



为增加学生体育锻炼活  
动量,自2023年11月以来,  
青岛虎山路小学将课间10分钟延  
长至15分钟,并实施“错峰操场”使用方式,让  
原本有限的操场得到充分利用,协助学生和老师一  
同“动”起来,让丰富的体育运动绽放阳光大课间。

# 课间延长到15分钟

## 李沧区虎山路小学打造“错峰操场”让学生玩出好体魄

### 从10分钟到15分钟

上午9点,随着下课铃响起,虎山路小学的同学在班主任和班委的指挥下,迅速收拾好书桌,有序整齐地走出教室来到操场上。乒乓球、足球、跳大绳、呼啦圈、老鹰捉小鸡、扔沙包……无论是高年级还是低年级的学生,大家都能找到自己喜爱的运动,玩得不亦乐乎。这是虎山路小学打造的阳光课间,将原本10分钟的课间活动时间延长至15分钟。5分钟的增加,给学生提供了更充分的放松时间,也让更丰富的体育运动绽放在校园里。

“我跳大绳已经一个多月了,这一个月多里,我们的班主任牟老师每次都陪大家一起跳。我和几个好朋友从一开始的不敢跳、不会跳,到现

在已经成为团队不能或缺的一员,我觉得自己也变得更自信了,身体也变得强壮了不少。”六年级三班的吕泓毅说。

“学生们对于多出5分钟的课间时间都非常喜欢,老师也增加了与学生共处的时间。”虎山路小学六年级三班班主任牟帅每逢课间都会跟学生一起跳大绳,“我们还会一起踢毽子、踢足球、打乒乓球,这些活动以前课间都来不及玩,现在时间充足了,学生们可以选择更多自己喜欢的运动。”

### 每天多20分钟给课间

“两个多月来,孩子们有了很大改变。”青岛虎山教育集团总校长王文琼表示,“两个多月前,孩子们一到下课,有的坐在座位上不动,有的在校园里疯闹,看着让人担忧。这样下去,孩子们无法从课间活动中获取运动和缓冲,课间活动

也就失去了价值。”从那时起,王文琼便和学校教师团队一起商议讨论,如何给孩子们规划一个丰富的课间。最终经过一致讨论决定,学校要“挤”出更多的时间给孩子。如何“挤”出时间给孩子?虎山路小学副校长刘昱表示,“我们将午饭时间延后5分钟,将做眼保健操的时间延后5分钟,课间活动的集合时间由老师督促,这样一点点的时间累积在一起,每个课间增加5分钟,一天下来孩子们就多了起码20分钟的时间开展体育运动。”

“老师要教孩子‘玩’,也要让孩子在课间活动中学会‘玩’,在‘玩’中强健体魄,发挥潜能。”王文琼表示,为了让同学们课间时间走出教室,虎山路小学以班级为单位配备了各种体育用品,并加强秩序维护,做好同学们的安全保障。学校还组织班委,在楼梯拐角处、操场周边轮流执勤,协助同学们注意下楼安全、运动安全。

### 链接

## 使用“错峰操场”每个人都动起来

据了解,青岛虎山路小学有在校1770多名,而学校只有一个200米跑道的操场。为让每个孩子都能在课间活动时“动”起来,学校组织开展“错峰操场”使用法,让1—3年级和4—6年级学生分开使用操场。

刘昱向记者介绍,“上午9点至9点15分第一个小课间,操场归1—3年级学生使用;9点55分—10点20分的大课间是全体学生齐出动;11点5分—11点20分,操场归4—6年级学生使用;后面的课间依次轮流

使用,这样学校就能保证每个学生都能到操场体验课间活动的乐趣。”

“留在班里的学生也有缓解学习压力的方式,学校为学生们准备了各种棋类游戏等,我们也提倡学生从家带来他们喜欢的娱乐方式,比如书籍、棋类和能扩展知识面的益智产品等。”刘昱说。

有了虎山路小学的经验,未来李沧区将在全区中小学广泛开展大课间活动的基础上,按照“一校一案”原则,鼓励各校延长课间时间至

15分钟,借助体育器械、益智玩具等活动丰富学生的课间活动。李沧区教体局体卫艺科负责人尹瑞波表示:“预计到今年9月份新学期开学,李沧区将全面普及中小学课间延长5分钟的措施,让每个孩子都能在课间活动中收获运动所带来的能量,体会与人相处所带来的自信。”

观海新闻/  
青岛早报记者  
钟尚蕾 摄影报道



扫码观看  
相关视频



香港路小学学生畅游在“蓝色”知识中。

香港路小学二年级学生打卡  
市海洋地质科技馆

## “海味”研学探索 蓝色成长力量

早报1月11日讯 11日,青岛香港路小学二年级学生来到青岛市海洋地质科技馆开展研学及测试活动,近距离感受海洋知识的无穷魅力。活动前,学校组织了“我有一个蔚蓝色的梦”为主题的行前课程。孩子们通过闯关的形式获得场馆入场券。语文学科设置了“海洋里的识字会、我和海星对对话、小鲤鱼跳龙门”三个关卡,分别考查了学生在字词句运用、课文背诵、课外积累、口语交际等方面所取得的进步。“海绵宝宝会计算、我教海葵学算术、我帮水母辨辨辨”等主题充分考查了孩子们的口算、乘除法计算、解决实际问题、测量方向、图形辨识等数学核心素养。孩子们在实际运用中,体会到了数学乐趣。“小海豚对对碰、小海马开盲盒”等主题,考查了孩子们的“朗读英文单词、句子、对话”的能力。

活动中,同学们装扮成一个个海洋精灵,跟随着海洋科普讲解员,穿梭于馆区内的“认识地球厅”“生命演化厅”“矿物岩石厅”和“海洋地质厅”。宇宙和地球历史、海洋与生命演化、海洋矿产资源探测、海洋与极地环境变迁、海洋经济与人类生活知识等深深吸引着孩子们。同学们在“青少年海洋教育联盟海洋地质科技馆”进行了海洋动物头饰展、海洋音乐会的测试板块。从学校到科技馆一共能走多少步?美术、音乐、体育素养也充分体现在研学中。

行是知之始,知是行之成。海洋地质研学测试,同学们从校内走到校外,从课堂走向场馆,不仅展示了各学科素养,而且学习了海洋地质科学知识,培养了海洋强国意识,在心中埋下了热爱海洋,探索科学的种子。

(观海新闻/青岛早报记者 王彤 摄影报道)

## 登报报喜

纸短情长,青岛早报与你见证每一份幸福,  
广大读者可通过拨打电话 **0532-66988600**  
咨询“登报报喜”事宜。

在青岛早报上刊登结婚信息分为两种形式:一是刊登在分类信息栏,可以将相关审核材料和刊登的具体内容自拟后提供给报社工作人员,通过审稿流程,审核通过后就可以对内容进行刊登。

二是刊登单独版面:这种方式会将审核之后的内容进行文字再加工,独立刊登,单独的版面可以刊登多张照片,版式更美观,但价格也会相对更高。有的读者想在单独版面上刊登自己撰写的恋爱故事,想自己设计版面,也是可以的。

当然,不止是结婚,生日、节庆、升学、就业、告白等“家中喜事”也可以登报。

### 为爱官宣

于磊先生 & 张晚新女士

于2024年1月12日,携手度过新学期,  
共同步入老司机,愿余生相守,冷暖相知,  
喜乐相享,同量天地宽,共度日月长。

特此登报,告知亲友,亦作留念