

燃动课间·巡校

编者按

今年2月,教育部首次将“课间15分钟”写入《关于全面推进健康学校建设的指导意见》,明确要求落实小学生每天综合体育活动时间不低于2小时。当“能出汗”成为体育课的新标尺,当“走出教室、走向操场”成为孩子们的日常,海南用一年的实践与探索,缓解了家长对孩子健康的焦虑,也走出了课间改革的一条可行之路。

时间如何重构?活动如何创新?育人如何落地?海南的探索证明:课间加长不是简单的时间堆砌,而是对“健康第一”理念的系统回应。本报即日起推出“燃动课间·巡校”系列报道,走进海南中小学,记录一校一特色、一课一生态的鲜活实践,见证“课间15分钟”如何从顶层设计走向操场课堂,如何让孩子们“身上有汗,眼里有光”。



海口市滨海九小学生在教室外进行课间活动。(校方供图)



海南澄迈外国语实验学校小学部开展大课间活动。(校方供图)

“尊重孩子身心发展的规律,从有利于孩子的角度开展课间活动,否则孩子们怎么能健康地成长?”琼海市嘉积中学校长陈默在谈及大课间改革时的这句话,道出了海南中小学课间活动设计的核心逻辑。

2月27日,教育部正式发布《关于全面推进健康学校建设的指导意见》,首次将“课间15分钟”写入教育部层面指导意见。今年全国两会期间,教育部部长怀进鹏表示,确保中小学生每天综合体育活动时间2小时、“课间15分钟”惠及每个学生,打造学生喜爱、能出汗的体育课。

早在2025年春季学期,海南就已实施“课间15分钟”相关政策,成为全国课间改革的“探路者”之一。

□南国都市报记者 叶长文 徐智慧

15分钟“加长版”课间 海南中小学 探索新“玩”法



海南中学澄迈附属小学学生在课间玩踢毽子。(校方供图)

时间重构

每天2小时锻炼落地见效

家住海口市龙华区的唐先生一直为上三年级的女儿忧心忡忡,“孩子近视200多度了,天天盯着书本和电子屏幕,真怕度数越来越深。”他反复呼吁学校能给孩子充足的课外活动时间,让眼睛有机会放松。

省教育厅明确要求,自2025年春季学期起,全省中小学课间休息时间不少于15分钟,每天至少安排一次30分钟的大课间活动,从制度层面确保学生锻炼时间“不打折扣”。

海南“大课间30分钟+课间15分钟”的核心模式,将碎片化时间高效整合。科学的时间重构,让锻炼时间与学习、休息时间实现“三方共赢”。

从时间统筹、活动设计到育人理念,海南一年来“课间15分钟”的实践,不仅回应了家长的迫切诉求,更用鲜活案例回答了“课间改革该如何做”的教育命题。

北京师范大学海口附属学校副校长陈淑琦表示,学校通过课程化管理将这一模式落到实处:体育老师负责活动设计与领操,班主任组织班级有序参与,根据场地情况实行分年级、分区域活动,让每个学生都有充足的活动时间。

面对“场地小、班级多”的普遍难题,海南各校探索出灵活多样的时间调度方案。海口市滨海第九小学体卫艺副主任曾翠珏介绍,学校采用错峰户外活动模式:周一、周三、周五安排一、三、五年级参与户外活动,周二、周四安排二、四、六年级开展户外活动,未参与户外活动的班级留在教室开展室内特色活动,既避免了场地拥挤,又保证了活动效率。

这种时间重构的背后,是“以生为本”的教育理念落地。海南师范大学基础教育办学管理部副主任、教授赵欣欣指出,中小学生学习注意力集中时间有限,适当的课间活动能帮助学生恢复精力,反而能提高后续课堂学习效率。

1月6日,省教育厅在全省加强中小学生体育锻炼工作推进会上明确,截至2026年初,海南已实现每天2小时体育活动全面覆盖,学生体质健康优良率稳步提升,阶段性成效显著。

活动创新

多元设计让课间好玩又管用

海南各校摒弃了单一枯燥的课间活动形式,围绕“动静结合、因材施教”原则,设计了丰富多元的活动内容,让课间真正成为学生喜爱的快乐时光。

分学段差异化设计是海南课间活动的鲜明特色。北京师范大学海口附属学校根据不同学段学生特点,构建了全方位的体育锻炼体系:小学阶段开展武术操、啦啦操等特色活动,下午常态化进行“课课练”,涵盖跳绳、足球、障碍跑等项目;初中阶段围绕体育中考项目开展分层专项训练,精准提升学生运动技能;高中阶段则立足兴趣爱好,开展自主化、个性化锻炼,满足多样化运动需求。这种“不搞一刀切”的设计,让每个学段的学生都能找到适合自己的活动方式。

活动形式的创新更是亮点纷呈。海南中学澄迈附属小学将活动分为传统运动类和益智协作类:沙包丢掷、花样跳绳、踢毽子等传统项目通过分组竞赛激发参与热情;五子棋、跳棋、华容道等桌游则设置“班级棋王挑战赛”,在娱乐中培养学生的逻辑思维和协作能力。该校还计划引入投壶、翻花绳等传统文化游戏,让课间成为传承文化的生动课堂。

针对场地受限、天气变化等实际问题,海南各校探索出“户外+班内”的双轨模式。海口市滨海第九小学创造性地设计了“1+X+X”活动体系:“1”是学校统一编创的课桌操,两个“X”分别为年级特色操和班级自主活动。天气晴好时,学生在操场开展琼剧韵律操、武术操和跑操;遇到雨天,则在教室或走廊进行体能游戏、课桌舞、跳格子等活动,真正实现晴雨无阻。

近视防控的深度融入,让课间活动更具“健康价值”。琼海市教育局副局长王武表示,琼海市专门举办“明亮双眸活力课间”近视防控大课间比赛,推动各校将护眼元素与体育锻炼有机结合。琼海市第一小学融入“20-20-20”护眼法则,通过护眼提示音、集体远眺、球类动态视觉训练等方式,让学生在课间运动中放松睫状肌。

价值跃升

从体质提升到全面育人的重塑

一年的实践证明,海南加长版课间不仅让学生体质得到提升,更在近视防控、习惯养成、品格培养等方面产生了连锁反应,实现了从“单一锻炼”到“全面育人”的生态重塑。

学生体质与健康状况的改善最为直观。北京师范大学海口附属学校的数据显示,坚持每天锻炼,学生耐力、力量、协调性等身体素质明显增强,体育中考项目达标率和优秀率稳步提高,近视率、肥胖率得到有效控制,体质健康测试合格率和优良率持续提升。

海口市滨海第九小学的体检数据同样亮眼,学校学生近视率增长率显著下降,充分印证了户外锻炼对视力保护的积极作用。

运动习惯的养成让“要我练”变成了“我要练”。在海南各中小学,课间走出教室主动参与锻炼的学生越来越多,运动已成为校园生活的重要组成部分。海南中学澄迈附属小学的走廊里、操场上,随处可见组队游戏的学生;琼海嘉积中学让学生自主设计课间活动,将学生喜爱的项目纳入活动库轮换开展,充分调动了学生的参与热情。

赵欣欣教授从专业角度分析,运动能释放多巴胺和内啡肽,有效缓解学生的焦虑情绪,而同伴互动游戏则能培养学生的情绪调节能力,这些都有助于构建更加健康的校园生态。琼海嘉积中学校长陈默则强调,课间活动与课前歌声、社团活动相结合,让学生的心理更加阳光,压力释放更加明显,为青少年心理健康筑牢了防线。

全国两会期间,全国人大代表、海南省教育厅厅长丁晖在接受新华社记者采访时表示,海南的一系列政策组合拳,实现了从“关注学生成绩”到“关注学生成长”、从“倡导体育锻炼”到“刚性实操落地”的重大转变。

从时间的科学统筹到活动的多元创新,从体质提升到全面育人,海南的实践生动诠释了“健康第一”教育理念的深刻内涵。让课间,能真正成为孩子们成长的时间和空间。