

今年全市义务教育学校出现两个新变化——每日一节体育课,课间延长至15分钟

# 长沙校园如何“动”出精彩

● 长沙晚报全媒体记者 岳霞 实习生 马文静

2月10日,长沙春季学期正式开学,今年长沙全市义务教育学校出现两个新变化——每日一节体育课,课间延长至15分钟。孩子们开心了,但后面还有很多工作需要落实。怎样确保每天一节体育课,会不会有“阴阳课表”?课间延长至15分钟,场地和器材怎么解决?活动期间,学生安全问题怎么保证?会不会加重老师管理负担……如何解决这些难题,记者近日采访了长沙义务教育学校管理者和长沙市教育局相关负责人。

## 依据校情学情需要,自主设置课间安排

长沙市教育局基教处处长周小青介绍,根据湖南省教育厅部署,开学一个月内,长沙全市义务教育学校课间休息时间延长至15分钟,并保证每天30分钟大课间时长和两次眼保健操(包含在课间时间内)。长沙市各学校依据校情、学情需要,统筹好现有课间时长,自主设置课间安排。

课间从10分钟延长到15分钟,最开心的还是孩子们。

“课间增加的5分钟,让我们有更多的运动时间和活动时间,我们可以在课间接水、上厕所,同时还能玩耍、休息一会儿。”长塘里小学2106班学生段砚青开心地告诉记者。

如何理解每天有一节体育课,包括哪些活动,跟每天运动一小时有何

## 课间15分钟,学校纷纷“复活”传统儿童游戏

记者在采访中发现,大部分学校都选择将传统游戏“复活”,加入到课间15分钟游戏朋友圈中。

跳皮筋、象棋、竹节人、踢毽子、斗鸡、翻花绳、投壶……开学第一天,长塘里小学的课间15分钟,校园顿时成了一个欢腾的游乐场,这些项目在校园不同场地有序开展。

长塘里教育集团总校长、长塘里小学党总支书记肖陈慧介绍,将传统游戏融入日常教育活动中,让学生亲身体验那些流传千年的智慧结晶,创新形式启童真。开学第一天,雨花区泰禹小学的

区别?长沙市教育局学生处相关负责人解释,目前长沙市首先要保证开齐、开足正常的体育课时和30分钟体育大课间,即小学一、二年级每周4课时,小学三至六年级和初中阶段每周3课时。

“在没有体育活动课的当天,学校在师资充足的情况下,可以挖掘校本课时,安排正常的体育课;也可以在课后服务时间开设一节体育活动课。”长沙市教育局学生处相关负责人表示,学校还可以开展各种体育活动和比赛,包括班级三大球联赛、国家学生体质健康监测、体艺2+1达标、体育游戏等。在制度上保障了学生有一小时的中高强度锻炼,加上课间15分钟,进一步保障了义务教育阶段学生每天综合体育活动时间不低于2小时。

学生们玩遍8个传统游戏项目后,投票选出了棋子魔法阵、沙包躲避战、魔幻花绳秀三款童年游戏,作为新学期游戏大赛的项目。

有些项目没有被票选上,但是还是有很多学生想玩,怎么办?本学期,泰禹小学建立了共享玩具区,供孩子们自由选择。“我们还会建立班级玩具角,根据班级需求安排棋类、运动类等玩具,以赛促玩,组织课间游戏比赛,人人参与、人人体验,丰富孩子的课间游戏。”泰禹教育集团总校长、泰禹小学党总支书记欧蓉表示。

## 排除隐患,学校加大课间安全管理

数据显示,近八成校园伤害案学校被判担责,多发生在小学初中,体育课及其他自由活动时间易引发伤害纠纷。这是之前被诟病已久的校园“寂静课间10分钟”的根源。老师怕出事,学校怕找事,把孩子“禁闭”在教室里最省事。

针对这个问题,长塘里小学专门设计了多个活动区域,活动场地一般都是教室、走廊或者操场。道具礼包派发到每一个班,走廊只能玩小游戏,像跳格子、翻花绳、跳皮筋之类;踢毽子、跳长绳、足球抢圈,要到操场上去玩耍。学生可以根据自己的班级楼层自由选择游戏项目。

“如果课堂疑难问题都解决了,我会参与到学生的活动中,以参与者和安全保障者的身份投入到游戏中。”长塘里小学老师赵瑞表示。

“学校应该做好活动环境管理,为孩子们创设安全的活动空间;也要加强对学生的安全教育,告诉学生们哪些行为危险,在课间休息时如何正确活动。专人负责,防止意外发生,为学生在课间‘动起来’保驾护航。”肖陈慧介绍,学校加强课间值班管理,值班老师会到指定点位进行保障,体育老师也会做好各项运动的专业指导,为学生的快乐课间系上“安全带”;同时,学校因材施教,引导教师从“课间活动的管理者”走向“课间活动的共同参与者”,让学生在每个课间都有较为充裕的休息时间,体验不同的游戏项目,放松身心,适量运动。

在2025年度全市教育工作会议上,长沙市雨花区万境教育集团总校长、万境小学书记朱鸿雁作为典型代表分享了学校的“全员运动经”。

“我虽然年近五十且非体育专业出身,但我一直坚信‘以体树人,一起上场’就是最好教育。”作为蔡崇信第三届“以体树人”全国十佳校长的朱鸿雁,带头参与到学生运动中,“学校书记、校长和老师們不能在幕后,不爱运动的老师带不出爱运动的班级。”

记者在枫树山大桥小学发现,校园里的尖锐隐患都裹上了“软外衣”。“我们还将举行‘我是排雷小能手,校园安全我来查’的活动,让孩子从他们的视角来寻找校园安全隐患。”枫树山大桥小学校长罗瑞介绍。



枫树山大桥小学的学生们课间玩跳皮筋游戏。 长沙市教育局 供图

## 加大行政监管,让每天一节体育课落实

在2025年度全市教育工作会议上,市教育局党委书记王旭表示,今年长沙市发布中小学生身心健康指数,作为评价办学水平的重要指标,推动学校将“健康第一”的理念落实到各领域、各环节,成为“办学兴校”的重要遵循和全社会广泛共识;也鼓励社区、家庭组织户外亲子体育运动,保障每天综合体育活动时间不少于2小时,确保全市中小学生近视率、肥胖率下降。

为激发孩子们对运动的热情,万境小学精心开设20多个可以自主选择的体育项目,打造“1+2+4”模式。“1”即每日一节体育课,“2”代表上下午各30分钟大课间,“4”指4个15分钟微课间。此外,万境小学增设下午30分钟体

育活动课,开设五年级走班课程,涵盖篮球、足球、武术等热门项目,让孩子们依兴趣自主选择,充分点燃他们参与体育活动的热情。

对于体育课上课表如何落实、防止“阴阳课表”的问题,记者了解到,目前长沙市正采取全市统筹、线上线下共同发力、家长学生共同监督的方式。市县两级教育行政部门收集全市学校课表和课后服务安排表,并要求将课表公布在教室;市县两级教育行政部门接入全市学校的视频监控系统,派专人根据课表,线上巡查每天一节体育课落实情况;同时接受学生家长的监督,欢迎各位同学和家长反应各自学校和班级每天一节体育的开展情况。