

◆发展“一文一体”

# 课间延长 快乐加倍



□记者 杜磊 陈怡霏 文图

“我的课间我做主。”近日，市明远小学正式实施了“阳光课间2.0”革新计划，将原有的10分钟课间延长至15分钟，并优化了中午与下午的30分钟大课间活动，积极响应国家关于“中小学生每日体育活动时间不少于2小时”的政策导向，让孩子们拥有多样化的课余选择，真正做到身上有汗、眼里有光。

## “80、90后”童年游戏回来了

“以前十分钟总是踢不够，现在能来一场完整的比赛，我和我的队友刚刚发明了双人三脚射门，老师都夸我们有创造力！”一下课，六(6)班学生杨昀卓便和几个小伙伴冲向操场，准备好好享受一下欢乐的足球时光。

两个人、一根绳，能玩出什么花样？在二(4)班教师刘晓婷的带领下，孩子们排成一纵队，由两名学生将一根绳子扯平、压低，快速通过队伍，其余学生则需要依次跳过绳子。“这个集体游戏叫‘横扫千军’，能让孩子们充分活动起来，同时因为孩子年龄较小，我们教师也会在旁看管，让孩子们在享受游戏乐趣的同时，也保证他们的安全。”刘晓婷告诉记者。

此外，丢手绢、滚铁环、跳皮筋、一二三木头人……这些承载着“80后”“90后”青春记忆的童年游戏也因为课间“一刻钟”而焕发新活力。“我已经学了一段时间的滚铁环了，但还是控制不好方向和力度，没想到这个运动看着简单，实际非常有难度。”在不断练习中，一名小朋友颇有感触。

政教副主任冯冰告诉记者，为了让孩子享受课间时光，他们设计了1+X套餐，一项集体律动，X种自选项目，从魔方到街舞，从个人项目到集体赛事，每个孩子都找到了快乐密码。

除体育运动外，各种益智棋类、手工类活动也成为课间一刻钟的热门选择。“我平时最喜欢做手工和画画了，可是每次时间都不够，这次课间时间延长后，我可开心了，以后再也不用匆匆忙忙了。”三(6)班董杨尚诺高兴地说。

## 课间变成能量充电站

“我们把课间变成能量充电站，15分钟不仅是身体的舒展，更是心灵的呼吸，孩子们在游戏中学会合作，在五子棋中锻炼思维，这样的课间让知识与快乐同频生长。”一(1)班主任成倩倩分享自己对15分钟课间的理解。

与此同时，丰富的课间活动也让师生之间的关系更亲密了。老师加入学生的游戏，从讲台走向操场，从讲师变成玩伴，双方的交流平等而友好，把教育的过程渗透到生活的方方面面。

“很多游戏都是由我们的老师先学习，然后再教给小朋友，有组织地安排孩子们玩耍，专人专项保障学生课间活动的秩序与安全。”德育副校长邱娅妮说，如今，校园的操场、广场上到处都是热火朝天的景象，“我们发现孩子们脸上的笑容更多了，精神头更足了，压力更少了”。

课间一刻钟，学习更从容。据邱



▲“横扫千军”肆意撒欢



▲滚铁环勾起“80、90后”童年记忆



▲网球接抛锻炼敏捷

娅妮介绍，课间延长后，一方面是要求老师不拖堂，不提前上课，另外一方面就是调整课堂时间，敦促老师们向课堂要效率，做到更加精细地备课和教学，反而有助于提高教学质量。

该校校长王宏斌表示，加长版课间进一步解放了孩子们的天性，有助于提高课堂效率和学生的注意力，让孩子更加快乐，师生关系更融洽，一举多得，“未来，学校将继续把课间一刻钟落实下去，转变教育理念，营造更好的教育生态，为孩子们快乐成长提供良好的校园环境”。

## 记者感言

采访中，孩子们欢快的脚步、明媚的笑脸令人印象深刻。春季开学以来，不少学校采取了延长课间时间的举措，多出的5分钟背后，是响应双减政策的要求，更是对孩子们自由探索的鼓励。做手工、踢足球、转魔方、跳皮筋……多彩的课间活动供孩子们自由选择，各种奇思妙想在不经意间迸发，孩子们更富有创造力，更具活力，真正实现以课间一刻钟为小切口，撬动育人质量整体提升。

记者 杜磊 陈怡霏

## ◆招考动态

## 普通话水平等级测试 3月18日至20日网上报名

运城晚报讯(记者 陈怡霏)从市教育局了解到，我市2025年上半年普通话水平测试于3月18日至20日进行在线报名

本次测试限额1800人，报满自动截止。网址：<http://bm.cltt.org>，线上报名仅支持电脑端报名，暂不支持手机报名。请考生提前注册，牢记注册账号和密码，严格按照报名要求如实填写报名信息。

本次测试只接受社会人员报名；如近期参加过普通话测试的考生，本次普通话测试报名须在前次考试成绩发布后方可再次报名。

测试时间为4月8日至4月11日，测试方式为计算机辅助测试。测试流程：验证、拍照、测试。

请考生在线报名时认真阅读“测前须知、机辅测试流程和注意事项”，熟悉测试流程。考生测试当天须持准考证和有效身份证件原件，二证不全者不得参加测试。

特别提醒，运城市普通话水平测试站不会委托任何培训机构代报名、代培训、代收费，所有社会考生均可按以上要求报名参加测试，请广大考生提高警惕，谨防上当受骗。咨询电话：0359-2021247

## 中小学教师资格考试(笔试) 3月8日进行

运城晚报讯(记者 杜磊)从市教育局了解到，2025年上半年中小学教师资格考试(笔试)将于3月8日举行。

为确保考生考试顺利，请考生登录“中小学教师资格考试网”打印准考证，并仔细核对个人信息，牢记考试时间，确认好考点考场，认真阅读准考证上的“考生须知”“特别提示”等内容，严格遵守考试要求。

考生须持准考证、有效期内的居民身份证进入考场，“两证”缺一不可。有作弊情形的考生，将依据《教师资格条例》的相关规定3年内禁止参加教师资格考试，如情节严重、触犯刑法，将报送公安部门依法处理。

## ◆市校展台

## 永济市实验中学 开展主题项目学习

运城晚报讯(记者 杜磊)近日，永济市实验中学秉持“爱与智慧”教学理念，开展了一场别开生面的主题项目学习活动。此次活动旨在通过跨学科融合，培养学生综合运用知识的能力。同时，传承和弘扬中华优秀传统文化。

活动中，一至六年级以“春节非遗”为主题开启文化寻根之旅。各学科与春节主题深度融合，数学学科计算灯笼成本与压岁钱收支，语文解析春节诗词、创作饺子故事，美术进行剪纸创作、绘制集福海报，科学探究灯笼发光和饺子烹饪原理，英语介绍春晚、分享压岁钱习俗，音乐则以欢快旋律为活动增添氛围。一年级学生利用废弃瓶罐和旧红包制作环保灯笼，二年级学生通过剪纸展现古老智慧的密码，三年级学生则通过计算压岁钱学习成长经济，四年级学生书写“福”字感受汉字美学，五年级学生包饺子品味时空滋味，六年级学生则通过春晚创意展现文化创想。