

# 课间延长至15分钟,多出的5分钟从哪来?

近日,全国多地中小学陆续开学,不少学生和家长发现,课间休息时间被调整为了15分钟。

调整源自近年来一些学校出现的学生“课间不出教室”现象:由于休息时间短、有安全顾虑等原因,不少孩子无法在课间出教室自由活动。随着“把课间10分钟还给孩子”的呼声增多,以及保证学生每天校园体育活动时间不低于2小时,去年秋季学期,自北京、福建等地开始尝试将课间10分钟延长至15分钟后,今年春季学期,江苏、湖南、海南、河北等多地开始跟进该政策。

## 精打细算挤时间

最早尝试把课间时间延长的北京,是从大课间的时间里着手。北京市委教育工委副书记、北京市教委主任李奕对《焦点访谈》说:“我们那5分钟是从大课间里头挪出来的,大课间原来是40或35分钟,做一套广播体操用不了那么长时间。”

除了从大课间里腾挪,还有学校从午休时间中拆出一小段时间,用以缓解课间休息时间过短的问题。例如根据长沙市雨花区长塘里第三小学的最新作息时间表,中午离校时间从12:05延后到了12:10,下午入校时间则从14:00提前到了13:55。

除此之外,还有学校会在上学、放学时间上做出调整。例如南师大附小铁北新城分校就取消了以往8:20到8:30的课前准备(早自习),将首节课的上课时间提前了10分钟。

为了匀出课间一刻钟,同时兼顾孩子上下学、午饭等时间,很多学校可谓是精打细算。南师大附小铁北新城分校为了让学生依旧能在新作息表里做到12点就餐,将上午的最后一节课从40分钟压缩到了35分钟。

## 学生家长感受如何?

杭州市余杭区的王女士说,她的孩子四年级眼睛已是近视,学校作息时间刚调整时,她有点担心课间时间延长导致放学时间延后,进而影响孩子的睡眠时长,但目前看,并无太大影响。同时,王女士的孩子也很喜欢新的作息表,因为“(课间)玩的时间变长了”。

但也有家长觉得受影响不小。李女士的女儿在广州市越秀区的一所小学上学,她在接受采访时表示,课间延长导致中午放学时间推迟,严重打乱了孩子的午休等生活



学生课间在操场上玩耍

节奏。“以往我们12点放学,下午2点前到校,这两个小时的时间里要往返学校、吃饭和午休,本来时间就非常紧张,现在突然又少了10分钟。”李女士说。

此外,也有家长和老师担心“课间一刻钟”落实起来有难度。一位在合肥教书的小学数学老师说,原本一节课40分钟都讲不完知识点,如果课时调整到35分钟,到点下課的难度无疑会更大。

不过,目前各地对于课间15分钟机制还处在摸索和适应阶段。为了避免出现一刀切的问题,诸如杭州等地就采用了申报试点机制,鼓励有条件的学校先积累经验,再逐步推广。

同时,各地也未急于全面延长课间时间。江苏、浙江将调整缓冲期设置为一个月,海南的调整缓冲期为一个学期,广东则未设置具体时间表。

## 强健体魄 拒绝近视和肥胖

根据《教育强国建设规划纲要(2024—2035)》要求,落实立德树人根本任务,牢固树立“健康第一”的教育理念,全面实施学生体质强健计划,切实保障中小學生每天综合体育活动时间不低于2小时。

为了保证学生每天2小时的运动时间,除了延长课间休息时间,各地教育部门印发的相关文件中,对学生体育锻炼的时间、强度等都设置了各式各样的目标。

例如广东省教育厅发布《关于保障中小學生每天综合体育活动时间不低于两小时的通知》中,就严禁“拖堂”或以其他方式挤占学生课间时间,不得以任何借口限制

学生课间活动自由。

而目前针对中小学体育锻炼指标最细化的,当属北京市教育委员会和北京市体育局联合在2月17日印发的《关于进一步加强新时代中小学体育工作的若干措施》(以下简称“体育八条”)。

例如针对体育课的实施过程中,“体育八条”明确要求强化运动负荷监测,杜绝“说教课”和“不出汗”的体育课,防止教学内容碎片化、随意性;首次明确,中小学每学期要以班级为单位,组织学生开展形式多样的班级联赛,突出“全员参与、全过程参与”。

另外,“体育八条”中还提到,北京“将深入推进体教融合,定期安排体校教练员和优秀退役运动员进校,每周指导学生开展至少1次专项训练,每年举办至少一期‘三大球’、田径、游泳等项目体育教师运动训练培训班。”

记者注意到,根据“体育八条”,北京将从小学四年级开始,逐步增加学生单杠悬垂支撑和斜身引体项目,从而支持学生上肢力量的提升。这很明显是在补短板。

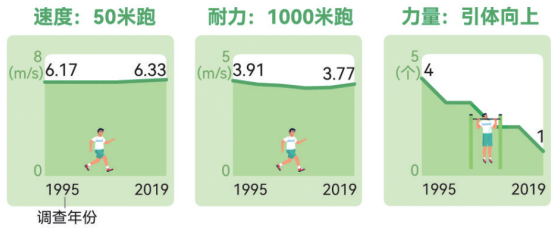
根据教育部等部门每隔5年开展的学生体质与健康调研的数据,相比80后,90后、00后的上肢力量下降明显。同样是14岁的初三男生做引体向上,1995年被抽查的学生里,成绩的中位数是4个,2005年时则是3个,到了2019年,一半以上的男生做不了2个。

不单单是引体向上,90后、00后的身体素质整体都弱于70后、80后的青少年时期。尽管2019年的全国学生体质与健康调研显示,中国学生的力量、速度、耐力等多项体能指标都较2014年时有所好转,但

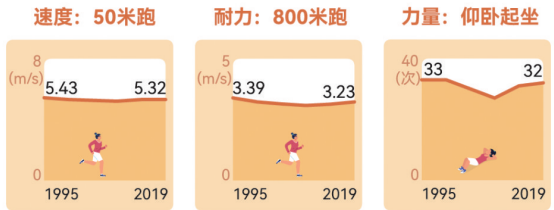
## 中国孩子身体素质在提升 但多项指标仍不及上一代

数值越高 身体素质越好

### 14岁初三男生的中位数情况



### 14岁初三女生的中位数情况



仍未恢复至上一代。

除了身体素质上的问题,目前中国青少年面临的两个最大健康难题就是肥胖和近视。根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》,6~17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%,并呈逐年递增趋势;而根据国家疾控局公布的监测数据,2023年全国儿童青少年总体近视率为52.7%,其中小学生36.7%、初中生71.1%。

那成为“小胖墩”或“小眼镜”是不可避免的吗?其实未必。随着《2023年全国综合防控儿童青少年近视重点工作计划》等政策明确提出学生总体近视率会被纳入政府绩效考核后,各地对中小學生体育活动的支持力度愈来愈大,不少行动已取得成效。例如截至2024年,长沙市的学生近视率已从2021年的53.6%下降到了50.1%,体质健康优良率也从42.0%提升到了55.1%。

不过,需要客观承认的是,保障学生运动的挑战依然很多。

一些学校的师资力量暂时还支撑不住“每天一节体育课”。“我们全校56个班,落实每天一节体育课,每周要开280节课,至少需要15名专职体育教师。”皖北地区一位小学校长说,目前学校只有5名体育教师、3名聘用教师,实际缺口近一半。因此,学校有近一半的体育课由语文、数学老师来上。

不过,随着“健康第一”的教育理念逐渐深入,为学生身心健康成长而准备各种必要条件,将成为更多人的共识。广州某区的一位校长对媒体表示,全区的体育老师缺口高达500多人:“对于学校来说,这学期招聘的重点肯定是体育老师。”

(本报综合报道)