

■ 大家谈·今天,如何让孩子们身上有汗、眼里有光

5分钟“微改革”,带来什么?

□ 人民日报记者 丁雅诵 闫伊乔

开栏的话

当前,多地中小学课间由10分钟延长至15分钟。12月1日人民日报教育版头条稿件《看,孩子们身上有汗、眼里有光》,探访多地中小学课间“微改革”,引起广泛关注。

党的二十届三中全会对深入实施科教兴国战略、深化教育综合改革作出明确要求。课间5分钟的“微改革”,为课间活动做加法、为学习压力做减法,让更多学生走出教室、走向户外,让更多家长增添了预防“小胖墩”“小眼镜”的信心,让更多学校深入思考如何以学生发展为中心,是探索“五育并举”、落实进一步全面深化改革战略部署的生动实践。

把课间还给孩子,利在当下,谋在长远。教育版推出“大家谈·今天,如何让孩子们身上有汗、眼里有光”栏目,透过一个个在阳光下奔跑的鲜活身影,透过专家学者、校长老师、相关部门的思考,展现教育教学一线注重学生全面发展的创新实践,共同探讨如何更好让孩子们身上有汗、眼里有光,助力教育改革向纵深推进。

对话嘉宾:

王攀 北京市委教育工委委员、市教委副主任

吴键 中国教育科学研究院体育美育教育研究所所长

王文琼 山东青岛市李沧区虎山路小学教育集团校长

姜波 辽宁省实验学校教师

董银银 陕西西安市雁塔区科创路小学学生家长

时间之变:对学生在校活动进行系统性优化

“希望通过这个小切口,真正做到以学生发展为中心”

记者:课间由10分钟增至15分钟,时长的调整是出于怎样的考虑?

王攀:对学生而言,课间活动不仅是体育活动,更是放松身心、自我调节的好机会。今年秋季学期起,北京市对义务教育学校课间安排做出调整,原则上将课间10分钟延长到15分钟。从政策制定的角度考量,我们希望通过这个小切口,真正做到以学生发展为中心。从长远看,张弛有度的一日学习生活,或将带给孩子从容自若的一生。

吴键:5分钟的“微改革”针对的是现实中存在的问题——“消失不见”的课间。在调研中我们发现,出于安全考虑,有相当一部分学校,课间不允许学生随意走出教室,且严格约束学生的行为,甚至要求同学之间相互监督。学生被“圈养”在教室,厕所成为孩子“社交角落”,这些问题严重影响了孩子们的身心健康。

记者:增加的5分钟从哪儿来?一日课程设置如何统筹安排?

王文琼:课间增加的5分钟,有些是从大课间里腾挪出来的,有些是结合长短课改革实现的,学校应结合实际、因地制宜地对学生在校活动进行系统性优化。从实践来看,目前学校15分钟的课间让学生和老师都更加从容,能有效改善校园生活节奏,达到劳逸结合、动静适宜的效果。

姜波:课间和课堂、休息和学习,是一个有机的整体,不是割裂和对立的。短短5分钟的变化,影响的可能是学校一天的课程设置、学

生一天的作息安排。教师应当真正意识到,让孩子休息好、玩好,是教育过程中一项重要的责任。只有像重视课堂一样重视课间活动,才能为学生提供更加健康、活跃的学习环境,从而构建良好的教育生态。

空间之变:走出教室、走向操场

“体育锻炼多一些,‘小眼镜’‘小胖墩’就会少一些”

记者:课间多出5分钟后,怎样让学生真正走出教室?课间活动的形式和内容发生了哪些变化?

吴键:5分钟的改变带来的是时间的延长,也是空间的扩展。以前,课间时间短,学生只够整理书本、喝水、去洗手间,到操场上玩的时间有限,难以开展有组织的运动项目。随着课间时间增长,如何引导学生走出教室、在阳光下尽情奔跑,如何克服场地的限制、合理规划活动区域,如何丰富活动形式、满足学生多样化需求等,都成为学校需要深入探索的问题。

王文琼:5分钟“微改革”需要有科学、系统的改革设计作为支撑。如果无法为孩子们提供合适的场地设施,无法提供合适的运动项目,那么15分钟的效果就会大打折扣。我们学校目前采用的是“共性普及+个性特色”的思路,一方面把跳绳作为普及项目,短跳绳和大摇绳,人人能跳;另一方面为各班级配备沙包、皮筋、铁环等,鼓励孩子玩出个性。

董银银:体育锻炼多一些,“小眼镜”“小胖墩”就会少一些。以前常常担心孩子久坐不动、缺乏锻炼,如今孩子动得多,吃得香,睡得也香,和同学之间的互动交流也变多了。看着孩子充满活力的样子,作为家长,也跟着高兴。

姜波:我们对课间活动内容做了优化,比如开放文体馆、乒乓球馆等校园场馆,并提供器材,让学生有更多选择;把体育课上老师教授的花样跳绳、踢毽子、篮球、手球等项目带进课间,组织“体育擂台赛”;利用校园开放的智慧体育设施,进行体育项目自主检测和团队比拼游戏,激发学生运动兴趣等。

王攀:诚然,安全高效的课间活动离不开学校的科学布局、统筹设计,但也要提防一种现象,就是“被安排”的课间,即学校为了便于管理,要求学生在课间只能参与某些固定的活动。事实上,自主的课间才是学生们期待的。我有一次在一所中学参加教研会议,散会时恰巧是课间,一瞬间楼道里熙熙攘攘,空地上不少学生打起了羽毛球。虽然没有球网、没有画线、没有计分,但孩子们跃动的身影和青春的笑脸让人十分感慨。爱玩是孩子的天性,让他们自由奔跑、无拘无束、收获快乐,才是课间调整的初衷。

角色之变:让学生成为课间的主人

“坚持‘五育并举’,把全面发展放在重要位置”

记者:课间5分钟的“微改革”体现了怎样

的育人导向?如何把以学生为中心落到实处?

王文琼:5分钟“微改革”的背后,是教育从“管理导向”向“育人导向”的转变。从教师角度来看,15分钟的课间调整释放出一个鲜明的信号——教育工作者要坚持“五育并举”,把全面发展放在重要位置。这就要求教师从“课间活动的管理者、主导者”转变为“课间活动的参与者、陪伴者”,从“只关注课堂教学”转向“课内外兼顾”,更加注重学生的身心健康和个性成长。

姜波:作为一线教师,课间调整对我们的实际工作提出了两项具体要求。一是要提升课间活动参与度,包括活动规划、安全管理等,进一步增强师生间的互动与了解。二是要做好课堂教学的优化,更加重视集体备课教研,只有保证高效率的课堂教学,才能有效避免拖堂、占用等现象,才能把完整的课间留给学生。

王攀:课间放松,课上才能专注;投入地玩,才能投入地学。从这个意义上讲,5分钟的“微改革”,就是让学生成为课间的主人、自身健康的第一责任人。而达到这样的预期,需要更加尊重教育规律和学生成长规律,给予孩子更多的尊重和陪伴。

吴键:课间活动之所以成为一个值得探讨的话题、一个关键的改革切入点,深层次的原因在于对教育的理解尚不够科学。有人认为,取消课间活动问题不大,节省出来的时间还能多看几页书,多做几道题。这实际上却减少了孩子自主游戏、自在休憩、自由交往的时间。5分钟“微改革”承载着对学生全面发展、身心健康的深切关怀,只有家庭、学校、社会形成合力,才能真正把“五育并举”落到实处。

请,胜者就能获得“呱呱卡”,兑换学校文创产品……邹莉是许多孩子赶超的目标。

邹莉先跳,162个。学生们也推出3位代表,152、156、171!

“赢了!”五年级学生陈思洋跳出171个,开心地蹦起来。

败下阵来,邹莉却笑得比谁都开心,“好好锻炼,下次咱们比仰卧起坐!”

出出汗,放放松。每天4个小课间,累计增加20分钟。一开始,有老师和家长关心,学习与锻炼怎样兼顾?

课堂质量做加法,加强集体备课,挖潜课堂质效。作业负担做减法,老师不拖堂、练习更精简。

如今的梅村实小,每个“金角银边”都利用起来。走廊上,一群姑娘跳皮筋、踢毽子。校门旁,“AI机器人裁判”给跳远的男孩自动记分……

红彤彤、活泼泼的笑脸,满眼都是。

下图:梅村实小学生在小课间进行“双脚跳”活动。

董晓晨 摄

下课了,动起来

□ 人民日报记者 姚雪青

12月5日上午9点,欢快的下课铃响起。学生们冲出教室,走廊里、转角处、操场上,都是快乐的身影。

从10分钟到15分钟,小课间变长了——今年秋季学期起,江苏无锡市新吴区梅村实验小学,成为在全省率先试点小课间改革的学校之一。

“加油,加油——中啦!”四年级学生朱茗朗最近迷上了投壶。

《醉翁亭记》“射者中,弈者胜”的“射”,就是投壶,也是传统民间活动。带着劳动课上用纸袋、麻绳自制的投壶工具,他迅速和同学们分成几组,到室外摆起擂台。

“以前老师偶尔拖堂,现在推着我们出去,和我们一起玩。”朱茗朗指了指二楼的一

排教室,多数座位空着。教室里,留下的学生聚在一起,跳棋、五子棋或算24点,玩得不亦乐乎。

教学楼边的空地,一场“老鹰抓小鸡”游戏正在进行。扮演“老鹰”的是一年级班主任董晓晨,“希望孩子们学好又玩好,课间释放活力,课堂才能更专注。”

“邹老师,我们要向您发起挑战!”一楼教室外,学校党总支书记邹莉巡视安全,被一群学生拦了下来。

“没问题。”身着红马甲、白球鞋,邹莉笑着看向大家,“比什么?”

“1分钟跳绳怎么样?”围观的人多起来。

在梅村实小,向同学、老师发出锻炼邀

梅村实验小课间活动项目变化

改革前	改革后新增			
 室外场地自由活动	 篮球	 足球	 乒乓球	 跳绳
	 动感单车	 踢毽子	 匹克球	 体能类
 跳格子等地面游戏	 五子棋	 飞行棋	 石头剪刀布	 投壶
	 魔方	 益智类	 丢手绢	 游戏类

校园心理课程帮助青少年身心健康成长

近年来,浙江省嘉兴市南湖区教育部门推进浙江省首批学校心理健康教育研究示范区建设,在中小学校配备专职心理健康教师,开设心理团辅课、一对一心理辅导、户外游戏减压课等心理健康课程,形成了“区域统筹、学校主打、家庭助力”的模式,有效关注学生的心理健康及学生良好心理品质的培养,促进青少年身心全面发展。

新华社记者 徐显 摄



嘉兴市实验小学科我城校区内,学生们在上心理团辅课。



嘉兴市实验小学科我城校区内,学生们用3D游戏来减压。



①



②

近年来,江苏省泰州市公安局创新工作机制,以“智融警务中心”为依托,发动青年党员教师、退役士兵学生、国企员工等加入护校巡逻队、反诈宣传队、安防知识宣讲队等,不断扩大校园群防群治力量,共建平安校园。

图①为民警、老师、志愿者等在泰州市城东中心小学护学。

图②为在江苏农牧科技职业学院,民警和反诈宣传队员向学生宣传反诈知识。

新华社记者 季春鹏 摄

■ 教育时评

步入人工智能时代,我们经历了诸多变革与创新。

语音识别技术解放了双手,让文字输出瞬间完成;输入法的智能联想功能,实现了由字到词再到句的打字效率升级;智能翻译软件冲破语言壁垒,为跨语言沟通交流开辟新路径……技术的力量正以前所未有的速度重塑世界,在这样的背景下,我们还需要执着于手写汉字吗?

文字是中华文化的根脉,是记录时代、交流情感和绵延思想的重要载体。从神秘抽象的结绳刻甲到古朴雄浑的钟鼎篆文,从纸张之上的墨香晕染到活字印刷的批量复制……汉字,历经数千年风雨,深深融入中华民族的文化基因。流光溢彩的中华文明之所以能够绵延不绝,离不开这横竖撇捺的支撑。

“今天我们使用的汉字同甲骨文没有根本区别”“中国的汉字非常了不起,中华民族的形成和发展离不开汉文字的维系”“确保各民族青少年掌握和使用好国家通用语言文字”……党的十八大以来,习近平总书记对语言文字工作尤其是汉字在传承中华文明中所发挥的作用作出一系列重要指示批示,为加强中小学规范汉字书写教育提供了根本遵循。

触屏时代,文字书写和传递瞬息完成。屏幕里“对方正在输入”的提示,取代了曾经手写信件“展信舒颜,见字如晤”;笔记本上密密麻麻的课堂笔记,渐渐被电子文档中条理清晰、可随时修改的纪录替代。但提高效率的同时,提笔忘字的困扰也随之而来。当前,中小學生书写姿势不标准、笔画笔顺不规范、非纸笔化书写导致书写能力弱化等现象较普遍。一些中小学课堂上,幻灯片课件多了,黑板板书少了;电子作业多了,手写作业少了。面对这样的情况,面向未来的书写教育,须把握三组关系。

历史与现代的关系。拉长时间的维度,书写的演变始终与现代社会的革新紧密相连。纸和笔的发明让书写变得普及,印刷术的出现让文字传播速度空前加快,互联网的兴起更是引发了信息革命。与传统方式相比,智能书写工具能精准分析笔画形态,为学生提供一对一即时反馈;书法教学软件汇集海量名家字体,为学生提供更丰富多元的字体范例和书写技巧讲解。因此,规范汉字书写教育,既要立足数千年华夏文明的璀璨瑰宝,也要增强数字赋能,探索现代技术手段助力规范汉字书写教育的新模式。

技巧和人文的关系。一撇一捺写成文,书写教育不仅是技巧传授,更是文化与精神的传承。王羲之自幼苦练书法,终成一代大师,其书法作品《兰亭序》成为传世经典。颜真卿怀着对安史之乱的愤懑、对侄儿离世的悲痛,一笔挥就《祭侄文稿》,彰显出深厚的家国情怀、民族风骨。书写教育,教的不只是结构笔顺。见字如见人,每一笔的起承转合,都蕴含着对美的追求与欣赏,每一字的间架结构,皆彰显着为人处世的态度与风范。

书写教育与学科教育的关系。识字写字,是学生系统接受文化教育的开端,对培养中小学生的语文素养、审美能力和坚定文化自信具有重要作用。语文学科中,书写与识字、写作、表达息息相关;在美术学科中,书写可与绘画、设计相结合,提升学生审美能力;数学、生物等学科中,规范书写是逻辑思维清晰呈现的外在表现。应鼓励各学科结合实际加强规范汉字书写教育,有条件的地方和学校可利用课后服务等时段开展规范汉字书写教育,确保每天有一定时间用于写字训练。

日前,国务院办公厅印发通知,就进一步加强中小学规范汉字书写教育作出部署。指尖轻点难替笔尖深耕,汉字记录了诸子百家争鸣时的思想碰撞,见证了兼收并蓄的大国气象传遍四方,必将继续书写新时代的辉煌篇章。

指尖轻点难替笔尖深耕

□ 吴丹