

北京外国语大学附属海南外国语学校的学生们课间相约打羽毛球。(受访者供图)



扫码看视频

海南中小学 课间“加时” 记者实探校园—— 课间15分钟 学生怎么玩？

高楼层教室学生如何安排活动？

“叮咚咚——”2月18日上午9点，第一节课下课铃声响起，海口市玉沙实验学校教室内传出音乐声，走进一瞧，学生们正在座位前跳起“课桌舞”。

日前，我省教育厅发布新规，从2025年春季学期开始，全省义务教育学校课间休息时间调整为不少于15分钟，每天至少安排一次30分钟的大课间，确保学生每天综合活动时间不少于2小时。调整缓冲期为一个学期，各地各校结合实际逐步落实优化安排。

新学期开学后，海南多所中小学校优化了课间活动的安排，引导学生走出教室、活动身体，尽情享受运动带来的乐趣。

南国都市报记者 杜倬荷 实习生 王栅栅



海口玉沙实验学校的学生在做室内课间操。(记者 曹志 摄)



海口玉沙实验学校的学生大课间跑操。(记者 曹志 摄)

课间延长，时间从哪儿来？ 部分学校放学时间有变化

课间从10分钟延长到15分钟，最开心的还是孩子们。

“平时课间我喜欢和同学玩老鹰抓小鸡的游戏，但没玩多久就要上课了。现在课间时间变长后可以玩得更尽兴了！”海口市玉沙实验学校五(5)班学生唐瑜穗开心地告诉记者。

“课间休息时间变长后，我们有了更多的时间放松和休息，可以帮助我们以更好的状态应对下一节课。”该校五(5)班学生丰艺说。

课间从10分钟延长至15分钟，虽然只多了5分钟，但学校也必须在作息安排上“精打细算”，部分学校的放学时间也有了相应的变化。

海口市玉沙实验学校中午延迟10分钟放学，高年级段学生延至12点放学。

“之前学校上午放学时间为11点50分，现在改为12点放学；下午上课时间也推迟了10分钟，改为14点40分上课。”海口市滨海第九小学体卫艺处副主任杜文君表示。

“课间时间延长后，我们中午放学的时间改为11点40分，比之前延后了5分钟，下午放学时间不变。”海口市龙岐小学语文教师齐会玲说。

为了使学生的课间休息时间得以保障，海南华侨中学对上午的课程进行了调整，由原来的5节课缩减为4节。

对此，家长们也有不同的看法。王女士的儿子就读于三亚一所小学。她表示，自己的孩子本就活泼好动，延长课间休息时间让孩子更充分释放精力，上课也会更专注。

“中午放学时间延长后，孩子回来吃饭休息的时间就缩短了。”周女士的女儿就读于海口一所中学，她希望学校能够再进一步优化调整作息，让孩子有更充足的午休时间。

“加长版课间”玩什么？ 踢足球、打乒乓球、跳绳…… 学生们“动起来”

“加长版课间”如何安排？许多学校选择将传统游戏“复活”，同时探索开发新游戏，让课间15分钟活动内容更加丰富。

“为了丰富同学们课间活动，加强体育锻炼，学校体育老师和舞蹈老师针对各年级学生和活动内容，自编了室内‘课桌舞’、户外韵律操、体能操和武术操。”海口市玉沙实验学校体卫艺主任刘婉介绍。

同时，该校各年级实施室内户外错峰活动，每个年级每周至少四次大型户外跑操，其中初三三年级每天都有晨跑和晚跑，保障每个班级每天综合活动时间超2个小时。

踢足球、打乒乓球、跳绳……随着下课铃响起，海口市长彤学校热闹起来。操场上，足球爱好者们组队打起了比赛，旁边的区域有人在比赛跳绳，乒乓球台的四周也围满了同学，不时传来喝彩声和欢笑声。

北京外国语大学附属海南外国语学校的学生们相约到学校新增设的羽毛球场，组队打起了羽毛球；海口市第二十五小学的学生们，有的在走廊里互动聊天，有的相约在走廊玩“跳房子”游戏，有的则在老师带领下玩起了“萝卜蹲”游戏。

同一时间，海口市滨海第九小学的学生们在操场上踢足球、跑操，有的在老师的带领下做起了京剧韵律操；海口市港湾小学的学生们在跑完操后，有的玩起了“跳房子”游戏，有的在老师带领下进行站立体前屈活动，有的则做起了俯卧撑……课间时间，校园里沸腾起来。

高楼层教室学生咋活动？ 在走廊设置益智类游戏区域，也可下楼自由活动

对于课间15分钟，不少小学老师表示，在具体实施过程中，“高楼层教室的学生活动”令他们感到头疼。

“虽然多了5分钟，但对于高楼层教室的学生来说，上下楼一趟也会花不少时间，往往玩不了多久就要上楼准备上课了。”海南某校一位班主任表示。

此外，如果允许高楼层教室的学生下楼，上课铃响时，学生上楼不可避免地拥挤无序，对学生的安全和学校的管理也是极大的挑战。

对此，有不少学校提出了相应的解决办法。

海口市第二十五小学海甸校区在高楼层的走廊绘制“跳房子”等游戏区域；海口市滨海第九小学充分利用走廊空间，让高楼层的孩子们进行原地跳等运动。

海口市滨海第九小学还计划为高楼层的学生设置一些益智类游戏，如围棋、象棋等活动区域，适合15分钟课间玩，有利于锻炼大脑，提升思维能力。

大部分学校表示，15分钟课间，高楼层的学生可以自由活动，也可以下楼，但需注意安全，把控好上课时间。

“我们也会加强对校园安全的监管，加强对学生的安全教育，告诉学生们哪些行为危险，在课间休息时如何正确活动。”刘婉表示。

“玩是孩子的天性。”部分老师认为，加强对高楼层学生课间的监督管理，强化老师引导参与，在保障学生安全的前提下，也能跟学生一起放松身心。

“课间休息时间延长新规的发布，本身就是希望增加学生的课间活动时间，让学生多在课外活动。”海南省教育研究培训院科学教研员吴忠喜建议，希望各校理解新规的出发点，克服困难，并采取相关措施，主动让学生走出教室，外出活动，放松身心。

在海南师范大学基础教育办学管理部副主任丁金霞看来，这一新规的发布对孩子们来说是一件非常好的事情。“现在很多孩子本身运动就少，尤其是户外的运动更少，新规实施后将对他们的身心健康起到很好的促进作用。”她认为，越是在高楼层的学生，越需要走出教室，到户外来活动。

丁金霞建议，各校可因地制宜拓展和开发活动空间，有条件的学校进一步完善校园户外活动设施，实现“小场地大体育”。

“如果学校场地真的过小，可以考虑将学生课间到户外活动的分批次错开，灵活调整。”她表示，应尽量让高楼层的学生也能在15分钟课间到户外活动，真正做到“把时间和空间还给学生”。