

课间延长5分钟 带来哪些改变？

课间10分钟，相信这是很多人回忆童年时的一段重要记忆。很长一段时间，课间休息一直是10分钟。而从今年秋季开学以来，全国多个城市推进“课间15分钟”，引发关注。孩子们的课间从10分钟到15分钟，这多出来的5分钟从哪儿来？课间15分钟能干什么？延长课间虽然是个“小调整”，但聚焦的却是事关孩子身心健康的大问题。



1 听孩子们说说他们的课间15分钟

15分钟的课间，究竟能带来哪些切实改变？先听听孩子们怎么说。

课间15分钟你们都会用来做什么？
晋江小学生王梓晗：我喜欢打篮球，我就经常带上篮球，带上好兄弟，一块在操场上打打篮球。

北京小学生孙悦心：10分钟的时候其实有点短，现在时间变长了能玩的东西就更多了。

长春小学生殷浩诚：我们可以玩篮球、足球、棒球，还有老鹰抓小鸡、123木头人。我们还可以自己制作道具，玩一些更花样的游戏，由我们自己创作。

长春小学生李承泽：就是跟小伙伴

的接触时间更长了，而且我坐着感觉我就浑身上下不舒服。

长春小学生董星彤：现在的话就可以拿出自己的跳绳跳一跳，也可以跑步，运动的时间就长了一点。

青岛小学生王柯清：以前我一分钟顶多跳几十个，现在我一分钟跳200个了，下课的时候，还能和同学比比赛，挺有成就感的。

长春小学生王政博：我们有更充裕的时间，来制定一个自己班级的游戏，非常好玩。

无锡中学生李木子：我最喜欢的就是喂动物，身心得到了放松。

2 今年以来多地推行课间15分钟

短短的5分钟延长，给孩子们在课间休息和玩耍带来了不少变化。其实，今年以来，全国不少学校都在开始推行课间15分钟。

今年4月，天津市教委明确提出，义务教育阶段确保小学生15分钟课间活动时间、中学生10分钟课间活动时间。

8月底，北京市教委明确，从今年秋季学期起，全市义务教育学校，原则上落实15分钟课间时长，引导学生利用课间走出教室。

10月，辽宁推行全省义务教育阶段学校落实15分钟课间时长。

此外，福建泉州、吉林长春、甘肃酒泉、江苏无锡新吴区、山东青岛李沧区等地区的义务教育学校，也陆续推动落实15分钟课间时长。可以说，今年以来，“课间15分钟”已经成为一种趋势。

但是要知道，学校一天的课表安排得严丝合缝，延长课间时长，可谓是“牵一发而动全身”。那么，这多出来的5分钟是从哪来的呢？

为了增加五分钟，不少地方对学生在校作息进行整体的统筹优化。比

如，北京市义务教育学校，小课间此前为10分钟，增加的5分钟主要是从大课间的时长里优化调整而来。调整之后，学生上下学和午休时间总体保持不变。

北京市委教育工委副书记、北京市教委主任李奕：我们那5分钟是从大课间里头挪出来的，因为大课间里头原来是40、35分钟，做一套广播体操用不了那么长时间，相对把结构一调整，孩子的一张一弛的状态就会发生松动性变化。

还有一些学校对上课时长进行了优化调整。

福建龙岩永定区龙凤小学把原来45分钟的上课时间调整成40分钟。

温州育英实验学校小学分校则通过对课堂提质增效，将40分钟的课堂时间缩短至35分钟，为课间延长抢出时间。

江苏无锡、福建晋江等地的一些学校则调整了上下学时间。无锡新吴区的小学、初中将学生午饭时间略微延后5至10分钟，并将放学时间延迟5分钟。对于午饭延后，学生可利用课间适当饮食补充能量。

5 课间延长5分钟，释放孩子健康成长新空间

改变课表编排、挖掘校园活动空间，有人可能会问，为了仅仅5分钟的课间延长，如此大费周章值不值？课间活动是用来释放压力、缓解焦虑的好机会。所以，15分钟的课间调整，虽然是个“小调整”，但它的意义非常重大。具体带来了哪些实际效果？

课间铃声响起，福建晋江毓英中心小学瞬间热闹了起来。同学们走出教室，有的到球场上打篮球、跳绳，有的在楼下球台上打乒乓球……洪良清校长告诉记者，

6年前，学校的课间还没有这么热闹。

晋江市毓英中心小学校长洪良清：有的孩子他就非常直接告诉我们，他说课间的时间太短了，如果他们想来下面活动的话，一下来篮球拿起来，还没拍两下，铃声又响了，又要回去了。就觉得时间太短了，干脆就不用运动，坐一下稍微休息一下。

听到孩子们的真实想法后，学校决定优化课间时间，将课间10分钟调整为15分钟。就这样，孩子们每天多了25分钟的课间活动时间，越来越多的学生走出教

室，开展各项活动。

经过6年的实践，学校在学生体质测试结果中欣喜发现，学生肥胖率下降约1个百分点，近视率下降约3个百分点，老师和家长也因孩子们身上的变化而欣喜。

晋江市毓英中心小学老师陈一真：我觉得最明显的变化就是他们愿意动起来。之前应该有三分之二的孩子是会蹲在教室里面的，现在班级里面愿意出去的孩子，至少是三分之二的孩子就会冲到楼下去，该去打球该去放松。其实课堂上反而精神会

3 多出5分钟，课间活动有了哪些新变化？

课间的调整对很多学校来说都是新的挑战。如何用好这多出来的5分钟，考验学校的教育理念和管理水平。记者在采访中发现，在这多出来的黄金5分钟里，不少学校变身创意工坊，让课间活动不再是简单的休息，而是成长路上的精彩一课。

11月11日起，吉林省长春市义务教育阶段学校全面落实课间15分钟。在吉林省第二实验高新学校，操场被划分为球类、轮滑、跳绳等多个活动区。眼前的孩子们正在玩一种叫同心鼓的游戏，好玩之余更培养了团队精神，这是学校年级组合学生年龄特点引入的特色项目。

吉林省第二实验高新学校小学部教导处副主任邱砚宝：号召年级组要打造自己的运动特色，也征集孩子们的意见，我们想玩什么，怎么玩，最主要还是孩子从内心深处把他的天性发挥出来，真正地动起来。

吉林省第二实验高新学校学生肖宇

轩：李老师带着我们打排球，而且还组织小比赛小活动什么的。老开心了。

在长春，还有一些学校把游戏“画”在地上，一到下课时间，五颜六色的地面游戏区成了孩子们欢乐蹦跳的海洋。

除了体育运动，还有一些学校设计了结合课堂的课间活动。走进无锡市新吴实验中学，同学们正在玩一种投壶的游戏，这是孩子们结合课本知识自主开发设计的。

无锡市新吴实验中学学生沈施诗：自我学了《醉翁亭记》中的“射者中，弈者胜”中的射就是投壶的意思之后，我们就利用劳动课，自制了这些投壶的工具，在课间的15分钟内，我们就分成了小组来投壶。

无锡市新吴实验中学校长耿峰：我们将课间15分钟与学生个体发展相结合，倡导学生自主设计游戏、自制游戏器材，实现既释放学习压力又增强体能素养的双重目标。

4 音乐教室打乒乓？看小校园如何“72变”

通过调整时间、安排创意活动，越来越多的孩子们可以在课间进行更加丰富的活动了。但是对于北京、上海等一些大城市的部分中小学校来说，15分钟的课间也让一些学校户外场地不够用的现实问题更加突出了，怎么解决？

在首都师范大学附属花园小学，记者看到，同学们正在利用大课间集体跑步，这个S形路线，是学校为了全体学生都能参与跑步特意设计的。

首都师范大学附属花园小学老师王显勇：我们学校的操场特别小，比如孩子要跑50米的时候，我们就必须要把大门打开，孩子要从南教学楼跑到我站的这个位置才够50米。

首都师范大学附属花园小学书记、校长王钢：我们学校的空间特别小，操场特别小，那么怎么样让孩子们在课间的时候能够充分活动，确实我们办公会也进行了多次的这种讨论。我们原来是管得死，现在我们要放手，还可以给孩子更多的体验。办法总比困难多。这学期，一项校园

空间全拓展计划，在这个小学校轰轰烈烈展开了。楼顶空间变身运动场，音乐教室摆上折叠乒乓球台，教学楼大厅拓展为益智游戏区……为了让同学们更好地享受课间延长的快乐，小校园使浑身解数，展开72变。

王校长：“我们的金色大厅本来应该是音乐教室，现在放的是乒乓球台，这些台面可以随时折叠起来，当我们有大活动的时候，它可以折叠起来，然后作为别的空间用。我们就想把现有的空间，一个场地多用途，我们现在有时间就想哪些地方还能给学生用上。”

此外，学校还给每个教室配上了体育用品箱，下课了既可以进行棋类、魔方等益智类游戏，又可以抄起球拍下楼玩耍。

王校长告诉记者，在孩子们活动的每一个区域，都安排了值班的老师，引导孩子们注意安全、有序游戏。在近三个月的“大变身”实践中，孩子们除了玩得开心，还收获了与同伴交流的乐趣以及建立了合作意识。

更好，就不会有昏昏沉沉的这种感受。

同样的变化也发生在山东青岛李沧区，从2023年11月开始，李沧区先在四所小学试点推广15分钟小课间，受到了学生们的欢迎后，2024年1月份开始进行全区推广，目前已有55所学校实施15分钟课间。

青岛市李沧区教育和体育局体艺科科长柳山松：与2023年相比，我们2024年全区小学体质监测的优良率同比提升了八个百分点，近视率降低了四个百分点。

据央视新闻