

课间十分钟，可能对孩子一生带来影响



把课间十分钟还给学生，让学生回归操场已经不是一个新话题，早在十多年前，这就已经引发过全社会的热议。

但时至今日，课间十分钟的难题仍未解决。

日前，“中小学生在被圈养”“把课间十分钟还给孩子”等话题几上热搜。对于学生课间被“困”在教室，不少学校的理由是，课间十分钟放任学生在操场上活动会影响学习、造成安全隐患。

但实际上，课间十分钟限制学生的活动并不科学，有害学生身心健康，甚至还会对学生一生的健康行为习惯带来影响。

教室、进行适当的体育活动，对他们的身心健康、学习状态等方面都具有积极作用。

儿童时期的运动行为对大学乃至终身的锻炼习惯影响深远

短短课间十分钟运动影响的不仅仅是儿童青少年的身心健康，从长远来看，更是影响了大学及成年时期的自主运动习惯。

今年8月初，一项对全国25000余名大学生开展体育锻炼的调查显示，每周运动不足三次的大学生占48.19%，其中每周运动一次的占22.06%，每周运动两次的占比26.13%。可见，大学生人群中有着良好体育锻炼习惯的占比并不高，不足一半。

同时，教育部一份针对115万余名在校大学生体质健康的抽测复核数据显示，约三成大学生体质健康测试不达标。大学生参与体育锻炼的动机不足和自主运动习惯的缺失是影响大学生体质健康的重要原因，而这—长久以来的习惯的养成可能要追溯到儿童时期。

锻炼心理学观点认为，良好的锻炼习惯是在后天长期参加体育锻炼过程中逐渐形成的，受到个人因素(如年龄、性别、体育意识、体育兴趣)、家庭因素(家庭成员的体育认知、体育参与等)、学校因素(如体育课程、体育氛围、同伴参与等)和社会因素(如城市设施、社区环境、资源条件)的影响。

造成大学生体育运动参与主观动机缺失和自主运动习惯缺失的原因复杂多元，但是，作为个体健康行为发展定型的重要时期，儿童青少年时期体育锻炼习惯的养成对于未来的锻炼习惯和锻炼行为有着积极影响。相关研究指出，学校对青少年运动意愿的影响很大。因此，在儿童青少年时期的运动锻炼行为对于培养大学时期乃至终身的运动锻炼习惯至关重要。

同时，课间十分钟活动，也是中断学生久坐行为的关键时机。随着社会发展和生活方式变化，久坐行为普遍存在于人们的生活和工作过程中，持续的久坐状态不仅与身体活动水平降低、肥胖、2型糖尿病、心血管疾病和全因死亡的风险增加密切相关，还影响着人的心理健康，产生焦虑、抑郁等负面情绪。因此，养成习惯，在久坐的间歇进行适当的身体活动显得至关重要。

同时，已有越来越多的研究证据表明，即使进行短时的适量身体活动也可对身心健康、心理健康和大脑产生积极的影响。此外，短时的运动也可以改善力量和灵活性，有助于预防和缓解由久坐导致的身体姿态不良等问题。

安全顾虑远远不足以成为把孩子“困”在教室的理由

在关于“课间十分钟”话题的讨论中，有不少人都提出了学生的安全问题，但是从管理上来说，安全不是管理一刀切的借口，从科学上来说，课间十分钟的安全问题远远不足以成为把孩子

子们“困”在教室的理由。

调查显示，学生课间十分钟进行的身体活动量一般都比较小，运动强度不大，发生运动损伤或意外的风险并不高。一项针对在体育课、课间休息和课外活动中发生运动损伤的流行病学调查结果发现，在课间休息时间发生运动伤害的几率要小于体育课和课外活动时发生的几率。由此可见，对于课间休息造成的安全隐患完全可以不必过于担忧，通过良好的组织可以有效避免运动伤害或者意外事故的发生。

课间十分钟对青少年健康成长既有必要性也有现实可行性，要将其功能进行有效发挥需要进行系统性制度构建。

在认知提升方面，加强对师生课间十分钟进行体育锻炼活动的价值理解，可通过多渠道、多途径对课间进行身体活动的成效进行大力宣传，改变中小学教师的认识；加强学生安全常识教育，把安全事故风险降到最低；同时，可以通过出台专门政策条例，就课间十分钟进行适量身体活动的要求予以规定，为中小学实施提供制度规范和追责标准。

此外还需要做好家长的工作，密切家校社协作，争取家长理解和社会支持，除学校主观过失外，要有相应的容忍度和容错率，共同努力保障学生课间正常活动。

(作者单位：上海交通大学体育系)

相关链接

课间活动科学安排“指南”

在方法选择方面，突出个性化、差异化、包容性的活动策略。例如，可以根据性别不同，进行体育锻炼活动的差异性供给，为男生提供竞争性游戏，为女生提供低强度社交性游戏。同时，提供具有室内室外多功能立体空间的学校体育场地与分区，根据需要配备多元的固定设施，如沙地、篮网、秋千等。在组织实施方面，发挥多元主体的协同作用。

具体操作上：■ 课间十分钟的活动，可以由班主任与体育教师相互配合，体育教师在体育项目上有意引入课间活动的活动项目进行讲解与示范；班主任则需要加强活动开展的实际监督，辅助课间娱乐活动的组织和风险清除。

■ 充分发挥家长和学生的作用，定期开展课间体育活动和游戏设计大赛并设置相关奖励，发挥大众聪明才智丰富活动内容选择。

■ 充分发挥榜样示范作用，将特殊典型进行表彰，从而提高学生参与活动的自觉性与自律性。

■ 在安全保障方面，开展安全培训与检查工作。对体育活动中可能存在的安全隐患进行充分评估，对相关场地设施进行定期检查，开展相关安全培训与演练，提升学生应急能力，帮助学生养成自觉遵守校园规则的行为习惯，实现课间活动安全有序地进行。

■ 龚强 王学彬

近日，中小学课间十分钟现象成为社会关注的焦点，有不少家长和学生反映中小学课间十分钟学生活动受限制——“只能待在教室”“不许大声说话”“连上厕所的时间都没有”，更有甚者，在有些学校，学生课间十分钟连座位都不能离开。一时间，“中小学生在被圈养”“把课间十分钟还给孩子”等话题几度冲上热搜。

课间十分钟之所以重要，不仅在于这是紧张学业之中给学生放松的时间，还因为这“碎片化”的十分钟活动时间对中小学生来说，不论是进行体育运动，或者仅仅是身体活动，对促进学生脑智发展，身心健康有着重要意义，甚至影响着学生更长远的一生的身体活动习惯。

脑科学研究显示，仅是中断久坐，就可以帮助学生恢复注意力

第八次全国学生体质与健康调研数据表明，我国学生体质与健康状况总体改善，学生体质健康达标优良率逐渐上升。尽管如此，具体到某些方面，仍然存在一些明显的问题和短板，尤其表现为学生视力不良和近视率偏高、学生超重肥胖率问题凸显、学生握力水平有所下降、大学生身体素质下滑等方面。这也是为何国家多次发文强调要保障中小学生的体育运动时间，教育部也规定中小学生在每天必须保障校内外1小时体育锻炼时间。

而课间十分钟与大课间，是学生校园生活的重要一环。总有人担心学生在课间十分钟太过于活跃会影响上课时的表现，甚至有人直言学生十分钟太活跃“心都散了”，但从科学角度而言，这完全没有根据。

热评

把课间十分钟还给学生

孙欣祺

历经多年改革，中小学课间“圈养”现象依然没有根治。有媒体近日报道，在不少学校，课间休息十分钟，或因老师拖堂，或因某些不成文规矩，学生不能外出活动，不能大声喧哗，甚至不能离开座位。更有个别学生无法在课间自由如厕。

是谁，把课间十分钟调成了“静音模式”？又是谁，剥夺了这十分钟里原有的天真烂漫？

其实，学校也有自己的顾虑。如果放任学生课间前往操场活动，学生的匆忙往返可能导致其在奔跑途中或在上下楼梯时不慎受伤，而一旦出现安全事故，老师、学校难以脱开关系。因此，校方以安全为重，限制学生的课间活动幅度，听上去似乎符合情理。

但是安全不能作为一刀切管理的借口，也不应与课间放松矛盾对立。设置课间十分钟的初衷，是为了

让孩子在久坐四十分钟、长时间集中注意力后，能够适度放松身心，以便更专注地投入下一堂课。强行将学生限制在课桌附近，令学生不能或不愿离开教室，那么久坐会损害其关节、视力，而学生上课的专注度也会产生愈发明显的边际效应。确保了短时间内的安全，却可能造成长期的健康隐患，也无法保障教学的效率，这种“圈养”模式并不可取。

此外，教育部日前也回应称，2021年9月1日起施行的《未成年人学校保护规定》明确，不得对学生在课间及其他非教学时间的正当交流、游戏、出教室活动等言行自由设置不必要的约束。在实际工作中，更是要求中小学每天统一安排30分钟的大课间体育活动，每节课间应安排学生走出教室适量活动和放松。

必须强调，课间“圈养”不仅不合情理，而且违反规定，应立即纠正。

学校完全可以利用好教室周边的室内空间，允许甚至引导学生，在课间走出教室，到走廊里攀谈聊天，在窗边眺望远处，或者在指定的宽敞区域进行小幅度的活动。同时，在相对宽松的午休时间，学校更应放松室外活动的限制，将操场向学生开放，允许他们在课余时间充分活动。当然，空间的开辟、活动的设置，仍应遵循学生安全这一大前提。这就需要学校、老师摒弃一刀切的管理思维，综合学校的物理条件及学生、家长的意见建议，从而设计出适合学生的课间休息方案。

学习讲求劳逸结合。课间的十分钟休息，不是课堂的延伸，而是校园生活中不可缺少、不可侵占的重要部分。在兜住安全底线的前提下，把短短的十分钟留给学生，把休息放松还给学生，是学校、老师需要共同答好的一道题。

校相关的压力或应激、无聊枯燥的体验、过长时间的久坐行为等。改善或恢复注意力的有效途径就是给予大脑适当的休息，特别是进行适当的身体活动，只是中断久坐行为，进行如走动等休息活动，也可以为学生提供—个缓冲调节的时间，减少上一节课遗留的思维干扰，恢复注意力，以更好的状态进入下一节课，对青少年的学业成绩和课堂行为产生积极影响。

更重要的是，研究表明，长时间的久坐状态与负面情绪密切相关，中断久坐状态并进行适当运动可以改善情绪状态，减轻焦虑和压力等状态。当下儿童青少年的心理状态越来越令人关注，中国青少年发展报告显示，我国17岁以下儿童和青少年中大约有3000万人受到各种行为问题和情绪障碍的困扰，儿童心理健康疾病的确诊人数也在逐年递增，并且呈现低龄化趋势，在这样的情况下，让中小学生在“动”起来，而不是从走进学校大门到放学回家都“困”在教室里就显得尤其重要。

相关领域的研究显示，短时间的运动就可以促进大脑的认知功能，包括注意力、记忆力和执行功能等。因此，鼓励学生在课间休息时走出

教室、进行适当的体育活动，对他们的身心健康、学习状态等方面都具有积极作用。

拔尖人才更需关注早期发现和贯通培养

为有天赋的孩子建立特殊人才培养通道，有待更有针对性的教育方案设计

■ 吕长虹

数学科学可谓是国家科技发展的基础动力来源，并且随着科技发展越来越重要。各高校正通过强基计划等人才培养机制的创新改革，不断探索拔尖数学人才的培养。数学领域拔尖人才的培养不仅在大学，人才的早期发现和贯通式培养也非常关键。

为有天赋的孩子建立特殊人才培养通道，为不同类型的人才提供更具个性化的培养方式，这是教育界必须探索的方向。同时，大学数学系教师也应该意识到，并非所有数学系的学生都必须培养成数学家，更应该关注如何让他们拥有扎实的数理基础，为他们提供条件更丰富的成才环境，并鼓励他们成为拔尖的物理学家、化学家、计算机科学家和优秀的工程师等。

最后留下的十分之一是那些真正有兴趣和天赋的学生，这些学生在中学时往往已学完全部大学数学课程。值得一提的是，这百余名学生全部直接进入以色列

三所最好大学的数学系，直接读数学硕士，硕士之后再自由选择物理、化学、计算机等其他专业。后来的事实证明，这些人才培养得非常成功。

大学设立“特区”，探索超常规拔尖创新人才培养

近年来，不少高校通过设立人才“特区”不断改革创新，探索如何培养超常规的拔尖创新人才，而多所顶尖高校也在不断交流中，互相借鉴、互通有无。近几年，高校内部的遴选和动态进出机制、“科研加餐”和交叉培养等创新模式，均取得了很好的效果。

作为“特区”，不少大学现在实行拔尖人才的遴选和动态进出机制，通过灵活的政策促进人才流动。举个例子，华东师范大学数学强基拔尖班的学生除了来自高考时的选拔，还有通过校内遴选加入的。今年，在中国数学会主办的第十三届全国大学生数学竞赛中，华东师范大学获数学组一等奖2名，二等奖1名，三等奖3名；非数学组一等奖2名，二等奖1名，三等奖1名。这项赛事是面向全国本科生的级别最高、规模最大的高水平数学竞赛。要特别指出的是，5位获奖的数学学院学生中有3位来自其他专业转入，这说明了他们对数学的热爱和努力也得到了认可。

数学强基拔尖班采用小班制教学，单独编班，目前已招生4届，共有81名学生入选。由于强基拔尖班采取多阶

段的动态进出机制，2019级学生从入校28人缩减到毕业时的12人，2020级从最初43人调整到目前19人，通过反复考察和分流，留下来的都是热爱数学的学生。

卓越育人需要卓越学术的支撑，一流师资队伍是拔尖人才培养的关键。在华东师范大学数学科学学院，2019级拔尖班学术班班主任刘博教授是国家级高层次人才入选者，2020级—2022级强基拔尖班学术班班主任陈苗芬教授、朱萌教授、罗粟教授，都是非常优秀的青年数学家。此外，每周学院都有一名优秀教师面向本科生开设讲座，分享自己的前沿数学研究思路和成果。学生如果有兴趣，可以课后马上联系主讲老师开展学术研讨。现在，已有多位本科生通过这种方式进入实验室、进团队、进课题组。

对于数学人才培养还需要厘清一个认识误区：并非每个优秀学生都会成为数学家，只有少数人未来会从事专业数学研究。好的数学人才未来也可能成为一个优秀的工程师或物理学家，因为良好的数学基础能提供更大的潜力。

拔尖人才的选拔方式仍有待完善

通过高考选拔人才可能会有一些偏才被遗漏，如何给极少的偏才留下一个通道？目前，有相关的措施用来选拔对基础学科有特殊兴趣、愿意从事专业研究的人，并为他们提供一个好的培养计划。但在实际操作中，很多时候，对家长、学生以及中学来说，这成为一个博弈的过程，甚至成了一个低分进名校的途径。

从数学强基计划来看，北大、清华这类顶尖高校也许实施得比较成功，但在其他很多学校的效果也许并不那么理想。以我们数学学院为例，每年强基计划招收20人，但2020级目前只剩6名、2021级只剩3人是通过强基计划录取进来的，大多数人因为达不到强基拔尖班的学习要求而转出去了。但同时，我们每年有三分之一的强基拔尖班学生，是从其他学院转专业而来。可以说，有不少志于数学的学生未能从现有的通道“直达”数学专业。

可见，拔尖人才的选拔方式仍有待完善。如果某一个学生在数学方面确实很有天赋，但他考不上开设强基计划的大学，那么如何为这样的学生提供更好

的支持，这仍然值得我们思考。就以我们学院目前的一位优秀青年数学家为例，他确实做出了非常出色的研究成果，并获得很多重要奖项，但他就读的本科院校并不知名，更不是985大学。虽然天赋和努力依然让他能够脱颖而出，但如果能更早地发现和培养这类人才，可能我们现在可能会有更多优秀青年数学家。

此外，从人才培养的角度来看，将提前选拔的最有天赋、最优秀的中学生，集中在—所高校，甚至一个班级，未来的成才率未必高。对于这种选拔和培养方式，数学界也存在另一种声音。在这样的环境里，一群来自全国的“好苗子”过度聚集，当身边都是“天才种子”时，十七八岁的孩子就很容易失去自信心，甚至丧失对学习的兴趣，这显然对个体的成长不利。当然，这样做确实可能培养出几个优秀的数学家，但是其他人却很可能被白白“浪费”，因此，超常规的人才培养不仅仅要“拔尖”，也要注重人本身的成长和全面的发展。

(作者为华东师范大学数学科学学院院长，本报记者储舒婷整理)



本版图片：视觉中国