

导报记者 梁静

从3月16日起,厦门义务教育阶段学校将上、下午各一个10分钟的普通课间,分别延长至15分钟。这看似简单的“5分钟加法”,却在校园内外引发热烈讨论。

这多出来的课间5分钟,使校园内悄悄发生着什么样的变化?如何才能使课间发挥出最大作用,真正让孩子“身上有汗、眼里有光”?

## 厦门义务教育阶段学校课间延长至15分钟

# 如何答好这道“5分钟加法题”?

### 调整

#### 上午严禁提前上下学 多出的5分钟课间从哪挤?

近日,厦门市教育局部署全市义务教育阶段学校将课间从原来的10分钟调整为15分钟。根据此前厦门义务教育阶段学校执行的作息时间表,这一部署带来的变化,其实只是将原有的上、下午各一个10分钟课间延长至15分钟。

这一调整旨在严格落实教育部中小学生身心健康保护要求,响应省市教育部门保障学生课间活动、预防近视、增强体质的工作部署,全面贯彻“健康第一”教育理念。

市教育局明确,此次调整的前提是上午不能提前上学或推迟放学。那么,这多出来的5分钟课间从哪里挤出来?许多学校的做法是:上午通过将第四节课缩短5分钟来“消化”多出的课间时间;下

午则通过调整体育锻炼时间或课后服务来平衡。

在学校的作息时间表里,每一分钟都需要精确规划,几时几分什么铃声得响,都影响着后续的一系列动作流程。厦门学校中午放学基本已经12点,再推迟5分钟放学,可能引发更多家长不满,因此,大多数学校将最后一节课从40分钟压缩到35分钟,这就倒逼老师必须提高课堂效率。不过,个别学校上午的放学时间还是推迟了5分钟。

更重要的是,市教育局划定了三条不能触碰的“红线”:一是时长红线,严禁拖堂、提前上课,保证课间15分钟;二是活动红线,严禁“课间圈养”,不得以安全、纪律为由限制学生出教室活动;三是保障红线,严禁阴阳课表。

### 考量

#### “放养”要先保证安全问题 课间延长对校园管理提出更高要求

政策红线划清了“不能做什么”,但“能做什么”以及“怎么做”,考验着每一所学校的智慧。导报记者走访发现,面对同样的5分钟,不同学校呈现出不同的状态。

有的学校正在积极探索,比如厦门市火炬学校把小游戏、棋类、低强度运动等搬进课间的教室、走廊;厦门实验小学引入眼球操;有些学校把孩子的活动范围从“班级周围”扩大到大操场。不过,这样做的学校也忧心忡忡:“孩子总是乱冲跑,万一磕碰出事,责任谁来担?”其实,对于大多数学校而言,这5分钟的调整对校园管理提出了更高的要求。

“小学生一下课就像脱缰的野马,喜欢在楼道里冲跑,万一磕了碰了伤了,是不是又要来找老师问责?”厦门岛内一位小学老师无奈地表示,一个班四五十个孩子,一个楼层几百个孩子,个个都是家长的“金疙瘩”。“有些学生真的很好动,不约束的话,他们会以惊人的速度在学生很密集的楼道里冲来冲去,还喜欢玩‘滑铲’,就是先快

速助跑再突然双膝跪地靠惯性滑行,怎么讲都不听。课间15分钟要让他们一批批冲下楼,上课前再一批批冲上楼,如果真的发生意外,麻烦的就是老师和学校。”

这位老师说,老师们也想课间“放养”,让孩子爱咋玩咋玩,但万一出现安全问题,老师真的承担不起。“一旦出现问题,个别家长首先质问的是‘你们学校老师是怎么管的’,而不是先问问孩子‘你是不是跑太快了’。”



▲孩子们在课间玩小游戏。



▲厦门市火炬学校把小游戏、棋类、低强度运动等搬进课间的教室。

### 作答

#### 学校正在积极做出调整 也需要更多家长更加“通情达理”

对于学校,“安全”第一,家长则更多地关注课间“效果”。这多出来的5分钟,有没有真正落到孩子身上,让孩子得到充分的休息和放松?家长群中出现了层层递进的声音。

有家长对调整的诚意存疑,他们问:“只多5分钟也叫调整吗?”更多家长的声音里藏着更深层的期待,比如“先不要求多5分钟,只希望老师别再拖堂,把原来的10分钟完完整整地还给孩子,让孩子在课间能从从容容喝水、排队上厕所,收拾课本和文具。”也有不少家长就此延伸讨论:“与其延长课间,不如取消早读。”这其实是他们对现有作息时间表提出的质疑。

这些议论背后,隐藏着家长长期积累的不信任感,他们从孩子口中听过课间被拖堂、被“圈养”、被限制的情况,心疼“小小孩子”求学路上的“大大不易”,因此对这多出来的5分钟能否真正落地存疑。

然而,在厦门的一些校园里,一场针对“时间管理”和“空间利用”的改变正在发生。

在槟榔小学,课间15分钟设置了“两次提醒”,即上课铃声响前2分钟会有“同学们,现在距离上课还有2分钟”的提示音,提醒在操场活动的学生有序返回教室,上课前30秒还有一次提醒,以此督促孩子不因玩耍忘记时间而慌忙冲跑。

湖里创新实验学校特地把课间的音乐声开到最大,用音量“强制”全体老师准时下课,

并通过监控巡查,把学生“赶”出教室,让他们活动、远眺。校长丁敏健说:“离开教室,眼睛自然就能得到休息。学校在规划设计时也考虑到这一点,即使低年级小朋友,在楼道也能实现远眺。”

作为近年新建的学校,该校在设计规划时还将教学楼周边规划为学生活动区域,让孩子不用跑远,在课间就近就能自由活动。同时,学校安排导师值班,挂牌提醒“禁止冲跑”。对于冲跑的孩子,不是一味禁止,而是让他们亲自“举牌提醒”,把规则教育融入课间。

这些做法都指向同一个目标:在减少安全风险的前提下,把时间真正还给孩子。岛外一学校校长向导报记者坦言,学校的努力只是方程式的一半,“学校可以在课间设置两次提醒,可以把音乐声开到最大,可以把孩子赶出教室,但我们唯一控制不了的,是万一真有意外发生时,家长会用什么样的态度面对”。

这位校长认为:“没有老师愿意看到学生受伤。要真正把课间还给孩子,不仅需要老师练就‘三十六计’去引导,更需要家长的通情达理,家长愿意沟通和理解,是对学校工作的最大支持。”他进一步解释,所谓的“通情达理”,不是让家长在孩子受伤时忍气吞声,而是能理性看待成长中难免的磕碰,能和学校一起分析原因,而不是直接陷入追责的对立。

### 观察

#### 即使只多出5分钟 也是“关键一跃”

面对这项看似简单的“5分钟加法”,为什么会有这么多争议?拨开嘈杂的声音,我们感受到家长真正怨怼的,并不是表面上的时间长短,而是以往那种被“圈养”、被挤占、被限制的课间生态。

说到底,家长关心的是孩子在课间“玩没玩好”,学校的第一考量是“安不安全”。不过,二者并不对立。事实上,已经有许多学校用精细化管理和智慧的调整做法证明,课间安全与自由玩耍并非零和博弈,中间存在第三条道路。

其实,所有教育政策的初心都是美好的,但落地的难点,往往在于校园一线管理者如何平衡“教育理想”与“现实风险”。

此次课间延长至15分钟,步子虽不大,却迈出了“关键第一步”,它向社会明确宣示:学生的身心健康,正在被置于更优先的位置。

但仅靠学校单方面努力还不够。要让这15分钟真正成为孩子自由玩耍的黄金时间,也需要家长更理性地看待运动或玩闹中可能出现的磕碰与风险。家长的宽容和理解,是给学校“松绑”的关键。

期待家校双向奔赴,使课间15分钟真正让孩子“身上有汗、眼里有光”。