

让学生动起来 让校园“活”起来

——周口市中心城区中小学校课间活动调查

□记者 王吉城 刘华志 文/图

“让我们荡起双桨，小船儿推开波浪……”“听那丁零零的下课铃声送来十分钟，来吧，来吧，来吧，大家都来轻松轻松……”下课后，同学们在优美的歌声中快乐地玩耍嬉戏。这个场景，对于成年人来说，丰富多彩的课间活动是一份美好而幸福的回忆。

下课后，中小学校的校园理应充满欢声笑语，然而，“消失的课间”“课间圈养”等话题却在网络上持续发酵并登上热搜。

2023 年 11 月 3 日，教育部明确表态并重新强调，中小学校安排课间休息十分重要、十分必要。中小学校每天统一安排 30 分钟的大课间体育活动，每节课间应安排学生走出教室适量活动和放松……

近日，记者走访中心城区一些中小学校后发现，越来越多的学生在小课间 10 分钟、大课间 30 分钟走出教室，到操场上参加自己喜爱的课间活动。

学生 享受运动快乐

12 月 25 日上午，阳光明媚、碧空如洗，记者来到周口市文昌中学采访。随着大课间下课铃响起，学生三五成群地“飞”出教室，来到学校操场或者校园空地上，打篮球、踢足球、打羽毛球，尽情地享受着大课间的欢乐时光。

“下课后能和同学们一起打羽毛球，太开心了！我们班的学生有的爱打羽毛球，有的爱打乒乓球……”高一（3）班学生杨若涵兴奋地说。

“课间活动时间虽然短暂，但能痛快地打一会儿篮球，感觉十分舒畅。平时，我就喜爱运动。”高三（2）班学生朱俊丞说。

周口市文昌中学校长徐其运告诉记者：“在天气好的情况下，学校就组织学生在大课间进行体育活动。如果天气不好，就让学生自由活动，打球、跳绳、跑步都可以。”30 分钟的大课间真正让校园“活”了起来。

近年来，在市委、市政府大力支持下，我市改扩建一些中小学校，使更多学生充分享受运动的快乐。

记者到周口市六一路小学采访时，只见学生在操场上尽情地奔跑、跳跃。跳绳、丢手绢、跳房子……各种游戏大家玩得不亦乐乎。

2021 年，周口市六一路小学改扩建后，运动场地面积 1 万多平方米，彻底改变了校园面积狭小的状况。该校校长左健告诉记者：“为全面贯彻落实国家‘双减’政策，学校为学生提供了充足的活动空间和活动器材，让他们在阳光下放飞自我。童年，充满欢乐才是美好的！”

周口市颍河路学校改扩建后，运动场地面积近 2 万平方米。课间，学生也有了足够的活动空间。捉迷藏、跳绳、跳皮筋……学生尽情地玩耍，校园里处处洋溢着童真童趣。

爱动、爱玩、爱自由是学生的天性。在玩中学、在学中玩，是学生认识世界、探索世界的方式。相关领域的研究显示，短时间的体育活动可改善大脑的认知功能，包括注意力、记忆力等。鼓励学生在课间进行适当的体育活动，对学生身心健康、学习状态等方面都有积极作用。

把课间还给学生，让学生快乐又轻松，既促进了学生健康成长和全面发展，也体现了教育远见。



周口市颍河路学校学生在大课间进行武术操锻炼。

课间 考验教育管理

下课后，老师“清空教室”，让学生在课间“动起来”，能使他们在欢乐中长成“参天大树”。但是，一些学校为方便管理并规避风险，便对学生的课间行为进行约束。因此，保障学生进行有序的课间活动，直接考验着教育管理者的智慧。

我市牢固树立“健康第一”的指导思想，以每天两个大课间为载体，认真落实中小學生每天一小时校园体育活动，稳步提高学生体质健康水平，让学生更好地投入学习生活中。

采访中，记者了解到，中心城区一些学校受场地、经费、师资等因素限制，不能满足学生课余活动需要。部分家长纷纷表示，希望相关部门加大投入力度，让学生充分享受大课间活动的乐趣。

校园里，应充满活力与激情，中小学校通过开展丰富多彩的大课间活动，能极大地促进学生的身心健康。

无论如何，学校管理者都应谋思路、出实招，让课间充满欢声笑语。

运动 助力学生成长

课间休息和自由活动是长期以来形成的教育共识。绝大多数经历过校园生活的人，对充满朝气的课间活动都有着美好的记忆。

据了解，久坐不动、体育锻炼时间严重不足会导致中小学生的近视率、肥胖率居高不下，各种慢性病也会随之而来。

每天锻炼一小时，健康生活一辈子。多位接受采访的学生家长认为：“从学生的身体健康着想，好的课间活动应该多姿多彩、闹而不乱。10 分钟的课间活动，学生主要用于喝水、上卫生间、调整状态，不能剧烈运动。30 分钟的大课间，学生要多运动，不能疲劳地学

习。”

有的家长提出，教育主管部门应不定期到学校督查大课间活动开展情况，让充满欢乐的校园成为学生成长的沃土，让运动成为学生成长的“加油站”。

“如何让学生健康快乐成长，学校有着重要责任。学校要设计一些好的机制，尊重儿童、青少年的成长规律，科学育人，让健身活动发挥更大作用，让学生在课间玩得尽兴、玩出乐趣、玩得安全。”市教体局相关负责人表示。

文明其精神，野蛮其体魄。学生热情奔放，欢笑声充盈校园，应是中小学校最亮丽的风景！②22



周口市文昌中学学生在大课间打篮球。