

课间15分钟

课间“加时” 快乐“加倍”



当清脆的下课铃响彻校园，学生们像欢快的小鸟一样活跃起来，跳房子的欢快节奏与翻花绳的翻飞轨迹交织，无论是在操场上还是在教室里，校园内处处涌动着蓬勃的朝气……新学期开学后，一张张可爱的笑脸带着憧憬回归校园，与此同时，课间铃声的节奏悄然发生了变化——课间“10分钟”变成了“15分钟”。从2025年春季学期起，我省鼓励各地学校将课间活动时间由10分钟延长至15分钟，目前，我县多所中小学已经结合实际，制定具体方案并付诸实施。

课间“加时”，快乐“加倍”。随着课间时间的延长，校园内呈现出更加丰富多彩的活动景象。操场上，学生们三五成群地进行着篮球、跳绳等团体运动，欢声笑语不断；阅读角，学生们捧起心爱的书籍，在知识的海洋中遨游；教学楼旁的空地上，踢毽子、翻花绳、跳房子等传统游戏也吸引了不少学生参与……这些活动让他们在放松身心、锻炼身体体的同时，还能领略传统文化的魅力。

课间不仅是“休息时间”，更是学生们释放活力、培养兴趣的黄金时段。在嘉善县实验小学教育集团，桌面冰壶成了课间最受欢迎的项目，学生们围成一桌，享受着游戏的快乐；嘉善县第二实验小学教育集团将传统课间升级为沉浸式成长空间，在低年级开展趣味性强的体能类和益智类活动，高年级的活动则增加适度挑战，加强团队协作，融入学科元素，让碎片时间迸发持续育人价值；嘉善县新城实验学校通过“传统游戏+现代益智+科创体验”的多元组合，既满足学生运动需求，又培养创新思维……各校利用15分钟的课间活动时间，让课间活动成为培育团队协作、创新思维、规则意识的重要载体，实现“小课间大成长”。

教育改革的意义远不止于延长的5分钟，更在于学生健康成长的每一分钟，希望他们在这短暂而又珍贵的时间里，尽情释放活力、收获快乐。

■全媒体记者 鲍引欢/文  
全媒体记者 郑之恒/摄  
部分照片由嘉善县实验小学教育集团、嘉善县第二实验小学教育集团、嘉善县新城实验学校

