

课间一刻钟，孩子们怎么玩儿？

今年秋季学期开始，北京全市义务教育学校落实“课间 15 分钟”，引导学生走出教室，享受健康活力的校园生活，促进学生身心健康发展。课间优化后，学校怎么调整课表？课间如何组织活动？学生们都玩什么……笔者近日探访了多所中小学。

如何排

北大附小石景山学校：巧“匀”时间 科学设置新课表

根据《优化全市义务教育学校学生在校课间时间指导意见》，课间时长调整后，小学生上午上课时间、午餐午休时间、下午放学时间总体保持不变。初中生上午上课时间、午餐午休时间保持不变，下午放学时间由学校自行决定是否延长 5 分钟。各校还应在上、下午各安排一次 30 分钟的大课间。学生在校每天课间总时长小学阶段不少于 90 分钟、初中阶段不少于 105 分钟。

一些学校巧妙编排，从大课间中“匀”时间，科学设置课表。刚开学，北京大学附属小学石景山学校就启用了新的作息时间表。以冬季作息为例，8 时 20 分至 9 时上第一节课，9 时 15 分至 9 时 55 分上第二节课，9 时 55 分至 10 时 25 分是 30 分钟的大课间，中午 12 时至 13 时 30 分为午餐午休时间，下午第一节课是 13 时 40 分至 14 时 20 分，然后又是一个 30 分钟的大课间，14 时 50 分上第二节课，15 时 30 分下课。

“每个小课间多出来的 5 分钟，其实是通过优化大课间和课前准备时间，重新排列组合而来的。最直接的变化是，我们把上、下午各一次的 5 分钟眼保健操，放在了 30 分钟的大课间里，上午是课间操，下午是室外锻炼。”北京大学附属小学石景山学校相关负

责人说，上、下午课前准备的碎片时间也被“匀”到 15 分钟的小课间里，保障学生在校一日生活张弛有度，鼓励学生在享受课后放松时光的同时，学会合理安排时间，做好课前准备。

哪里玩

北京石油学院附小：新建空间 开辟多元活动区

保障课间时长的同时，各校主动“挖潜”，拓展课间活动空间。

14 时 10 分，北京石油学院附属小学的下课铃声响起，学生们陆续走出教学楼，来到校园里开辟的“森林图书馆”、农庄等空间，有的在紫藤架下聊天，有的观察菜园里的农作物，有的欣赏荷塘游鱼……在操场上，能看到学生们运动的身影，女生大多两两一组，在划好的区域里踢毽子、投沙包、打羽毛球，男生们则三五成群，抱着篮球从一层走廊走向体育馆。

石油附小相关负责人说，目前，学校三个校区都有足够的运动场地，“石油校区新修建了环形塑胶跑道，二里庄校区教学楼上铺设了两个空中运动场，志新校区新建了两处室内游戏空间。各校区还在一些适合学生运动的区域画上了‘跳房子’的格子。”

各年级教师巧妙利用校园里的各处空间，精心设计了习惯养成、角色体验、探索自然、自主阅读、益智游戏、阳光运动 6 种课间活动，赋能学生全面

发展。同时，每个班都配备九连环、飞行棋、七巧板等游戏器材，设置了班级微型图书馆。“丰富多元的活动，让学生的课间时光变得更加充实而有意义。”学校相关负责人说。

课间，三年级 6 班班主任和几名女生一边跳皮筋，一边玩诗词接龙。“课间也是老师放松休息的好机会。只要下节课没有教学任务，我都会主动参与学生的课间活动。”三年级 6 班班主任说，课间延长后，学生们玩得更充分、更开心，也让师生关系更密切了。

玩什么

黑芝麻胡同小学等：集思广益 策划权交给学生

9 时，在黑芝麻胡同小学圆恩寺校区，下课铃声过后，舒缓的音乐响起，学生们纷纷走出教室，开启一天中的第一个课间 15 分钟。

校园里，孩子们三三两两凑在一起，翻花绳、跳皮筋、丢沙包……玩得不亦乐乎。“之前的课间，喝完水、上个厕所就不敢再玩什么游戏了，总担心马上就要上课了。延长 5 分钟，感觉能玩的花样更多了。”四年级学生张嘉言特意从家里带来了飞行棋。学生杜坤孺踢完毽子，小脸红扑扑的，他说：“课间玩痛快了，感觉下节课上课也更有精神。”

“课间 15 分钟，我们把时间和空间给孩子，同时也把活动的设计和策划权交给孩子。”学校相关负责人介绍。

打造国防教育“三位一体”课程体系 共育新型红色基因

□ 阎洁

在新时代基础教育课程改革的背景下，学校应以国防教育为纽带，培育红色基因课程，传承红色基因，整合校史革命传统资源，通过宏观设计与系统规划，创新国防教育课程实施方案，通过相关学科有机融入、开发适合的校本课程、综合实践活动价值体现等方法，明确普通中小学国防教育的核心内容与优化路径，通过守正创新、改革教学方式、打造特色文化等措施，增强国防教育感染力、吸引力和影响力。

一、案例背景

（一）学校基本情况

作为教育革新区域的重点示范学校，东华门小学多年来一直重视国防宣传教育工作。基于国防教育基础政策，结合学校实际情况和学生成长需求，我们积极思考并探索更高质量的国防军事教育课程建设。我们计划在学校层面构建“三位一体”的特色军事教育课程体系，通过系列教学设计和实践研学型课堂，丰富国防教育的内涵和形式。

（二）学生成长需求

随着时代的发展以及学生核心素养培养的要求，单一的军训演练和课程讲解已不能满足学生的需求，他们对国防教育的丰富性、多元性和品质性提出了更高的要求。因此，我们将探索课后服务“课程化”，以满足学生不同维度的多元需求，实现从“要我学”到“我要学”的转变，构建良好的红色教育生态。总之，我们将积极推进国防教育“三位一体课程化”建设，传承红色基因

因，构建良好的国防教育生态，为学校国防教育的发展奠定坚实基础。

二、主要举措

学校立足“红色军旅爱国精神”，开发特色校本课程，开展综合实践活动，加强校园文化建设，创新开展全面渗透、重点强化的特色国防教育。

（一）常规课程“渗透”筑基

学校结合现有课程设置，以国防教育为主题，以学科渗透为主线，以课堂教学为载体，开设国防知识、军事知识课程，实现国防教育内容课程化。定期开展常态化校内教育，低年级着重以常规化课程助力“行为习惯养成”，引导学生学习最初步的军事基础知识，了解并热爱人民军队；中年级进一步结合班队活动、体育课初级军事训练等活动，宣扬伟大的拥军、爱国精神，并结合体育特色等项目，学习基本军事技能；高年级则探索渗透国防思政教育体系，讲中国梦、强军梦，理解强军目标，讲军队改革，增强中国自信，培育国防观念、国家安全意识和忧患危机意识。同时，学校还定期开展校外共育动态化教育课程，与社区携手开展“校社共筑红色魂”活动，共同搭建动态化红色教育平台。

（二）军事课程“强化”拔高

学校成立专项领导小组开展特色军训活动课程，探索采用班级分众式、军事专题式、师生互动式课程体系，将国防课程建设与红色思政课程结合。

一是加强日常军事活动课程。学校加强学生日常开展特色大课间——系

列简易军事活动：“少年国旗队”英姿飒爽，护旗手摆臂一致，目光一致；“少年武警”格斗擒拿，有板有眼，神勇干练；“少年消防警”进行火灾演练，学习灭火、逃脱、求救技能训练常抓不懈；“少年交警”身着警服、整齐划一；“少年军医”心肺复苏，救护训练，紧张有序。

二是开展专项军事体化全员课程。少年军校组织学生深入建立学校军事化实践基地，开展特色化日常军事活动竞赛，以军事训练游戏、军事体能强化、军事拓展活动为辅助，带领学生们练习军事拳、擒敌拳、打雷器、迫击炮、手枪射击、手榴弹、子弹装填、九五射击、爆瓶射击等军事活动演练，学生通过严格执行军事动作等实践活动，进行军姿列队、军事体能、军事拳术等简易化军事模拟训练，近距离接触、近距离感受军人风范，培养学生吃苦耐劳、团结协作的精神。同时组织学生学唱革命歌曲组织拉歌活动，布置课后作业进行现场演说评比，达到活跃训练气氛，激发训练热情，强化班级集体意识，培养每名学生的担当互助精神。

三是融合红色思政教育课程。学校积极探索国防军事教育与红色思政教育的有机融合，通过利用假期组织少先队员开展红色打卡活动，引领构建学生红色军旅情怀。通过走访红色圣地、参观红色教育基地等课程形式，带领学生重温红色记忆；同时发动小小红色讲解员录制视频，通过普及红色故事、红色基地文化等知识，提高学生参与度及兴

趣度，在系列课程实践中唤起红色军旅情怀，挖掘潜在的教育基因。

（三）研学活动“深化”影响

学校根据学生年龄特点，精心设计军校研学课程，如“爱国双拥进军营”研学活动课程体系，将军事化管理实践和现代体验式教育理念融合，旨在通过活动促进少年儿童健康快乐地成长，在体验中学习，在学习中吸收，在吸收中提升，增强人与人之间的互信与沟通，帮助少年儿童磨炼自信、自律、自强的意志，培养能吃苦、遵守纪律、服从命令遇挫不气馁的良好作风。课程根据不同年龄段学生的特点进行针对性安排，从简单到复杂，循序渐近地提升学生的国防素养和综合能力。

三、结语

“三位一体”国防教育课程体系的引入和构建，对校园国防教育实质提升具有重要意义，是贯彻落实《关于加强新时代全民国防教育工作的意见》的重要举措。该体系明确了国防教育的本质内涵，有助于发挥课程在国防教育中的育人功能，以及军事技能和军事拓展在全民国防教育中的实践作用。它体现了新时代国防教育的基本要求，不仅深化了国家关于国防教育课程体系的建设和，而且对培养新时代青少年的爱国主义精神、坚定理想信念具有重要意义。学校作为国防教育的主阵地，构建该课程体系对于落实新时代全民国防教育工作、培养和广大青年学生的国家安全意识、国防意识、忧患意识具有重要意义。

（作者单位：山西省太原市东华门小学）