



华南师范大学附属小学的学生在进行自由活动(资料图) 羊城晚报记者 林桂炎 摄

羊城晚报记者 何宁 崔文灿

新学期,广州中小學生感受到的最大变化是:课间由原来的10分钟变成了15分钟。短短5分钟的改变,对于不少学校来说,是“牵一发而动全身”的系统性工程。家长对此也有各种声音。有的拍手叫好,认为孩子课间有更加充裕的活动时间;有的则担心孩子推迟放学,饥肠辘辘,影响最后一节课的学习效率;有的担心课间延长,老师拖堂情况更严重……

初衷很好的“健康大礼包”,在具体落实过程中如何更好地体现人性化?每天2小时的体育运动,如何科学合理地保证?对此,校长和老师各抒己见,给出了建设性意见。

课间加时5分钟



正在跑步的广州中学生(资料图) 羊城晚报记者 林桂炎 梁喻 摄

广州中小学能否答好“学生健康”这道考题?



广州中小学新学期施行的新规惹争议?

解开新困惑不妨先松手

羊城晚报记者 蒋隽

广州中小学新学期施行“三新规”却遭遇“三困惑”。如果把新规做成一道“数学题”,这些问题可能会迎刃而解——答案是“每天运动2小时”,条件是“总课时长不变”,求解过程是“课间时长”“上课时长”学校可以自主组合。也就是说,主管部门不妨只把好质量关,结果关,把过程放手给学校。

新规主要包括“课间10分钟调整为15分钟”“综合体育活动时间不低于2小时”“每天1节体育课”。从新规出台的本质来看,其目的是增加学生的体育锻炼时间,达到每天至少2小时。所以,无论是“课间从10分钟调整到15分钟”还是“每天1节体育课”,都是达到“每天运动2小时”目标的手段。从新规出台的必要性来看,青少年要多锻炼、多运动、强身健体,这一点应该没有人会反对。

明确以上两点,家长、学校、教育部门、社会公众就能达成共识——新规出台的初衷、意图、目的是正确的,是好的,是为了孩子更健康地成长。

在肯定新规对孩子有利的前提下,大家可以开始对具体措施、落实方式、执行过程进行讨论。

目前针对新规,家长担心“放学时间延长,可能导致孩子中午肚子饿、午休时间短”;学校则在为难,“上课时长不能减,体育活动时间长又要增加,去哪里‘变’时间”?

家长的担心,校方进行活管理即可解决。比如,有食堂的学校,10时左右供应快捷方便的食品供学生自由购买;没有食堂又无暇供应加餐的学校,可考虑允许学生自行带食物回校。

不过,当前在一些延迟中午放学时间的学校,部分家长申请想给孩子带食物回校,却遭到学校的拒绝,理由是难以保障食品安全。学校的顾虑当然有道理,但从学生的角度更人性化地考虑解决方案才是最优解。一拒了事,可能加剧家长的不满和焦虑,对解决问题无益。

解决校方的忧虑,也不是无计可施。目前一些学校反映,一边挖空心思调课表,一边又收到了上级主管部门“40分钟上课时长不能减”的“铁令”。但据相关政策,每节课40分钟的上课时间并非不可撼动的“铁律”。

《广东省义务教育阶段课程实施办法(2024年版)》明确:小学每课时按40分钟计算,初中每课时按45分钟计算。学校在保证周总时长不变的情况下,自主确定各科目周课时数,自主确定每节课的具体时长,或根据学科特点、课程实施需要,开展长短课、大小课。

《广州市教育局关于印发广州市义务教育课程计划(试行)的通知(穗教发〔2023〕26号)》规定:小学、初中每课时均为40分钟。学校在保证周总时长不变的情况下,确定各科目周课时数,根据学科实际探索长短课。

从这些文件可以看出,学校在保障总课时长不变的情况下,有权自主决定某节课具体上多长时间。

至于如果课堂时间从40分钟调整到30分钟,会不会降低教学质量?那是另一个话题。如果要进行40分钟课堂改变,背后不是简单的时间缩减,而是倒逼教学提质增效。这将对学校教研和老师教学水平提出更高要求,倒逼老师更科学安排课堂教学内容、更精准达成教学效果、更精确设计课堂练习和提问等。

还有人可能会疑虑,学校自主决定上课时间会不会乱套?其实早在2020年,教育部等8部委就联合出台《关于进一步激发中小学办学活力的若干意见》,明确提出教育教学自主权是学校最重要的权利,落实学校办学自主权,首先是要保证教育教学自主权。在开齐课程开足课时的前提下,构建和完善每所学校的多元课程体系,为学生提供多样化选择性的课程,破除“千校一面、千人一面”的局面。

综合来看,主管部门不妨以结果为导向,制定科学、全面的教育评价体系,给予学校一定的办学自主权,各方可能都会轻松一点,少一点麻烦。

学生大多“热烈拥抱”15分钟课间

2月初,广东省教育厅发布《关于保障中小學生每天综合体育活动时间不低于两小时的通知》。通知明确,按照《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》要求,落实立德树人根本任务,牢固树立“健康第一”的教育理念,全面实施学生体质强健计划,切实保障中小學生每天综合体育活动时间不低于2小时,促进学生健康成长和全面发展。

为了保证中小學生每天校园体育活动时间不低于2小时,从这个学期开始,广州市小学课间10分钟调整为15分钟,初中下午课间10分钟调整为15分钟。从2025年春季学期起到秋季学期前,广州各区

义务教育阶段学校试点落实每天1节体育课的学校比例不少于30%。从2025年秋季学期开始,广州全市义务教育阶段学校100%落实每天1节体育课。

2月14日,羊城晚报记者在广州市越秀区朝天小学感受了15分钟的热闹课间。下课铃一响,孩子们冲出教室,有的在走廊上招朋引伴,组团玩起了抓人或木头人游戏;有的拿出跳跳羊等体适能小器材,蹦蹦跳跳;还有的直奔乒乓球台,和同学挥拍,一较高下。

“以前上厕所、做课前准备,10分钟就过去了,现在有更多时间玩了。”“之前玩游戏

刚开始就结束了,现在我们玩得更尽兴了。”不少小學生为延长课间举措点赞。

朝天小学二年级的一名班主任说,在融合教育推行的当下,课间延长5分钟,对于班内的孤独症孩子更加友好。她指着教室后排和同伴游戏互动的孤独症孩子说:“你看,课堂上做不到的同伴互动,现在因为课间延长,让他们有了更多的互动时间。”

培正中学一名老师体验了15分钟的课后感慨道,课间延长后,确实感觉两节课之间没有那么紧迫,学生和老师们都可以稍作调整。以前学生如果上体育课,经常会出现下一节课迟到的现象。

建议

《小学生课间休息的教育成果:混合方法系统评价》《课间活动对儿童青少年身心健康影响的研究进展》等研究文章都强调了课间休息对学生身心健康、社会和情感发展的重要性。这些研究通常建议学校应提供足够的课间休息时间,这样对学生情绪状态的改善、学习压力的减轻、同学关系的增强以及学习动机的提高都大有裨益。根据全国青少年社会与情感能力培养干校联盟的研究,学生课间自由度越高,这些积极影响越明显。

“优化现有课程和开展体育特色课程和活动,可以保证每天1节体育课。”广东省特级教师、广州协和学校教务处副主任潘蔚贤表示,这个学期,该校优化了班会课和道德与法治课,“班会和道德课都由班主任来上,这两门课合并,另一节课就腾出来给体育课了。”

潘蔚贤还表示,广州协和学校3年前开设了禅武特色课,每个班每周都有1节课。这节课由专业的武术教

保证课间真正属于学生

记者采访了解到,对于课间从10分钟延长到15分钟,学生和老师们都欣然接受,但这15分钟如何利用,校方希望不要有硬性要求。

“课间的意义,是要让学生生动起来,让学生有一定的自由时间,缓解课堂上的紧张,释放一些情绪,同时可以进行同学之间的交流。所以要保证这个时间是属于学生的。”广东实验中学荔湾学校第二小学部副校长林琳表示,“我们落实15分钟课间,首先要保证老师不拖堂,让时间真正属于学生;其次要适当地组织

和引导学生进行安全、有趣的运动,根据学生的年龄特点开发一些互动型的微运动。例如,我们在三、四年级楼层设置用于仰卧起坐练习的垫子,学生经常会结对进行练习,还有班级PK赛。我们也充分利用楼栋间的平台,建设了自然观察小花园,学生课间可以到那里散步放松。”

林琳还提到,除了大课间与体育课的运动时间,放学后也是非常好的长时段运动时间,“学校课后托管要大量开设体育类服务课程,为学生的个性化学习与锻炼创设机会。”

借助AI和社会力量缓解师资压力

练给学生上,可以说是借助社会力量,缓解了体育老师不足的问题。

同时,广州协和学校借助AI辅助工具以提升学生的体育活动体验,减轻老师的负担。“具体来说,我们利用机器摄像头和AI算法来布置和监测学生的运动情况。这套系统的主要功能是对学生的跳绳和跳远等活动进行自动监测和反馈。当学生面对摄像头进行跳绳或跳远时,系统能够实时分析他们的表现,并

给出是否达到预定标准的反馈。例如,如果学生在跳绳时达到了一定的次数,系统会自动告知学生,并比较他们与上一次的表現,指出进步或需要改进的地方。”潘蔚贤认为,AI系统不仅帮助学生了解自己的运动表现,还激励他们不断进步。摄像头捕捉到的运动数据会自动显示在屏幕上,让学生清楚地看到自己的成绩。如果学生的成绩有所提高,系统会给予积极的反馈,增强学生的成就感和运动动力。

见缝插针为学生创造活动空间

对很多老城区学校来说,场地不足是体育课开展的大问题。当前,在东山培正小学,60个教学行政班的孩子集中在烟墩路本部校区,



广州协和学校利用AI技术辅助学生开展体育运动 羊城晚报记者 何宁 崔文灿 摄

家长对课间延长5分钟褒贬不一

课间延长5分钟,对大部分孩子来说,是一件特别开心的事,但家长对此却各有看法。

朝天小学一名学生的家长秦女士说,自家男孩本就活泼好动,课间延长5分钟,能让孩子更充分释放精力,上课也会更专注。

家长李女士却认为,课间延长导致放学时间推迟,严重打乱了孩子的午休等生活节奏。李女士的女儿在越秀区的一所小学上学,新学期课表注明上午放学时间为12时10分。尽管每天延长10分钟放学,但李女士觉得,孩子中午的时间特别不够用。

“以往我们12点放学,下午2点前要到校,这两个小时的时间里要往返学校,吃饭和午休,本来时间就非常紧张,现在又少了10分钟。”李女士

表示,为了让女儿更好地午休,她给女儿选择了学校附近的托管,“开学第一天,女儿直喊没睡够,下午头晕。”

据李女士的女儿反馈,开学第一天中午没睡够的远不止她一个人,选择在学校午休的同学一样睡得很沉,学校的起床铃声都没听到。

家长周女士的儿子在海珠区一所小学就读,家里距离学校800米,因为中午晚了10分钟放学,开学第一天孩子回到家已经12时30分。“为了不让儿子下午上学迟到,只能压缩他的午休时间。开学第一天,他才午休了半个小时,晚上还跟我抱怨中午没睡够,下午的课也没精神。”周女士表示,“课间多5分钟,却牺牲了孩子的午休时间,有点‘拆东墙补西墙’,我更在意孩子中午多睡

学校为保障学生运动面临诸多考验

记者在采访中了解到,对于保证学生每天2个小时的体育运动时间的落实,不少学校还在摸索和适应。“每天保证1节体育课,对大部分学校来说是巨大的考验。”一位不愿透露姓名的小学校长表示,他所在的区最近正在摸底,这个学期每天保证有1节体育课的学校未必能达到30%。“如果要达到秋季学期100%落实每天1节体育课的要求,我们区的体育老师缺口多达500人。对于学校来说,这学期招聘的重点肯定是体育老师。”

这位校长进一步指出,他

所在的学校每名体育老师每周平均上18节体育课,且每天还要负责大课间及课后的体育锻炼,“这已经是老师上课的极限,不可能再给体育老师增加负担了,解决办法就是新招老师。”

除了体育师资紧张外,运动场地难协调也令不少学校头疼。广州某中学一位体育老师向记者透露了一线教师的烦恼:“对教务老师来说,排课压力非常大。”这名老师说,由于体育课对场地有要求,所以学校排课时,往往先排体育、再排其他科目,且体育课不适合

安排在每天第一节课。如何合理安排全校学生的体育课,既让体育课充分发挥其要义,又解决各学科教师的现实问题,考验着校方的协调能力。

对于课间15分钟,不少小学校长表示,在具体实施过程中,“不让学生下楼活动”也令他们头疼。如果学生下楼活动,如何保证安全?一位不愿透露姓名的校长说:“因为一旦允许学生下楼,上课铃响时,学生上下楼梯不可避免会拥挤无序,场面很可怕。毕竟现在的课堂楼层都偏高,楼梯过于集中。”