



银川市兴庆区第四小学,同学们在玩呼啦圈。



课间,孩子们的沙包在空中划出快乐的弧线。



课间活动,足球小将跑起来。



银川市兴庆区唐徕小学,学生在上体育课。

快乐大课间

本报记者 马楠 王洋 实习生 孙莎莎 文/图

2025年春季学期起,我区义务教育阶段学校的课间铃声有了新变化——原本10分钟的课间活动延长至15分钟,每天统一组织的大课间体育活动增至30分钟,并确保学生完成2次眼保健操。由自治区教育厅发布的《关于保障中小学生综合体育活动时间的通知》,旨在通过增加学生体育锻炼和护眼时间,全面提升青少年体质健康水平。

连日来,记者走进银川市多所中小学,记录大课间里的跃动身影。

大课间“提质”,丰富多种“打开方式”。

在银川市湖畔中学,上午第二节下课铃声响起,学生们便快步走出教室,一时间,像跳动的音符布满操场,一场40分钟的大课间活动拉开帷幕。“根据学生年龄段身心成长的特点,我们精心设计了活力四射的大课间活动,跑步、韵律操、集体体能训练等一系列内容,备受师生欢迎。”银川市湖畔中学校长李红华介绍,按照上级教育部门关于学生在校

综合体育活动时间不低于两小时的要求,学校征求师生建议,共同制定了较为全面的落实措施,促进学生身心健康全面发展。

课间“扩容”后,新增的5分钟,让孩子们享受到更多的活动时间。

3月6日下午3点10分,在银川市兴庆区唐徕小学北校区,操场上满是孩子们相互追逐、参与各项运动的身影,欢笑声响彻校园。五年级学生林宇泽兴奋地说:“以前课间来不及下楼,现在能在同学一起打羽毛球、玩跳格子了,参加运动既让身体得到了锻炼,又增进了同学之间的友谊!”记者看到,在操场、走廊和开放式活动区学生们各自进行着不同的项目:低年级学生在老师的带领下跳短绳、丢沙包,高年级学生则组队踢毽子、打篮球、踢足球。该校德育主任黄伊诺说,学校已重新规划了活动区域,并添置了便携运动器材,确保“每块场地都能用起来”。

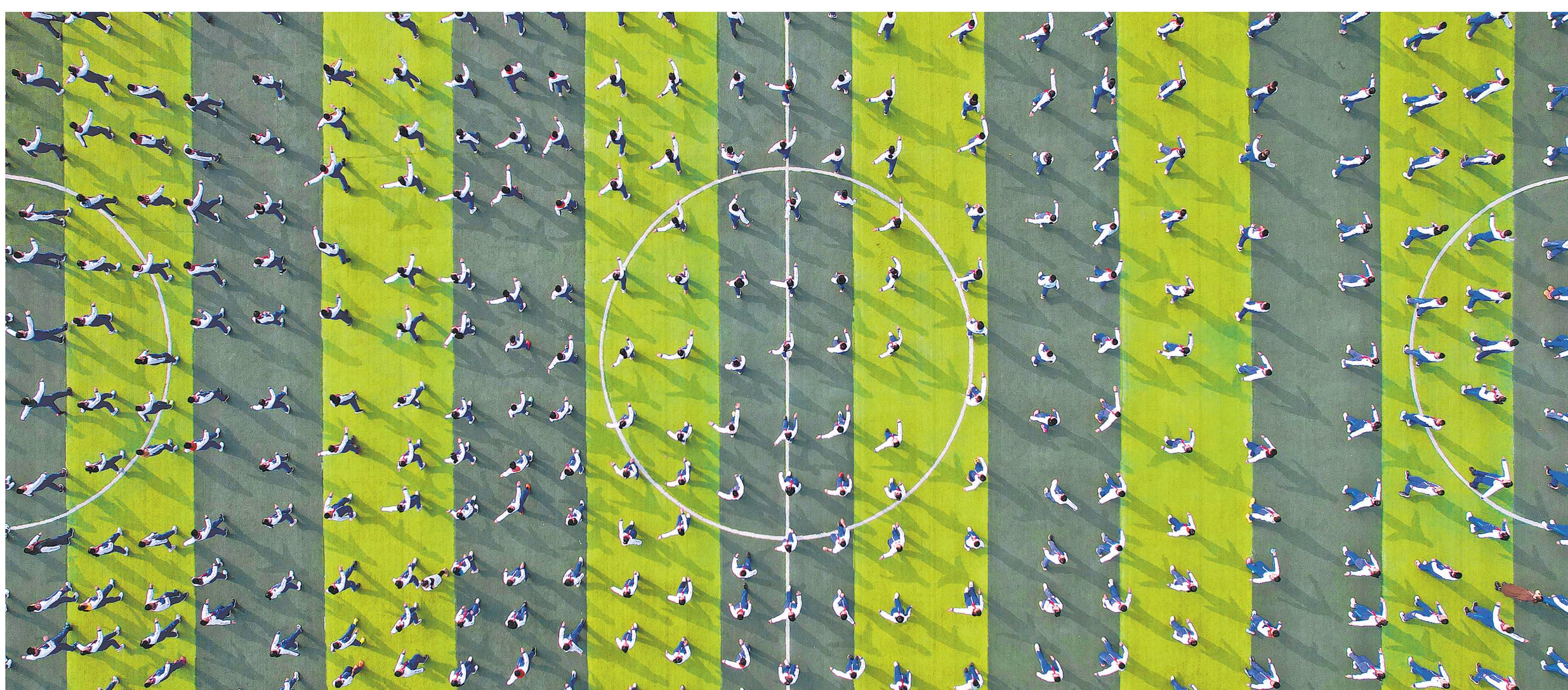
课间时间的变化,虽然是个小切口,但意义重大,成为促进学生全面健康成长、全面发展的重要环节。



眼保健操时间到。



银川市湖畔中学,学生们在体育课上充满活力。



大课间,俯瞰银川市湖畔中学操场,同学们踏着音乐节拍跳起韵律操。