

多地延长课间时长 如何真正让孩子们放心“动起来”？

新华社“新华视点”记者 郑明鸿 赵旭 赵叶莘



9月14日，学生在大课间滚轮胎。近年来，江苏昆山礼仁外国语学校不断创新体育教学模式，在大课间休息时段，开展魅力足球、悦动篮球、趣味田径、花样跳绳、活力舞蹈等项目，确保学生每天得到充分运动，促进他们身心健康全面发展。

2023年10月，新华社“新华视点”栏目播发稿件《除了上厕所不能随意活动？——部分中小学生学习10分钟被约束现象调查》，引发各界对这一现象的广泛关注和热议。针对这一问题，教育部明确表示：中小学习要确保学生课间正常活动。

今年新学期伊始，“新华视点”记者采访发现，不少地方已将“课间10分钟”延长至15分钟，甚至20分钟，孩子们有了更充裕的时间走出教室。同时，各地学校还采取各种措施，让孩子们玩得开心、家长放心。

多地延长课间时长 孩子和教师均叫好

今年以来，多地出台新的课间管理规定。今年4月，天津市教委印发新修订的《提升中小学生学习健康水平十条措施》，明确提出，义务教育阶段和高中阶段学校每天上午、下午各安排不少于30分钟的大课间体育活动。除大课间外，确保小学生15分钟课间活动时间、中学生10分钟课间活动时间。

8月底，北京市教委明确，自新学期起，全市义务教育学校将对课间安排做出整体统筹优

化，原则上落实15分钟课间时长，引导学生利用课间走出教室，在室外进行放松休息、有益社交及适量活动。

在贵州省织金县，义务教育阶段学校新学期“小课间”也增加了5分钟；内蒙古准格尔旗教体局发文称，从今年秋季学期起，义务教育小学阶段的学校原则上落实“课间一刻钟”；江苏省无锡市新吴区教育局发布通知，今年秋季学期起，新吴区义务教育学校全面实行课间15分钟。

一些地方甚至将课间延长至20分钟。“户外运动是解决肥胖、‘小眼镜’、心理问题的最好办法之一。”海南省海口寰岛实验学校校长金春花说，今年春季学期，该校开始尝试将课间延长至20分钟。这项改革很受学生欢迎，学校决定从秋季学期开始正式实施。

“教室到厕所、操场往往有一段距离，10分钟时间太短，可能上个厕所或者刚走到操场，就快没了。不少孩子反映，要是能多几分钟休息、玩儿就好了。”织金县教育局局长付国晖说。

海口寰岛实验小学体育组组长齐明说，课间延长后，孩子们有了更多时间走出教室活动，呼吸新鲜空气，放松大脑，有益于他们的身心健

康，提高听课效率。贵州省人民医院眼科副主任医师曹时燕指出，增加户外活动，可以有效帮助孩子们缓解眼疲劳，保护视力。

课间延长后，不少老师也纷纷叫好。北京市第161中学副校长刘裕说，教师有更充裕的时间喝水、准备教具、转换教室，包括给学生做个性化辅导、心理疏导。

如何让学生玩得开心？

为确保课间要求落实，北京市教委相关负责人表示，市区两级将强化监督检查，进一步规范教育教学秩序，严禁拖堂或提前上课，不得随意缩短学生课间活动时长，不得对学生课间活动设置不必要的约束，坚决杜绝课间禁止学生走出教室的现象发生。

天津市教委新修订的《提升中小学生学习健康水平十条措施》要求，任课教师要按时下课，不得拖堂，班主任和任课教师要督促学生课间走出教室、适当活动。

贵阳市第二实验小学校长朱丹介绍，该校将拖堂和提前上课纳入教学事故认定范畴，以此来保障学生的课间时光不被挤占。

此外，一些学校还想方设法给学生拓展活动空间，增加游戏项目。

新学期，织金县八步街道各学校的班级公示栏上，多了一张“花样课间学生信息表”。每天早上，学生可以填写当天课间想玩的项目，每个项目每班限15个人。学校会将信息汇总，然后给学生准备器材。

“我们对学生做问卷调查，了解他们想要玩哪些项目，然后召集各学校负责人开会，综合考虑报名人数、场地和器材等因素，来决定具体开设哪些项目。学生想玩但学校没有器材的项目，就由学校统一购买器材。”织金县八步街道教育服务中心主任张习梁说。

记者在贵阳市第二实验小学总校区看到，下课铃响起后，上千名学生涌出教学楼，到操场上玩耍。他们有的打乒乓球，有的做游戏，有的在校园里回廊。

在北京市第161中学，长廊、绿地、体育场、树荫下的棋类区、凉亭内的书法区等，成为学生课余休闲的好去处。该校体育教师马少波说，学校配备了完善的体育设施，学生可以参与足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、棋类、投壶等项目。

北京市中关村第一小学充分利用学校空间，为学生创造活动条件。比如，开放学校楼顶公共空间，如笼式足球场、体育馆、图书馆等，为高楼班级学生课间活动提供场地；在走廊的

开阔空间摆放棋牌桌、放置书架；将操场划分成不同区域，设计不同类型的户外活动。

如何让家长放心？

“每次课间，我们都安排约30名老师，在教学楼的楼道、楼层拐角和操场值守。学校保安也调动起来了，保障学生活动安全。”贵阳市环西小学副校长王海波说，虽然该校地处市中心，学生活动空间小，“但不能不让学生下楼活动”。

北京市中关村第一小学相关负责人介绍，学校严格落实班主任跟班制，副班主任协同教育。各年级根据本年级学生特点，开发设计本年级安全教育内容，形成年级课间活动安全规范。此外，还加强每日值班干部巡视，制止追跑等不安全行为，并在重点区域安装监控摄像头。

在北京市广渠门中学，学校要求各年级成立由班主任、任课教师和学生代表组成的“课间秩序管理小分队”，在重点交叉点位和人员密集区进行提醒和文明疏导；还通过组织团队小游戏等活动，来分流学生。

同时，各地学校努力排查整改校园安全隐患。

9月10日，朱丹在校园巡查时发现，学校足球场旁的下水道盖板有断裂迹象，存在一定安全隐患，随即安排相关人员进行处理。

张习梁介绍，今年春季学期，八步街道第一小学曾发生过一起意外事件：一名学生在跑去捡滚下坡的篮球时，跑得太快，撞到了另一名同学。为避免类似情况再发生，他们便在篮球场旁增加了一处拦网，防止篮球滚下坡，解决了相关安全隐患。

此外，一些学校负责人介绍，为获得家长的理解和支持，他们通过家长会等形式，给家长介绍了学校的管理规定及工作思路。

同时，一些学校还鼓励家长购买学平险。“我们也购买了校方责任险，如果发生意外事件，学校和家长可以在有保障的情况下，通过友好沟通，解决可能会出现的一些矛盾。”朱丹说。

受访对象表示，校园安全事件的责任边界还需要进一步厘清。贵州省律师协会未成年人保护专业委员会副主任田冲表示，学校应做好安全预案，尽可能避免安全事故的发生；家长应充分理解、信任学校和老师，出现问题积极沟通，依法理性维权。



9月2日，北京第二实验小学学生在教室外锻炼。自今年秋季起，北京全市义务教育学校把“课间10分钟”整体优化为“课间15分钟”。通过扩容课间“能量站”，确保师生得到较充裕的休息时间，引导学生走出教室、走向户外、走进阳光，促进身心健康发展。

新华社记者 金良快 摄



苔蛾 荣海 摄



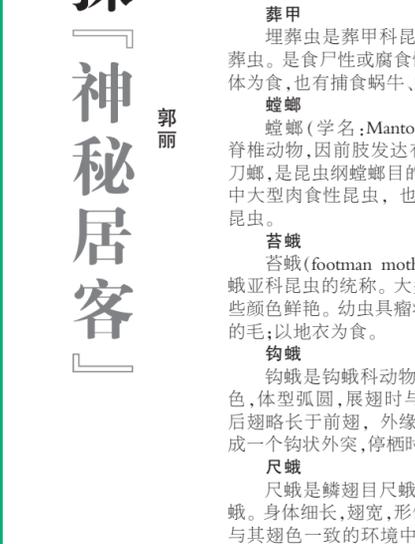
尺蛾 李小东 摄



钩蛾 李小东 摄



葬甲 李小东 摄



螳螂 李小东 摄

夜探「神秘居客」

郭丽

秋已至，但夏日的炎热仍未褪去，我们跟随昆虫专家，前往大巴山的深处，其丰富的生物多样性为昆虫提供了理想的栖息地。郁郁葱葱的森林，每一处都可能是昆虫的家园。在夜晚，显得更神秘，更让人兴奋和着迷。

我们借着手电筒的光亮，去探索“神秘居客”的夜生活，深入了解这些小生命的生存智慧和生命故事，聆听黑夜的交响乐章。每一只飞舞的蛾蝶，活蹦乱跳的螽斯，依附在叶片上的螳螂和步甲等都是我们观察的对象。我们也用镜头记录下这些微小生命的精彩瞬间。

葬甲
埋葬虫是葬甲科昆虫的统称，又称埋葬虫。是食尸性或腐食性甲虫，多以动物尸体为食，也有捕食蜗牛、蝇蛆、蛾类幼虫等。

螳螂
螳螂(学名:Mantodea)，亦作螳螂，无脊椎动物，因前肢发达有力呈镰刀状，又称刀螂，是昆虫纲螳螂目的通称。螳螂是一种大型肉食性昆虫，也是一种不完全变态昆虫。

苔蛾
苔蛾(footman moth)，鳞翅目灯蛾科苔蛾亚科昆虫的统称。大多数颜色单调，但某些颜色鲜艳。幼虫具瘤状突起，上有长而稀的毛；以地衣为食。

钩蛾
钩蛾是钩蛾科动物的总称。翅面黑褐色，体型弧圆，展翅时与后翅的横带相连，后翅略长于前翅。外缘于臀角处内凹而形成钩状外突，停栖时两个钩状相对。

尺蛾
尺蛾是鳞翅目尺蛾科昆虫，又叫尺蠖蛾。身体细长，翅宽，形似枯叶，常落在颜色与其翅色一致的环境中；某些种类具显著

的花纹，是为警戒色；尺蛾科种类极多，是林木、果树的重要害虫。

观察昆虫不需要到特定的地方，反而是在最日常的街边公园、湿地公园、田间地头，这样可以更真实、更自然，更直接地明白自然与我们的密切联系。

昆虫虽小，不容小觑！不仅是生态系统中的基础消费者，还是维持生态系统平衡和健康的关键因素。它们的存在和多样性对于保持生态系统的稳定、促进生物多样性以及维持自然资源的可持续利用具有重要意义。

昆虫是节肢动物门昆虫纲之总称。为世界上最繁盛的动物类群之一。约有1000科、100万种。

简单来说，昆虫是成虫期具有下列特征的节肢动物，但需要注意的是，昆虫的幼虫和成虫，外形差异往往很大，这个标准只能用来衡量成虫。

首先，躯干由若干环节组成，这些环节集合成头、胸、腹3个体段。其次，头部是取食与感觉的中心，具有口器和触角，通常还有复眼和单眼。第三，胸部是运动与支撑的中心，成虫阶段具有3对足，一般还有2对翅(都在胸部)。最后，腹部是生殖与代谢的中心，其中包括生殖系统和大部分内脏，无行走用的附肢。

需要说明的是，“三段体”加“三足两翅”一般是作为粗略判定该物种是否为昆虫的依据，实际上这还不严谨，因为很多昆虫的幼虫，甚至是两翅都退化了；一些蛛形纲的幼虫也会出现“三足”的现象。所以判断昆虫的依据还要强调成虫期。例如：沙蚕。沙蚕是典型的三段体，而且胸部三足，翅退化(根据上面的定义，有无两对翅不是充分条件)，所以沙蚕是昆虫无误。

“虫鸣秋夜永，木落众山秋。”这是自然界动听的声音之一。

小时候，观察路灯下的昆虫成为独特的消遣方式。现在随着城市化步伐加速，这份原始的韵味似乎渐行渐远，我们常常忽略了身边那些微小而又奇妙的存在——昆虫。这曾经是古人笔下秋夜最美的注脚，如今却仿佛遗忘在时间里。

记忆中的夏秋夜晚，路灯下聚集的不光有飞蛾，还有孩子们喜欢的甲虫，那时每个孩子都会去搜寻它的身影，或许是不起眼的金龟子，或许是威武的独角仙。这些昆虫成为陪伴着孩子们成长路上不可或缺的印记。

城市化进程中，我们不得不承认，许多物种正面临生存空间被压缩的命运。但值得欣慰的是，越来越多的人开始意识到保护生态环境的重要性。

城市的每一寸土地下面，都隐藏着自然的秘密，成为人与自然重逢的桥梁。

夜晚，散步的人们被水面上的蜻蜓吸引，蟋蟀躲在墙角下，用它们特有的旋律唱响夜的赞歌。那是大自然最美的旋律，使得城市不再是冷冰冰的混凝土森林，而是充满生命力的家园。

学习观察昆虫，就是开启了一扇通往微观世界的窗口。通过放大镜，我们可以细致入微地欣赏到蝴蝶翅膀上绚丽的鳞片图案，或是甲虫坚硬外壳下的复杂构造。每一个细节，都是大自然精心设计的艺术品，让人叹为观止。这种观察过程，不仅增加了我们对生物学的认识，更培养了我们在日常琐碎中发现美的能力。

昆虫是城市生态的重要组成部分。它们在传粉、分解有机物、控制害虫等方面发挥着不可替代的作用。学会观察昆虫，让我们意识到即使是看似微不足道的生物，也是城市生态链中不可或缺的一环。观察昆虫活动是对城市儿童自然教育的一次有益补充，通过观察，孩子们不仅能学习到生物知识，还能培养观察力、耐心和爱心。

当我们开始关注这些生命，我们也会思考如何保护它们的栖息地，如何减少对生态环境的破坏。这种意识的提升，对推动城市可持续发展具有重要意义。

我们也可以拥有一颗亲近自然的心，在城市的每一个角落，都能发现生命的奇迹，见证鸣蝉破壳而出的那一刻震撼，目睹竹节虫在林间穿梭的灵动身影，寻找暗夜中闪烁的萤火虫亮光。这些都能体会到与自然和谐共处的美好。

通过了解这些小生灵的生活习性和面临的挑战，我们更能体会到生态保护的紧迫性。每一只昆虫，都是城市生态链中的一环，它们的存在与否，直接影响到整体生态平衡。因此，保护城市绿地，减少化学农药的使用，种植本土植物，为昆虫及其他野生生物提供庇护之所，是我们每个人的责任。

学会观察昆虫，不仅仅是一种生活方式的选择，它是人类与自然对话的一种语言。在这个过程中，我们学会了尊重生命，学会了珍惜身边的每一份美好。城市生态的重建，不仅是物理空间的绿化，更是心灵深处对自然的呼唤与回响。

缝隙中的微观之美

田丕