



“加长版”课间来了，学生都在怎么玩？ 看各校如何让学生“玩转”课间

□记者 张莉莉

新学期，浙江省教育厅宣布，鼓励各地各校将课间活动时间由10分钟延长至15分钟。

从2025年春季学期起，我市各小学学段原则上将课间活动时间由10分钟延长至15分钟，并鼓励初中段学校灵活实施，即每天上下午至少各安排一次15分钟课间活动。

课间15分钟，学生们都在玩什么？学校又有哪些相应的保障措施？记者探访了我市多所学校。



课间多出的5分钟从哪里来？

从2025年春季学期起，全市各小学原则上将课间活动时间由10分钟延长至15分钟。对于超大规模学校或九年（十二年）一贯制学校短时间实施起来有一定难度的，可设置一个月以上的课间时长调整准备期，确保稳妥有序推进。

同时鼓励初中学校灵活实施，即每天上下午至少各安排一次15分钟课间活动。保障每天2小时的综合体育活动时间。

记者了解到，目前我市已有许多学校延长了课间活动时长。

当课间改为15分钟之后，多出来的5分钟从哪里来？课堂时间会不会打折扣？这是大部分家长最为关心的问题。

记者采访得知，多出的5分钟并非凭空增加，而是通过科学调整作息安排，从原有时间中“盘活”而来。

沈四小选择从下午的大课间里挪出来时间。

有些学校则是微调了午餐和放学时间。

“小学上午就三节课，低年级段下午两节课，也就是一个课间，高年级段三节课，有两个课间。”舟山小学大队辅导员朱鲁敏表示，除去上下午的大课间活动，低段一天课间时长比以前总共多了10分钟，高年级段则多了15分钟。这部分时间就在午餐时间、下午上课以及晚托时间中挪腾。“其实差别并不大，只是相应调整了几分钟。”

课间“扩容”，校园“活”了

上周四上午10点20分，眼保健操结束后，沈四小的校园一下子“活”了起来。

三（2）班的学生奔向班级的游戏箱，从里面拿出围棋，在走廊上或趴或坐，比拼起了指尖的力量。有的学生拿出了成语接龙卡，开展知识的较量。

操场上，一年级的小朋友利用地面上的彩绘游戏，玩起了跳岛游，在“跳跳，跳到桃花岛”的指令声中，蹦蹦跳跳地前行。

在体能拓展区，五六年级的学生正在攀岩墙、平衡木上一较高下。

AI鼓捣实验室更是成为了学校里最热门的课间打卡地。不大的空间里，挤了不少学生。在智能家居小助手机器面前，小朋友一个口令“小智小智，打开风扇”，机器里的小风扇就开始呼呼转动。围在一旁的同伴都兴奋地叫了起来。



上周四下午1点55分，舟山小学的校园里，正在课间活动的学生们同样占据了走廊、操场。

操场上，有学生组团玩起了萝卜蹲、抓小鱼等传统游戏，有学生则在玩毽子、绳子等活动。

而在舟山二小，学校曾向学生征集喜欢的课间游戏，班级根据调查结果和实际情况设计班级游戏，让学生变身“游戏设计师”。

课间“扩容”好不好？面对这一问题，低年级段小朋友有些对于时间没有明显概念，说不一二，但不少高年级段学生都点赞。朱鲁敏说，加长版课间还带来了一个隐藏好处，那就是给学生去功能教室上课留出了充足时间。“我们新学校场地大，学生从教室走到功能教室也需要一点时间。”

课间15分钟都在玩什么

课间加长后，市教育局建议各校要充分利用校园内的场地和设施，开发各类资源，拓展活动形式和空间，引导学生走出教室。

那么，各所学校都为学生准备了哪些特色课间活动呢？

体育运动和传统游戏几乎是各所学校的标配。舟山一小北校区准备了主题游戏、传统体育

项目等低强度活动，还根据各年级学生的实际情况，在各楼层固定地点配备了运动器材，方便学生随时取用。

除了常规体育活动中，AI游戏也出现在了学校的课间活动中。舟山小学在教学楼设置了智慧体锻屏、AI编程机、3D知识世界，学生可以根据屏幕提示，进行VI互动。记者看到，课间智慧体锻屏处挤满了人，学生们在玩俄罗斯方块，用身体运动方式操控屏幕上的方块走向，体育老师在一旁维持秩序。

“我们学校的AI鼓捣实验室在课间也对学生开放，老师或者小管理委员会管理，AI作画这些小朋友们都已经玩得很溜了。”沈四小副校长王静芳说。

舟山二小在教学楼三楼小草坪处安放了几顶帐篷，这是为高年级学生特意准备的“帐篷社交”。

该校校长林巧说，在日常教学中发现高年级学生课间对于聊天等社交的需求更大，因此学校根据这一实际情况，在小草坪处放了几顶帐篷。学生想要放松，去里面躺一躺也可以，想和小伙伴在帐篷里说些悄悄话也可以，主打“帐篷社交”。旁边还会放上两张乒乓球台。

让课间15分钟真正落地

在沈四小的课间活动现场，记者发现在欢笑跑跳的学生旁边，总能看到老师的身影。这也是学校为课间15分钟上的“安全阀”。

“不能说为了学生安全，就不让他们出来玩了，那不行，还是要让学生课间动起来。”王静芳说，课间，班主任、副班主任或候课的老师会在一旁陪同，既保证学生安全，也能关注到学生更多方面，赋能教学。

舟山小学加大了值周教师和值周学生的课间巡视力度。除此之外，记者看到课间还有一名安保人员在校园各处巡逻，保障安全。

从10分钟到15分钟，真的能给学生带来变化吗？采访中，很多家长表示能让学生跑跑跳跳肯定是好事，但关键要能实实在在落地。

“老师们要达成共识，把这个时间还给孩子，孩子们自然而然会去填满这15分钟，享受这15分钟。”采访中，一位老师说。

许多学校也出台相应的措施。舟山小学规定老师不能拖堂，也不能挤占音体美等课程。舟山二小德育处也严格落实不准拖堂的规定。

（本版照片由受访对象提供）