



11月27日,西安市曲江第六小学学生开展课间活动。为丰富课间活动内容,提升课间活动质量,西安市曲江第六小学结合每个年龄段学生的特点,设置了五禽操、踢毽子、跳皮筋等活动内容,让孩子们在体育锻炼和趣味游戏中增强体质、乐享童年。新华社记者 刘潇 摄

# 谁来守护中小学生的「课间十分钟」?

“让我试试!”“该我了,该我了!”下课铃声仿佛触发了开关,孩子们冲出教室,嬉戏声在校园里回荡,尽情享受“课间10分钟”的运动快乐。

日前,一场“课间微运动”全国现场展示暨研讨活动在深圳市福田区新沙小学举行。校园内,来自中国教育科学研究院、深圳市教育科学研究院等部门的业内专家到场观摩,一场关于“课间10分钟”的深入讨论也随之展开。

## 校园里的“空间魔术师”

深圳市福田区教育局局长王巍介绍,从2019年开始,深圳市各中小学积极探索实践“课间微运动”,以多元化的课间活动促进学生身心健康发展。

事实上,人多地少的深圳福田,中小校园往往非常袖珍,运动空间的安排和设施的设置捉襟见肘。新沙小学是一家成立于1908年的百年老校,经历过多次重建,2021年在原址进行了彻底的重建。新沙小学校长陈志华介绍,重建后,新沙小学的总建筑面积约为3.7万平方米,其中运动场地的面积就占了近1.5万平方米,占比超过40%。

在城市中心楼房包围的校园中,能够做出这么大的运动场地,可谓是“空间魔术师”。

陈志华说,学校为学生提供“乐园式”的运动场所,每个区域指定项目,孩子们无需下楼,走出教室就可以马上开展活动。

在新沙小学,教室外的柱子上都安装了AI互动锻炼屏,成为最受小学生们欢迎的运动设施,孩子们跟随着屏幕指令完成深蹲、开合跳,通过人脸识别获得积分,教室外的露台和连廊也成了孩子们的运动空间,跳绳、丢手绢、扔沙包,玩得不亦乐乎……

“形式丰富、安全有序,让我大开眼界。”参与此次活动的中国教育科学研究院体育教育研究所所长吴键评价。

自由式滑雪世界冠军李妮娜也感叹:“看到这样的运动设施和氛围,我都想再上一次小学了。”

## “课间10分钟”为什么重要

最近一段时间,“课间10分钟”成为了整个社会热议的话题。“课间圈养”“中小学生连上厕所的时间都快没了”等话题频频冲上热搜,“课间10分钟”对学生的身心健康到底有多重要?“课间10分钟”如何保质保量?

深圳市教育科学研究院体育研究员黄镇敏认为,久坐少动、体育锻炼时间严重不足导致中小学生的近视率、肥胖率居高不下,慢性病、抑郁等问题也随之而来,目前仅仅靠体育课是不够的,“课间10分钟”的运

动时间对孩子们的身心健康十分关键。

黄镇敏介绍,最新的国际研究发现,运动只要持续3分钟以上,特别是3分钟以上的中高强度的运动,就会对健康产生积极的效果,不可因为时间短,就忽视珍贵的“课间10分钟”。

吴键表示,中小学的“课间10分钟”受到一系列的法律法规保护。如《中华人民共和国义务教育法》第三十七条明确规定,“学校应当保证学生的课外活动时间,组织开展文化娱乐等课外活动”。

## 如何保证“课间10分钟”效果

谁来守护中小学生的“课间10分钟”?

“阻碍课间活动的根本原因不是法律法规不完善的问题,而是学校制度设计问题,是时间、空间有限问题,是责任担当问题。”吴键说。

目前,不少中小学的场地空间有限,特别是在大城市,不少学校面临保证学生安全和开展体育活动的两难境地。

新沙小学的做法值得关注——2021年,该学校在改造或翻新时,将课间活动的需求纳入整体设计方案,从空中俯瞰,这所小学像一个S形的盒子,主体建筑的外围被运动场地所包围。运动场地并非集中在一楼的操场,而是较为均匀地分布在学校的各个楼层,特别是大大加宽了楼梯和楼道,增加了课堂外就近公共活动空间,在这些空间使用防滑材料并铺上软胶垫,尽最大努力减少学生们在运动中受伤的可能性,减少“课间10分钟”的时间损耗。

此外,新沙小学还制定了精细化的制度,保障“课间10分钟”的运动效果。新沙小学教研主任王亚琼介绍,学校为“课间10分钟”建立了专门的组织体系和游戏库,并对器材配置、区域划分、班级管理 and 后勤协助等方面建

立规章制度,确保孩子们的课间活动安全有序。

当然,除了空间和制度的保证,校园体育活动的风险保障机制仍需健全。也有业内专家建议,要进一步健全学校运动的意外伤害保险等制度。

而“课间10分钟”的理念也需要得到包括教育工作者和家长在内整个社会的认同和理解——我们在校园里听到的,应当是琅琅书声与欢声笑语的交响。

(据新华社深圳12月3日电)



11月27日,西安市曲江第六小学学生开展课间活动。新华社记者 刘潇 摄