



开栏语

少年向阳,未来有光;成长之路,健康为基。

2026年,教育部将“深入落实‘健康第一’”作为新春第一会的核心主题,全面部署推进学生身心健康工作。从出台《全面推进健康学校建设的指导意见》,到实施学生体质强健计划,明确要求中小学生每天体育活动不低于2小时、推行“课间15分钟”,将“健康第一”确立为衡量教育成效的重要标准。这一系列举措,标志着教育正从“分数至上”转向“健康为本”,“身上有汗、眼里有光”成为校园新风尚。

“健康第一”是贯穿教育全过程的行动指南,需统筹体魄强健与心灵阳光,坚持五育并举,构建家校社协同育人的健康生态。为响应国家号召,助力江门学子成长,本报特推出“阳光成长 健康第一”栏目,聚焦校园体育与师生身心健康,分享实践经验、讲述成长故事,推动“健康第一”理念深入人心,让侨乡少年儿童在阳光下舒展身心、在健康中涵养品格,以强健体魄、阳光心智、昂扬朝气,奔赴远方、筑梦未来!

课间增加5分钟,到底难在哪? ——江门实行“课间15分钟”改革一线观察



课间多了5分钟,校园里的欢声笑语也多了。

下课铃声响起,农林双朗小学的学生们有序走出教室,在往后的15分钟里,走廊上、校道上、教室里都是他们的欢声笑语和动起来的身影。“以前课间只有10分钟,本学期多了5分钟,孩子们课间‘打开方式’多了许多。现在儿子每天回到家后精神状态明显变好,身体素质也有了提升。”农林双朗小学学生家长林北晨感慨道。

今年2月,教育部召开深入落实“健康第一”工作部署会,会议强调,要让“健康第一”教育理念落地见效。3月,在2026年全国中小学幼儿园安全工作视频会议上,教育部党组成员、副部长、总督学王嘉毅强调,树立“健康第一”教育理念,促进学生身心健康、全面发展。他提到,要坚持五育并举,深入开展学生体质强健行动,通过“晒课表”等方式加强跟踪评价,确保“2小时”“课间15分钟”落实到每所学校。

当“健康第一”和“课间15分钟”同时成为我市各所学校从本学期起需要共同落实的关键词,目前为止,哪些学校已经实行“课间15分钟”?课间多出来的5分钟从哪来?仍未实行的学校主要面临哪些现实困难?已经或暂未实行的学校,还结合校情探索出哪些方式,对“课间15分钟”进行补充或“平替”?带着这些问题,连日来,记者进行了多方采访,试图还原这场关乎孩子身心健康“加减法”的真实图景。

文/图 江门日报记者 吕中言

率先实行 校园一日安排里的“加”与“减”

连日来,记者走访发现,我市已有部分小学开始尝试实行“课间15分钟”,其中包括紫茶丰雅小学、范罗冈滨江小学、紫茶天福小学、紫茶滨江小学、农林双朗小学等。在确保学生在校时间不增加的前提下,如何协调各种因素,确保“课间15分钟”有序运转?对此,不同学校有不同做法。

例如,紫茶丰雅小学围绕“时间统筹、空间盘活、秩序保障”三大维度推进。“首先新增的5分钟课间时长,是通过优化校园作息流程、压缩各项非教学低效环节、严格杜绝拖堂现象的方式实现;其次是空间分层利用,针对校园场地有限、学

生集中活动的问题,按楼层、班级划分专属活动区域,开展‘木头人’‘跳格子’‘挑彩绳’等活动,满足学生的不同活动需求;最后是秩序全程护航,建立‘行政人员包楼层、班主任包班级、任课教师协同管理’的责任体系。”紫茶丰雅小学相关负责人介绍。

紫茶滨江小学则合理调整了午读时间和部分非教学环节,在不影响学生阅读积累的前提下,科学压缩冗余时长,腾出课间多出的5分钟。“学校还整合了课堂之间的零散过渡时间,将原本碎片化的几分钟统筹利用,全程没有增加学生在校

时长。”紫茶滨江小学相关负责人说。

当清脆的下课铃不再是“无效休止符”,当走廊里的欢笑与探索成为育人新场景,我市这场“课间革命”正在重塑教育的温度与质感。采访中,对于“课间15分钟”的实行,无论是家长还是学生都有不错的反馈。“笑声多了、眼镜起雾少了;创意游戏多了,追跑打闹少了;跨班交流多了,小摩擦少了。”范罗冈滨江小学学生晓婷用“三多三少”概括变化。范罗冈滨江小学家长徐女士感慨:“孩子现在回家常说认识了其他班级的朋友,这种跨班际交流在过去没有那么容易发生。”

客观情况 课间增加5分钟为何那么难

不同学校有不同的校情,各校尝试实行“课间15分钟”过程中,会面对不同的困难,因此,并非所有学校已搭上这趟“改革快车”。对不同学校而言,课间增加5分钟,难在哪?

我市一所镇街小学相关负责人从两个方面对客观困难进行了概括:“一是观念转变难,不少教师和家长,还未完全接受‘健康第一’理念,仍坚持认为‘坐得住才学得好’,担心课间活动时间的增加会挤占学习时间,这对改革形成了阻力;二是教师精力有限,课间延长后,学生活动

明显增多,教师看护负担加重,易产生倦怠,不少家长担心会影响教学质量。”

一所老城区小学负责人告诉记者:“老城区小学普遍存在活动空间狭小、楼道拥挤、活动设施单一等问题,课间要完成上千名学生的活动切换,安全隐患和管理难度本来就相对较大,如果再增加5分钟,安全隐患和管理难度又会进一步增大,因此学校在实行‘课间15分钟’前需要做更多的考量。”

采访中,记者发现,相比于小学,中学实行“课间15分钟”的难度更大。“中学

的学科量对比小学,大幅度增加。我目前上午下午各有一个30—40分钟的大课间,如果全面实行‘课间15分钟’,要么压缩课时,要么延长在校时间,两者都会影响教学节奏和增加师生负担;学生没法形成‘动—静’有序切换的习惯,因为初中阶段,学业压力更重,很多学科需要安静下来学习,如果实行‘课间15分钟’,加上上下午的大课间,还有每天一节体育课,感觉一直都在动的状态,学生很难安静下来学习。”我市一所城区初中负责人告诉记者。

绝不“躺平” 各校探索“平替”和补充方案

正如前文提到,各校有各校的校情,记者在采访中发现,无论是已经尝试实行“课间15分钟”的学校,还是仍在观望的学校,都没有选择“躺平”,而是纷纷结合校情,实行各种措施,对“课间15分钟”进行“平替”或有效补充,从而落实“健康第一”理念。

例如,棠下镇实验小学结合校情,取消早读和午读,推出“两个大课间+每天一节体育课”的组合方案:上午大课间做广播操、跑步、跳绳、放松操;下午大课间改为足球、篮球班级联赛,每天有比赛,每班每学期至少上场3次,参与率超50%。通过集中化、课程化的安排,确保

学生的运动强度和趣味性。

江海区礼乐街道新明小学除了推行跑操、跳绳等常规锻炼外,还推出了多米诺骨牌大赛、课本剧大赛等特色活动,以及结合当地民俗打造“礼乐龙舟”主题课程,让学生通过模拟划旱地龙舟,全面启动起来。“我校还依托全学科心育体系,‘遇见最美’主题活动及‘一人一台账’精准辅导机制,将心理健康教育深度融入每一次课间,引导学生在轻松的运动与趣味游戏中释放压力,调节情绪,实现体魄强健与心理健康的和谐统一。”新明小学校长伍顺燕介绍道。

江门市港口中学在落实每天两个大课间的基础上,以自愿为原则,在每天下午6时放学后,安排当天值班科任老师或班主任,带领有运动意愿的学生跑步20分钟左右。“这样的方式充分结合了校情。”在港口中学学生家长梁先生看来,公办初中学生普遍居住在距离学校不远的地方,步行到家时间较短,每天下午6时放学后到7时这段时间属于空窗期,每天以自愿为原则的方式让学生通过跑步动起来,既能消除一天下来的昏沉与疲惫,又能让他们以更好的状态投入到晚上的作业中,长期下来会有完全不同的身心健康状态。

专家建议 转变思维,“课间15分钟”可灵活实行

尽管各校在实行“课间15分钟”的路上,面临着不同的困难,尤其是中学,但在采访中,校长们都表示,“课间15分钟”是大势所趋,未来一定会积极探索思路,争取让“课间15分钟”早日落地。

我市一所城区初中校长表示,未来,该校将努力探索“弹性课间”,在七、八年级试点将1—2个课间延长至15分钟,观察对教学进度和安全管理的影响;优化课程微调,研究是否需要减少本来的阅读

课、器乐课等,为实现“课间15分钟”腾出空间。

蓬江区教育局体育教研员冯国强建议,中学实行“课间15分钟”,可采用课时微调,每日抽取2节常规课压缩3—5分钟,补齐课间时长;同时推行3—10—2分段模式,3分钟整理如厕、10分钟户外活动、2分钟课前预备。

江门职业技术学院教授侯海燕建议,中学可保持学校原有的课程安排时

间,根据年级的不同,向课内5分钟要“锻炼”。比如,初一可尝试在每节课的最后5分钟安排如站立、伸展、眼保健操等微运动;初二在上午的第一、二节课后和下午的五、六节课后各安排一次“课间15分钟”,其余课间保持10分钟不变;初三可在保持10分钟课间时间不变的基础上,增加上下午各一次“室内微运动”(5分钟),或实行“主科后长课间,副科后短课间”的浮动安排。

广东首个技工院校 咖啡相关专业在江门开班 首期招收30名学员 创新“一证三证”湾区技能互认模式

江门日报讯(记者/吕中言)一杯咖啡的醇香,正成为侨都技能人才培养的新注脚。4月10日下午,江门市技师学院(荷塘校区)综合楼报告厅内,该院咖啡调制与服务产教评微专业正式开班。这是广东省首个技工院校咖啡相关专业,也是全省首个现代服务业微专业,首批30名学员将接受“校企双元、项目驱动”的系统培养,以及双导师制培养模式,考核通过后可获得内地与港澳互认的“一证三证”技能证书。

江门是中国侨都,咖啡文化在此扎根已逾百年。从早年侨胞带回第一颗咖啡豆,到如今形成涵盖生豆贸易、烘焙加工、设备制造、品牌消费的完整产业链,江门咖啡产业年产值已突破30亿元。产业快速扩张的同时,专业、稳定的高素质技能人才短缺问题日益凸显。“过去行业人才培养多靠‘师傅带徒弟’,缺少系统化、标准化的路径。”江门市商业协会咖啡专业委员会主席汤锦卿在开班仪式上表示,此次微专业的开设,是破解人才瓶颈、夯实产业长远发展根基的关键一步。

该微专业依托江门市技师学院作为广东省首批产教评“微专业”建设试点院校的优势,联合云南农业大学教授团队、江门市咖啡产业委员会及诚品咖啡、华盛咖啡、克丽玛咖啡等多家行业头部企业,历经3轮论证修改,共同完成了人才培养方案制定和课程标准开发。专业共设置5门核心课程:咖啡基础、咖

啡制作、吧台设备器具管理、咖啡店运营,以及“一证三证”考证培训课程。课程体系将侨乡特色文化融入教学,并引入江门特色咖啡师“一证三证”评价标准,确保教学内容与岗位需求无缝对接。按计划,学员将于5月前完成全部理论课程教学及考证辅导,6月参加咖啡师“一证多证”职业技能考证。

“我们不仅要教会学生做一杯好咖啡,更要让大家理解咖啡背后的文化、运营的逻辑,成为行业真正需要的人才。”江门市技师学院院长张宗福在致辞中寄语首届学员,希望他们潜心钻研技艺,将侨乡本土文化元素与咖啡进行创意融合,为“侨都咖啡”注入新的灵感与活力,未来既能扎根侨都,也能胸怀天下。与此同时,通过政校企的共同努力,专业、稳定的高素质技能人才短缺问题日益凸显,“产业兴旺”迈向“人才和产业双旺,人才和产业共生”的新格局。

江门市人力资源和社会保障局副局长谢永斌在致辞中指出,该微专业的开设是“园区进学校”理念在校园内的延伸与深化,是产教评智能生态链建设在全省范围内的重要探索,通过校企共同制定标准、共同开发课程、共同组建师资,实现人才培养与岗位需求的无缝对接。他特别强调,“一证三证”模式将“考证培训”纳入核心课程,是站在粤港澳大湾区规则衔接、标准互认的高度,培养具有国际视野、符合湾区标准的行业专才。

“普法小记者”走进江海基层立法联系点 在童心里播下法治的种子



小记者们踊跃举手参与普法知识问答。

“我宣誓:忠于中华人民共和国宪法,维护宪法权威……”

4月11日上午,22名江门日报青苹果小记者走进全国人大常委会法工委江海基层立法联系点,手持宪法读本,面向法治广场上的宪法雕塑庄严宣誓。这是“普法小记者法治City walk”的首场活动,也是由江门市司法局与江门日报社共同举办的2026年“普法从娃娃抓起”主题系列活动的重要一环。

法治广场 变身“户外课堂”

宣誓完毕,身穿红色马甲的小记者们人手一本采访本,在讲解员的带领下开启了一场沉浸式的法治“户外课堂”。

沿着互动法治长廊一路前行,一个个可以转动的知识模块前围满了小记者。“遇到家暴怎么办?”“怎样的行为是学生欺凌?”“未成年人有受教育的权利”……图文并茂的知识模块吸引了小记者们,他们寻找自己感兴趣的法律知识,边看边记。

“交通工具上,旅客可以不按照自己的座位号抢座霸座吗?”在民法典漫画墙前,讲解员提出问题,小记者们纷纷摇头回答:“不可以!”“那是违法的!”一幅幅生动的漫画将枯燥的法条变成了看得见的故事:霸座不可取,个人信息受保护、高空抛物要担责……

走过宪法历程景墙,小记者们通过浮雕和文字,了解了从1954年第一部宪法诞生到新时代法治发展的历程,感受着法治一路走来来的坚实步伐。

走进“国字号” 基层立法联系点

参观法治广场,小记者们走进江海基层立法联系点活动中心。

作为广东省首个“国字号”基层立法联系点,这里承担着一项特殊使命——把基层群众的声音直接送到全国人大常委会。

“小区里叔叔阿姨讨论的停车难、噪音扰民问题,经过这里整理上报,真的有可能变成国家法律。”讲解员用通俗的话解释着联系点的作用。蓬江区社院阮镇社阮小学五(2)班学生黄柏宸感慨地说:“原来立法,离我们并不遥远。”

参观结束后,还举行了一场普法知识问答。小记者们高举小手,踊跃抢答:“小华被同学长期取侮辱性绰号,这种行为属于什么?”“12岁的小红用10元买了一本笔记本,这个购买行为有效吗?”在轻松欢乐的氛围中,小记者们拿到了小奖品,也巩固了刚刚学到的法律知识。

活动最后,小记者们和家长们还在法治广场各处拍摄“普法小使者”讲解视频,用自己学到的知识向更多人传递法治理念。

据了解,2026年“普法从娃娃抓起”主题系列活动将继续开展,“亲子普法嘉年华”“青苹果暑假普法公益大课堂”等精彩内容将持续在各县(市、区)展开,通过孩子们喜闻乐见的方式,让法治的种子在侨乡大地生根发芽,用“小手”拉起“大手”,带动家庭、学校和社会共同参与法治江门建设。

(文/图 陈慕欣)



学生们的课间快乐时刻。