

我的课间我做主

近期，一些地方中小學生“课间10分钟被约束”问题受到社会广泛关注。

多年来，蚌埠第一实验学校汇金校区一直重视开展丰富多彩的课间活动，通过教师集会，明确要求教师授课不得挤用学生课间活动的的时间的同时，督促学生课间走出教室放松身心进行体育锻炼。学校组建体育特色社团，编创阳光课间操，在操场及楼道布置小型游戏器械，制订“课间十分钟”活动内容，特色鲜明，获得学生和家的一致好评。

校长点评

把课间十分钟真正交给学生

□蚌埠第一实验学校汇金校区党支部书记、校长 杨瑾靖

课间十分钟是属于学生的活动时间，学校、教师有责任帮助他们科学合理安排好，让课间十分钟真正成为学生放松、休息、锻炼的时间，让他们的校园生活更加丰富多彩、健康快乐！

蚌埠第一实验学校汇金校区一贯重视开展丰富多彩的课间活动，通过教师集会，明确要求教师授课不得挤用学生课间活动的的时间的同时，督促学生课间走出教室放松身心进行体育锻炼。学校组建体育特色社团，编创阳光课间操，在操场及楼道布置小型游戏器械，制订“课间十分钟”活动内容，特色鲜明，获得学生和家的一致好评。

学校通过开展形式多样的传统项目课间游戏活动，丰富学生在校体育活动内容，使学生在自由、轻松、愉快的氛围中，更好地增强体能、缓解学习压力、提高心理素质、增进学生间的交流与沟通。

把课间十分钟真正交给学生，才能疏解学生的学习压力和心理压力，给学生拥抱未来的底气。未来学校将继续遵循学生身心发展的规律，努力为学生打造“快乐、文明、安全”的课间生活，让每一个学生都在阳光下健康成长！

课间十分钟 “野”点又何妨

□一（2）班班主任 朱家慧

叮铃铃……清脆的下课铃声响了，同学们像小鸟一样涌出了教室，来参加自己喜爱的课间活动。寂静的校园顿时沸腾起来，同学们的欢声笑语在校园上空回荡。做完自编操，欢快的音乐一响起，孩子们立刻像小天使似的飞到各自活动的地点。

看，我们一（2）班小朋友的课间活动可精彩了。在学校的后操场上，我带着同学们在玩“疯狂动物城”的游戏。我扮演“魔法师”，小朋友问：“动物园里有什么？”“魔法师”回应一种动物名称，如兔子。小朋友们模仿小兔子跳。边跳边跟“魔法师”走，继续问“动物园里有什么”，每次“魔法师”说完动物名称后会立即转身，看到动作不正确的小朋友，就宣布他（她）被“淘汰”了。

有的小朋友们在游戏中开心地大笑，小小的脸蛋像一朵朵绽开的花朵。有的小朋友眼睛瞪得大大的，小脸上的肌肉都紧绷着，生怕自己跟不上“魔法师”，被“淘汰”。那种可爱的紧张感让人忍俊不禁。

瞧，又是一个大课间，孩子们围着我拉着我，来到了塑胶跑道。为什么小朋友们如此兴奋？

因为啊，今天我们要玩“毛毛虫赛跑”的游戏。

游戏开始！四个小朋友站成一条线，前一个小朋友的后背和后一个小朋友的胸前夹住一个小球。每四个小朋友和三个球一起组成一只“毛毛虫”，两只“毛毛虫”在赛道上前行，前进过程中不可以用手碰球，率先到达终点的“毛毛虫”获得比赛的胜利。

央视新闻说，课间十分钟，“野”点又何妨？文明其精神，野蛮其体魄。把老师、学生“赶出”教室，“拉上”操场，强身健体，疏解压力。作为班主任的我们，要学会“退行”为学生中的一员，尝试用儿童的视角去感受他们、理解他们、懂得他们，跟他们一起玩，陪他们一起“疯”，和他们赋在一起，看他们所看，想他们所想，为他们所为。

让孩子更像孩子

□四（2）班班主任 刘巧

快乐又轻松的课间活动如清风，能调节学生们的情绪，让他们放松身心，同时能够增强体质、防控近视，对小学生的健康成长至关重要。我们学校一贯遵循孩子的身心发展规律，真正落实素质教育，多举措保障学生的阳光课间活动。作为一名四年级班主任，作为孩子们身心的陪伴者，我时刻关注、参与着孩子们的课间活动。

陪伴关心悦成长。作为班主任，我时常走进学生的课间，并鼓励他们开展丰富多彩的课间游戏。有时，我是参与者，和大家一起玩“跳皮筋”“翻单被”等游戏；有时，我是陪伴者，

和同学们分享自己新学的游戏，如“贴烧饼”“捉尾巴”等。游戏过程中时而指导，时而鼓励，时而关注他们的安全，确保每一名同学都享受到快乐安全的课间生活。

百花齐放春满园。根据同学们不同的性格特点，我们班既延续传统坚持跑跳，又发挥特长益智多多。有些学生精力旺盛，他们喜欢跳绳、丢沙包、跳皮筋、踢毽子等热情洋溢的课间运动；有些学生较为安静，有自己独有的兴趣爱好，比如玩魔方、下国际象棋或飞行棋等，我就鼓励他们共同探究，提升思维，放松身心。

创意游戏趣味多。班会课上，我在班级集思广益，征集大家的游戏创意。同学们兴趣高涨，提议了一些富有创意的游戏，比如套圈、掌中镜等。我结合学科特点，设计的“汉字飞行棋”的游戏，反响热烈。

把课间还给学生，让孩子更像孩子。班主任们，让我们一起携手，和孩子们一起发现世界的美好，给他们一个海阔天空的未来。

课间十分钟 师生共欢乐

□二（2）班班主任 杨宏琳

“叮叮叮叮，下课铃声送来十分钟。来吧来吧来吧，我们都来轻松轻松……”伴随着欢快的乐曲，同学们迎来了课间十分钟。这是每名学生最为期待的十分钟，也正是这每个十分钟，串联起大家在校一天的学习与成长。

课间活动为学生提供了短暂的休息和放松时间，让他们可以暂时摆脱课堂上的紧张和疲劳，为更好地投入下一堂课的学习做准备。不仅如此，课间活动也为学生提供了参与各种体育锻炼和户外活动的机会，这有助于增强学生体质，进而形成强健的体魄。此外，同学们在课间活动的过程中增进了友谊，人际交往能力也得到了进一步提升。

作为班主任，我高度重视同学们的课间十分钟，经常带领他们开展丰富多彩的课间活动。跳绳是我们学校的特色体育项目，它简便易行，而且跳绳是一项全身运动，可以使孩子的身体得到充分的锻炼。课间，我常常带领同学们一同跳绳，和他们比赛“一分钟跳绳”，一起双人跳。通常先是我带学生跳，渐渐培养出跳绳技术高的同学带队跳。我还把自己擅长的花样跳绳教授给他们，大家学得可起劲儿了。短短的十分钟时间，同学们跳得不亦乐乎，旁边的“围观群众”也看得不亦乐乎。这无疑大大提高了同学们参与课间活动的积极性，尤其是和老师一起进行体育锻炼，孩子更是乐意参与其中。久而久之，课间追逐打闹的现象少了，同学们能够有序、有意义地进行课间活动。我还鼓励同学们把毽子、皮筋、沙包等带来学校，每周一个项目，课间活动乐趣无穷。在活动的过程中，无形中也拉近了教师和学生之间的关系，增进了师生之间的感情，可谓一举数得！

总而言之，教师应该开动脑筋，创设丰富多彩的课间活动，并积极参与其中，为学生们营造一个欢乐、轻松而有意义的课间十分钟。

活力课间 元气满满

□三（3）班班主任 杨芳

同学们三五成群，有的踢毽子，有的跳皮筋，有的丢沙包，有的弹玻璃珠……这是很多人儿时课间的美好回忆。然而，曾经热闹的课间如今变得“静悄悄”。这“安静”的课间十分钟未能给孩子的专注助力，反而让童年的快乐多了一个缺口。

作为一名年轻的班主任，我始终将劳逸结合作为管理班级的一项准则。教导同学们学时认真专注，玩时自在畅快。每当下课铃声响起，将时间完全地还给他们。同学间的谈天说地是对世界的好奇和探索的欲望；与伙伴的游戏中，加深同学间合作的默契，联结团结友爱的情感；与老师的聊天和嬉戏中，加深师生间的了解，增进彼此的情感。班主任作为一名护花匠，精心浇灌，用心记录，静待花开。

课间操场上有同学们各式跳绳的美好瞬间；爱好跆拳道同学拉开架势，一场比试拉开帷幕；一组“三头六臂”让同学们笑容洋溢；合力抬“鼎”和拥抱的游戏拉近彼此距离；“贴烧饼”的游戏留下同学们矫健的身影；戴着头饰、穿着汉服的课间合影记录着童年的美好场景……我用心记录着属于他们的美好课间时光。

课间十分钟，让学生呼吸自由的新鲜空气，让他们调整身心，让童年的校园生活里多一份期许。“为每个孩子的个性圆梦，为每个孩子的终身发展领航”，就从多姿多彩的课间生活开始。

阳光课间 快乐你我

□五（3）班班主任 于 静

随着科技的发展，电脑、手机的普及，越来越多的孩子喜欢“宅”在家里。肥胖、视力下降、自闭、焦虑等问题，严重地影响了他们的身心健康。让孩子“走出去”，积极参加体育锻炼，显得尤为重要。

丰富多彩的课间活动，有益于学生的身心健康，不仅能够缓解学生学习的压力，还可以起到锻炼身体、增强体质的目的。参加课间活动时，学生的身心得到彻底放松，在与小伙伴的合作中，培养了沟通交流、团结协作的能力，而室外的植物能缓解视力疲劳，洒满阳光的校园洋溢着同学们的欢笑。

虽然我校场地有限，但还是努力通过各种方法积极开展课间活动。除了不同类型的室外课间操，体育老师还创编了室内“风雨课间操”。每天早上和下午分别有阳光体育大课间和体育活动课，每节课后都有课间十分钟。阳光课间时，校园里生机盎然，同学们在老师的带领下尽情撒欢儿，跳绳、丢沙包、跳皮筋……这些传统的体育活动散落在校园的各个角落。一年级的朋友年龄小，在教室门口拍皮球，上课铃响还不忘把皮球装进筐里；四年级的家长来参加家长开放日活动，还跟孩子一起做亲子课间操：大手牵小手；我们五年级的同学们在班主任和体育老师的带领下，跳大绳、拔河……阵阵“加油”声吸引了不少低年级的同学。学校还利用阳光大课间的时间，开展充满趣味的体育比赛活动：全班同学参与的趣味运动会、班级与班级之间的拔河比赛……

在形式多样的课间活动中，同学们享受着运动的乐趣，养成了运动的习惯，培养了良好的意志品格，促进了德智体美劳全面发展。

本版稿件由吴琼、陈静综合整理