

# 课间休息的本质是恢复而不是消耗

□平湖市叔同小学 冯跃忠

近年,全国不少学校出于让学生更好地放松身心、以更饱满的状态投入后续学习的初衷,将课间休息时间从10分钟延长至15分钟,个别学校延长至20分钟,甚至30分钟——与大课间时长一样。

为了有效利用这部分延长的时间,学校组织了大量的小游戏、小竞赛、集体操。这些活动看似让校园显得生机勃勃,让学生的校园生活变得丰富,却忽略了课间休息的本质。

作为一名站了数十年讲台的一线教师,我对课间休息的认识始终没有改变:让学生在课间得到精力的恢复。

普通人注意力集中的时间有限,一节课40分钟的持续思考,让学生的神经紧绷,大脑消耗了大量的氧气与葡萄糖。此时,学生最需要的是轻度、舒缓的休憩,而非额外的、剧烈的体力消耗。

人的能量本就有限,任何形式的活动,无论是脑力活动还是体力活动,都会消耗身体的能量。

学生进行剧烈运动时,身体里的血液流向四肢,导致大脑供血供氧相对不足。如果这种情况发生在体育课,可以通过课间10分钟的休息,为下一节课的室内学习提供保障;但如果这种情况发生在课间,等到上课铃响,学生早已体力透支。

我在长期的教学实践中形成了一个观点:课间10分钟的休息时长最为适宜。比10分钟再长一点也未尝不可,但延长至两倍甚至三倍,不仅不能达到让学生放松的目的,而且等到上课

时,学生需要投入知识学习,大脑需要快速运转,却出现了昏昏欲睡、反应迟钝、注意力涣散等问题,严重影响课堂学习效果。

然而,很多教育者陷入了一个误区,竟然认为学生运动越多、玩得越尽兴,放松就越充分,后续的学习效率也会越高。

从“五育”并举、全面发展的角度讲,这个观点应该是正确的,但放在课堂与课间的切换来讨论,未必符合实际情况。

从生理学的角度来看,脑力与体力呈现出此消彼长的关系。体力消耗大了,脑力就不够用。如果让学生把精力提前挥霍一空,课堂上跟不上思路、记不住重点就会成为常态,最终陷入越“休息”越累的恶性循环。

任何人都没有能力在这么短的时间内,在剧烈运动和绝对安静两极间切换,何况是心智尚未成熟的中小学生。

有经验的教师非常注重学生的状态,如果看到学生气喘吁吁地进入教室,一般不会马上讲课,而是静待片刻,和学生聊聊天,让他们的状态得到调整,从轻松的玩耍模式切换到专注的学习模式。

用这些话讲,这叫收心。他们知道,学生课间玩得越疯,情绪越亢奋,收心的时间就越长,宝贵的课堂时间就会被浪费,原定的教学目标就无法完成。

有时,整个教室大部分学生都无精打采、眼神呆滞,甚至倒头大睡,教师一般会马上意识到(或询问得知),这是由于上节课学生参加了运动测试、体育比赛或某种高强度课外活动,身心极度疲

惫所致。针对这种情况,班主任一般会将这节课调整成自修模式,这也是大部分学校会在下午安排体育课和自修课的原因。

中小学生学习天性好奇、好奇心强,自控力却相对薄弱,大脑中负责控制行为、规划未来的前额叶皮层发育尚未成熟,很难在自由的环境中主动约束自己的行为。课间,学生受爱玩的天性驱使,追逐嬉闹,尽情放飞。学校课间组织各类集体活动,本意是让学生们的活动更规范、更安全,但如果超出适度的边界,会让学生的身体和精神过度消耗。

这与现在不少职场年轻人的情况类似:周末熬夜玩乐,周一就患上了“厌班症”,上班摸鱼,效率低下,甚至产生负面情绪。玩乐时不断接受刺激,不考虑后续工作学习。两者是同一个道理。

2024年,教育部发布《关于开展基础教育“规范管理年”行动的通知》,将“以各种方式挤占学生‘课间十分钟’休息”列入《基础教育规范管理负面清单》。此外,并没有国家层面的文件要求学校延长课间时长。

10分钟的课间,不长不短,恰到好处,刚好够学生完成上厕所、喝水这些基本的生理需求,剩下的时间还能远眺窗外,舒展四肢,缓解40分钟久坐带来的不适,并为下节课做好学习上的准备,让身心都保持最佳的待命状态。

有些学校规模较大,不同的教学场地(体育馆、实验室、电脑房、艺术教室、教学楼等)之间相距较远,为满足学生

选课走班的需要,将课间延长至15分钟,也在情理之中。

休息的真正意义,从来都是为了恢复精力;劳逸结合的关键,从来都在于“适度”二字;课间活动的安排,从来都不在乎表面的热闹。

学生在一节课的高强度学习结束后,最需要的是短暂、平稳、舒缓的放松。作为教育者,我们不能违背科学规律。

课间的10分钟与课堂的40分钟同样宝贵。守住这10分钟课间,守住的是学生安静休息、恢复精力的权利,守住的是学生的课堂专注力和学习效率。

那些华而不实的校园活动,并不能让学生真正受益,反而会让它们处于持续的紧张与劳累之中。让我们反对形式主义,守住10分钟课间,让学生的大脑慢下来、身体松下来,释放课堂上的压抑,以饱满的精神、清醒的头脑投入到每一堂课的学习中。

让课间回归休息的本质,让每一分钟的休息都能为课堂学习赋能。这才是对学生最负责的教育选择,也是每一位教育者都应坚守的教育初心。



实验视频仅可作为讲解操作步骤的辅助手段  
——视频代替实验,你怎么看?(续完)

树人中学张祖平

鉴于课堂时间宝贵,且实验难免发生意外,部分教师将亲自操作的实验过程录制为视频,我觉得从这一角度来看,这么做是具有积极意义的。

一些富有情怀的理科教师仍坚持在课堂上进行演示实验。我建议教师做实验时务必做好安全防护措施,如佩戴护目镜和橡皮手套,学生则应在安全距离外观察。

总之,视频应作为实验教学补充而非完全替代,具体方式需根据实际情况灵活选择。

葛永锋

对于中小学生而言,动手做实验是理科学习中最具趣味与吸引力的环节之一。小学科学教师王印多次带领学生制作和发射水火箭,每次都有千万级的视频播放量,并被央视报道。

当水火箭搭载着学生对科学的热爱直冲云霄,现场的阵阵欢呼,正是实操实验魅力的最佳见证。王印老师一语道破了实操的核心价值:“激发学生对于航天科学的兴趣,通过手工制作、反复调试,让这份热情在学生心中保持得更久一点。”

carddie

我们不应仅凭借过往经验来评判这一现象,而应从两个维度进行深入审视:

其一,当前中美大国博弈的焦点正逐渐转向“AI for Science”(人工智能驱动的科学发现)。未来的科研常态可能高度虚拟化:从创意生成、代码编写,到实验执行、成果总结乃至论文撰写,均由AI辅助甚至主导。

从这个角度看,科学实验课若能前瞻性布局,让学生提前适应“AI科学家”的工作模式,那是非常棒的。

然而,挑战在于许多教师自身尚不具备指导学生进行AI科学探索的能力。因为这种教学的本质不同于传统的实验,已转变为“科学+人机协同”的目标融合。

其二,随着AI的普及,世界的虚拟程度将日益加深,这使得具身智能的发展显得尤为关键。人的五感需要长期、具体的真实体验来刺激与塑造。如果课堂实验仅局限于用眼睛看,而缺乏亲身触觉与操作体验,显然不利于学生的全面发展。

当然,上述讨论的前提是实验教学不会在短期内彻底消失,否则,关于实验形式变革的探讨也就失去了意义。

葛永锋

视频作为现代教育技术的产物,虽能为实验教学锦上添花,有效解决传统教学的诸多痛点,但它仅有单向的知识输入。根据“学习金字塔”理论,被动学习的知识留存率仅为20%,学生缺乏全程参与感。长此以往,理科学习易变得枯燥乏味,探索兴趣也日渐消退。

而实践练习属于主动学习,知识留存率高达75%,因为实验教学的核心价值从来不止于让学生知道实验结果,更在于让学生亲身经历实验过程。

因此,视频永远无法替代教师的现场演示和学生的亲手操作。

让学生动手实验,是为科学素养的培育播撒种子,也是为探索精神的生长点燃火把。我们要始终相信种子的力量与火把的光芒。

静若夏柳1

科学实验本应调动学生的眼、耳、舌、鼻、身五感,在实验过程中让学生看、听、尝、闻、摸,而视频播放仅能刺激视觉,其他感官无法参与,实验体验是不完整的。

多年前的一个案例给我留下了深刻印象。在一次科学测试中,有这么一道选择题:“玻璃杯中白醋与小苏打混合后,触摸杯壁是凉的还是热的?”结果某班大多数学生错误地选择了“热”。

事后了解得知,该班科学教师在授课时仅做了演示实验,未让学生亲手操作。学生们看到该反应产生了大量气泡(二氧化碳),便凭直觉误以为是冒出了热气。

这一事例充分说明,科学实验必须让学生全程亲身参与,绝不能简单用视频播放来替代。实验视频仅可作为讲解操作步骤的辅助手段,切不可替代真实的动手实践。

教师论坛

中国教育期刊优秀作品评选金奖栏目

下期话题:教师自费买奖品给学生,是利是弊?



## “参考答案”

□绍兴市上虞区实验小学 祝浩军

上学期,我接手了四年级一个班的数学教学,发现部分学生《数学课堂作业本》问题很多:字迹潦草、随意涂改、算式不齐、符号书写不规范、解题思路表达混乱、只有答案没有过程等。

如何帮助学生养成规范、严谨、有序的数学学习习惯,改进作业质量呢?

首先,我以身作则,从自己开始,板书时严格按照书写格式示范。

其次,在黑板左边增设“作业之星”展示角,表扬优秀作业;同时开展“晒出我的参考答案”活动,选出典型作业集中讲解与展示。

期初阶段,我每天批改时有选择地选3个学生的作业,在上面盖一个印章(如图)。

| 参考答案 |  |
|------|--|
| 发布人  |  |

然后,将这3份作业复印,张贴在公告栏,并在课堂上讲评。当看到自己的“参考答案”被晒出时,这3个学生脸上满是自豪。

“参考答案”不同于以前的作业讲评,不再是单向裁决,而是变成了师生之间的对话与交流。学生们在比较:“为什么我的答案和他不一样?他的方法到底好在哪里?谁的思维路径更简洁?”在教学过程中,一个多元解决方案的数据库逐渐形成。

3周之后,我对活动方案进行调整,实行学生自主申报和教师推荐相结合的方式。也就是说,选中的学生在做作业之前,作业本上就盖了象征荣誉的印章,提醒他们,这次作业是“参考答案”,是给其他学生作示范用的。

在作业讲评课上,我把学生的“参考答案”投影到大屏幕上,逐题讲解。遇到问题,全班学生通过小组协作,验证思路,解决疑惑,提升了团队沟通与逻辑表达能力。

以前学生不会质疑公布的答案,甚至有的学生盲目抄录答案,作为订正错题最快捷的方式。“晒出我的参考答案”活动开展以来,学生对“答案”的认识发生了根本变化。为了能从“参考答案”中挑剔,学生重新审题、回顾知识点,甚至查阅资料,答案中的小错误反而能让学生学到更多。

我偶尔也晒晒我的“参考答案”,接受学生的检验。有一次我给期末综合卷做了“参考答案”,发布在公告栏不到5分钟,就有学生发现错误。我坦然承认,随即修正,并借此强调审题习惯。

晒出“参考答案”,多了一条师生交流的渠道,师生关系变得更融洽了。

我还会将公告栏中的“参考答案”同步拍照上传到班级群,请请假缺课的学生、个别作业没有按时完成的学生参考。家长们看到后,也发出感慨:“作业做得这么出色,孩子们真的很棒。”

学期快结束时,我还将“参考答案”装订成册,放置在教室图书角,方便学生期末复习时自助查阅。

很多“参考答案”旁边标注着学生对习题的独特理解,强调“这是我的思考”。学生不再被动接受和对照一个外部标准,而是主动组织、解释和呈现自己的思维成果,成为知识的建构者和学习的互助者。



近日,义乌市国贸幼儿园开展“趣探水世界,快乐护水行”活动,邀请自来水公司志愿者为幼儿们上了一堂“节水课”。以“一滴水的旅行”为趣味线索,通过幻灯片和动画宣传片,幼儿们了解了水资源现状和节约用水小妙招。志愿者还现场教幼儿们如何处理污水,通过搅拌,形成矾花——絮状沉淀物,在短短的几秒钟让水变清,幼儿们惊叹连连。(本报通讯员 方笑娟 摄)

有感而发

## 课堂奖品代替不了激励性评价

□永嘉县乌牛第一小学 金甫

上学期,我下乡连续听了十几节小学低年级公开课,发现了一种耐人寻味的现象:日常课堂上,教师几乎很少采用奖品激励措施;而在比赛课、观摩课等公开课上,教师却频频发放奖品。

这些奖品既有笑脸、小星星、卡通形象等贴纸(精神奖励),也包括学习用具和食品(物质奖励),目的是想调动学生的学习积极性,并赢得现场听课人员的好感。

但深入思考后不难发现,这种激励手段存在不少弊端。

一是影响了教学过程的连贯性。讲评过程中,教师多次停下来发奖品,占用了课堂教学时间,使原先正常进行的教学步骤变得不那么流畅了。二是分散了学生的注意力。有的教师一上课就忙着发奖品,学生忙着领奖品、数

奖品,课堂乱哄哄的。得到奖品的学生欢天喜地,把玩不止,或向其他学生炫耀;没得到的则唉声叹气,眼巴巴地瞅着教师手中的奖品。“几家欢乐几家愁”,大家都无法静下心来,降低了课堂学习效率。

三是冲击了日常教学秩序。学生在奖品的刺激下表现积极,如果日常课堂没有任何奖励,就会觉得没意思,不想多发言,形成对奖品的功利性依赖。

公开课的实质在于研讨,理应崇尚真实、平实与实用。诚然,在教学过程中发放奖品,对调动学生积极性、活跃课堂气氛有一定作用,特别是对于低年级学生来说,效果明显。

面对丰厚的奖品,有能力的学生自然会用优异的表现来争取,即便是基础稍弱的学生,也会产生碰碰运气的念头。

但如果教师不能控制适

度,往往会弄巧成拙。当教师准备抽学生回答问题时,场面一般比较混乱。很多学生为了引起教师的注意,会趴在桌子上,或站起来,或跑到过道里,热闹的场景不亚于超市门口的抽奖,很容易让人感到作秀的嫌疑而产生诟病。

起初,学生得到奖品后,可能会小心收藏起来,把它作为一种纪念,不时拿出来看看,或和同学分享。而随着现在大多数家庭的物质条件变好,类似的奖品拿多了,有的学生不当回事,或觉得用处不大,随手放在某个角落,甚至下课就找不到了。

因此,课堂奖励应该遵循“以精神奖励为主、物质奖励为辅”的原则,以激发学习兴趣、扩大参与面、提高课堂效率为目的。教师要给予一定的引导,让学生学会如何面对奖励,并形成这样一种认识:学习是被我的求知欲驱动的、自觉自愿的活动。