



动静相宜 亦有精彩

——聚焦太原“课间15分钟”的精彩瞬间之三

课间15分钟的精彩，不只属于操场上那些奔跑的身影，教室或是楼道的角落里，同样是学生们舒展身心、乐享时光的小天地，室内健体舒展筋骨、棋类益智启迪思维、书香琴声涵养心灵……各类趣味活动轮番上演，动静相宜间，绽放出满满的校园课间活力。



学生们正在做课桌操



学生们课间在跳远

室内健体 身心舒展

下课铃声响起，广播里随即响起眼保健操的指令，新建路小学四年三班的学生们放下课本，端正坐好，跟着广播节奏认真按揉穴位，在课间先给双眼来一场彻底的放松。

护眼环节刚结束，教室里瞬间热闹起来。学生们有序起身，挪动桌椅，腾出宽敞的活动空间，将专用跳远垫铺在教室地面。“大家排好队，不要拥挤，依次跳远。”在班主任的引导下，大家各就各位，负责记录运动数据的学生早已拿好专用记录本，蹲在一旁做准备。学生们在相互比拼间放松了身心，欢声笑语充满了整间教室。学生郭涛瑞说：“课间跳远对我的帮助很大，以前我只能跳一米二，经过和同学们的切磋，现在我能跳到一米五了。”

在四楼的楼道空地，拳击沙袋稳稳立于墙边，下课的学生围聚一起，轮番上前舒展筋骨，你一拳轻捶，我一拳快捣，动作虽显稚嫩，但个个铆足了力气打出去，一招一式既能舒展久坐的身体，又能释放学习压力。小小的楼梯口成了孩子们的趣味运动角。

与热闹的运动场景不同，三年五班的教室里则是一番井然有序的模様。轻快的音乐缓缓响起，全班学生跟着节拍做起了课桌操。抬手、拍桌、伸展、弯腰，动作整齐划一，在课桌间，学生们用舒展的动作缓解学习疲劳。

来到一楼大厅，流畅悦耳的钢琴声缓缓流淌，不少学生驻足聆听，会演奏的学生轮番上前演奏，悠扬的旋律与学生的轻声哼唱交织在一起，为热闹的课间增添了一丝艺术氛围。

自“课间15分钟”推行以来，新建路小学立足学生实际需求，贴心优化

课间活动安排。“考虑到高年级班级楼层较高、上下楼耗时的问题，学校在每一层楼梯口都放置了拳击沙袋，为每个班级统一分发跳远垫，让孩子们能随时随地开展运动。”大队辅导员张妍老师介绍，学生们有充足且充实的课间休息时间，能有效放松身心、调整状态，回归课堂后，听课专注力、学习积极性也能提高。

家眼神紧紧盯着魔方色块，在极速复原中比拼速度、较量技巧，尽显思维与动手能力。教室里还有几名同学安静坐在自己的座位上，拿着未读完的书静静品读……

古城营小学校长范文杰说：“课间不仅仅是休息的时间，更是教育的契机，这些益智活动既能放松大脑，又能锻炼思维，还能让孩子们在互动中提升社交能力，学会合作与沟通。”

益智棋局 趣享课间

古城营小学的教室内，象棋、魔方、五子棋等活动成了课间“新宠”。几张课桌拼在一起，成为一张临时“象棋擂台”，两名学生端坐桌前，专注地思考着每一步棋路，周围围拢的三五名观战学生小声讨论着，生怕打扰到对局者，直到双方决出胜负，才响起一声喝彩。武宇航同学是“象棋擂台”的常客。他说：“课间时间延长了，有时间和朋友下一盘象棋了，不用再担心刚开局就上课。看着周围同学围观加油，赢了特别有成就感，输了也能和大家一起复盘讨论，不仅过了棋瘾，同时也增加了我和朋友的交流，友谊也更深厚了。”

另一间教室里，魔方爱好者的“比拼现场”同样精彩，几名同学围坐一圈，“咔咔”的魔方转动声密集又富有节奏。大家

热闹与静谧相融共生的15分钟里，挥洒汗水的运动时光强健体魄，指尖博弈的益智活动启迪思维，静心品读的书香时刻丰盈心智。动静皆宜，各有所获，让短短课间既藏活力乐趣，又育品格智慧，充实而丰盈。

记者 张晓丽
见习记者 巩铃钰 王朝泽
本版摄影 巩铃钰



学生们在课间弹钢琴



课间15分钟为成长加油