

把课间拉长，让成长“满格”

叮铃铃，随着下课铃声响起，校园一下子变得热闹起来，只见孩子们欢快地走出教室纷纷来到走廊、操场自行组队，跳跳球的、打地鼠的、打乒乓球的……校园里到处是孩子们玩耍嬉戏的身影，欢声笑语回响在整个校园。



这是新学期黄浦区董家渡路第二小学推行的一项新举措——在贯彻落实新课程方案的背景下，大胆打破传统课间十分钟的固有模式，率先在黄浦区打造课间 15 分钟活动体系。学校将原本 10 分钟的课间延长至 15 分钟，并搭配 30 分钟的课间大活动，此举旨在全面贯彻《教育强国建设规划纲要》和上海市教育大会精神，落实学生体质强健计划，让“每天体育活动时间不低于 2 小时”真正落地，全方位打造新优质学校，为学生的健康成长与全面发开开辟更为广阔的空间。

延长课间时间并搭配 30 分钟课间大活动，对校园设施提出了新的要求，董家渡路第二小学位于黄浦区老城厢，学校规模小、活动场地有限。为此学校对课间 15 分钟活动进行了细致规划，活动场地不仅涵盖操场、智能运动室、乒乓球场还包括图书馆、走廊及各班教室。同学们可以去位于图书馆的“豆豆故事坊”听歌、听故事；可以去五楼的“智能运动室”进行 AI 室内运动、儿童不倒翁拳击柱等项目；可以去六楼的“阳光乒乓球场”体验户外阳光下打乒乓的乐趣；可以在大操场玩跳跳球、智能跳绳器、打地鼠等游戏活动；还可以在走廊开展弄堂游戏、眺望远处和聊天放松。在 30 分钟的课间大活动中，不同年级

在不同时间、场地开展丰富多样的体育活动，如跳短绳、接力赛、体能练习等，确保每个学生都能积极参与。在轻松愉快的氛围中培育学生的社会情感能力，这样的课间活动不仅是休息，更是一个充满教育意义的微课程系统，为学生提供了全面发展的平台。



为保障课间活动的有序开展，学校构建了完备的管理体系，对活动器材的管理和教室游戏内容做出明确安排。总护导、楼面护导、班主任、体活课老师各司其职，涵盖活动巡视、安全管理、器材指导等工作，且设有相应的监督与反馈机制。

延长课间的举措，受到了同学和家长们的热烈欢迎。“下课时间变长了，休息时间变多了，可以玩更多的游戏了，我和同学们的关系也更好啦！”一名二年级学生开心地说道。家长们也对学校的做法表示认可，认为此举有助于增强孩子体能，降低肥胖率和近视率。



黄浦区董家渡路第二小学延长课间的创新实践，为学生们创造了更优质的课间活动环境，在促进学生全面发展的道路上迈出了坚实的一步。15分钟的课间时光，增加的不仅仅是时间，更是增加了童年的快乐和健康！学校将持续关注孩子身心健康，深挖学校现有资源、科学合理规划，让每一个孩子在课间活动中跳出花样、玩出自信、收获快乐和成长！