

有氧运动、球类运动、趣味运动……

# 花样活动“玩转”课间15分钟

今年春季学期前,省教育厅印发《关于在义务教育学校实施“2·15专项行动”的通知》,要求在全省义务教育学校实施“2·15专项行动”,即保证课间活动时间为15分钟,每天上午、下午保证30分钟大课间。

新学期,我市义务教育学校如何保证课间15分钟以及利用好大课间,记者前往小学、初中进行了探访。

## ▶ 游戏多了,笑声响了

套圈、投壶、跳房子、老鹰捉小鸡……上午9点10分,下课铃响起,南通市紫琅第一小学二(5)班的孩子们从教室里鱼贯而出,迎来了他们的课间15分钟。教室前、连廊间、草坪上,整个校园瞬间变成了欢乐的海洋,笑声不断、活力满满。

“跳热了!跳热了!”没一会儿,该班学生施念把外套脱下,小脸也红扑扑的,她笑道:“我最喜欢跳格子。课间更长了,我们玩的时间也更多了,特别高兴!”

10分钟延长至15分钟,可以带孩子们玩点啥?“根据学生的兴趣爱好和年龄特点,我们班设计了一些特色游戏。”班主任曹美华介绍,“比如华容道、飞行棋等孩子们爱玩的,投壶、翻花绳、跳皮筋等我们小时候玩的,还有一二三木头人、石头剪刀哔啦哔啦布等有助于锻炼孩子反应力和协调性的游戏。”

上午10点05分,第二个课间到来,六(1)班学生吉冠晓“闻铃而动”,拿起羽毛球拍冲向操场。“多出5分钟后,时间更充裕,我们就可以组织一场小比赛了。”话音刚落,身旁的同学提醒他赶紧接球。奔跑、跳跃、扣球,羽毛球在空中画出优美的弧线,六年级的孩子们在这一年级特色运动中释放激情、享受快乐。

“课间得到充分的休息和放松,有利于学生身心健康发展、提高学习效率。”去年10月,紫琅一小在南通率先推进课间15分钟,逐步形成了“2+2+N”的模式。第一个“2”指将广播操和校园操灵活融入课间;第二个“2”指各年级均有两个特色项目,如三年级的跳绳、翻花绳,六年级的魔方、羽毛球等;“N”则指各班自主开发的多个特色游戏。

该校校长柳小梅表示,课间延长至15分钟,看似“小切口”,实则意义重大。“把学生的发展放在了至关重要的位置,是对教育规律的准确把握和回归。”

## ▶ 空间大了,关系好了

“一、二、三……扔!”上午9点,启秀市北小学教学楼的一处角落传来熟悉的口令声,一(12)班学生正在做游戏。大家排成一排,站在距离墙上圆形标靶一米的地方,将手中的小球对准中心点掷出。队伍外

还有不少围观的同学,一个个探着小脑袋,时刻关注着游戏进度。

“原先这面墙光秃秃的,现在有了粘粘球的游戏,可好玩啦!”该班学生周玮烨额头出了一层薄汗,“我一下课就来玩,能玩好几轮呢!”

不只粘粘球,在两栋教学楼之间,地上有萝卜蹲、跳脚印等地贴,墙上有摸高器、飞镖盘等贴纸,还有手脚并用跳跳垫、带洞彩虹伞、抛接弹弹圈等道具。“将学校特色四合院设计划分成不同区域,因地制宜设计了抛接球、打地鼠等数十种游戏。校园里各处空间被巧妙利用,每一个角落都萦绕着欢声笑语。”该校校长蒋桂红说道。

去年11月,启秀市北小学将课间延长至15分钟,在保证上学、放学时间不变的基础上,优化调整了大课间、午餐午休等时段,以此保障课间15分钟。同时精打细算,采用区域划分、“错峰出行”、就近休息等方式,为学生提供充裕的活动空间。短短两个多月,校园的笑声多了,孩子的眼睛亮了,师生间的关系也更融洽了。

“韩老师,快看,在这儿!”一块空地上,一(11)班老师韩晨晨正手拿“锤子”,和孩子们一起玩打地鼠游戏。扮成“地鼠”的孩子机灵地从“地洞”里探出头,韩晨晨全神贯注,一旦发现“地鼠”就迅速“落锤”。“以前课间短,我收拾收拾东西,孩子们上个厕所、喝口水就要上课了,说不上几句话。”她说,现在课间长了,和孩子们聊聊天、玩玩游戏,都说“更加喜欢韩老师了”,上课也更加热情专注了。

“我们针对低年级提出了‘我和老师一起玩’和‘我陪孩子温习童年’的口号。”蒋桂红介绍,让年轻的体育老师、导护老师积极参与到学生的课间中来,大大提高了学生的参与度和向师性。

## ▶ 项目多了,笑容来了

“一二一、一二一……”18日上午8点55分,崇川初级中学上午大课间正式开始。同学们陆续下楼,开始在学校操场以及教学楼之间的空闲处开展各类活动。在各类个性化项目中,笑容一直洋溢在学生的脸上。

该校副校长张弛表示,春季学期开始后,崇川初中组织不同年级学生在上、下午大课间内开展多种



类型的运动。运动的内容有跑操、趣味跑等有氧运动,也有篮球、排球、乒乓球、羽毛球等球类运动,还有横扫千军、喊号接球等趣味运动。他说:“每个年级的单项活动按照一周为一个单位进行轮换,确保不同年级、不同班级的学生在一周内都能体验所有大课间项目。”

18日课间,崇川初级中学教学楼连廊上一台电视正在播放央视的纪录片,很多学生围在电视周围驻足观看。该校副校长聂伟鑫说:“虽然增加了5分钟时间难以让学生前往操场肆意奔跑,但他们在课间活动范围增大了,也更加从容了。”她表示,考虑到课间增加,学校在教学楼各处设置了信息播放点,循环播放各类科技、时政等方面的视频,供有兴趣的学生观看,让他们的课间生活多姿多彩。

## ▶ 动起来了,更健康了

为什么要将课间增加至15分钟,并确保大课间活动时长?崇川初级中学党总支书记吴琳表示,由于学生学习压力越来越大、学习时间越来越长,活动时间越来越少,导致学生的体质和心理健康亮起了黄灯。他说:“传统理论认为,体育运动能够促进大脑血液循环、增强心肺功能,还能够锤炼思想品格、提高抗挫能力、培养团队合作意识。但是现在最新的体育研究表明,运动能够促进大脑发育,提高运动者的记忆力和专注力。同时,运动能够减轻并预防一系列认知障碍,尤其是在治疗轻度和中度抑郁与无助感方面不但效果好,而且没有副作用。”

吴琳表示,“为祖国健康工作五十年”已经成为清华大学很有影响的办学特色,更成为清华校园内的“铁”规定。崇川初级中学开办至今,也一直将体育作为学校的“第一学科”。每年教育部门开展各项监测、测评,崇川初级中学相关指标均位列全市各初中前列,并未因为重视体育而影响学生的各项发展。他说:“古希腊有一段格言:‘如果你想聪明,跑步吧!如果你想强壮,跑步吧!如果你想健康,跑步吧!’希望学生们能多走出教室,尽情运动,拥有健康的身体为祖国工作五十年。”

本报记者沈樑 高阳  
本报实习生周敬杨 贾冯翔



孩子们在加长版课间尽情玩乐,享受阳光。  
高阳 周敬杨