

1 | 米 | 的 | 距 | 离 |

记者走访本市部分学校调查课间新政实施情况 走出教室 学生如何尽享15分钟小课间



新学期一开学,初中生就感受到了“小确幸”。天津市教委日前正式下发通知,自2026年春季学期起全市初中阶段全面优化课间制度,延续小学15分钟课间的成功经验,向初中阶段全覆盖推广。政策最硬核的一点,便是全面禁止拖堂、占课、变相布置课间作业,教师不得提前上课、占用休息时间,彻底把课间还给学生。而现实中,是否所有学生都能够充分地自由地使用15分钟的小课间呢?记者带着问题进行了调查。



新华中学河西学校

8时45分,一阵铃声过后,新华中学河西学校七年级的孩子们迎来了他们当天的第一个小课间,刚刚还安静的教室瞬间沸腾了。

8时52分,三楼通道上的划船机前已经围起了人,老师正在指导没有使用过的同学正确使用训练器,也有同学已经调整好了姿势开始划动,胸前的红领巾随着孩子们不断伸展运动的身体飘舞。

陪着同学一起感受划船机的七年一班的董子桐告诉记者:“现在的加长小课间真是太棒了,以前10分钟小课间,喝水去厕所都特别紧张,现在不一样了,时间宽裕,还可以和同学有更多交流的时间,觉得特别放松,休息充分了,下一堂课的状态更专注了。”

9时整,上课铃响起,七年级的孩子们回到教室继续上午的第二节课。而此时,作为九年一贯制学校的小学生们迎来了第一节下课小课间休息,校舍的热闹换了地方。二楼一年级的小学生们已经可以自己去上厕所,班主任老师嘱咐学生们要喝水。小学阶段从2025年秋季开学,小课间就已经延长至15分钟。

9时10分,楼道不同项目的活动区前已经有在等待活动的学生了。年级负责人刘老师告诉记者,因天气原因室外活动受影响,特意在楼道里准备室内活动的项目。记者看到,教室附近被设置成二十四节气跳房子区域、铺设了运动垫的仰卧起坐区域、可积分的投沙包区域和套圈区域等四个活动区,老师在一旁组织看护,孩子们小脸上都洋溢着笑容。

采访中,新华中学河西学校副校长聂臣高告诉记者,15分钟加长课间的初衷是让孩子们能够锻炼身体、缓

解压力,以便更好地学习。“一定让孩子们在小课间休息好,玩得安全、有意义。”聂臣高介绍,借助这个契机,学校将利用校舍内的楼道空间,打造培养具有国防心、国粹味、国际范的“三国少年”。

南开学校鹏飞学校

8时45分,南开学校鹏飞学校第一节课下课铃声准时响起。原本安静的校园瞬间热闹起来,抱着足球的男生们率先奔向操场,带着排球、跳绳的女生们也陆续来到操场活动;另一侧的篮球场上,几名学生正在投篮。护导老师在操场旁值守,提醒孩子们注意安全。

“现在课间有15分钟,足够我们下楼溜达一圈。”八年级学生齐奥嘉告诉记者,“在教室里坐久了,出来透透气,再回去上课,脑子都清醒多了。”8时58分,随着课前两分钟预备铃响起,大家三三两两返回教室。

学校学生处主任张扬介绍,本学期起,学校正式实施课间延长5分钟政策。原8时整上课、8时45分下课、8时55分上课的作息,调整为8时45分下课、9时整上课,小课间由此延长至15分钟,30分钟的大课间则保持不变,继续开展丰富的集体活动。在课间管理上,学校以安全文明为核心,引导学生进行散步、轻度运动等舒缓活动。考虑到教室与体育馆间往返耗时较长,学校因地制宜优化场地安排,将操场、小花园、室外篮球场等区域分散开放,方便学生就近活动。

“课间微调整,带来成长大变化。”张扬表示,通过延长课间时长、丰富活动形式、强化安全保障,让孩子们能够真正走出教室、放松身心,让课间时光成为校园里充满活力的成长空间。

昆明路小学

11时05分,和平区昆明路小学第三节课下课铃响起,15分钟的小课间正式开始。楼道里,二年级的同学在老师的带领下玩起了“跳房子”,欢声笑语不断,整个校园充满了生机与活力。学生路翊宸高兴地说:“小课间时间变长了,能跳绳、丢沙包,特别开心。”

为了让学生在课间真正放松身心、科学锻炼,学校还精心打造了体育活动“超市”,室外开设30多项特色运动项目,室内准备了40多套韵律操,在保证适量运动的同时,充分满足学生的兴趣爱好。

针对15分钟小课间,学校通过“空间挖潜+课表化管理+多元内容”的模式,充分利用楼道、走廊等闲置空间,打造出17块“微操场”,让校园里的每一处角落都能成为运动场地。体育活动“超市”内容丰富,既有跳绳、乒乓球、蛇形跑等体能训练项目,也有跳皮筋、老鹰捉小鸡、投沙包等传统游戏,还有趣味“跳房子”等室内活动。学校通过课表安排、单双周轮换的方式,保证每位学生都能参与其中。

与此同时,学校还设置了运动打卡墙,让学生直观记录自己的锻炼成果。小小课间也成为学生放松身心、强健体魄、快乐成长的美好时光。

天津第十九中学

14时05分,坐落于鞍山道与河北路交口的天津第十九中学的操场上热闹非凡,学生们正在上体育课,这是当天下午的第一节课。在老师的组织下,教学楼的四周都有学生做着活动。

14时15分,紧邻马路的教学楼内传来了铃声,这是下午的第一个小课间。铃声之后在操场上上体育课的学生们陆续走进楼道,但记者却没有见到

从教学楼内出来的学生,在位于教学楼北面的公交站旁,可以听到楼内广播正在播放做眼保健操的音乐声。5分钟后,楼道内的音乐声结束了,陆续有戴着红领巾的学生从楼道里跑出来。此时距离下课时间已经过去了5分钟。

从14时20分到14时30分,记者看到操场上陆续有学生从楼道出来,他们有的戴着红领巾三三两两,有的女生拿着水杯边聊边走,但比起上体育课的学生,下课后到户外活动的学生人数明显少了很多。

记者查询到,在市教委印发的《关于优化全市初中阶段学生在校课间时间的通知》明确,自2026年春季学期起,全市初中学校原则上落实15分钟课间时长,引导学生通过多种方式调节身心状态。同时持续抓实抓好每天上午、下午各30分钟的大课间体育锻炼和两次眼保健操(包含在课间时间内)制度,确保全员参与、常态开展、取得实效。

天津第十九中学下午第一节课的小课间组织做眼保健操是否符合规定,记者带着疑问拨打了和平区教育局的电话。接听电话的工作人员表示,为稳妥推进政策落地,设置2026年春季学期第一个月为缓冲适应期,指导学校逐步完善组织流程与管理措施。4月1日前,各个学校正在进行调整。

文/摄影记者 解菁 信华

期待与您互动



您有什么想说的,欢迎扫描二维码,与我们联系,提供新闻线索。

