

“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，各市州教育系统积极行动，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。

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。

B 新政策直面新挑战

科教新报全媒体记者 曾玺凡 通讯员 龚黄青 刘纪新 蒋子豪

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副书记罗艳说。

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时间中拆出小时段，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。



课间活动



踩高跷



学生练习武术操

D 增强师资：确保课程计划落到实处

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，保证每名学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。

“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

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。

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打实地增加了，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。

记者从益阳市教育局了解到，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，欢迎学生和家长提供落实不到位的线索。