



本报记者 王蔚

“课间10分钟，可否延长？”新学期开学才10多天，这个话题在中小学引起热议。在上海，很多学校早在多年前就开始执行课间10分钟小休与15分钟大休相间的制度。那么，学生的课间休息权利有没有得到很好的保障？如果普遍延长每一次课间的时间，在实施上会遇到些什么困难？还需要哪些配套措施同步跟进？

▶ 课间增加趣味性活动，引导学生在室外放松休息，有益于他们身心健康

本报记者 陶磊 通讯员 姜辉辉 摄



年级越高学生越懒得去操场

从今年9月起，北京率先把中小学课间10分钟休息时间延长到15分钟，引导学生利用课间走出教室，在室外进行放松休息、有益社交及适量活动，为后续课堂学习做好充分的身心准备。优化调整后，小学阶段上午到校、下午放学和午休午餐时间保持不变；初中阶段除放学时间延后5分钟，上午到校时间、午餐午休时间整体上保持不变。

很久以来，我国中小学的课间休息时间基本上都是10分钟，其中还包括了2分钟的预备铃时间，也就是仅有8分钟时间可以让学生自由活动。那么，这么点课间休息时间到底够不够呢？学生和教师对于增加课间时间又是持怎样的态度呢？

“现在的学校校园越建越大，为了减少对学生学习的干扰，规划设计时一般都会把教学区域、运动区域、生活区域相对分开，因此，课间10分钟里很少有学生会去操场活动，来回走走也要好几分钟呢。”沪上一位初中校长向记者表示，课间是用来放松身心的，站起来到教室外走走看看就行，不适合强度较大的运动，因此，有个七八分钟时间也够了。

日前，记者在一所新建的小学做了一次现场测算。教学楼共有四层，即便是一楼东侧最靠近操场的班级，从教室门口到操场跑道大约需要步行230步，一来一回怎么也要三四分钟。倒是教学楼前的林荫步道特别温馨，还放置了长椅，等到刚栽种的小树长成参天大树后，真是课间休闲的好地方。记者还发现，课间时很少有楼上的学生下楼活动，询问一位教室在二楼的男生，他说：“老师说了，下课不要往楼下跑，上完厕所就赶紧回教室，准备好下一节课的书本。”另一位女生说：“室外太热了，教室里还有空调，谁愿意下课出去啊。”

“谁说学校是怕事故才故意在课间时把学生‘关’在教室里的？这不是主要原因。特别是冬天，门窗紧闭了一节课，下课铃声一响，很多老师就会催促学生开门开窗通风，还会喊大家往室外跑跑，呼吸一下新鲜空气。但是你去看看，越是高年级的学生，似乎越喜欢安静，很多人都懒得迈开腿。”有高中校长对记者说。

各方努力只为让孩子多动动

赞同延长课间休息时间，最重要的一个原因是着眼于学生的身心健康，减少近视、脊柱弯曲等不健康状况，让学生能劳逸结合，保持愉悦的心情。但是，也有专家表示，课间休息10分钟也好，15分钟也罢，关键在于“有效执行”，即便增加了5分钟，学生还是在教室里或坐着或趴着，或忙于抄黑板上老师布置的习题，那还有什么实际意义呢？

“把课间休息还给孩子们。”“尽可能地把学生从教室赶向操场。”……多年来，这样的呼声几乎已是老生常谈。而且，教育部也是三令五申要求落实学生课间休息的权利。2021年9月1日起施行的《未成年人学校保护规定》明确，不得对学生在课间及其他非教学时间的正当交流、游戏、出教室活动等设置不必要的约束。在实际工作中，要求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。今年新学期开学前，上海市教委等部门发文提出“优化课间管理，每节课间安排学生走出教室适量活动和放松，不得以各种理由、各种方式限制学生课间休息和活动”。

去年底，山西一位教师在媒体平台上发视频，称自己所在的学校有70%的学生课间10分钟不愿离开教室。长达20分钟的大课间，操场上也是学生寥寥，整个校园显得十分冷清。视频传开后，引发广泛讨论。今年的全国两会上，多位代表和委员纷纷建言献策，希望课间10分钟里让孩子们充分动起来。

江苏省教育厅曾下发通知，要求督促学生每天规范做好2次眼保健操，课间10分钟走出教室，做到“轻眼课间10分钟”“清空教室”，到室外活动放松身心、远眺。

有专家提出建议，市教委、区教育局、各级未成年人保护委员会等职能部门完全可以利用现有的网络技术设备，对各校课间10分钟情况做一番跟踪检查，看看究竟是哪些学校、哪几个班级的学生课间被“关”在教室里，或课间休息时间被严重“打折”，并将随机检查的结果与校长的业绩挂钩。此外，如发现个别教师屡屡拖堂，也要督促他们整改。

打开思路腾出空间错峰活动

上海松江区某小学四年级的课程表将学习和活动安排得张弛有度。上午第一节课和第三节课后休息10分钟，而第二节课后则安排了40分钟的大课间，下午的第一节课后也安排了15分钟休息。校长说，如果像北京那样将每个课间都延长5分钟，对一天的教学安排影响并不大，只需将每天放学后的看护时间推迟15到20分钟就行。

“延长课间休息时间是好事，但也是难事。”上海对外经贸大学智库研究院副院长张海娜认为，让孩子们走出教室、适量运动，放松身心，校园生活张弛有度的确有利于减少校园里的“小胖墩”和“小眼镜”，但在执行时却会遇到诸多难题。

张海娜说，对于上海的不少学校来说，尤其是市区的一些学校，面积比较小，操场也比较局促，体育活动的场地捉襟见肘。那么，可否采用错峰的办法，根据不同年级或班级的课间时间交错安排活动，避免同时使用同一空间造成拥挤。将校园划分为不同区域，每个区域适合不同类型的活动，如安静阅读区、体育功能区、团队游戏区等，使用颜色或标志明确区分不同区域，引导学生合理选择活动空间。还可以对学校空间做些相应的改造，在课间活动时间，将部分教室或功能室临时改造为活动空间，如将图书馆一角、楼道部分公共空间改为棋类活动区，使用可折叠或可堆叠的桌椅，快速腾出活动空间。教学区域的活动空间也可以做功能化的分区，例如，设计多功能活动空间，同一区域可以用于不同类型的活动，如将篮球场兼作田径活动区，但要使用颜色或标志明确区分。

按照《上海市普通中小学校建设标准》，教学楼的外廊或单内廊净宽不该小于2.1米，中内廊净宽不该小于3米。显然，2至3米宽度的走廊只是用来通行的，并不适合学生在课间活动。

“受制于场地的问题可能在短时间内解决不了，那么不妨打开思路，换个角度去探寻一些如何安排好学生课间活动的好办法。”张海娜说，可以通过开展类似跳绳、踢毽子，哪怕是下棋等活动，让学生们在课间抛开书本，增加些趣味性活动，这也是十分有益于他们身心健康的。

学生懒得动，忙着抄习题……没有实招即便延长休息时间也无效

让孩子课间『动起来』，卡在哪里？

专家建议

健全评估机制 保障学生休息和活动权利

“必须认识到，延长课间时间虽然有诸多好处，但在实践中要让学生自由享有属于自己的课间时间，还需要从根本上解决导致课间10分钟‘消失’的问题。这些问题不解决，课间15分钟也可能逐渐消失。”21世纪教育研究院院长熊丙奇说，导致课间10分钟“消失”的根本原因，一是学校没有坚持依法规范办学，有些教师喜欢拖堂，挤占课间时间加班加点上课；二是缺乏严谨、规范的学生校园伤害事故责任认定机制，一旦发生学生意外伤害事故，学校和教师就会面临被追责，为减少发生安全事故，教师就对学生采取“课间圈养”的做法，约束和限制学生在休息时段离开教室到走廊或操场上去活动。

华东师范大学法学院副教授余锋

说，只有建立起切实的法律和机制保障，才能确保真正把课间10分钟还给学生。

第一，将课间休息权纳入学校和教师的评价体系，加强监督确保政策执行。要将课间休息权的落实情况纳入学校整体管理和教师的个人考核中。对于能够很好地保障学生休息和活动权利的学校和教师，给予相应的考核激励；对于忽视学生休息权利的，给予相应的反向评价。同时，由教育部门牵头，建立包括教育行政部门、家长代表、人大代表、政协委员等多方参与的监督体系，定期对学校课间休息制度的执行情况进行检查，并通过公开评议或反馈机制，确保信息透明，使问题得以及时整改。另外，在学校层面成立学生权利保护委员会，由学生代表、家长、教师、学校管理层等组成，监督和协调课间休息权利的落实。

第二，优化学校设施，提供安全活动场所，推

广第三方保险机制。建议地方政府设立专项资金，用于改善校园基础设施，保障课间活动场所的安全性和适用性，确保操场、走廊等区域适合学生自由、安全地活动。在新建和改建校园时，应科学规划设计活动场地，确保每个年级的学生都有足够的活动空间，减少拥挤和危险。学校可以通过保险分担学生课间活动中的意外伤害赔偿责任，减轻教师和学校负担与压力，鼓励更多学校开放活动空间。

第三，建立完善的安全事故处理流程，加强课间安全教育，培养学生的自我保护意识。通过建立完善的安全事故处理流程，减少教师因担心承担责任而限制学生活动的情况。将课间安全防范技能纳入常规课程，通过班会、专题讲座等形式，提高学生的安全意识和自我保护能力，使学生在活动中能够避免和减少不必要的危险。



图 IC