

咸宁市实验小学：科技赋能 课间15分钟激活成长新生态

●通讯员 黄建军

春日九点的阳光漫过窗台，操场上，五年级学生金逸凡刚完成50米×8折返跑测试，转身便在大屏上看到自己的3D运动轨迹分析：“左腿落地角度偏小5°，建议加强股四头肌训练”。这不是科幻电影场景，而是咸宁市实验小学新建的AI智慧操场日常——在这里，运动数据会“说话”，体育课有了“数字教练”，连家长都能通过手机见证孩子从“体育困难生”到“体能达人”的蜕变。

本学期，咸宁市实验小学充分利用课间15分钟，将国家“双减”政策的春风揉进孩子们跳跃的足尖，把每寸校园土地都浇灌成五育融合苗圃的生动注脚，在这幅跃动的教体图景上，一张张天真浪漫的笑脸正诠释着该校在新时代基础教育改革的深层突破。



课间重构 从机械刻度到生命律动，15分钟的生长密码，让每一帧童年拔节有声

清晨，走进咸宁市实验小学，校门口处被花团锦簇包围着的校园文化墙格外抢眼，绘图内容围绕着“勤、俭、礼、孝”、文明礼仪、民族团结、社会主义核心价值观等主题，将传统文化与精神文明建设相融合，在孩子们心里种下了文明的种子，文明之花正在校园中绽放。

抬眼望去，校园主入口长廊处七彩风车正悠悠旋转，展翅欲飞的和平鸽与蓝色魔方墙上孩子们的笑脸相映成趣；晨光跃上教学楼檐角，为执书凝望的女教师雕像染上蜜色光晕，一旁贴脚仰头的小学子书包微斜，彰显着该校师生薪火相传的默契与永恒生长的求知姿态；大小操场交接处的台阶上，三叠水景正在轻声哼唱，

清泉从“交给学生一把金钥匙”的校训石滑落，在青影斑驳的台阶间化作银链接连坠入下一级石阶，最终蓄成一池碧水，游弋其间的双鲤终日陶醉在孩子们的朗朗书声之中，每被惊动便会甩尾搅碎一池春水。

近年来，在党委书记黄建军的带领下，学校让墙壁“感召”，用文化“育人”，始终坚持“质量立校、科研兴校、特色亮校”的教学思想，聚精会神抓教学，放开手脚抓质量，坚定不移抓课改，一心一意谋发展，谱写了咸宁市实验小学砥砺奋进、蓬勃发展的教育新篇章。本学期，学校更是积极响应教育改革的号召，将课间活动时间由传统的10分钟延长至15分钟，这一看似微小的调整，却是学

校让学生茁壮成长为一大步的重要举措。

为了让孩子们能充分享受优质15分钟户外活动时间，学校领导们可谓煞费苦心，他们以“五育并举”为育人目标，以“健康第一”为核心理念，将传统体育项目、AI智慧体育以及艺术类项目相结合，科学设计大课间及课间活动体系，破解在校学生每天综合体育活动时间不低于2小时的“碎片化运动”难题。以孩子们喜闻乐见的形式，引导他们主动走出教室、亲近自然、释放身心，培养运动习惯、艺术素养和阳光心态，打造“活力校园、健康校园、幸福校园”的示范样板，达到实施学生体质强健计划的目的，让孩子们在校“不仅学得好更要身体棒”。

科技赋能 从传统游戏到智慧育人，学校开发金边银角，实现“地面+墙面立体开发”，实施精细化管理

沿着长廊走进校园，脚下，原本单调的水泥地面已化作一片跃动的“游戏画布”。为落实“每天4个课间累计户外活动1小时”目标，实现学校制定的“远眺护眼、运动强体、艺术润心”的复合目标，学校对每节15分钟小课间进行精细化设计，将地面彩绘区融入二十四节气、英语单词接力、防溺水闯关等智力闯关元素，传统游戏区配备沙包积分赛、毽子段位挑战等趣味机制。

五年级学生夏诚杰边跳格子边背诵《山行》，兴奋地说：“现在下课就像在玩真人版游戏，眼睛还能望远放松！”据校方统计，动态课间推行后，学生课间远眺率达100%，用眼疲劳主诉下降37%，这短短15分钟的课间时光，早已不是简单的放松间隙，更是该校将课间15分钟创造性转化为“护眼运动黄金档”的另一生动场景，成为一场融合传统文化、科技智慧与教育哲思的深度变革。

学校还引入AI体育锻炼屏，学生可自主选

择折返跑、跳绳、丢沙包、踢毽子等运动项目，系统实时纠正动作并计数打榜。科技与运动、艺术的结合，让课间活动兼具趣味性与竞技性，学生通过PK挑战激发持续参与热情，实现“智慧课间”的个性化锻炼。

你瞧，当羽毛球掠过香樟树梢，便与纷扬的白玉兰花瓣跳起双人舞；与之相和的是乒乓球在砖红的台案上弹奏出的清脆琶音，篮球撞击篮筐时的唧唧声，还有足球、网球和气排球打击时发出的咚声，以及孩子们的叫好声撞出金色的音符，在春风中织就跃动的交响；AI体感屏幕前，晃动的红领巾正与虚拟教练击掌庆贺；大、小操场的智慧运动区——跳绳计数器欢快蹦字，垃圾分类飞行棋铺成巨大的星空棋盘，英语跳跳棋格子里的字母被小脚丫踩得咯咯直笑。铺满彩绘的方砖地上，二十四节气跳格子旁，稚嫩的童声吟诵着“春雨惊春清谷天”；防溺水知识关卡正漾

着粼粼水波纹，交通安全棋盘上，孩子们化身“小小交警”，掷骰子学规则；文明礼仪跳格间，“请”“谢谢”的礼貌用语随脚步流转成诗，防溺水游戏处，孩子们石头剪刀布地绕过“深水区”……穿行在这片跃动的海，会看见晨露般的汗珠从孩子们红扑扑的脸颊滚落，听见此起彼伏的“我来！”“该你啦！”在春风里碰撞。当上课铃再度摇响，那些沾着草叶的裤脚，攥着彩笔的小手，仍在晃动的跳绳，连同花园里新绽的白玉兰，都在暖阳里蒸腾成教育的温度。

“课间不是教育的留白，而是成长的调色板。”黄建军表示，学校通过科学规划让碎片时间产生复合效益——既缓解视力压力、传承文化根脉，更让每个孩子找到“课间自由呼吸”的幸福感。据悉，该校课间创新活动受到家长和社会人士的高度赞扬，其中，地面彩绘游戏区更成为家长和孩子们的打卡点，吸引多校组团“取经”。

“雨”他精彩 当雨幕笼罩校园，涂鸦墙、风雨球场、读书角、教室、心理咨询室……每一处空间都悄然生长出教育的触角

针对雨天，学校也出台了课间活动应急预案。

当雨幕轻垂，校园被笼上一层朦胧的水雾，却掩不住四处涌动的生机：可擦式涂鸦墙的彩绘在雨景衬托下更显鲜活，仿佛每一笔线条都在讲述未完的故事，在这里，孩子们可以自由发挥、画画、写心里话、练字、留下难题让小伙伴帮忙解答……逸夫楼羽毛球馆、新旧风雨操场、“AI智能运动吧”里，成为热爱运动孩子们的不二选择，你看跃动的身影已与雨声合奏，球鞋摩擦地板的声响是童年记忆最清脆的注脚；功能教室里，钢琴、巴乌、古筝在自由奏响；与此同

时，教室走廊的“微展览”静默绽放，学生的手工小船停在纸折的浪尖，摄影墙定格的笑脸成了雨天里的小太阳；陶艺微工坊里，孩子们指尖沾满湿润的黏土，玩塑的陶坯在雨声中渐渐成型，仿佛把窗外流动的雨也揉进了永恒的艺术里；校园歌手角的玻璃窗上凝结着水珠，里面飘出的清唱与雨滴坠地的声音交织，谱写着市实小学子童年独有的旋律。

教室里的活动同样精彩：课桌手势舞的节奏与雨滴敲窗的韵律悄然应和；班级游戏箱里的五子棋、飞行棋、象棋、围棋、魔方成为了雨天孩子们的一大乐趣，不信，你瞧棋盘上的厮杀、魔方的

飞速旋转，让思维在雨日依旧活跃；而教室角落的读书角里，有人捧着书，听轻音乐在耳畔流淌成溪，书页翻动的声音与雨声共鸣，仿佛文字也在雨水中浸润得更加鲜活。

无论是晴天还是雨天，学校心理咨询室——“彩虹漫屋”的大门永远向有心事的同学敞开，收集着少年心事；“情绪卡片交换活动”更是让温暖的鼓励在雨中传递，心理老师轻柔的引导声，像一把伞，为潮湿的心情撑起一片晴空。这一刻，每一寸空间都成了教育的土壤——在这里，雨声不是停歇的借口，而是万物生长的低吟，是教育更细腻、更生动的模样。



生态重塑 从单一活动到成长共同体，守正创新的AI智慧操场，让孩子们学会沟通和协作，成为共生共长的伙伴和彼此启迪的协作者，成为未来社会的根系网络

“叮铃铃”，随着下课铃响起，张奕韬和小伙伴门立即从座位上跃起，飞奔向正德楼门前小广场而去。那里有他们最爱的地面“游戏画布”。与此同时，该校其他各班的孩子们也纷纷如彩蝶一般奔向校园各个角落，奔向自己最爱的运动项目。整个校园倏然鲜活起来，孩子们追逐的身影惊起满地的斑驳光影。

在这里，你会发现，无论是操场上的传统游戏区、AI智慧运动区，还是走廊里的“涂鸦墙”，孩子们在不同场景中自发形成流动的协作单元。你瞧，低年级学生用3D打印技术改良的“智慧沙包”在空中划出弧线，沙包内置传感器实时记录投掷轨迹，低年级学生通过平板电脑接收数据，合作计算最佳躲避路线；猫抓老鼠的地面游戏中，老鼠们需团结一致，精确计算出猫的每一步走向，方可脱离猫的“魔爪”，逃出生天，而老师们也不闲着，他们在安全监督岗上时刻守护学生的活动安全。

“过去测试仰卧起坐时，老师无法精准判断谁在‘偷工减料’，更别说实时人脸识别确认身份了，只能凭感觉模糊评估。”体育教师王皓指着AI体测吧的智能设备说，“如今学生往垫子上一躺，头顶的摄像头就通过无人人脸识别自动核验身份，手势比划‘开始’后，AI不仅能数清有效动作次数，还能用骨骼点追踪技术分析腰部起伏角度——你看，这个学生刚才有两次背部没完全触垫，系统立刻用红色轨迹线标出来了。

他点开涌来APP上的测试记录：“数据实时同步到云端，家长手机马上弹出分析报告，连‘核心肌群发力不均衡’这种专业问题都给出可视化训练方案。上周还有个学生试图戴帽子替考，结果AI连他耳廓特征都识别出来了，这才是真正的‘铁面考官’。”

曾试图“空跳”仰卧起坐的谢家树，现在成了AI系统的忠实“粉丝”，他表示，上次测试时偷懒缩了5厘米幅度，视频回放功能直接标红警告。但系统没简单判他不及格，反而生成‘核心力量渐进训练’计划，两周后谢家树的仰卧起坐就达标了。

通过AI智慧数据平台，该校体育教研组还发现全校15%的学生存在“起跑反应时延迟”这一特征。他们据此开发专项训练模块，在操场设置“AR反应力赛道”，学生需在虚拟障碍物出现的0.3秒内做出变向动作。两个月后，该群体50米跑平均成绩提升0.4秒。

“今年学校融合传统体育游戏（如丢沙包、跳房子、地面飞行棋等）与现代运动项目（如三大球、三小球、跳绳等），结合地面彩绘艺术资源，不仅激发学生传统文化的兴趣与认同，同时培养团队精神与创新思维。”一名学生家长高兴地说，“在这里，个体能训练与集体策略协作自然融合，孩子们的隔阂被共同游戏消弭——传统体育项目与AI智慧操场，在同一个场域里碰撞出跨时空的成长对话。这一实践不仅让传统体育项目焕发新生，更

构建了‘游戏即学习，运动即社交’的生态圈，孩子们在跃动中读懂：真正的成长，从来不是独自奔跑，而是与同伴共绘流动的成长地图。”

“上周我们母子组合在学校云端跳绳榜排进前50，这比唠叨他锻炼管用多了。”家长周女士向我们展示了她手机弹出的一条推送：“您孩子今日完成开合跳152次，动作标准度91%，消耗热量相当于徒步1.5公里。”通过涌来APP，她不仅能查看儿子跳绳时的运动数据以及AI分析视频，同时可实时查看AI为学生开出的个性化运动处方，以及提供针对性训练建议。奇妙的是，她还能参与“家庭运动挑战赛”，这让她在同伴面前好好地“炫耀”了一把，而涌来APP也日渐成为家校共育的新纽带。

“这套系统破解了传统体育教育的三大痛点，让模糊评价转向精准诊断、统一教学转向个性指导、结果考核转向过程管理。特别是动态识别算法对动作轨迹的毫米级解析，相当于给每个学生配备了国家级教练的‘电子眼’。”黄建军表示，最可贵的是技术没有替代人文关怀。当系统用“建议”替代“扣分”，用“成长地图”替代“成绩单”时，学生不再畏惧体测，而是将其视为探索自我的游戏。在这里，每个身影都被算法温柔注视，每滴汗水都折射数据的光芒，体育不再是被动应试裹挟的“副科”，而成为撬动全面发展的支点——正如跑道旁电子屏闪烁的标语：“你的极限，由算法发现，由自己突破。”

延长5分钟 改变的不仅仅是孩子们的活动时长，他使得原本被缩短或“消失”的课间时间得以重新回归，让孩子们在紧张的学习之余，能够充分享受休息与放松的时光

课间休息延长至15分钟的举措引发师生家长的广泛关注。这一调整不仅让校园充满了欢声笑语，更悄然改变了校园生态。该校语文教师金丽娟发现，学生现在能自如切换学习与放松状态：“过去课间连去洗手间都要小跑，现在孩子们能在操场上跳绳、打羽毛球，甚至自发组织科学小实验。回教室后眼神都亮了许多，课文理解力和课堂互动明显提升。”

她表示，“课间15分钟”不仅让孩子们有了充分的游戏时间，还为老师们提供了更为宽裕的休息空间。无论是孩

子们在户外尽情蹦跳、挥洒汗水，还是在室内参与兴趣活动、享受片刻宁静，这都是课间15分钟所带来的美好变化。

家长群体对这一变化反响热烈。从事个体工作的王爸爸坦言，儿子以前放学后总蔫蔫的，如今回家路上会兴奋讲述地面迷宫的新走法。退休教师张奶奶接送孙女时注意到，孩子们自发形成的阅读角、棋类小组让课间既热闹又有序，“这种同龄人之间的自发学习，有时比课堂更有生命力”。

值得关注的是，教育部“双减”政策

在此得到了具象化呈现——该校同步推行“作业熔断机制”，确保各年级作业总量控制在合理范围。

面对愈演愈烈的教育竞争，五年级的一名学生家长深有感触：当他们焦虑于各类培优班时，或许忽略了最珍贵的教育资源就藏在校园里。课间多出的5分钟，可能正是孩子自主探索世界的起点。这种转变不仅重塑着课间生态，更折射出社会对教育本质的深层思考：在效率与成长的天平上，我们是否该为那些“无用的时光”保留更多空间？