多出的5分钟，学校用起来了吗？

——江门推行“课间15分钟”半年追踪



棠下镇实验中心小学师生们一起运动。

叶蔼小学开展“相约校长做运动”活动，激发学生课间活动热情。

“妈妈，现在课间改成了15分钟，我们可以下围棋、象棋了！”2026年秋季学期开学，家住新会的陈女士发现，孩子的学校不仅课间延长到15分钟，还保持了每天一节体育课。

“作为家长，我们非常支持孩子在学校开展户外运动。健康第一，身体好了，学习才更有保障。”陈女士道出了不少家长的心声。

这份“欣喜”背后，是一套政策组合拳的落地。2025年2月，广东省教育厅发文要求“探索课间15分钟制度，严禁‘拖堂’或以其他方式挤占学生课间时间”。2026年9月，教育部进一步提出“2115”工作要求：每天综合体育活动2小时、每天一节体育课、课间休息15分钟。

从今年春季学期部分学校率先试行，到秋季学期全面铺开，课间15分钟在江门已推行半年多。多出的5分钟，学校用来干什么了？是真正“还”给了孩子，还是只在课表上“落了地”、在走廊里“打了折”？

文/图 江门日报记者 陈慕欢

A 有的学校，把课间15分钟“玩”出花样



发展小学课间开展乒乓球颠球训练。

在蓬江区发展小学，课间15分钟的玩法不少：地面彩绘游戏、班级自主游戏活动、课间乒乓球颠球训练等。作为乒乓球特色学校，该校把乒乓球元素融入课间。每到课间，学生们成群结队拿着球拍颠球，“滴滴答答”的响声不绝于耳。“课间让孩子们颠颠球，不定期举办比赛，既能活动身体、缓解上课的疲劳，还能锻炼专注力。”发展小学校长张哲说。

“校长，出去运动啦！”下课铃一响，蓬江区杜阮镇叶蔼小学校长李锦坤的办公室外就迅速聚集了学生。大家或拿着球拍，或抱着篮球，等着跟校长一起运动。从2025年9月起，该校就设计了“相约校长做运动”活动：逢周二、周四，上周获得周文明班的班级学生可预约与校长在课间一起打球。活动推出后，孩子们参与的热情很高。今年春季学期起，该校又把课间延长至15分钟。时间多了，开展活动也更从容。“孩子们就应该在太阳底下自由奔跑，才能充满活力、身心健康。”李锦坤说。

在江海区礼贤小学，空间不足的问题被“微改造”化解。该校教学楼架空层设置了4个高低不一的小型篮球架，低年级用低筐，高年级用高筐；教室门前空地上，彩绘的跳格子游戏同样热闹。“以前课间时长不足，学校重点抓大课间，现在课间延长后，教室门前、教学楼空地都热闹起来了。”礼贤小学校长谭炯良说。

初中阶段也有学校迈出了这一步。鹤山实验中学从去年秋季就实施每天一节体育课，上午两个大课间，每个大课间30分钟。今年3月起把课间时间调整为15分钟，每节课仍为40分钟，保留一个大课间。课间休息时间更充裕，学生可以自由活动。毽球是该校特色，常能看见学生三三两两一起踢毽子；该校还开发了“室内课间微运动资源包”，座椅健身操、手指操通过班级屏幕播放，学生坐在座位旁就能放松。今年4月，鹤山实验中学入选广东省“每天综合体育活动2小时”优秀案例。

B 有的学校，用机制守住课间15分钟

把时间“挤”出来是一回事，守住它不被挤占是另一回事。

新会区平山小学本学期将课间延长至15分钟。该校相关负责人表示，多出来的5分钟，能给孩子留出充足时间休息、远眺、如厕。课间，孩子们三三两两在楼下空旷处玩耍、聊天，有的在走廊上散步，有的在操场上追逐嬉戏。老师们则在一旁叮嘱学生注意安全、不做剧烈运动。该校同步加强楼层护导，安排值日教师定点值守，做好秩序管理，保障校园安全有序。

台城中心小学建立“铃声即命令”机制：智能铃声精准到秒；值日行政人员和教师巡查拖堂情况，纳入教师月度考核；畅通学生反馈渠道，鼓励通过班级意见箱反映问题。该校还构建“三位一体”安全防护体系，制定《课间活动安全公约》，每学期开展安全演练，并为学生购买意外伤害保险。实施一个学期以来，未发生严重安全事故，学生上课注意力更集中，无序追逐打闹减少。

C 有的学校，换一种方式补足运动时间

把课间还给孩子，路径不止一条。有的学校延长课间，有的学校调整作息，有的学校在既有条件下重新安排运动时间，目标都是把孩子的运动总账算足。

蓬江区棠下镇实验中心小学没有简单复制“课间15分钟”——课间依然是10分钟，但从2025年9月起取消了早读和午读，改成两个大课间，加上每天一节体育课，学生每天综合运动时间不少于2小时。课间，学生都能自由下楼到操场活动。“早读、午读时间，学生其实比较困，读起来也无精打采，与其‘走过场’，不如去运动，用运动提振精神。”该校校长陈敏姚说。该校还设立激励机制，老师每月运动时长超过20小时有奖励。“老师长期伏案工作，其实也很疲惫。现在都动起来，身体轻盈了，效率反而提高了。”课间，校园里随处可见师生一起跑步、跳绳、打球的身影。

另一所城区小学则受楼层高、场地有限等条件制约，课间还是10分钟，学校并不建议高楼层的班级学生下楼。“孩子们一般就是在走廊上散散步，或者在教室里下下棋、看看书。”该校一位老师说，学校这样安排主要是出于安全考虑，“楼层高，上下楼梯人多，课间时间又短，跑上跑下容易发生碰撞、摔倒。”她补充说，虽然课间只有10分钟，但学校每天一节体育课，加上上午、下午各一个30分钟的大课间，“算下来，孩子户外活动的时间是达标的。”

记者手记

课间好不好 听走廊有没有笑声

15分钟，在课表上只是一个数字。但在走廊里、操场上、教室门前，它意味着孩子能不能在阳光下跑一跑、出出汗，能不能在下一节课开始前，把脑子里的那根弦松一松。

走访中，我们看到了不同的解法：有的学校把15分钟“玩”出了花样，有的学校用机制守住这15分钟不被挤占，也有的学校受场地、楼层所限，把运动更多放在大课间和体育课里。路径不同，指向却一致——让孩子每天都有足够的运动时间。

课间15分钟，考验的不只是学校的场地和师资，更是愿不愿意为孩子多算一笔账。政策已经落地，接下来要看的，是每所学校能不能找到适合自己的那条路。说到底，课间好不好，不看课表上写了几分钟，而听走廊里有没有笑声。

斩获11枚金牌

江门学子在省青少年游泳锦标赛上大放异彩

江门日报讯（文/图 记者/吕中言 通讯员/施洋潘星）近日，由广东省体育局、广东省教育厅主办的2026年广东省青少年游泳锦标赛在佛山世纪莲体育中心游泳跳水馆落幕。本次大赛共吸引省内284支代表队参赛，超2000名青少年选手同台角逐。

经过7天激烈角逐，江门市第一实验学校游泳队共夺得11枚金牌（含2个全能冠军）、2枚银牌、4枚铜牌，并有14人次获得国家一级运动员技术等级称号。该校游泳队总教练施洋潘星获评赛会优秀教练员，曹峻豪、刘思璐、陈冬悦获评优秀运动员。该校代表队是我市参加本次比赛的多支代表队中唯一斩获金牌的代表队。

据了解，江门市第一实验学校游泳队本次共有30名运动员入围参赛，涵盖A、B、C、D四个年龄组别。竞赛日程跨度较大，既是对游泳队开学两个月以来系统训练成效的全面检验，也是对学校教练团队分工协作的一次考验。

亮眼成绩的背后，是江门市第一实验学校游泳队常年坚持科学训练、体教融合办学思路的支撑。作为“广东省校园游泳推广学校”“江门市体育传统项目游泳特色学校”，该校始终把体育作为育人的重要载体，聘请4名专职游泳教练，坚持竞技训练与文化学习双向发展，坚持校队早晚科学训练，合理平衡学习与训练的关系。

泳池中，是速度与毅力的比拼；泳池外，是品格与习惯的养成。“我们相信，游泳能带来的绝不只是单一成绩，还有人格塑造。体育不是学习的对立面，而是成长的一部分；成绩也不是终点，而是不断超越自我的见证。未来，学校将进一步总结经验，优化体教融合体系，培养更多全面发展、身心健康的学子。”江门市第一实验学校相关负责人说。



江门学子获奖后留影。

江门市儿童观察团成员走进侨博馆开展调研实践

感受侨批里的家国情怀



儿童观察团成员在新宁铁路展区参观火车头模型。

“一封侨批，能装下多少牵挂？”近日，江门市儿童观察团18名成员走进中国侨都华侨华人博物馆（以下简称“侨博馆”），开展“童寻华侨印记 少年共话家国”调研实践活动。

在讲解员带领下，孩子们参观华侨华人历史陈列，聆听五邑华侨远赴重洋、拼搏海外的故事，感受侨批里的家国情怀。从“卖猪仔”的辛酸到侨批家书的温情，从唐人街的奋斗到回乡兴学的义举，大家一边听讲解，一边在调研记录表上认真记录，不时举手提问。

在侨批展区，孩子们凑近展柜仔细观看，轻声念着侨批上的文字。在新宁铁路展区，陈宜禧主持修建新宁铁路的故事，以及火车头模型，让不少孩子驻足。大家围着模型细细打量，有的问“铁路有多长”，有的问“火车跑一趟要多久”。

参观结束后，孩子们分组采访现场游客，并请游客填写调查问卷，围绕华侨文化认知、博物馆展陈优化、少年儿童如何传承华侨精神等问题收集意见。来自深圳的游客刘女士对孩子们说：“华侨在海外打拼那么苦，还惦记着家乡、惦记着家人。这种家国情怀，值得孩子们好好学习。”她建议，博物馆可以多设计一些适合孩子参与的互动体验，比如侨批书写、情景模拟等，让孩子们在动手体验中更直观地感受华侨精神。江海区外海街道中心小学六(7)班学生杨隽欣也分享了自己的调研感受：“来侨博馆参观的不仅有本地市民，还有外地游客，他们都对华侨的故事很感兴趣。我认为，侨批传递的不只是汇款，更是华侨对家人的牵挂、对家乡的爱。我要把今天听到的故事带回学校，讲给同学们听。”活动结束后，孩子们还将整理调研记录，提出关于对华侨文化传承和博物馆优化的儿童建议。

据悉，本次活动由江门市妇联联合江门日报社主办，是“童看江门”世界儿童日主题系列活动的第三场。活动紧扣江门市儿童友好城市建设相关工作部署，引导儿童从文化传承、乡村振兴、空间适儿化建设、生态保护等维度开展观察调研，搭建儿童观察城市、表达心声的平台。

（文/图 陈慕欢）



班长上“履职课”



小剧场环节，同学们在模拟课堂常见的小矛盾。

在蓬江区里仁小学的会议室里，一场特别的“岗前培训”正在进行。台下坐着的不是老师，而是一群佩戴班长标志的小干部，他们腰板挺得笔直，目光紧紧追随着主讲老师。

“当班长，可不是为了管人。”主讲老师话音一落，孩子们的眼睛里闪过一丝疑惑。老师笑着解释：“班长是老师的小助手，是班级的小骨干，更是同学们的带头人。想当好小干部，首先得管好自己，以身作则。”她顿了顿，又叮嘱道：“对待同学要公平友善，文明提醒，不吼叫、不摆架子。遇到小事主动劝导，解决不了的就及时告诉老师。”小班长们听得认真，有的赶紧在笔记本上记下要点。

培训中最热闹的是情景小剧场环节。几个同学上台演起课堂上常见的小矛盾——同桌不小心碰掉文具，两人拌起嘴来。台下的小班长们立刻皱起眉头，小声讨论：“先让他们冷静下来。”“可以提醒他们互相道个歉。”老师顺势引导，孩子们你一言我一语，办法越说越清晰。

“以前觉得班长就是管纪律的‘管理员’，现在才明白，班长是班级的服务者。”一位小班长分享道。培训结束后，大家郑重签下履职承诺书，一笔一画写下自己的名字。

里仁小学相关负责人表示，学校将持续搭建平台，鼓励同学们参与班级自主管理，在实践中锻炼本领，争做有责任、敢担当的新时代好少年。

（文/图 张翠玲）