

大小课间活动 智慧体育教育

“课间十分钟”矛盾如何破解？这些学校这样探索

青年调查



一边是家长吐槽“课间圈养”现象严重、“中小学生连上厕所的时间都快没了”，一边是学校和老师担心学生磕碰受伤顾虑重重……最近，“课间十分钟”相关话题在网络上引发广泛关注，很多家长和网友纷纷呼吁：“把课间十分钟还给孩子！”事实上，“安静的课间”并非新问题，早在几年前，这一现象就引起过关注。而针对这一问题，要如何破解呢？青年报记者采访了解到，在上海，不少学校都已开展探索，通过各种方式，让学生尽量在课间十分钟也能走上操场，在阳光下尽情运动、游戏。

青年报记者 刘春霞

探索1

课间十分钟不同年级分批次到操场活动

一年级在进行走跑结合的游戏，二年级、三年级在玩“一二三木头人”“姥姥，姥姥，几点了”“贴膏药”等游戏，还有的在跳绳、扔沙包、跳圈、玩数字游戏……上午9点多，走进宝山区南大实验学校的大门，立即就能看见操场上满是跑动、游戏的身影，孩子们欢快的声音萦绕于耳。

这是南大实验学校的大课间游戏时间，在9点至9点30分的半个小时内，每个年级的孩子都可以在操场上尽情游戏。作为南大地区的第一所九年一贯制学校，南大实验学校以“唤醒每个孩子的内在成长力”为办学理念，自开办以来，就始终把体育工作作为重点工作来抓。

“我们每天有两次课间活动时间，分别是上午一个30分钟的大课间，下午一个15分钟的小课间。在这两段时间里，各年级学生在班主任、体育老师、护导老师的组织带领下完成体育活动，例如弄堂游戏、体适能、长跑、跳踢活动等，根据小初学生的身心发展水平，设置不同的练习内容与目标。”南大实验学校学生发展中心负责人、体育组长顾倩倩介绍，学校大课间的活动主题就是“走向操场、走到阳光下”，有长跑打卡、体能训练、快乐健身操、跳踢守擂赛等多种体育活动，学生全体参与，各项活动都是精心设计的，初中的活动以增强体质为主，小学的活动以解放天性为主，而且每周会轮换，“我们会提前一

天跟班主任说，第二天自己的班级在哪个点位进行什么游戏。”

而除了上午的大课间和下午的小课间，正常的课间十分钟，南大实验学校也会让不同年级分批次到年级指定活动地点开展体育活动。“我们会轮流安排，比如今天是二年级、明天是三年级，分批次到操场活动，这个过程中会有班主任看管，也会有专门的护导老师，体育老师也会在操场上。”顾倩倩说，学校对体育活动非常重视，理念就是让学生在课间“玩”起来，所以不允许老师拖堂，也不允许利用课间补作业。与大课间一样，课间十分钟学生也可以在操场上玩各种游戏，只是活动量会相对温和一些。

探索2

一根绳一个手环 智能化监测学生活动量

早上8点15分，高境科创实验小学各年级的学生陆续出现在了操场上，他们每人手上都拿着一根跳绳，手腕上还戴着一个智能手环。升旗仪式后，学生们先做了一套广播体操热身，然后就跳起了由学校老师创编的绳操。这是高境科创实小早晨的大课间活动，25分钟左右的运动，全校学生都要参加。而下午还有一个20分钟的大课间活动，由各班老师自己组织。

作为一所花样跳绳为特色项目的学校，开展花样跳绳十多年来，高境科创实小走出了黄俊凯、姜大礼等多位世界冠军，而花样跳绳也被纳入了学校的大课间活动中，同学们可以利用晨练、早

操、大课间活动、社团活动等时间进行花样跳绳的练习。

根据教育部的要求，中小学生每天要保证校内校外各1小时的体育活动，什么样的1小时活动才是合理的、达标的1小时？高境科创实小构建了智慧体育教育新模式，引进智能手环、AI跳绳、AI卫生室、智能交互运动教室、智慧体育平台等相关智能教学设施，通过实时监测、制定计划、教学调控、课堂解读、个体评价等手段，构建数据分析模型，实施体能素质健康教学。

“我们每个学生在校期间都会戴着一个运动手环，监测一天的运动强度、运动量以及步数、心跳等，只有心跳达到100跳以上，才算运动。”校长支乔介绍说，学生们的跳绳也是电子绳，每天跳了多少个，都会在智慧管理平台上看到。“之所以把跳绳纳入大课间活动，一方面是因为我们学校的特色是花样跳绳，另一方面则是跳绳比较方便，学生课间也可以玩，它是个活动的载体，来激发学生参加课间的活动。”支乔说，孩子们每天的跳绳数量，在学校大屏上都会有显示，这个班多少个，那个班多少个，像PK一样，学生们也更愿意投入到运动中去，“课间十分钟，有些学生也会跳绳，只要注意安全，老师都不会干涉。”

支乔坦言，课间十分钟让孩子们走进操场，好处是显而易见的，一是可以提高体质，二是可以促进保护视力，所以，尽管可能会面临一些问题，学校还是一直坚持尽量让孩子到操场上活动，“我们一方面平时加强教育，让学生注意安全，活动量不要太大，另一方面也安排护导老师保障安全。”



孩子们课间在操场上玩耍。

青年报记者 吴恺 摄

思考

破解“课间十分钟”矛盾需要各方共同努力

课间十分钟，俗称小课间，是中小学生调节学习状态、缓解疲劳和相互交流的重要时段。在80后、90后的记忆中，课间十分钟是快乐的十分钟：以百米冲刺的速度去抢乒乓球桌；跳皮筋，下个课间该谁了；跳到哪一步了都记得一清二楚；丢沙包、跳方格、爬单杠，就算是疯跑也觉得很开心……

正因如此，当如今的课间十分钟变得“静悄悄”，甚至学生“只能待在教室”“不许大声说话”“连上厕所的时间都没有”，已成为父母的80后、90后就更觉无法理解：为什么以前老师都是把学生往教室外撵，如今却变成了“课间圈养”？到底是哪个环节出了问题？不让孩子们出去玩，怎么防控近视、避免抑郁？而对于“消失的课间十分钟”，

老师们也倍感无奈：课间一共就十分钟，还要提前两三分钟进教室静下心，要是前一节课再拖堂几分钟，五六分钟的时间学生下楼上楼可能都不够。更让学校和老师顾虑的是，万一学生有个磕碰受伤，后续就是无尽的烦心事。

据介绍，在上海，2001年《上海市中小学校学生伤害事故处理条例》实施后，校方责任综合险已开始推广。2010年后，随着意外事故报案越来越多，原先单一的责任险已经衍生出体育活动、校园意外等各类专项保险。不过，一位小学校长坦言，虽然有保险，但一旦出现孩子受伤的情况，家长仍会认为保险弥补不了孩子受伤的伤害，若是“闹”起来，“头疼”的还是学校。

正处于生长发育中的孩子需要奔跑跳跃，需要放松双眼，需要

阳光雨露。2021年9月1日正式施行的《未成年人学校保护规定》要求，学校不得设置侵犯学生人身自由的管理措施，不得对学生在课间及其他非教学时间的正当交流、游戏、出教室活动等言行自由设置不必要的约束；学校应当完善管理制度，保障学生在课间、课后使用学校的体育运动场地、设施开展体育锻炼。

而破解“课间十分钟”的矛盾，也需要各方的共同努力。一方面，学校要主动作为，为孩子设计多样性的课间活动，引导学生课间离开座位，即便不运动，也可以眺望远方或是聊天休息。另一方面，家长也要对孩子在校内发生的安全事故理性对待，不能一出问题，就不分青红皂白“闹”学校。此外，还需要更细化、更完善的保险产品来分摊风险。

教育部

中小学校要确保学生课间正常活动

近期，一些地方中小学生学习“课间10分钟被约束”问题受到社会广泛关注，新华社“新华视点”记者就此采访了教育部有关负责同志。

这位负责同志表示，中小学校安排课间休息十分重要、十分必要，有利于学生调节情绪、放松身心、增强体质和防控近视。教育部高度重视学生课间休息，2021年9月1日起施行的《未成年人学校保护规定》（教育部令50号）明确，不得对学生在课间及其他非教学时间的正当交流、游戏、出教室活动等言行自由设置不必要的约束。在实际工作中，要求中小学校每天统一安排30分钟的大课间体育活动，每节课间应安排学生走出教室适量活

动和放松。

这位负责同志指出，教育部将进一步督促地方和学校严格落实国家有关规定，遵循教育规律和学生身心发展规律，坚决纠正以“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；将指导地方和学校科学实施管理和安全防范措施，加强室外场所设施排查和人员值守，加强学生安全常识教育，把安全事故风险降到最低，让孩子们快乐放心活动。同时，将要求学校密切家校社协作，争取家长理解和社会支持，共同努力保障学生课间正常活动，促进学生健康成长和全面发展。

据新华社电