，拒绝“阴阳课表”

课间15分钟，是匆匆忙忙跑向厕所，还是和同学闲聊几句，又或是整理书本，静待下一节课？2026年新学期，这个问题有了全新的答案。全面实施学生体质强健计划，落实中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时，推行“课间15分钟”……随着教育部《关于全面推进健康学校建设的指导意见》（以下简称《指导意见》）的出台，一系列刚性约束正让“健康第一”的教育理念在各地校园落地生根，校园里的“体育图景”正发生着深刻变化。



3月5日，山东淄川经济开发区实验学校的操场上，小学生们利用大课间开展“同心击鼓”趣味运动。 翟慎安 尚小茹 摄



3月24日，江苏省徐州市北辰小学学生在大课间玩“老鹰捉小鸡”游戏。 副创 摄

看转变

从消失的“课间”到回归的“15分钟”

曾几何时，短暂的课间10分钟在不少学校被压缩成“上厕所时间”。铃声一响，学生们匆匆跑向卫生间，再匆匆跑回教室，操场上的奔跑与欢笑成为奢望。“以前课间觉得10分钟不太够用，还没玩多久就上课了。现在时间更充裕，连上厕所都不用那么赶了。”山东泰安师范学校附属学校三年级学生马吉辰的感受，道出了许多孩子的心声。

这种转变的背后，是政策层面的强力推动。《指导意见》明确要求推行“课间15分钟”，并首次系统勾勒出一幅从2027年到2035年的健康学校建设“施工图”。开学前夕，教育部召开“新春第一会”——深入贯彻落实“健康第一”工作部署会，再次强调严查挤占体育课、严禁“课间圈养”，以督导问责确保政策落地。

从“10分钟”到“15分钟”，不仅仅是时间的简单延长，更是教育理念的回归。在泰安师范学校附属学校，这多出来的5分钟被赋予了更深层的意义。“现在课间延长了5分钟，如果不好好利用，反而会成为学生和老师的负担。”该校相关负责人表示，“因此我们从顶层设计入手，提出了‘自主、合作、创生’的核心原则，让学生在活动中学会选择、学会合作。”这种“自主选择、合作创造”的模式，让课间不再是枯燥的“等待时间”，而成为学生健康成长的“黄金时间”。

“课间活动时间虽然只有短短的15分钟，但对于学生的身心健康发展却具有重要意义。”浙江省杭州市拱墅区教育局相关负责人表示，延长课间活动时间，是拱墅区贯彻落实“健康第一”教育理念，促进学生全面发展的重要举措。充足的课间活动时间，有利于学生缓解学习压力，提高学习效率。



3月19日，在甘肃省平凉市崆峒区中小学大课间展演活动中，学生表演课间操。 吴希会 摄

看现场

课间15分钟的“N种打开方式”

当“课间15分钟”和“每天2小时体育活动”成为刚性要求，各地学校因地制宜，将政策要求转化为生动的育人实践，呈现出丰富多彩的“打开方式”。

在山东泰安，泰安师范学校附属学校的课间充满了创意与活力。四年级（9）班的体育委员李希然招呼同学们来到操场上，一起做起了老师新教的“石头、剪刀、布”热身操。除了学生自主创造的内容，学校还结合实际，开发了课桌舞等多种形式，并借助篮球、足球、跳绳等体育社团的力量，为拥有不同兴趣的学生提供丰富选择。面对“场地小、班级多”的难题，学校探索出灵活多样的时间调度方案，采用错峰户外活动模式，避免场地拥挤，保证了活动效率。近视防控也深度融入了课间活动，在教室里，几名学生正站在窗边远眺，这并非强制要求，而是学校倡导的视力保护习惯。

“玩的时候好好玩，眼睛累了自己就知道休息。”教师杨凤娇表示，“多出来的5分钟让孩子们自我管理意识更强了，课堂上的专注力也提高了不少。”

视线转向湖北，多所小学通过“分段实施+特色融合”模式，对大课间活动进行全面升级。在武汉市光谷第十二小学，学生们可以在40分钟的大课间里玩花式接力跑、击剑操、“上春山”体能操等，学校充分利用廊道、食堂空地等空间，每两周进行一次活动轮换。在潜江市第二实验小学，一根小小的跳绳被孩子们玩出不同花样，老师也与学生们一起互动锻炼。

在沈阳，沈阳市南京一校长白岛第一小学精准拆解运动时长，实现2小时体育活动“超额达标”：早、中、晚各30分钟大课间搭配40分钟体育课，日常运动时长达130分钟；同时，开设1小时早晨“小胖墩训

练营”，为有需要的孩子加练；课后服务设置50余个体育社团，让学生有充足时间享受运动乐趣。

除了日常的体育活动，体育课本身也迎来了变革。2026年春季学期，全国中小学体育课正告别“跑两圈、自由活动”的老模式。在江苏南京，南京市钟英中学的同学们换上装备，在体育老师的带领下开始新学期第一节足球训练课，热身、带球绕杆、小组对抗，同学们朝气蓬勃、活力满满。民族传统体育项目也越来越多地走进校园。广西南宁桂雅路小学把民族传统体育打造成体育课“标配”，抛绣球、板鞋竞速、武术操等走进课堂。重庆则以校园足球为核心抓手，推动体教深度融合。在万盛经开区第一一五中学的足球课堂上，传球、绕桩运球、分组对抗，让整个操场充满蓬勃朝气。

看未来

让“健康”成为一种习惯

从“怕占课”到“天天上”，从“枯燥练”到“趣味玩”，从被挤占的课间到活力四射的15分钟，校园里的变化令人欣喜。然而，让“健康第一”从“开学第一课”拓展为“每日必修课”，仍需久久为功。

《指导意见》强调，健康学校要树立健康第一的教育理念，促进学生养成健康行为和生活方式。这不仅是对学校的考验，也是对全社会教育观念的挑战。

在健康学校建设过程中，仍面临一些瓶颈。理念认知的偏差是首要障碍，部分学校、家长仍将“健康”窄化为“卫生”或“体育”，“唯分数论”的惯性思维仍未根本转变。青岛家长王女士的困惑就很有代表性：“健康第一？那中考、高考排第几？”资源供给的短缺同样制约着建设成效，专业师资短缺、农村学校校医配备不足、城市学校运动场地受限等问题普遍存在。评价体系的滞后也掣肘着建设成效，尽管教育部明确要求将健康学校建设成效纳入教育督导内容，但现行考核中，升学率依然是“硬通货”，极易导致“阴阳课表”现象。

如何破解这些难题？教育部体卫艺司司长孙明春为健康学校建设勾勒出清晰的路径图：健全健康教育机制，扩大优质资源供给；加强条件保障，配齐校医等专业力量；医教协同强化传染病防控与应急处置，提升健康学校建设数智化水平；改善教学设施与环境卫生，营造健康向上的校园文

化氛围。

在具体实践中，各地也在积极探索。山东将学生体质健康优良率和近视率作为教育领域唯一指标，纳入省委对市高质量发展考核，并在百分制评价指标体系内将其分值由1分提高到2分，以评价“指挥棒”引领办学导向。广州市越秀区文德路小学党总支书记陈康英介绍了该校的做法：“大课间特设15分钟传统体育游戏，并配备多样运动器材；打造醒狮、舞蹈、啦啦操等特色社团，丰富体育活动形式。”

针对农村学校、薄弱学校的健康学校建设，中国教育科学研究院教育理论所副研究员王晓燕给出了建议：“一是精准帮扶，推动城市优质学校与农村学校、薄弱学校结对共建；二是资源倾斜，加大对农村、薄弱学校的经费投入；三是简化落地，依托乡村医疗卫生资源开展校园常态化健康监测和健康教育，确保健康建设真正惠及每个学生。”

下课铃再次响起，新的“活力15分”又将开始。在全国各地的校园里，这15分钟的活力，正悄然积蓄着学生们健康成长的能量，让“健康”不再只是一句口号，而成为一种伴随终身的习惯。健康学校建设，正以此为起点，汇聚学校、家庭、社会合力，共同守护学生的身与心，为每一个孩子的出彩人生打下最坚实的底色。

（综合《光明日报》《中国教育报》《中国体育报》等）

新闻多一点

怎么建好健康学校？从“多动一会儿”到“吃好每一餐”

如何让“健康第一”从理念变为日常？《关于全面推进健康学校建设的指导意见》提出8项重点任务，覆盖学生身心健康的各个维度。

体育、美育、劳动教育协同发力。《指导意见》明确，全面实施学生体质强健计划，中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时，推行“课间15分钟”，实施大学生体质提升行动；全面实施学校美育浸润行动，开齐开足上好艺术课程，完善面向人人的常态化学校艺术展演机制；劳动教育则强调习惯养成，鼓励各地开展劳动技能和成果展示活动。

在心理层面，文件要求加快构建学校全员育心工作体系，建强心理健康教师队伍，推进全国学生心理健康监测预警系统建设，把学生心理健康工作摆在更加突出的位置。

针对“小胖墩”和“小眼镜”两大顽疾，《指导意见》打出了组合拳：近视防控上，坚持预防为主，抓好幼儿园和小学关键阶段，推动近视率以更快速度下降；在体重管理上，实施中小学生肥胖防控工作，强化家校协同、体教协同、医教协同，加强分类管理。

此外，校园里的“舌尖安全”和“生命防线”同样被纳入重点。食品安全方面，严格规范学校相关负责人陪餐制度，加强从业人员培训，按要求配备食品安全管理和营养健康管理人员。在生命安全方面，落实生命安全教育与健康教育课程，普及急救知识和技能，并按要求配备自动体外除颤器（AED）等急救设备，让校园多一份安全保障。（据《湖南日报》）

声音

用好多出的5分钟

◎ 张峻榛

叮零零——下课铃响了，孩子们终于可以冲出教室。这是新学期不少学校的新常态：课间从10分钟延长到15分钟，每天一节体育课，校内体育活动不少于2小时。从纸面到地面，从“圈养”到“放养”，这场以“健康第一”为名的校园变革，正努力把时间还给孩子。

然而，多出的5分钟，是否真的利用好了？走进一些学校，我们看到了令人欣喜的场景：孩子们在操场上做“石头剪刀布”热身操，玩起花式接力跑……但热闹背后，一个更深层的问题浮出水面：时间有了，空间够吗？老师跟得上吗？

先看空间。城市学校“螺蛳壳里做道场”的窘境普遍存在。运动场地不足，班级数量庞大，如何让所有孩子同时“动起来”？错峰户外是办法之一，但并非所有学校都有这样的调度能力。再看其他。我们认同“健康第一”，但谁来教我们心理健康、急救技能？当教师的职责从“教知识”延伸到“管健康”，专业培训的缺口亟待填补。

最根本的，还是那把“指挥棒”。“健康第一”？那中考、高考排第几？当升学率依然是学校考核的“硬通货”，当体质优良率的权重远低于升学指标，“阴阳课表”便有了生存土壤——检查时展示特色活动，日常仍以“刷题”为主。这样的“健康学校”，恐怕只是看上去很美。

多出的5分钟，考验的不仅是学校的智慧，更是整个教育生态的韧性。它需要空间的重构、师资的升级、评价的改革，更需要全社会放下“唯分数”的执念。正如一位校长所言，我们不仅要看到体质优良率的数据，更要看到“曾经低头不语的孩子开始勇敢表达”。这些细微之处，才是“健康第一”理念落地生根最好的见证。

时间已经还给他们了，接下来要做的，是让每一分钟都能真正利用好。