

“同学们,下课时间到了,让我们走出教室,一起到操场活动吧……”2月20日,随着欢快的音乐声响起,长沙市第一中学附属小学的操场马上热闹起来。这充满活力的一幕,正在全省各地的校园内同步发生。

近日,湖南省教育厅发布通知,自2025年春季学期开始,全省义务教育阶段公办、民办学校所有班级每天开设一节体育课,保障学生每天综合体育活动时间不低于2小时;全省义务教育学校原则上落实15分钟课间时长,保证每天30分钟大课间时长和两次眼保健操(包含在课间时间内)。

面对扑面而来的新政新规,各州市教育系统积极行动,做好充足准备迎接“加长版课间”和“每天一节体育课”。与此同时,怎样利用有限的校园面积扩大运动场地,如何调动起各科教师的积极性,确保体育课不被占用,也亟待学校管理者落笔作答。

『加长版课间』和『每天一节体育课』来了——

新政策直面

新挑战

科教新报全媒体记者 曾奎凡 通讯员 龚黄青 刘纪新 蒋子豪

B 优化时间：精打细算匀出一刻钟

将课间休息时间从10分钟延长至15分钟后,增加的时间从哪里来?为了匀出课间一刻钟,并同时兼顾学生们上下学、午饭等时间,很多学校可谓是精打细算。

长沙市开福区清水塘北辰小学的做法是延后放学时间,中午放学推迟10分钟,下午放学推迟5分钟。为了让学生在课间玩得尽兴又安全,新学期学校还设置“家长领玩员”,每个班每天请一位家长自愿担当。

还有不少学校从午休时间中拆出一小段时间。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时05分延后到了12时10分,而下午入校时间则从14时提前到了13时55分。

“我校下午的作业整理课压缩了5分钟,放学时间延后5分钟,以此来确保下午第一、二节课后15分钟的课间时间。”新邵县陈家坊镇中心小学党支部书记罗艳说。

记者联系采访的多位学校管理者也表示,采用拆补的方式,从大课间、午休管理时间等长时段休息中拆出小时段,再均匀地补进各小课间。这种相对“无痕”的调配方式,既不会让孩子明显感觉长时段休息时间被压缩,又能缓解小课间的匆忙。

C 创新内容：传统文化与运动相结合

时间匀出来了,活动质量也需落实保障。在洞口县竹市镇中心小学,每天的晨读时间已调整为10分钟的唤醒操,孩子们坐在位置上,听着经典文学诗词编曲而成的音乐,手部随之舞动,既加深了对古诗词的记忆,也从肢体律动中唤醒一天的学习生活。

为了充分满足孩子们在校运动时间,长沙市第一中学附属小学在坚持原有的体育阳光大课间基础上,每天下午增设一节30分钟的活力大课堂,全校师生有序集中在操场上进行武术操和体能训练。

校园里,同学们出拳、推掌、转身,一招一式有模有样,刚柔并济一气呵成。正是该校坚持传承中华优秀传统文化和现代体育的有机结合,让活力大课堂成为校园中一道亮丽的风景。

A 扩容空间：架空层也被巧妙利用

面对课间休息时间延长至15分钟,长沙市第一中学附属小学从学生的运动兴趣出发,巧妙规划校园小场地,绘制了“跳房子”游戏图案,在架空层设置了“体育器材共享柜”,面向全校师生提供篮球、高跷、长绳等十余种运动器材,供学生自由选择使用。

如何利用有限空间,让学生们玩得尽兴?长沙县长郡双语星沙学校通过时间“双延长”、空间巧拓展、资源巧覆盖等举措,严格执行“小课间15分钟+大课间30分钟”,将走廊、架空层等区域改造为“迷你运动角”“益智游戏区”“地游活动专区”,破解场地不足难题,校园各个角落被巧妙利用,每一方空间都萦绕着欢声笑语。

2月23日,溆浦县芙蓉学校教学楼前有了些新变化,一群施工人员正加紧进行地面彩绘施工,下课铃响,孩子们兴奋地围在一旁,看着五颜六色的方块在地上逐渐成形,脸上乐开了花。

“以后你们就可以在这里玩‘跳房子’啦。”校长向彬现场向大家传递了这个好消息,顿时激起欢笑声一片。随着新学期课间时长的增加,该校也提前准备,在校园各处规划出300平方米的区域,专门用于水果蹲、飞行棋等课间游戏的开展,丰富学生课间活动内容。

由于洞口县竹市镇中心小学在校学生超1200人,但校内运动场地较少,如何整合现有资源,保证每名生都有充足的运动场地,校长尹秀文也进行了一番思考。新学期伊始,她组织召开全校教师大会集思广益,将校内空间规划出了三大球区、运动器械区等5个运动区域,每个区域都安排了教师轮值,由体育教研组安排培训,以确保学生课间15分钟的安全有序。

“运动课间不仅是在室外,教学楼里各个班级也都规划出了稚趣角,遇上阴雨天,孩子们也能进行棋类、魔方拼图等益智活动,劳逸结合。”尹秀文说。值得一提的是,在学生迈开腿、玩得好的同时,学校也顺势提炼出了8支精品校队,每支队伍召集20至30人,围绕三大球、跳绳等项目选拔苗子,为更多热爱运动的孩子提供展示舞台。

D 增强师资：确保课程计划落到实处

校园里的活动区域多了,供学生游戏的设施设备多了,老师和学生的互动交流是否也在增加?记者了解到,越来越多的教师正从课间活动的管理者走向共同参与者。

“同学们,走吧,打球去。”作为一名忙碌的高三年级班主任,益阳市第六中学教师李文婷每天都会陪学生打羽毛球,师生的身心皆得以放松。

“课间15分钟,让学生们更多地参与到羽毛球这项运动中,即便天冷,教学楼周围也满是仰头挥拍的孩子。”该校党总支书记、校长龚树清说,以前一变天就有部分孩子感冒咳嗽,如今学生在运动中体质得以增强,投入到学习生活中的精神头也更足了。

在此之前,小学和初中的体育课及其他自由活动时间频发的意外伤害,令部分课间活动“寂静无声”。桃江县石门小学

校长陈胜谦向记者介绍,本学期学校加强了课间值班管理,老师会到指定点位监管,体育老师也会做好各项运动的专业指导,为学生的快乐课间系上“安全带”。

学生校内体育运动时间实实在在地增加了,如何保证不受冲击、避免流于形式同样值得关注。溆浦县芙蓉学校教导主任石黑仁告诉记者,“每天一节体育课”除了在学生课程表上严格落实,还将组织教务员严查教案,校行政班子蹲点到年级随堂听课,确保课程计划落到实处。

记者从益阳市教育部门了解到,市县两级教育行政部门收集全市学校课表和课后服务安排表,并要求将课表公布在教室里,市县两级教育行政部门派专人根据课表线上巡查“每天一节体育课”落实情况。同时,接受学生家长监督,欢迎学生和家長提供落实不到位的线索。



扫码看详情



课间活动



踩高跷



学生练习武术操