



新学期“动”起来

——多地中小学课间延长至15分钟

1月17日，安徽省教育厅召开全省学校体育高质量发展工作视频推进会，强调要聚焦保障“中小学生学习每天综合体育活动时间不低于2小时”，全面落实义务教育阶段每天1节体育课、课间15分钟；2月11日，浙江省教育厅表示，从2025年春季学期开始，浙江鼓励各地各校将课间活动时间由10分钟延长至15分钟；2月11日晚，广东省广州市教育局发布信息称，广州2025年春季学期全面推进校园每天综合体育活动时间不低于两小时，全市小学课间10分钟调整为15分钟，初中下午课间10分钟调整为15分钟……

新学期，多地出台政策，保障学生课间正常活动及体育活动时间，让孩子们“动”起来、“跑”起来，成为校园一道新风景。



新学期，贵州省黔西市金兰镇金兰小学每天都开展丰富多彩的课间体育活动，让学生享受运动的乐趣。图为2月19日，金兰小学老师课间带领学生玩游戏。周训超摄

优化课间活动时间

不少家长关注：课间“多出”的这5分钟从哪儿挤出来，会不会挤掉学习时间？据了解，当前大多数学校上下学总时长不变，而是从大课间、午休等长时段休息中拆分、凑出了“加长版课间”。

以浙江省杭州市拱墅区为例，各学校在保障课程安排、午休时间、体育运动时间以及上学、放学时间的基础上“挤”出5分钟，具体包括将午餐时间延后10分钟，将大课间活动优化成午间和放学后各一次等。拱墅区教育局相关负责人介绍，学校要组织丰富多彩的体育活动，并做好课间巡视，真正做到“把时间和空间还给学生”。杭州市现代实验小学上午、下午原本就各有1个大课间，所以需要延长3个课间的活动时间。学校取消了每天15分钟的午间谈话课，将谈话碎片分散到其他时段，从而延长课间休息时间。

为适应课间15分钟的新要求，在新的作息表中，广州市天河区华阳小学学生上午、下午放学时间各延后5分钟，并优化缩短大课间出操整队时间、优化整合校本课程，从而腾出这些多出的“5分钟”。



2025年春季学期伊始，江苏省徐州市北辰小学面向全体学生开展大课间体育活动，保障学生每天综合体育活动时间不低于两小时，让孩子们在快乐的运动中增强体质、健康成长。图为2月20日，学生在大课间练习武术操。翻创摄

课间15分钟“动”起来

上午9时，第一节课下课铃声响起。海南省海口市玉沙实验学校七年级(3)班教室里，学生在座位前进行“课桌舞”。“为了丰富课间活动，学校体育老师和舞蹈老师自编了室内‘课桌舞’，户外韵律操、体能操和武术操。”学校体艺主任刘婉说。

跳房子、滚铁环、踢毽子……开学第一天，在重庆市沙坪坝区新桥小学，丰富的课间体育活动令人目不暇接，30余张室内外乒乓球台前挤满了人。几个回合“交锋”下来，四年级学生邹均脸上渗出细密的汗珠。“开学第一天就动起来，特别开心！”她笑着说。

斗鸡、套圈、石头剪刀布、跟着地面的游戏图谱跳跃……在南京江北新区高新实小，课间15分钟，同学们纷纷走出教室，在走廊

上、操场上，三五成群地玩起了游戏，欢快的笑声在校园里回荡。

在贵州省贵阳市云岩区第一中学，学生的课间生活可谓动静结合，有的班级在做“舞蹈操”，动作简单易学，所有学生都能轻松参与、舒展身心。也有同学选择在学校每个楼层开设的图书角和开放式书吧，在运动健身之余，遨游于书香之中。

新的学期，南京外国语学校方山分校小学部优化大课间内容：上午以传统广播体操夯实体能基础，下午融入韵律操、体适能闯关等趣味项目，通过攀爬架、平衡木等器械训练，提升学生身体协调性与反应力。目前，课间活动参与率达98%，学生自发制定“游戏公约”，校园奔跑冲撞现象减少。

改革也面临挑战

课间15分钟改革，一部分学校已经开始实施，仍有一些学校在观望和改良方案中。一位初中校长表示，近年来初中生生源迎来高峰，学生数较多，校园活动空间有限，课间延长后，大量学生同时活动可能会导致场地拥挤，也给老师的管理提出了新挑战。还有老师指出，课间改革的关键在于确保学生的课间不被占用，避免因教师拖堂而压缩学生的休息时间，切实保障15分钟课间能够完整地交还给学生。

为了让15分钟的课间发挥最大效益，多所学校正在进一步调整方案，找到最适合本校实际情况的平衡点，进一步完善改革方案后再全面推行。

有的学校运动空间不足怎么办？贵阳市环西小学运动场地面积有限，学校构建了“三维体育”体系，破运动场地之困。通过分秒必争的时间管理，依年级设置多样早锻炼；实行见缝插针的空间革命，以“3+2”模式让各年级错时开展室内外活动；进行家校联动的课程创新，

开发“微运动”跨学科课程。贵阳观山湖第七中学充分利用校园角落，因地制宜地拓展和开发学生活动空间，如增设乒乓球桌、羽毛球网等，打造人人、处处、时时可及的“微操场”。

体育活动可以放松身心，但仍有安全的顾虑。针对学生在校期间的安全问题，江苏省盐城市阜宁县东沟中心小学，除了在“开学第一课”上进行安全教育，还采取了课间活动“双保险”措施：一是动态巡查，每层楼安排两名老师实施护导，并安排体育老师指导低年级游戏的开展；二是精细分段，15分钟课间的前3分钟统一完成喝水、如厕等活动，最后2分钟整理物品，避免学生过度兴奋影响课堂。

“适当的课间游戏和运动，不仅能提高课堂效率，还能增强班级凝聚力，促进青少年思维发育和创新能力的提升。”海口市第二十五小学副校长朱虹说，学校将大面积拓展活动空间，让更多孩子爱上运动、健康成长。

(综合新华社、《钱江晚报》、澎湃新闻等)

北京：“中央厨房+微厨房”改善学生就餐体验

本报讯(牛伟坤)2月20日清晨不到5点，一辆冷链货车已经停到了北京市第一六六中学附属校尉胡同小学门口。车厢内码放着一箱箱洗净切好的食材，很快，工作人员将它们分门别类送进了学校食堂不同的冷藏空间。

新学期开学，北京市实施“中央厨房+微厨房”供餐新模式试点项目，校尉胡同小学是试点校之一。新模式依托校外供餐企业建立中央厨房，负责食材集中采购、食材预处理、冷链配送等环节；微厨房则设在学校内，对中央厨房配送的净菜和半成品进行烹饪加工和配餐。

拿到食材后，工作人员立即忙活起来。肉类最先上锅焯水，紧接着半荤菜开炖，蔬菜类最后开炒……“我们会提前通知供餐企业第二天所需食材，企业一般凌晨开始采购备货，确保食材新鲜。”食堂负责人杨明展示了前一天与中央厨房的沟通记录：胡萝卜50斤、板栗南瓜50斤、青笋100斤……每样食材标明所需大小、样态，比如胡萝卜和南瓜要切块，“我们会对食材进行验收，除了观察食材的新鲜度、样态，也会重点查看检验合格证等。”

11点35分，食堂工作人员推着餐车在各个楼层就位。早在送餐前，他们就已将清洗一新的餐具盒摆放在了各个班级门口。这些干净的餐具同样得益于供餐模式的改变。学校总务主任赵琛说，食堂之前设有粗加工间，承担着洗菜、切配等任务，占据了食堂小一半空间。如今，学校在这些省下来的空间里，安装了洗碗机和消毒柜，还改造浸泡池等，3个多小时就能完成约1000名学生的餐具消毒，“学生在校用餐不必再自带餐具，就餐体验大大改善”。

12点左右，在班级领到餐具的学生在楼道排队，一道道美食散发着诱人香味，热腾腾地送进学生的餐盘。

笔者了解到，除校尉胡同小学，“中央厨房+微厨房”供餐新模式也在东城区体育馆路小学、西城区厂桥小学北校区等试点。未来，试点经验将逐步推广。

海南省中小学校学生欺凌预警平台投入使用

本报讯(张璐茜)2月19日笔者从海南省教育厅获悉，海南省中小学校学生欺凌预警平台(以下简称学生欺凌预警平台)目前已基本完成建设并投入使用，进一步提升学生欺凌综合防治能力，减少学生欺凌事件发生。

据悉，学生欺凌预警平台主要由三部分组成：一是依托12355海南省青少年服务台暨12355海南省未成年人校园安全综合热线，增设海南省中小学校学生欺凌投诉服务热线“12355-3”，该服务热线已于2月7日开始试运行；二是在省教育厅门户网站上设立海南省中小学校学生欺凌投诉举报平台，并公布省教育厅投诉举报电话0898-65334367，公众可通过电话投诉举报，也可以登录平台留言举报；三是更新完善各市县教育行政部门欺凌防治热线电话，并在省教育厅门户网站统一对外公布。

海南省教育厅要求，各地各校要高度重视，务必将学生欺凌预警平台建成有效的信息传达渠道，不断提升平台的知晓度和使用率，不断扩大影响力。要强化学生欺凌防治相关法规和政策宣传，当发生学生欺凌事件时，教育引导学生通过学生欺凌预警平台投诉举报，及时处理解决，将伤害降到最低。各市县教育行政部门要在辖区内中小学校醒目处张贴本县市、本学校的投诉举报电话，以及本学校学生欺凌治理委员会名单，指定专人负责学生欺凌防治工作。

今日看点

非遗薪火传校园 文化根脉润心田

非物质文化遗产是中华优秀传统文化的重要组成部分，是中华文明绵延传承的生动见证。为了让年轻一代更好地了解、传承和弘扬中华优秀传统文化，非遗进校园活动应运而生。这不仅是文化的传递，更是心灵的对话。

4版 焦点

开学日，武汉多所小学称书包

2月13日，湖北省武汉市中小学生学习，不少小学生发现校门口摆上了秤，老师会随机抽查书包重量。

在武汉市光谷第十二小学，武汉市江岸区长春街第二小学，学校给出的书包限重均为2.4公斤(一、二年级)、2.8公斤(三、四年级)、3.2公斤(五、六年级)。这令学生们很惊喜。

武汉市光谷第十二小学副校长刘彩虹介绍，以上标准是依据两项指标推算出的参考值，一是根据国家卫健委发布的《中小学生书包卫生要求》中的“学生背负的书包重量应不超过学生体重的10%”，二是参考7至16岁少年儿童的标准体重，“书包超重，将影响学生脊柱健康、身体发育等”，“书包革命”势在必行。

“其中最重要的，是提升教育教学质效，切实减轻学生学业负担。”武汉市武昌区多所小学的校长介绍，武昌区教育局刚发布了《武昌区教育局关于小学作业减负、书包减重的指导意见》《武昌区小学作业减负、书包减重倡议书》，给出了详细且具有实操性的“减负增质路线图”。(据《楚天都市报》)

为学生书包“减负”更要为运动和实践“增重”

◎ 苑广阔

为学生书包“减负”，这看似简单的措施，实则触及了教育改革的深层次问题。当我们看到孩子们放下沉重的书包，在操场上自由奔跑时，看到的不仅是孩子轻松的身影，更是教育理念的深刻转变。

一个书包的重量，承载的是整个教育体系的重量。过去，我们习惯于用知识的数量来衡量教育的质量，将学生的书包塞得满满当当，仿佛这样就能确保教育的“含金量”。这种思维定式导致教育陷入了一个怪圈：教师拼命教，学生拼命学，书包越来越重，但教育的效果却未必越来越好。

国家卫健委发布的《中小学生书包卫生要求》明确提出，学生背负的书包重量应不超过体重的10%。这一规定看似简单，实则是对传统教育模式的一次重要纠偏。它提醒我们，教育不是简单的知识搬运，而是要让学生学习变得更有质量、更有效率。

当我们严格执行“一科一辅”，严控作业总量，积极落实国家的“双减”政策，实际上是在重构教育的价值体系。这种改变要求教师提升教学效率，要求教材编写更加精炼，要求整个教育体系更加注重质量而非数量。

在减负的过程中，教师的角色正在发生微妙而深刻的变化。他们不再是知识的灌输者，而是学习的引导者；不再是标准答案的提供者，而是思维方式的启发者。这种转变让教育回归本质。教育评价体系也随之发生改变，我们不再单纯以分数论英雄，而是更加注重学生的全面发展。这种改变释放了教育的活力，让每个孩子都能找到适合自己的成长路径。

学生在学校的时间是固定的，有减才有增。现在很多学校开始推行“大课间”政策，就是为了让孩子有更多的活动时间。学生们利用课间在操场上奔跑、跳跃，释放着青春的活

力，这种改变看似微小，却蕴含着深刻的教育智慧：健康的身体是学习的基础，活力的释放是创新的源泉。

为学生书包“减负”，意义不仅仅在校内，同时也可以延伸到校外。因为书包“减负”了，意味着放学以后的家庭作业少了，学生才有时间参加各种社会实践活动。而社会实践正是教育的重要组成部分，学生们走出教室，走进社会，在实践中学习，在体验中成长。这种学习方式打破了课堂的边界，让教育变得更加生动。

书包“减负”只是一个开始，它开启的是一场静悄悄的教育革新。这场革新不是轰轰烈烈的颠覆，而是润物无声的改变。它让我们看到，教育可以更轻盈，学习可以更快快乐，成长可以更自然。当我们放下沉重的书包，也就放下了教育的包袱，让教育回归本质，让成长回归自然。这或许就是教育改革最深刻的意义。