

# 浙江多地小学课间10分钟延长至15分钟 多玩5分钟 有啥不一样

本报记者 姜晓蓉 唐逸涵



11月起,德清县春晖小学教育集团将课间时长从10分钟延长至15分钟。图为学生们在课间跳绳。

通讯员 王树成 摄



嵊州双塔小学将课间10分钟延长至30分钟,鼓励学生走出教室锻炼身体。本报记者 吕之遥 倪雁强 摄



15分钟课间里,衢江区实验小学的学生进行呼啦圈比赛。本报记者 叶晓倩 摄

小广场上,孩子们在老师的带领下玩老鹰捉小鸡;鱼池旁,一群孩子围着鱼儿游来游去……下课铃一响,杭州市学军小学求智校区校园热闹起来。今年国庆假期后,学校开启新作息时间表,将课间延长至15分钟。

秋季学期以来,杭州、宁波、温州、湖州、绍兴、衢州、丽水等地小学探索“课间15分钟”。据报道,北京、天津、福建、江苏等地秋季学期也出台延长中小学生学习时长的相关措施,原则上落实15分钟课间时长。

当前,我国大部分中小学实行“大课间+小课间”的教学管理制度,大课间一般30至50分钟,主要进行体育运动。各学校根据自身情况每天安排一到两个大课间;小课间10分钟,让孩子们适当活动放松,为下一节课做准备。

此前,教育部也关注到课间时间延长的新动向。9月26日,国新办举行“推动高质量发展”系列主题新闻发布会,教育部副部长王嘉毅表示,课间从10分钟延长到15分钟,虽然是个“小切口”,但它的意义非常重大,它延展的是“五育”的形式和内容,也就是德育、智育、体育、美育、劳动教育,体现的是以学生发展为目标的育人导向,更加注重学生的全面发展。

课间延长到15分钟,给校园带来了哪些变化?在校时间不变,课表如何调整?具体实施过程中,又面临哪些难题?近日,记者走访浙江多所小学,寻找答案。

## 多5分钟有啥用? 学生效率更高体质更好

“你看,学生和老师的脚步都慢下来了。”上午第三节课的下课铃响起,学军小学求智校区三(6)班的同学们上完体育课陆续走进教室。校长张军林站在二楼走廊上观察。往常,孩子们下了体育课要跑回教室,喝水上洗手间,准备下一堂课。如果紧跟的是科学课,还得跑到对面教学楼的专用教室。

在教学楼三楼,同学们三五成群地在走廊上,有的一边聊天一边眺望远方,有的则围在一起,玩起了跳房子、手拍操等小游戏。“课间玩这些小游戏时间足够了。”六(1)班章歌钰同学说,课间多出了5分钟,能做的事情更多。

感受到变化的,还有老师。一(5)班班主任李珊珊做好下一节课的准备后,带着孩子们来到教室门口的小广场做起了小游戏。“课间不像以前那么匆忙了,陪着孩子们玩,自己也能放松一会儿。”李珊珊说。

杭州市春晖小学教育集团是率先将课间延长至15分钟的学校之一。课间走进校园,只见一年级走廊上的游戏区域摆放着一台小型投篮机,同学们正排着队投篮;有同学搬出跳格子、沙包棋放置在空地上,开始组队游戏。五年级教室外的活动区域,同学们手持弹力追视球,玩耍的同时也是护眼训练;教室里,华容道、围棋、诗词卡牌、地图拼图……各种益智休闲游戏可供选择。

“最大的感受是整个校园变得松弛了,孩子们利用课间进行有益的社交和适量的活动,劳逸结合、适度的留白,让校园生活更加张弛有度。”校长田冰冰说,课间时间变长,其实并不影响上课,大部分孩子学习效率反而更高。

类似的场景,也出现在其他学校。下课铃响,衢州市衢江区实验小学的学生跑出教室,吹泡泡、跳房子、转呼啦圈,不少老师和学生玩成一片。新学期,该校作息表上新,将课间延长至15分钟,课间的校园比以往更加热闹。课间时间延长,如何让更多孩子走出教室?学校动了些脑筋。

三年级语文下册课本有篇名为《肥皂泡》的课文,校长、兼任语文老师的邵建刚每次上这节课都能看到孩子们的眼睛在发光。他把泡泡机作为奖品,利用课间15分钟组织跳绳比赛,动员孩子们积极参加。“有的孩子安静、有的孩子活泼,但天性都爱玩。用他们喜欢的奖品加以引导,可以让更多孩子走出教室,调动他们参与户外活动的积极性。”邵建刚说。

绍兴市嵊州双塔小学关于课间的尝试更为大胆。2022年12月,学校将10分钟的课间延长至20分钟、30分钟,一天共开设5个课间。其中上午有两个30分钟的课间,下午有3个20分钟的课间,上学和放学时间照常。

新的作息表实行近两年,校长陈雷钧发现了一些变化。“对比最近两年的体质测试成绩,整体有明显提高,全校的优秀率从78.9%提高到87.6%。”更重要的是,孩子们脸上的笑容也多了。

虽然课间普遍只是增加5分钟,但孩子们可以更从容地、自由地支配课间时间,而不只是解决喝水、如厕等问题。“课间15分钟是一次良性探索,通过小切口换取更大的社会价值。”浙江大学哲学学院休闲学教授、博士生导师兼浙江省休闲协会会长刘慧梅表示,从休闲学的角度来看,课间休息时间延长、合理利用,除了让孩子们放松下来,还能让他们从小树立合理规划休闲时间的意识。

## 多5分钟从哪来? 盘活存量上学放学照常

长时间以来,我国多数中小学都采用课间10分钟的作息。延长课间时长,并不意味着要重新排课表,也对场地、管理等方面提出了更高的要求。传统的课间10分钟为何要改变?

衢江区实验小学共有48个班,全校近2000名学生,学校体量大、空间有限,学生课间经常要排队上厕所、接水。邵建刚说:“遇到音乐、体育、美术、劳动、信息技术等要换教室上课的科目,10分钟就更不够用了。”他常常在课间看到学生步履匆匆。“赶场”的不止学生,老师同样匆忙,有时候这班刚下课,就得赶到下个班做课前准备。

“我们的教育首先要保证孩子们身心健康。如果在课间孩子们连上厕所都匆匆忙忙,这和我们的教育理念相违背。”张军林说。

各地学校探索课间15分钟,也和近年来颇受关注的“课间圈养”有关。有媒体报道,部分中小学生学习10分钟被约束,除喝水、上厕所外,不能走出教室活动,甚至不能随意离开座位。这样的现象也引发了讨论和担忧。这种“课间圈养”显然有悖于孩子好动的天性,也不利于孩子的身心健康。

“部分学校的‘课间圈养’模式源自学校、家长对孩子的过度保护,这种舍本逐末的方式会给孩子带来极大的心理压力,不仅遏制了孩子的天性,也不利于创新意识的培养。”刘慧梅表示,对孩子的成长来说,嬉戏玩耍也很重要,学习并不局限于课本上的知识,课间嬉戏能培养孩子的社交、沟通、协调、组织等能力,有助于塑造孩子的个性,实现更均衡的发展。

课间时间延长,很多家长也投赞成票。春晖小学新学期开学前的新生家长会上,田冰冰现场征求家长意见,700多名家长全票通过。“家长对于这一微改革热情支持,给了我们改变的信心。”她说。

延长课间时长,可谓是一牵一发而动全身,学校一天的课表安排得严丝合缝,从哪里挤出来这5分钟?

根据上级部门的要求,小学上课时间不能早于8时半,学生在校学习时间不能超过6小时,这就决定了学校不能简单地提早到校、延迟放学的方式来增加课间时长。每一所延长课间的学校,只能对在校生的在校时间进行“存量盘活”。

当前,学校大多采用拆补的方式,从大课间、午休管理时间等时段休息时间中拆出小时段,再均匀地补进各小课间。这种相对“无痕”的调配方式,既不会让孩子明显感觉长时段休息时间被压缩,又能缓解小课间的匆忙。

以衢州市衢江区实验小学为例,学校每天上午、下午各有3节课,共4节课间,在学校以往的冬令时课间安排里,4节课间为一节50分钟的大课间和三节10分钟的小课间,此外午餐时间后还安排了1个小时的午间管理时间。优化后的课表分别从大课间“拆”出10分钟,从午间管理时间“拆”出5分钟,均匀地“补”进了3个小课间。



杭州市春晖小学的课间15分钟,学生开展各种活动。学校供图



丽水市实验学校学生在课间15分钟内开展天文兴趣活动。

通讯员 张斌 摄

## 多5分钟难在哪? 配套硬件软件都要跟上

课间15分钟,今后会成为小学的“标配”吗?部分接受采访的学校认为目前有难度。因为各地的教育情况、办学难度不同,很难“一刀切”地复制推广。

事实上,课间15分钟的推广的确也面临一些问题。浙江师范大学教育学院讲师谷亚认为,课间时长延长后,有些问题值得关注。例如:户外活动的安全风险如何把控?教师应该扮演什么角色、提供什么服务?如何将学生从较长的自由活动状态迅速引导至课堂教学状态?要把课间时间真正还给学生,改变时长只是一个开始,背后也需要配套“软件”措施来支撑。

“课间15分钟让孩子们玩得大汗淋漓,可能会影响下一节课的状态,这不一定是理想的课间,需要加以引导。”田冰冰介绍,学校提倡科学文明、动静结合的方式,让孩子在课间能够休息放松。

新学期推出新课表后,春晖小学各校区更新了一系列硬件设施,比如按照年级特点,在各自楼层设置活动区域,安排游戏区、阅读角;不同班级根据各班实际,提供益智类、护眼类游戏。不过田冰冰认为,“要给学生提供更多可选项,但不必过度安排。”

“我们通过课间征集令的形式,让孩子们探讨哪些场地适合什么游戏。学生也会思考哪些活动是安全的,哪些活动有益且适合学校场地。”张军林说,学生也会在这个过程中逐渐适应新的课间形式。

课间时间延长,也需要监督机制,确保真正落实。其中最重要的一点是,下课铃响,老师不能拖堂,而是要把孩子们放出去。“如果老师有拖堂的习惯,课间半小时可能都不够。与其拖堂,不如提高课堂效率。”采访中,不少校长表示。

在学军小学,学校行政人员每个课间都会进行巡视,查看是否有老师拖堂,学生

也会参与监督。春晖小学则加强了课间巡视的管理,按照年级进行巡查监督——重点关注老师有没有拖堂,课间学生有没有打闹推搡等不文明行为,保障课间秩序的安全有序。每一周,年级组会统计、反馈当周的巡视情况,确保15分钟能够真正归还给学生。

对很多学校来说,还有一个特别重要的问题:安全。尤其是城市市区学校,往往楼层高、面积小,小学生下楼活动不易。

对安全的担忧并不是空穴来风。学生在课间活动中确实有可能因打闹发生纠纷乃至出现安全事故。

21世纪教育研究院院长熊丙奇也关注到了这个问题。他认为,保障学生安全一直是校园管理中绷紧的弦,学校、老师要科学实施管理和安全防范措施,防止意外伤害事故发生,“不可排除存在这样的情况:学校、老师已尽到安全教育、安全管理责任,但学生在课间活动中由于偶然因素或自身原因出现磕碰等意外伤害。建议学校通过校园意外伤害事故责任认定、鼓励学生(家长)购买学生意外伤害险等方式,防止被过度追责。”熊丙奇说。

关于校内活动安全问题,教育部门已有表态。2023年11月,杭州市教育局答复杭州市十二届政协二次会议第146号建议关于“从法院判决上保证学校敢于落实体育教育”“多重保障防止家长过度追责”等内容称,将开展关于校内文体活动中自愿风险的研讨,同时坚持自愿原则,倡导家长购买学生(幼儿)综合保险。

不少接受采访的学校表示:15分钟课间是小切口,背后反映的是育人实践的大变化。希望进一步打开“课间圈养”的围栏,让更多的孩子心中有梦、身上有汗、眼里有光。

## 专家观点

### 延长课间时长只是第一步

熊丙奇

保障学生的课间时间,让学生在课间进行适当的活动、放松,对缓解学生的疲劳,保护学生的视力,以及活跃校园生活、促进学生社交都具有积极意义。但在具体办学中,“课间10分钟消失”“课间圈养”等问题,引发了广泛关注。

延长课间时长,是治理“课间消失”问题的新思路。延长课间时长的同时,要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,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问题。

那么,如何落实这些要求?必须改革对学校办学的评价,以及健全学生校园意外伤害责任认定机制。为何学校学科老师要挤占学生课间加班加点上课,甚至体育课也被挤占用于学科教学?因为一些地方教育部门就用升学率评价学校办学

与教师教学,进而对学校违规挤占学生课间、体育课时而不闻。如果不破除唯分数、唯升学评价,课间时长延长到15分钟,还是可能被挤占。

延长课间时长,只是把课间还给学生的第一步。要让学生充分享有课间时间,维护学校正常的教学秩序,就必须切实推进教育评价改革,不能再片面地用升学率评价学校,而要重视学校的教育过程,对学校办学与教师教学进行过程性评价。

此外,要依法界定学校、老师的教育职责,不能再把学校视为“无限责任主体”,把学校、老师从安全管理压力中解放出来,不再对学生进行“课间圈养”,而是和学生一起走出教室,让学生快乐跳起来、动起来。(作者系21世纪教育研究院院长)

