

近年来，多地发文将中小学课间从10分钟调整至15分钟。课间延长，孩子们的感受如何？学校积累了哪些经验？各类举措收效如何？近日，本报记者走访多所中小学，看变化、听心声。

——编者



“我们在操场边配备了不同球类，规划了相应场地，还为孩子们提供了毽子、沙包、花绳等。”张红绸说，“孩子们的锻炼积极性大大提高。”

青岛市李沧区是山东省内较早推广15分钟课间的地区，当地各校因地制宜，结合校园特色将体育活动开展得丰富多彩。青岛东川路小学在操场分设6个活动点，地面上画好跳房子、百变大脚丫、步步登高、投掷区等不同格子，由班主任带领学生，开发多种闯关类游戏，鼓励学生创造新玩法。

虎山路小学是李沧区最早实行15分钟课间的学校，经过一年多的探索，日益注重分类施教：低年级开展传统体育游戏；高年级跳长绳，并为每个班级配备沙包、橡皮筋等。为保证安全，不仅每节课间都配有体育老师指导，在操场上划分特定活动区域，学校还对集合、列队等口令进行简化提炼，细化错时、错峰、教学楼进出分流等安排，节约学生从操场往返教学楼的时间。“孩子们课间休息、锻炼好了，课堂的40多分钟效率更高。”虎山路小学校长王文琼说，“劳逸结合、有动有静，我们还将继续探索科学有效的课间安排。”

“以前课间时间短，来不及去操场，现在从容多了”

在江苏省宿迁市泗阳县第二实验小学，下课铃声响起，静谧的校园瞬间热闹起来，学生们从教学楼里奔向操场，踢毽子、打球、跳绳、做游戏……目之所及，课间体育活动丰富多彩。

今年春季学期起，江苏省义务教育阶段学校对课间安排做出统筹规划，要求保障学生每天综合体育活动时间不低于两小时，课间活动时间15分钟。许多学校适当调整午休、自习时长，将时间分散到课间，保障孩子们拥有更充裕的锻炼时间、更从容的活动安排，鼓励他们走出教室、走向户外。

多地中小学将课间延长至15分钟

下课了，一起去操场玩！

本报记者 王亮 王者 施钰

“孩子加强锻炼后，睡眠质量和身体素质也有提升”

自2023年11月课间延长至15分钟以来，虎山路小学学生身体素质明显提升。去年12月的体质检测结果显示，学生体测优良率达86%，合格率达100%。

实施课间15分钟已有10年的北京一六一中学，为满足学生的多元化需求，在校园内添置了多种运动器材。为了预防运动损伤，体育老师还经常开展安全教育。浓厚的体育氛围催生了多个体育小组，师生足球赛更是吸引了全校师生踊跃报名。“课间更长了，运动选项更多了，学校体育氛围日益浓厚。”北京一六一中学体育教研组组长田立华表示，利用课间，学生们有更多机会巩固体育课上学到的运动技能，日积月累，体育能力有所提升。该校足球队在区里的成绩已从下游提升至靠前位置，每年的校运动会学生们也都踊跃参与，赛场上常有突破。在上学期的校秋季运动会上，一支来自高二年级的队伍更是刷新

了保持了30多年的4×100米接力学校纪录。

日前，在“1分钟跳绳挑战校长”比赛中，毓英中心小学学生杨佳霖以1分钟222个的成绩战胜校长。从一开始1分钟只能跳170多个到如今超200个，她笑着说：“每个课间都练，想不进步都难。”关于女儿课间跳绳，家长郑雯雯十分支持，“孩子加强锻炼后，睡眠质量和身体素质也有提升。”

课间体育活动，也增加了学生的交流互动，有助于学生身心健康。毓英中心小学教师郭明韵表示：“这几年，班上孩子生病请假的情况有所减少，性格较内向的孩子也开始积极创设自己的课间游戏，与同学的关系更融洽了。”据了解，毓英中心小学自实施课间15分钟以来，全校学生肥胖率下降约1个百分点，近视率下降约3个百分点。

教育部相关负责人表示，课间延长，是落实“健康第一”理念的有效抓手，要让孩子们动起来、跑起来，特别是让孩子们多见阳光、多呼吸新鲜空气，让他们身上有汗、眼里有光。通过种种努力，着力破解“小眼镜”“小胖墩”等问题，促进学生全面发展、健康成长。

图①③：山东省青岛市虎山路小学，学生们进行课间体育活动。 张鹰摄
图②：江苏省宿迁经济技术开发区第一实验学校，学生们进行课间体育运动。 陈少帅摄（影像中国）
图④：福建省福州市鼓楼区水部街道闽江学院附属中学，学生们在课间练习排球。 谢贵明摄（影像中国）

“老师轮流上岗做护导员，巡视指导孩子们安全锻炼”

学生的户外时间变多了，体育活动如何安全有序开展？怎样调动孩子们参与体育活动的积极性？

“老师轮流上岗做护导员，巡视指导孩子们安全锻炼，及时处理突发情况。”洪良清说，毓英中心小学将

台阶、建筑尖锐处等易磕碰的地方做了处理，并为不同班级划分活动区域，减少安全隐患。

该校体育教研组组长张红绸介绍，学校还开展了“我的课间我做主”问卷调查，鼓励学生们自己设计喜欢的课间活动。



“小改变”与“大文章”

高 佶

“没想到，以前经常‘请假’的体育老师，这学期不仅天天见，每个课间也会见，一下子成了我们最熟悉的老师。”一名中学生的朋友圈，道出了校园生活的新变化。从这几句调侃，却得以看见教育理念的转变。

曾经，体育课被占用、学生们课间在教室久坐不动的场景屡见不鲜。如今，随着各地出台相关政策增加学生体育活动时间，校园里日益热闹起来。不仅体育课“天天见”，多地学校还将课间从10分钟延长至15分钟，并配备教师指导学生开展课间活动，有效改善了学生们课间不够用、久坐不动等问题。

课间延长，是校园时间安排上的“小改变”。过去紧凑的课间，让学生们喝水、上厕所都要争分夺秒。别小瞧这5分钟的改变，学生能够更从容地放松身心、调整状态。这种时间上的变化更加以人为本，也更尊重青少年的身心发展规律。

课间延长，也是推进教育改革的“大文章”。15分钟课间可以更好地帮助学生从课业中暂时抽离，让他们自由奔跑、尽情跳跃，收获运动乐趣。课间活动的累积，也帮助学生养成运动习惯，提高身体素质，让“健康第一”的教育理念落到实处。长远来看，这种改变，让校园生活更加丰富多彩，学生成长更有后劲儿。

课间的延长也重塑了校园生活空间，操场不再空旷，走廊充满欢声笑语。期待更多举措出台，让校园成为孩子们茁壮成长的乐园。

R快评

本版责编：巩育华 高 佶 王 博
版式设计：蔡华伟

户外运动火热 科技面料吃香

本报记者

R体育科技范儿

“去年，我们用生物基尼龙代替传统尼龙，实现了面料的生物降解，环保附加值更高。”

“能否对面料中间层的薄膜进一步优化？”

近日，浙江省现代纺织技术创新中心专家与浙江东进新材料有限公司技术骨干坐到一起，就一款户外功能性面料展开了激烈讨论。创新中心郑今欢教授介绍，早先，东进新材料联系到创新中心，希望开展技术攻关合作，双方一拍即合。

绍兴柯桥是远近闻名的纺织之都，2024年柯桥区大纺织行业实现产值1406亿元，占全区规模以上工业总产值的56.5%。这几年，传统纺织业正逐步向技术含量更高、创新活力更强的现代产业转型，当地政府引导企业加快设备更新、加强科研投入、开拓新兴市场，瞄准时尚、运动等新领域。东进新材料就是其中的企业代表，该公司打造的面料品牌“DRY+TEX”，广泛应用于冲锋衣等户外运动服装。

“早在2009年，公司就瞄准了冲锋衣市场，开始研发防水透湿功能性面料。”东进新材料副总经理谢国炎回忆，初涉新赛道，技术攻关和全产业链生产都是难题，“几年前，公司本有机会接到某国际知名运动品牌一笔300万美元的订单，正当大家满心期待时，却被泼了一盆冷水——原来对方在实地验厂时，认为公司的印染代工厂不符合总部对全产业链可控性的要求。”

“想要在国际运动面料市场占有一席之地，

一是要有核心技术，二是要有全产业链自主生产能力。”谢国炎分析，为此，公司一方面与科研院所寻求合作攻关，投入2000万元建成创新实验室，另一方面积极布局全产业链。

走进创新实验室，展厅内各类“黑科技”户外运动面料令人眼花缭乱：经过上万次摩擦还能光滑平整的高弹耐磨面料，面对暴雨冲击依然保持干燥透气的防水透湿面料，能扛住阳光暴晒的轻薄防晒面料……这些经历“千锤百炼”的科技面料，已经进入全球知名服装品牌的供应链体系，被制成一件件高品质冲锋衣。

浙江依云纺织科技有限公司会议室里，一场科技抓绒面料的项目推进会正在进行。

公司总经理周红丽收到了一则信息，她赶忙叫停大家：“品牌商发来面料测试反馈了。”去年底，公司将这款新面料推荐给该品牌，品牌商随即制成跑步测试服，由专业测试人员开始内部测评。

“测试服总体来说很不错，最大优点是内里网格设计，保暖透气，排汗不闷热，汗湿后不粘身，且清洗过三次后没变形、不发硬……”周红丽分享着测试反馈，“品牌方提出，重量上是否还有优化空间？这样不仅适合冬季跑步服，春秋也有市场。”说罢，研发团队你一言我一语讨论起来。

会议室外，展示着各种功能性材料，适合不同的运动场景。“公司在2021年10月立项，主攻户外运动面料，就是瞅准了户外运动的风口。老百姓的消费观念、生活理念都在转变，让公司订单快速增长。”周红丽说。



从教29年，培养一批好苗子 会摔跤的朱老师

本报记者 周欢

“练摔跤？是不是学打架？不学不学！”29年前，从江西萍乡市体育运动学校毕业的朱志辉，满腔热忱地来到萍乡芦溪县新泉小学，担任体育老师，并负责为市县级校选拔培养摔跤运动员。当时，家长们对学摔跤的反应让人哭笑不得。

成立国家级青少年（摔跤）体育俱乐部、打造国家级体育传统项目学校、为国家队输送摔跤运动员1名、为省市体校输送队员144名……当一项项成绩给人们带来惊喜、一个个孩子“摔”出了精彩人生，家长们改变了看法。

“你是不知道，一开始挑苗子有多难。我花了大半年，跑遍5个乡镇，才选了13名队员，组成摔跤队……”今年47岁的朱志辉身材壮硕，一聊起摔跤，眼里泛着光。

为了提升训练效果，朱志辉寒暑假陪集训队员住教室，照顾孩子们的生活起居；为了让孩子们吃好练好，他更是学会了做饭。在朱志辉的努力下，摔跤队的训练初见成效，建队第二年他就领着孩子们参加市运动会，并获得6金12银，在当地引起轰动。

队员曾汉金一路从乡村“摔”进国家队，还曾获全国摔跤锦标赛第二名的好成绩，成为佳话。“现在经常有家长带着孩子找上门，让我们看看孩子是否符合条件。”朱志辉说。

因工作出色，朱志辉被调到萍乡武功山风景名胜区麻田中心学校当校长。

上任后，“体教融合”成为他主抓的工作。“体育不仅能强健体魄、愉悦身心，还能让孩子们提升规则意识和抗压能力。”朱志辉说。

麻田中心学校每周安排5节体育课，其中两节连排，专门练习摔跤。学校创编了摔跤操和摔跤舞《武功小子》，每天上午大课间，学生们除了要跑操，还要做摔跤操。此外，学校每学期还举行一次摔跤艺术节，组织班级之间的摔跤比赛、团体摔跤赛和个人“跤王”赛。

“坚决把体育课上到位！我们的体育老师从来不会‘被生病’。”朱志辉开玩笑说。



随着摔跤等体育课程日益常态化，朱志辉探索进一步加强艺术类课程建设，学校开发了葫芦丝、合唱、古筝、陶艺等选修艺术课程，满足孩子们的个性化发展需求。

“练摔跤后，不仅身体变强壮了，也变得更自信、更开朗了。摔跤教会我们怎么去赢，还教会了我们怎么从容不迫地输，锻炼了心态。”六年级学生曾毅龙说，“另外，我还报名参加了学校的书法课，让我在紧张的摔跤训练之余有了放松心情的途径。”

“我们学校的学生很自信、很阳光。”朱志辉说，走在校园里，基本上看不到“小胖墩”，“去年底摸查，全校570名学生，戴眼镜的只有约40名。”

如今，朱志辉已调到万龙山乡华云学校任体育老师。回想29年体育从教生涯，朱志辉说：“没有什么比看到孩子们身心健康、茁壮成长更让我欣慰。”

图①：朱志辉带领学生练习摔跤。 徐斌摄

图②：朱志辉带着学生跑步。 本报记者 周欢摄

R镜头里的体育故事

自由式滑雪空中技巧世界杯北大湖站

中国队收获3金

本报北京2月24日电 （记者季芳）2024—2025赛季自由式滑雪空中技巧世界杯北大湖站24日落幕，中国队共收获3金2银1铜。在当日进行的混合团体比赛中，由徐梦桃、齐广璞、李天马组成的中国队获得金牌，由陈海婷、王心迪、李心鹏组成的中国队二队摘铜。

在本站首日比赛中，中国队包揽个人项目

金牌。徐梦桃、陈海婷以114.19分和109.04分的成绩分获女子项目冠亚军；李天马、齐广璞以130.56分和119.00分的成绩分获男子项目冠亚军。

“很开心能够取得好成绩，这是我们第一次组队，决赛我们6跳都成功了，这很难得。”徐梦桃说。