



延长5分钟 课间大变化

本报记者 顾 宁文/图

“叮铃铃……”清脆的下课铃声响起，仿佛开启了贵州省织金县思源实验学校学生们欢乐与活力的阀门，同学们迫不及待地奔向操场，拳击、竹竿舞、扔沙包、跳格子……原本安静的操场瞬间热闹了起来，各式各样的文体运动如火如荼地展开，把课间15分钟装点得格外精彩。

别看只是延长了5分钟，给孩子们带来的欢乐却是成倍的。“以前课间只有10分钟，很多活动都来不及开展。延长到15分钟后，课间的选择多了很多。比如我最喜欢和同学们一起扔沙包，15分钟完全可以玩一局。”八年级学生曾浩说。扔沙包是思源实验学校课间15分钟的热门项目之一。游戏时，大家分成两个阵营，沙包在空中划出一道道弧线，朝着对方的阵营飞去。一旦有同学成功接住了沙包，周围便会爆发出热烈的欢呼声。“扔沙包是我最喜欢的课间活动，从小学一直玩到现在‘百玩不腻’，虽然玩法很简单，但是要时刻注意来球，需要有灵活的身姿和不错的体力，才能成功躲避‘攻击’，投掷的时候又需要有很好的准头，以及与队友精准配合。”

织金县思源实验学校校长陈绍华介绍，出于“学就学个踏实、玩就玩个痛快”的理念，学校从2024年秋季学期开始实行课间15分钟。为此，思源实验学校给学生安排了丰富的课间活动，设置了抽陀螺、踢毽子、跳格子、竹竿舞、呼啦圈、篮球、足球、羽毛球等体育活动，希望让学生课间能有更多放松时间，在课间绽放更多笑脸。

陈绍华表示，这也是因为学校经过调研研究，发现现有的课间10分钟一定程度上无法满足学生真正课间活动需求。“学生从教室走到操场或者喝水、去卫生间都需要时间，多了5分钟，看似延长的时间不长，但学生就有时间可以到操场上多玩一会儿，学校安排的活动也很丰富。我们鼓励所有学生都走出教室，也尽量创造条件让所有学生都走出教室。”不仅如此，在思源实验学校，所有的课间活动都是学生自发组织的。“通过对全校师生进行问卷调研和会议研判，确定活动内容。学校提供器材，做好安全教育，老师课间也会根据自己的爱好，自发地和学生玩在一起。”陈绍华说。

在湖北省枝江市团结路小学，课间15分钟的积极效应也在显现。如今的课间，学生不仅有更充裕的休

息时间，还能够更加痛快地投入每一次奔跑和跳跃。不仅如此，课间延长到15分钟后，学校还将跳皮筋、踢毽子、跳长绳、滚铁环等传统体育游戏搬进校园，这些简单易行、趣味性强的运动项目，吸引着学生热情参与，在运动中增进友谊、共同成长。枝江市教育局相关负责人表示：“‘课间15分钟效应’正逐渐显现在‘生动课堂’建设上，它倒逼老师改进优化教学方式，提高课堂效率，做到‘铃响下课’。学生经过课间充分休息调整后，课堂学习更加专注、更加主动。”

今年秋季学期以来，全国多地宣布延长课间时间，义务教育阶段开始推行课间15分钟。在江苏无锡市新吴区，义务教育学校全面实行课间15分钟、每天1节体育课，充分保障学生每天校内体育锻炼时间不少于100分钟；北京市义务教育学校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，提供更加从容的课间时间……课间10分钟调整至15分钟，增加的5分钟看似短暂，却有着诸多不可忽视的好处，可以让孩子的学习生活变得更加丰富多彩且富有成效，也有助于引导师生走出教室、走向户外、走进阳光，享受更加健康活力的校园生活，促进学生身心健康健康发展。

全国青少年脊柱与视力健康大会宁波召开

本报讯 近日，2024年全国青少年脊柱与视力健康大会在浙江省宁波市召开。国家体育总局青少年司、总局运动医学研究所、宁波市体育局、宁波市教育局及全国体育与卫生健康、科研科普、运动康复领域的专家代表400余人参加。

当前国内青少年的脊柱与视力健康问题较为严峻。大会数据显示，2022年青少年近视率达到51.9%，小学生达到36.7%，初中生达到71.4%，高中生达到81.2%。肥胖率6岁以下达到10%，6至17岁近20%。目前全国约有500万名青少年出现不同程度的脊柱与视力健康问题，且每年还在递增。

总局运动医学研究所所长、党委书记张霞介绍，2024年在总局青少年司的支持和指导下，运医所继续大力投入科研团队和研究成果，在厉彦虎等专家团队的带领下，通过一系列讲座、筛查、科普和积极干预行动，推广“六位一体”的青少年脊柱健康管理理念，开展全国青少年脊柱与视力健康促进专项公益推广活动，带领全国百万青少年练习脊柱与视力健康操，为青少年健康成长奠定了坚实基础。

“这一年，工作组深刻剖析了青少年脊柱与视力健康所面临的挑战，积极探索了一系列有效的干预措施。2024年专项活动在北京、黑龙江、内蒙古、新疆、青海、甘肃、四川等12个省市区开展筛查和干预。媒体推广覆盖全国各个省市区，受众超亿人，深度推广触达1.5亿人次。我们希望通过密集的普及

活动，不断提高公众的认识，引起全社会的高度重视和多方积极参与支持。”国家体育总局运动医学研究所副所长厉彦虎说。

总局青少年司相关负责人表示，未来总局将进一步扩大科普宣传范围，丰富宣传渠道和平台，广泛推广科学知识，在新媒体领域进行深入拓展，以线上与线下相结合的推广模式，让更多青少年受益。同时，将面向全国各地，建立政府主导、多部门联动的机制，动员社会力量积极参与，共同致力于维护青少年脊柱和视力健康。体育部门将强化“奔跑吧·少年”等示范活动引领作用，激发青少年走出教室、奔向阳光、涌向操场，让他们愉快地奔跑、跳跃、活动，帮助他们在运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

会上，北京协和医院医学科学研究中心副主任吴志宏、清华大学附属北京清华长庚医院神经中心主任王贵怀等19位在各自领域内享有盛誉的专家，还围绕“科学运动促进青少年健康成长”主题，探讨和分享了关于青少年脊柱健康及视力保护的最新研究成果和临床经验。通过各位专家的深入讲解和交流，为青少年的脊柱健康和视力保护提供了更多的科学指导和实践建议。

本届大会由总局运动医学研究所主办。大会发布2025年行动计划，全国青少年脊柱与视力健康促进专项工作将在新一年新增10个城市，进一步扩大参与面。

（刘昕彤）

图片新闻



在日前结束的2024江苏省大学生足球联赛总决赛（高水平男子组）冠军赛中，河海大学战胜南京大学夺冠。
新华社发 胡满摄

体育场馆“老先进”的“孩子经”

新华社记者 王恒志 邓华宁

每天放学后，10岁的王思远都会来到江苏省五台山体育中心参加游泳训练。说到训练，小朋友觉得有点苦，但又特别开心。加入游泳队两年来，他还参加了几场比赛，“最好只拿过接力第二名，下次想更进一步”。

如今，像王思远这样每周都来五台山体育中心训练的孩子有很多，今年以来，该体育中心开展青少年低收费培训约10万人次，项目也丰富多彩，包括游泳、网球、羽毛球、体适能等。五台山体育中心主任张晃新说，依托场馆、教练资源，中心近年来积极探索体育中心如何参与青少年体育事业，走出一条体教融合的新路径。

与五台山体育中心一路之隔，是南京市拉萨路小学。身处市中心老城区，这所小学面临体育场地不足的问题。张晃新说，孩子们的上课时间，恰好是体育场馆相对空闲的时间段，校外体育课就成了双赢选择。如今，双方在二、三年级开设网

球课；四年级开设羽毛球课；五年级开设游泳课；六年级开设足球课，基本形成了覆盖全年级的校外体育课程体系。

有了校外体育课的成功经验，五台山体育中心进一步探索打造“体育场馆+学校”体教结合工作样板。校本课程、阳光体育课堂、学校运动会、学生社团及体育俱乐部、青少年体育赛事、体育传统特色学校打造、青少年体质监测与体育运动水平评测……五台山体育中心“体育场馆+学校”模式的“清单”越来越长，合作的学校也多了起来。不少孩子由此接触到自己喜欢的项目，从“上体育课”变成了“上兴趣班”。

张晃新认为，五台山体育中心的优势在于全面，并始终把公益惠民放在第一位，青少年培训也是如此。

“我们有一支含运动处方师、运动康复师、体能训练师等在内的专业队伍，近年来结合青少年生理特点，构建了以健康风险排查、运动处方开具、体适能运动指导和健康饮食建议、阶段性运

动效果评估为闭环的服务路径。通过阶段性循环和调整，达到提高青少年健康水平的目标。”张晃新说。

青少年参与体育运动，不止要科学锻炼。五台山体育中心一方面依托中国男篮职业联赛（CBA）、中国足球协会甲级联赛等职业联赛的主场赛事，邀请职业运动员与青少年互动，让校园足球队在中场休息时进行对抗表演赛；一方面联合社会体育组织举办各类青少年特色赛事，给孩子们挑战自我、感受体育精神的机会。

作为2023年全国公共体育场馆开放使用第一批典型案例，已经建成开放71年的五台山体育中心始终紧跟时代发展，探索助力全民健身事业发展新路。

张晃新说：“体育让生活更美好，我们希望能利用自身资源助力体教融合，让孩子们都能掌握一两项体育技能，养成终身运动的良好习惯。”

北京市青少年体质促进趣味运动会落幕 让更多孩子动起来

本报讯 “奔跑吧·少年”2024年北京市青少年科学健身指导普及暨青少年体质促进趣味运动会最后一场活动日前在北京市第三实验小学举行。

本次活动共设置体质测试、青少年新兴体育项目展演、青少年体适能跑酷比赛、爱眼护眼知识讲座等环节。现场，来自北京市第三实验小学的学生还带来了舞狮和武术表演等。

本次活动的举办也标志着本年度“奔跑吧·少年”北京市青少年科学健身指导普及暨青少年体质促进趣味运动会正式落下帷幕。作为北京市青少年体育品牌活动，该活动今年共举办了7场，分别走进街道、社区、商圈、学校，不仅吸引了北京的孩子参与，还辐射河北、天津等地，累计参与人数超过5000人次。

北京市体育局相关负责人表示，今

年的活动以“奔跑吧·少年”为主题，旨在充分发挥体育在促进人的全面发展中的重要作用，积极深化体教融合，激发青少年体育发展动力和活力，努力提高青少年健康水平。希望通过活动发挥示范引领作用，让更多孩子跑起来、跳起来、动起来。活动聚焦“小胖墩”“小眼镜”“脊柱侧弯”等青少年健康问题，广泛开展青少年科学健身普及和健康干预工作，让青少年在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。同时，活动还进一步丰富了青少年的课余文体生活，有效带动广大青少年及其家庭积极参与体育锻炼，为全民健身注入新的活力。伴随着活动中跑酷、街舞、小轮车等青少年新兴体育项目展演与培训的开展，活动也有力促进了新兴项目在青少年群体中的普及与发展，提高了北京市青少年体育锻炼能力和健康水平。

本次活动由北京市体育局主办。

（顾 宁）



主办方供图