

近日,教育部印发通知,出台《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》,其中包括有效缓解学生考试升学焦虑、全面落实“校园体育2小时”、保障学生充足睡眠时间等举措。广州中小学生学习落实情况如何?新快报记者对其中引起热点讨论的措施进行了走访。

■文/图:新快报记者 邓善雯 陈钰涵

记者走访
广州中小学落实
“10条措施”情况:

“体育2小时”可灵活整合 “书包不回家”让孩子放松

■广州市天河区体育西路小学校运会开幕式上,学生们表演篮球秀。(资料图)

拆解体育2小时,为学生配备“运动包”

今年2月,广州市教育局发布通知要求切实保障中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时。其中明确,义务教育阶段学校从2025年秋季学期开始全市义务教育阶段学校100%落实每天1节体育课,小学15分钟课间(初中下午15分钟课间)、30分钟大课间,以及课后“430”均常态规范落实。

10月22日9时许,记者来到广州市天河区盈彩美居小学,看到该校当天的大课间活动正在进行。武术课间操、南拳操、打跳舞……在这

40分钟的大课间,学生们跟随动感的音乐尽情舞动,各班教师也参与到其中。六年级学生余梓菲告诉记者,运动时间增加并不会影响学习,反而能提升学习效率,让状态更阳光,她说:“我以前跑400米都会喘,现在我跑一公里都挺轻松的,爸爸妈妈都说我体质改善了。”

落实“每天校园体育2小时”,首要解决的是课时统筹问题。面对地方课程仅4节,难以兼顾体育课与班会、心理课的困境,广州市天河区盈彩美居小学校长匡昱介绍,学校利用大课间、微课间、课后服务等时段,将2小时拆解为“1节体育课+40分钟大课间+15分钟微课间+课后服务体育课程”,最终形成完整时间链,算下来每个年级每天有125分钟至145分钟的体育运动时长。“同时,我们在综合实践活动中融入体育与健康跨学科主题活动,如字母操、五禽戏等,还探索英语游戏与体育游戏相结合,每月都有一节英语特色课,由英语老师与体育教师协同教研。”匡昱说。学校还考虑到了天气情况,改编了一套有助于锻炼体能的粤韵操,雨天时能在室内开展,确保运动不中断。

校内体育活动时间增多,有家长担心孩子运动出汗后衣服湿了怎么办?在盈彩美居小学,记者留意到,在大课间、体育课结束后,不少同学拿着一个小背包到更衣室换衣服。匡昱说:“我们在广州教育学会的指导下,开发了学生运动包,还设立了男女学生分开的更衣场所。”一名三年级学生在大课间结束后向记者展示了她的运动包。只见她打开一只橙色的抽绳轻便小背包,从中拿出了小汗巾、湿纸巾、干湿衣物分离袋、计时手表、备用衣服等物品。“这些都是我自己收拾的,用这个小包带着很轻很方便。”该学生说。

广州教育学会会长华山鹰表示,通过前期的试点工作,已基本摸清落实“校园体育2小时”,各校具体时间安排、体育老师调配、运动器材和体育场地是否充足等重要问题,今年秋季学期开始正式全面落实。他建议,在课间调整为15分钟以后,学校要充分挖掘潜力,把“微课间”的体育运动安排好,例如可根据学校实际灵活划定运动区域,开展AI互动运动等。“各校还要及时地进行评价和总结,不断提高体育锻炼成效。”华山鹰说。

春秋假、无作业日…… 广东多地纷纷发力为学生减负

今年8月,佛山市教育局印发《佛山市教育局关于开展中小学春秋假试点工作的通知》,明确2025—2026学年将在佛山市义务教育阶段学校进行春秋假试点。其中,该学年秋假安排在11月12日—14日,共三天。春假则安排在“五一”假期前后,共两天。《通知》强调,春秋假使用学校机动时间安排,不占用学校新授课时间和复习考试时间,不进行调休补课。对于春秋假期间确实无法照顾学生的部分家庭,参照暑期托管的成熟做法,以片区或教育集团为单位集中设置校内托管点。

广州市教育局在《2025—2026学年广州市义务教育学校校历》中同样鼓励有条件的区结合实际探索设置中小学春秋假,网传黄埔区、花都区有多所中小学计划在本学期开展秋假。记者从广州市玉岩中学获悉,该校本学期秋假初中部安排在11月10日—11月14日(共五天),不调休,不补课;高中部安排在11月19日—11月21日(共三天),将对前后周末进行调整后出行。校方表示,学生家庭可根据意愿,选择家庭出游、参加学校研学等活动,学校还安排了在校自习的托底措施。

日前,东莞市教育局发布了《推进教育强市建设三年行动计划(2025—2027年)》,部分重点项目中提到全面建立义务教育阶段“周三无作业日”制度。东莞各中小学纷纷响应政

策,将每周三设立为“无作业日”,不布置任何形式的书面或口头作业,减轻学生学业负担,有的甚至可将书包留在学校,减少携带负担。

记者了解到,2022年,广州市番禺区就曾在全区鼓励推行“无作业日”,多校纷纷响应,从解放学生的时间和空间入手,严控作业时间,让学生将更多的课余时间“腾出来”。例如番禺区沙头中心小学就安排一、二年级学生书包不回家,作业当堂清;设立单周四“阅读日”和双周四“无作业日”奖励制度。

近日,家住番禺区的王女士与记者交流表示,孩子就读的学校一、二年级实行“书包不回家”,基本没有作业,三年级有书面作业后,孩子也需要一个过渡的、舒缓的时间。“无作业日”实行也让孩子在周中有一个放松的时间,自己和孩子都对“无作业日”喜闻乐见。

广州亦有学校实行“免作业券”等奖励形式,天河区某小学班级会不定期给表现好的同学发放“免作业券”。“有时候老师还会视情况减免作业,免作业奖励这种形式也会无形中给孩子激励。”该校家长小丽对此措施表示赞成。

某资深小学老师建议,无作业日不能是单纯的免去作业,具体实践上,还应增加一些附加条件。例如,无作业日当天可以用下午的时间去做跨学科或者教育实践活动,走出校门用实践活动来深化学科知识。



■一名学生向记者展示自己的“运动包”。



■盈彩美居小学的微课间时间,学生与AI互动,分组进行高抬腿比拼。