

从“课间一刻钟”到教育的每一分钟

本报记者 施剑松

丁零零 下课铃声照常响起，听铃声的人状态已大不相同。

在首都师范大学附属顺义实验小学，五年级学生李梓墨来到教学楼边的彩绘游戏区，笑着看同学们打卡自己设计的 跳跳成语接龙游戏。先在彩绘字框里找到成语，然后用双脚跳将成语连起来。大家能一起蹦蹦跳跳活动起来 还能巩固语文知识。

2024年8月，作为新学期重大改革措施，北京市教委印发《优化全市义务教育学校学生在校课间时间指导意见》，明确从2024年秋季学期起，全市义务教育学校原则上落实15分钟课间时长，提供更加从容的课间时间，引导学生走出教室、走向户外、走进阳光。

百日之后，校园面貌发生了什么变化？记者走访发现， 课间一刻钟 不仅是解决校园现实痛点的一次教育供给侧改革，而且以这次改革为支点，北京正在撬动育人理念系统转变、全市中小校园治理方式深刻变革和全域教育新质生产力的生成探索。

1 | 教师：从学科分工到协同育人

一个普通的课间，在北京林业大学附属小学的操场上，一位教师正在和学生们玩 老鹰捉小鸡 。面对着眼前那只满脸笑容奋力捕捉的 老鹰 ，她像母鸡一样张开双臂，庄严地保护着身后一队兴奋的 小鸡 。

过去一段时间，这样的场景在校园里并不多见。学生课间不出教室的 课间圈养 问题，多次成为公众关注的焦点，甚至进入了全国两会代表委员的议案提案。为什么中小学会出现 课间圈养 问题？近年来，随着义务教育学校学生数量增多，校园的空间和硬件设施供应紧张是客观情况。北京市教委主任李奕说，如果前面一节课老师拖堂两三分种，去厕所要两三分种，下楼去操场来回还要两三分种，基本上很多学生都不会出教室了。

课间十分钟 迫切需要改革的深层次原因不仅如此。李奕说，随着课程教材内容升级、教师课程组织密度加大以及数字媒体的普遍运用，现在学生一节课学习的强度超过过去。如果课间不能给学生提供一个身心松弛的空间，对学生保持学习注意力和身体健康都是不利的。所以，有必要从 校园时间供给结构 的角度去考虑原有的 课上与课间 的比例结构的适切性。

2024年10月下旬，北京市教委对全市义务教育学校学生进行的一份问卷调查显示，跟同学聊聊天 和 到操场上玩一玩 是学生们 课间一刻钟 最想做的事情，分别占比35%和33%。这与改革设计的初衷高度匹配，反映出孩子们对同伴间交流、交往的渴望。北京市教委基教一处处长周凯说。

然而，新学期要实行 课间一刻钟，多数教师最初的感觉是茫然。清华大学附属小学推行 课间一刻钟 的第一个月，上课铃响了，一个班还有十几个孩子没有回到教室。班主任的心里 有些慌 。

教师们的顾虑也是客观的。学生在操场上或者哪个器械上磕了碰了怎么办？学生课间玩兴奋了，下一节课还静不下来怎么办？

2024年11月5日，北京市教委和北京教育学院联合开办北京市中小学 课间一刻钟 专题培训市级示范性培训。周凯在大会发言中说： 课间一刻钟 和 课上40分钟同等重要，都是学生成长的有机组成部分。老师要有整体育人观，既要对40分钟负责，也要对课间负责。

当教师从课间活动的管理者转变为参与者和设计者时，校园课间的面貌焕然一新。首都师范大学附属顺义实验小学开展 课间游戏玩点啥？ 项目学习，师生合力创作了覆盖自主游戏区、地面游戏区、体育器材区的100多款课间小游戏。

课间如何与课上形成有效衔接？清华附小的教师们发现，第一节语文课、第二节数学课，两节纯智力挑战课后，课间更适宜全体学生参与室外有氧运动，帮助学生进行大脑休闲性神经调节。而体育课后或健身大课间前后的课间，学生运动机能下降，课间更适宜通过益智游戏、社交聊天等静态活动，助力学生恢复大脑和身体的活力与状态。

课间游戏不需要花费很多钱。北京十一中关村科学城学校体育教研组开发的课间地面游戏课程，几乎没有设施需求。用环保胶纸贴在地面，一旦地面游戏要升级换代，轻轻一撕即可。

校园空间紧张问题也可以解决。北林附小校园面积不大，但经过精细划分，如今校园里不仅有包括攀岩墙、秋千架、动感单车等的娱乐活动游戏区，还有体育活动游戏区、艺术创想区、自然生命教育区等。

如果把学生当成学科教学的容器，那么教师上课拖堂问题就是无解的。北京市教委副主任王攀说，聚焦孩子身心的健康成长，打破教师学科分工的壁垒是必然，而课间恰恰是多学科协同育人的新空间。

北京教育科学研究院基础教育教研研究中心语文教研员王薇发现，学生与同伴课间互动是语言学习的好契机。她说，学生玩游戏时需要使用指令、描述和解释，这些都是口语表达的具体体现，与课堂有组织的教学形成了一种衔接、互补，让学生在更轻松、真实的学习情境中自然地形成语言经验。如果教师鼓励学生在课间观察并在课堂中交流，课间一刻钟的体验完全可以迁移到学科学习中作为学习资源。

德育在课间活动中同样大有可为。在北京小学红山分校，学生在精心布置的帐篷里讲述英雄们的故事。在北林附小的校园里，学生骑上动感单车，产生的电量会将墙上的中国地图依次点亮



北京市西城区育翔小学（阳光校区）学生课间活动。

学校供图

2 | 学校：从“管理导向”到“育人导向”

推行 课间一刻钟 改革之初，清华附小在教育集团内开展了学生问卷调查。8868份有效问卷数据显示，对于 课间一刻钟 的安排，学生们期待更多的是读书和与同伴互动，更喜欢户外活动，尤其是体育运动，有的学生还提出了 自创游戏 等建议。

清华附小教育集团校长龚桂梅说， 课间一刻钟 不是简单的时间延长，而是要通过对学生在校时间的重新建构，实现学校整体育人的供给侧改革。时间延长背后，考虑的是儿童的身心健康和全面发展。学校作为育人主体，要像重视课堂一样重视课间。

针对 课间一刻钟，清华附小通过小口诀、小倡议、小课题、小提案等一系列措施，让学生成为 学校一日高质量生活 的主导者、创变者。学校四、五两个年级的4个中队向学校少先队代表大会提交了 关于优化课间15分钟内容与安排的提案。少先队代表们提出，班里要制订 课间安全玩耍 公约，要让每班的 课间安全员 提前2分钟去操场叫同学们回班

在西城区复兴门外第一小学，学校党支

部牵头制定了《学校优化课间活动实施方案（试行版）》，明确了 2+2 课间活动模式，即2个30分钟大课间和2个15分钟小课间，大课间学校统一管理，小课间自主活动。学校党支部、德育处牵头重新规划校园场地、配齐游戏用具、坚持常态管理以满足学生课间活动需求。

家长们也被动员到课间创意活动里来。复兴门外一小的学生计划推出一本《适合小学生15分钟课间游戏玩家指导手册》，里面不仅有孩子们向家长了解的家长小时候爱玩的游戏，还有自己原创设计的游戏。只要学生创意足够独特，就会被授予 校园游戏测评大师 的荣誉称号。

蓬勃发展的人工智能也被引入学生们的快乐课间。清华附小依托人工智能设备，研发了 成志阳光跑成长树 评价系统。班级集体跑量和里程对应一棵棵 小树 。随着班级集体跑量增加，小树苗不断茁壮成长，最后长成茂密的森林。当每周班级跑步总里程达到110公里，电子微屏成就勋章就将点亮，班级还能获得校长亲书写的奖状，完成 学练赛 评的闭环，实现 每日达标量化、成长可视化、评价多元化 。

3 | 教育新质生产力探索：从增量改革到存量改革

一个值得注意的细节是，北京这次 课间一刻钟 改革，没有改变学生在校时间，也没有增加课时。王攀说，推进教育改革发展容易存在做增量的 路径依赖，不善于去改革存量问题，因为存量改革意味着 生产关系 的重构。北京推动 课间一刻钟 改革，从一开始就指向教育新质生产力探索。他说。

开学第一周，北京800余名责任督学深入中小校园，对各校优化课间安排情况开展全覆盖专项督导。课间一刻钟 改革的现实困难、学生对 课间一刻钟 的真实需求以及部分学校推动 课间一刻钟 改革的经验做法，都会通过督学们持续的专项督导及时反馈到市教委。

2024年11月，在 课间一刻钟 专题培训市校级示范性培训上，北京教育学院体育与艺术教育学院院长潘建芬介绍：我们开发了26个 课间一刻钟 活动的微视频供全北京教师参考，后续还将开发针对小场地、风雨天、雾霾等特殊天气下的室内活动，包括非体育课程中的体育活动，跨学科

主题活动等。周凯表示，未来将探索把 课间一刻钟 的设计纳入教师基本功 。

2024年12月，北京市教委和北京教育科学研究院联合举办全市义务教育学校课内课间一体化育人研讨会。北京教科院党委书记董竹娟说，市、区两级教科院正在整合体育、艺术、劳动等学科教研力量形成跨学科研究合力，以全域教研、教研共同体、课程整体育人、集团化课程创新实验等重点任务为抓手，不断优化 课间一刻钟 育人内涵。

市级强力推动得到了区级教育行政部门的热烈响应。北京海淀、西城、朝阳等区都将课间调整纳入区级教育教学统筹设计。海淀区教委将 课间15分钟 作为一把手工程进行部署。针对部分学校办学空间紧张的现状，教委引导学校盘活步道、小空地、楼顶等潜在空间，最大限度保障学生户外活动需求。

西城区教委提出 课间撬动治理，以课间时间调整辐射育人理念、课程建设、教学设计、队伍建设、德育管理等学校治理的多个维度，并出台区级文件指导学校 一校一案 落

实 课间一刻钟 改革。

为保障 课间一刻钟 见实效，朝阳区教委要求学校制定两套方案：一套方案为学校课间时间优化调整工作实施方案，要求学校对课间活动时间安排、区域安排、人员安排、内容安排、安全预案等进行设计；另一套方案为结合课间时间优化调整后的课程方案，要求学校结合课间时间调整对学校原有的课程方案进行优化。

王攀介绍，北京推动 课间一刻钟 改革更加注重系统集成，围绕学生全面健康成长的需要系统规划。横向上突出 五育 融合；纵向上突出有组织构建全学段全链条的培养体系，环境生态上突出协同高效，为学生健康成长提供支持性教育环境、社会环境和家庭环境。

这些理念，与北京2023年以来以教育评价改革为切入点、构建基础教育有组织育人体系的工作理念一脉相承。

李奕说，北京本轮改革不是单一问题导向的减负式调整，而是以教育评价改革为切入点，对基础教育有组织育人体系进行构建，打通从 基点 到 龙头 高质量发展的脉络。

坚持人民至上，按 大减法、小加法，多渠道、新载体 的理念启动新一轮中考改革，坚持守正创新，鼓励各区统筹大中小幼各学段，为学生就近就便、自主连续贯通培养创设新载体、新平台，坚持问题导向，让课间赋能课上，让中考成为助力器，让新型教育集团成为纵横打通的新育人载体，坚持系统观念，推动教育供给由聚集资源求增长向减量发展调结构方式转变。

面向未来，我们将按照党中央关于加快建设教育强国的总体部署，结合首都城市战略定位，持续深化对新质生产力的理解，积极构建与新质生产力相匹配的新质育人关系，秉持 时时放心不下 的工作责任心和责无旁贷的历史责任感，加快推进首都基础教育高质量发展。 李奕说。

像重视课堂一样重视「课间一刻钟」

【专家观点】

杨德军

2024年8月，北京市推出 课间一刻钟 全市政策。这一政策不仅是对课间时长的优化调整，更是对传统育人观念、学校育人结构和课堂育人模式的重大突破。

课间一刻钟 政策反映了首都教育在育人理念上的深刻转变，体现了对学生全面发展和个性化成长的高度重视，彰显了对学生身心健康的深切关怀，突出了首都教育从 管理导向 向 育人导向 转变，从 课堂教学 向 课上课下、校内校外、线上线下一体化构建 转变，从 课程教学内容单一化 向 课程教学内容结构化、多样化与特色化 转变，充分体现了首都教育向新质育人生产关系转变的探索。

课上课间构成了学生在校时间的主体，具有同等育人价值。按照国家课程方案要求，全国义务教育阶段中小学课上6020学时，初中3502学时，合计9522学时。北京市课间时长结构调整后，课间折合学时数（包含中午休息时间），小学课间4620学时，初中课间2197学时，总计6817学时。课间与课上的时间对比大约为7:10，分别占41.7%和58.3%。课间时长占近一半的学生在校时间，其重要性不言而喻。

近年来，小眼镜 小胖墩 小豆芽 小焦虑 等 四小 问题早发、高发现象严重制约着学生的健康成长。课间一刻钟 政策着眼于通过优化课间供给，为学生放松身心、锻炼身体、开展交往创造更充足的时间和空间，建立起保障学生健康成长的长效机制，对破解 四小 难题具有重要意义。

课间一刻钟 凸显育人导向，促进学生全面发展。课间一刻钟 政策的推出体现了教育系统对育人规律的深刻研究及把握。这一政策通过合理延长课间时长，为学生创造更多自主活动空间，引导学校从 管理导向 向 育人导向 转变。同时，政策强调教师要从事间活动的 管理者 转变为 参与者和引导者，通过师生互动、生生交往，实现知识学习与核心素养培养的有机统一。这不仅回应了学生对自主发展的诉求，也体现了家长对 减负提质 的期待，更反映了社会各界对教育改革创新的关注。

课间一刻钟 助力推动教育新质生产力，正在重构新型育人关系。课间一刻钟 政策着眼于重构课上课下关系，打造一体化、系统化的育人新范式。在课堂上，通过改革教学方式，优化教学节奏，为学生创造更多参与和思考的空间；在课间，通过科学设计活动内容和形式，让学生在活动中发展兴趣、锻炼能力、调节身心、培养品格。课上课间的有机衔接，不仅确立了课间在育人中的独特地位，也促进了 教、学、做 的深度融合，为培养具有创新精神和实践能力的时代新人开辟了新路径。这一政策体现了从 要我学 到 我要学、从 教室学 到 全域学 的深刻转变，反映了新时代教育改革的方向和趋势。

课间一刻钟 政策的持续深入推进，关键在于推动教育供给侧结构性改革，构建新型育人关系，注重从量变到质变的突破。这需要坚持问题导向、目标导向、结果导向相统一，需要从课堂教学设计、课程评价改革、教研活动推进等方面构建支持体系，打通课上与课间的育人边界，形成相互促进、协同发展的良性机制，努力落实好三个定位

学校为育人而设，课上、课间具有同等的育人功能；课上、课间要一体化构建，体现和谐、健康、包容、规范的新时代整体育人；课间要实现助力课堂，促进课堂质量、效果提升及学生健康发展。

（作者系北京教育科学研究院研究员）