



教育 第一眼

文/羊城晚报记者 何宁 图/学校提供

广州市中小学校各出奇招 每天30分钟大课间 让学生老师动起来

近日，“课间十分钟”话题引起热议。对此，教育部有关负责人表示，坚决纠正以“确保学生安全”为由而简单限制学生必要的课间休息和活动的做法。中小学校要确保学生课间正常活动，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。

记者从广州市教育局了解到，从2004年开始，市教育局就提倡中小学校每天要有大课间。2006年开始在全市范围内举行大课间评比。广州中小学校重视每天至少半个小时的大课间，跑操、跳绳、打篮球……各所学校为了在大课间的评比中脱颖而出，各出奇招。



▲广州协和学校要求班主任带着学生一起跑操
▼省实荔湾二小大课间的啦啦操

“以赛促练”增强学生的体能

中共中央、国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(以下简称《意见》)要求，全面实行大课间体育活动制度，每天统一安排25—30分钟的大课间体育活动。广州市教育局相关负责人表示，广州从2006年开始进行大课间评比，2012年后基本上每年评比一次，从今年开始，拟每两年评比一次。通过大课间评比来检查大课间体育活动的落实情况、开展形式、活动内容等，根据评比情况，给出完善或修改建议等。

大课间活动评比不仅能“以赛促练”增强学生的体能，通过评比，还能促进学校不断优化大课间活动内容、练习形式、运动密度和运动强度的设计，以达到更好的锻炼效果。除了体育课课堂育人外，大课间是一种新的育人形式，学生每天通过30分钟左右左右的锻炼，对体育课教学内容进行延伸或巩固，评比能有效促进学生科学合理地锻炼。

记者在采访中了解到，广州大部分小学教学楼一楼都是架空层，如此设计，也是为了在下雨天，孩子们也能在架空层上体育课和开展体育锻炼。一般从二楼开始是教室，考虑到孩子们上下楼梯的安全性以及时间的问题，有的学校会建议学生下课

后在教室外的走廊上活动。

“我们家孩子今年刚读小学一年级，他的教室在三楼，课间10分钟孩子们上个厕所或者去打水，其实都去一半时间了，我觉得下楼去操场疯跑有必要，他们在大课间和体育课上能得到充足的锻炼就好了。”家长蒙先生表示，虽然这个年纪的孩子长身体是关键，但是课间10分钟如何安排，还是应该安全第一，“学校可以在教室和楼道里多想想办法，安排一些适合孩子活动的区域。”

家长李女士表示，虽然孩子们在学校安全第一，但是课间10分钟如果孩子想下楼去活动，老师应该支持，叮嘱孩子在楼梯上不打闹就好了，“应该给孩子更多选择的自由，给他们课间10分钟可以肆意奔跑的自由。”

广州市花都区秀全街和悦小学校长陆常波表示，学校一直鼓励学生们走出教室进行运动、交流、阅读等有益身心的课间活动，为此学校在每层教学楼都专门设置了图书角供同学们课间翻阅图书。他介绍，不少学生课间喜欢打乒乓球和下棋，“这些运动稍微缓和的项目比较适合学生在课间放松，也不会因为疯跑而满头大汗，影响下一节课的状态调整。”

大课间安排在第一课，唤醒活力满满的一天

每天早上进入校园后，孩子们先走进教室把书包放好，随着大课间音乐响起，自觉在教室门外的走廊上排好队，在老师的指引下，整齐有序地下去去到操场，开始蹦蹦跳跳的大课间。这是广东实验中学荔湾学校第二小学部(以下简称“省实荔湾二小”)每天的第一课，“我们把大课间安排在每天的第一节课，就是希望通过运动，唤醒孩子们的身体机能，为接下来一整天的学习注入能量。”省实荔湾二小副校长林琳表示，学生和家长们都特别赞同用运动的形式开启孩子们在学校的一天。

不久前，省实荔湾二小在2023年荔湾区大课间比赛中获得了区特等奖，“对于我们这样一个才创校两年的学校来说，真是莫大的鼓舞。”林琳表示，大课间活动是全体学生一起参加的，30分钟的课程怎样科学编排，特别考验学校的老师。“我们只有一、二年级的学生，依托动感活力的啦啦操，融入柔韧操、跑操、拓展游戏多个环节。以柔韧

操为例，低年级孩子，是锻炼提升身体柔韧性、灵敏性的关键期，所以我们用花球做道具，编排了适合他们特点并且有趣的柔韧操。然后选择孩子们喜欢的、充满童趣的音乐，再加上翻滚穿越障碍物等形式的游戏，半个小时的大课间很快就过去了，孩子们常常意犹未尽。”

省实荔湾二小大课间的啦啦操不仅孩子们喜欢跳，学校老师也跳得不亦乐乎，“调动老师的积极性非常重要，对于老师来说，这套操简单易学，而且随时随地都能跳，特别适合日常的锻炼，课间10分钟老师也从来没有规定孩子们不能离开教室，“相反，我们是鼓励学生走出教室，并创造课间活动的条件。在楼道宽敞的空间，都安排放置了做仰卧起坐的垫子，有的同学会利用课间10分钟练习仰卧起坐，也有的同学会去跳绳或下棋等。”

大课间评比，全员参与展示学校精神面貌

看到协和师生奋发拼搏、团结一致的体育精神。”

近期不少学生感冒发烧，初愈后不宜进行剧烈运动，广州协和学校的老师们想出了一个办法，那些不能参加跑操的同学，在操场的另一边，跟着学校党委书记刘红梅一起练八段锦，“我们真的希望每一位学生都能充分利用好每天的大课间，得到应有的锻炼。”梁少敏说。

“体能大课间”是广州市教育局以提升学生体质健康工作为抓手，聚焦“教会、勤练、常赛”，强化体育课堂和校内一小时体育活动质量，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，不断提升学生体质健康水平的一项比赛。

广州协和学校在广州市、区两级大课间评比中连续几年都获得一等奖。“为了让学生们完美体验大课间的愉悦，体育科老师们用心编排每一套动作，孩子们也特别喜欢，努力练习，把每个

省实：只做对学生终身发展有利的事

保持定力，

问校

追溯前身，从1872年的“清朝留美学童先修班”伊始，广东实验中学(以下简称“省实”)就打下了为国育才、教育强国的烙印。2023年，建校99周年之际，办学规模空前扩大步入“一校四区”时代的省实，将保持定力、走好“省实路”——做让学生喜欢的学校，为学生的全面发展提供平台，为学生的个性发展提供选择，为拔尖创新人才的培养提供跑道，为学生的终身幸福奠定基础，成为广东基础教育领头羊。

文/羊城晚报记者 蒋隽 图/学校提供

定力：做对的事 走好省实路

34年前，广东实验中学党委书记全汉炎刚到省实工作的时候，学校规模只有越秀中山四路校区、总面积38亩。今年，随着白云校区招收第一批初一新生，省实扩大为“一校四区”——越秀校区、荔湾校区、云城校区、白云校区。其中，越秀中山四路校区是纯初中，荔湾坑口校区为纯高中，云城校区为小学，白云校区为初中、高中一体。

成为跨越小学到高中12年学段，两个校区有初中，两个校区有高中的“教育综合体”，对于即将迈入百年的省实来说意味着什么？

全汉炎表示：“意味着省实爱国、团结、求实、创新的校训得到传承和发展；以人本、以德树人、以质立校的办学理念得到践行；为党育人、为国育才、为人民满意教育的理想取得了阶段性的重大成果，社会对省实的认可和期望更高了，我们的责任也更大了。”

“保持定力”是全汉炎在办学规模空前壮大之时，对自己不断地提醒，“一定要做我们认为对的事情，做对学生终身发展有利的事情，走好省实路。一是要坚定不移走素质教育、五育并举之路；二是要坚持守正创新，做实验区里的试验田；三要以优质化、信息化、特色化、集团化、国际化为抓手促进学校的高质量发展。”



广东实验中学党委书记全汉炎

好学校的标准：学生喜欢，让每个学生有选择性

目前，广州教育格局正在改变，传统名校增城区、扩规模，新办学校林立，教育教学面临改革，家长们的教育焦虑有增无减。

“教育是舞台，不是擂台，不要总在分数之间分高低，唯升学、唯分数的评价方式是不准确、不全面的，学校应该各美其美，百花齐放。”无论教育格局如何变化，全汉炎始终认为，判断一所学校最基本的一点，“就是要让孩子喜欢学校、喜欢上学、喜欢读书、喜欢

老师、喜欢同学、喜欢校内的一草一木，对学校有认同感。”

其次，看学校对学生的发展有没有提供选择性、学生有没有找到发展空间、个性是否得到张扬，“每个学生都是不一样的，不能牺牲一部分而成另一部分，甚至牺牲一大片成就一小部分，那是不行的，一所学校一定要给学生提供选择性。”全汉炎说。

省实做教育的风格，体现在点滴之间，例如食

堂。每周三下午，白云校区开放家长到学校陪孩子们用餐，是了解也是监督。学校食堂不采取承包制，因为一承包食堂就会追求利润最大化，因此餐饮经营和配送分别是两个完全无关的团队，互相监督，餐饮经营只管把饭做到最好吃，配送的只管配送优质食材。签约机制方面，采取“1+1+2模式”，第一年合格，签第二年，第二年还好，再签两年，以此保障食堂食品的安全和高质。

多校区治理：不竞争、不比较、不攀比

两年内，从两个校区扩展到四个校区，学段扩展到小学，对省实的发展是机遇也是挑战。“规模大了，学段多了，对学校的治理水平确实是一个挑战。”全汉炎表示，挑战倒逼改变、带来机遇。

“首先，倒逼管理层以信息化手段为支撑，探索多校区治理的科学治理。”如今，全汉炎的办公室旁边就是信息智能化的指挥中心，各种线上会议随时召开，每个校区的任何课堂和校园情况

一览无余，细致到每个学生的数据，甚至某学生一顿饭在饭堂刷了多少钱都清清楚楚。

其次，探索基础教育跨学段、贯通式培养的模式，形成基础教育阶段人才培养的发展路径。

第三，学校扩大编制，为人才的引进和教师的发展创造更大空间。

近年来，“一校多区”学校占据广州教育“半壁江山”，其中甘苦各校不同，多

校区治理成为每个学校必须完成的答卷。

如何平衡不同校区间竞争与共享的关系，避免校区之间“各自为政”？省实的办法是“校区之间不竞争、不比较、不攀比。”全汉炎强调，各个校区一体化、无差别管理，校区之间不比较，但不同校区内同一年级的班级进行比较，从而保持教学活力，做到资源共享增量，教研互动提质，师资流动增能。

白云校区：明年招收高一新生

近年来，广州市中考人数屡创新高，高中学位紧张。明年省实白云校区如何招收首届高一新生，成为关注热点。

全汉炎透露，省实将勇担社会责任，在考虑学校实际情况的同时，尽可能多地提供优质学位，“明年，白云校区高一预计招收600人，但最终数据以教育管理部门公布为准。”

荔湾校区和白云校区明年高一计划双代码招生。往年荔湾校区高一招生约850人，如果白云校区招生600人，省实高一招生规模将达到约1400人，将成为广州招生规模最大的高中。

此外，特长生招生人数也将有所扩大。学校高水平艺术团和体育团队将根据两个高中校区特点，均衡布局。例

竞赛：提供选择 但不要过早“专业化”

目前，省实有39位博士生导师，大多是近三年才来招聘。“他们沉得下来，又能走得出去。”全汉炎介绍，博士生导师能沉下心来搞学问，走出去讲学、交流也显示出很高的学术水平。有的博士生导师已经从高一教到高三，完成一轮完整高中教师的历练。

对于博士生导师，全汉炎寄予厚望：“头三年专注于课堂、站稳讲台、熟悉中学业务，三年后放飞，跟广东省教育研究院进行紧密合作，大量参与课题研究，走到教研一线，成为广东的基础教育研究的主力军。”

一些名校老师，本科就是以竞赛生身份进入清华、北大，到省实任教后，也担负起竞赛老师的职责。目前，已经形成了五大学科从初中到高中的教练体系。

近年来，学校竞赛成绩成为一些学生和家家长挑选学校的指标之一。

如，省实“王牌”校队，舞蹈队和交响乐团布局在荔湾校区，合唱、民乐团在白云校区。但最终方案以管理部门批准为准。

师资方面，省实三年来提前招聘和储备教师。此外，每个校区新老教师均衡搭配。对于新校区，全汉炎除了关注师资，更关注文化，“必须有更多老教师到新校区以老带新，不仅仅是确保教学质量，更重要的是传承文化，所谓文化是省实人做事的方式，不能走样。”

为了吸引老教师乐于到白云校区教书，学校提供了条件优越的教师公寓，以及职称评定的优惠政策，“白云校区是环境最好、最先进的一个校区，很多老教师来了就不想走了。”

省实竞赛成绩优异，为有学科特长的学生提供选择和支持。但同时，全汉炎并不主张学生过早、低龄地走上竞赛道路，“人文素养、科学素养、艺术素养、体育素养，是影响学生一生幸福的因素。无论将来走竞赛还是普通高考，这些素质都是作为一个人所必须的。小的时候更重要的还是全面发展打好基础，健全人格、健康身心，不要过早地走竞赛‘专业化’的道路。”

省实做教育的“定力”，正是体现在坚持做对学生终身发展有利的事情。全汉炎表示，无论新办多少校区，教育要回归本源，教育的本源和目的就是培养人和发展人。省实的目标是学生的全面发展提供平台，为学生的个性发展提供选择，为拔尖创新人才的培养提供跑道，为学生的终身幸福奠定基础，做广东基础教育的领头羊。