

# “课间十分钟”话题引发关注,我们一起找回那些年的童年记忆

## 课间十分钟是怎么来的?

□赵恺

### 课间休息,自古有之

在“人教版”小学一年级的语文课本中收录着一首清代诗人高鼎的《村居》:

草长莺飞二月天,  
拂堤杨柳醉春烟。  
儿童散学归来早,  
忙趁东风放纸鸢。

“儿童散学归来早”,意思是放学很早。究竟有多早?诗人没说。但与其同一时代的另一位名为石成金的诗人,却留下了一部相当于现在“小学生守则”的《学堂条约》,其中规定了上学和放学的时间:“凡馆中子弟,自卯正来学,至酉刻散学。”

中国古人以地支计时,卯时是上午5:00到7:00,卯时整即上午6:00;酉时是下午5:00到7:00,酉时整即下午6:00。早上6:00到校,傍晚6:00放学,学生每天在校时间整整12个小时。跟现在的小学生比起来,似乎更加辛苦。

但值得注意的是,古代学生在校时间并非全程都在上课。大体上的课程安排往往是上午接受文化课教育(听讲)、中午和下午完成作业(习字、背书),虽然也会有“晚自习”(古代称为“上灯学”)。其间学生可以自由地出入教室。鲁迅先生在《从百草园到三味书屋》中提到,课间他和其他同窗好友,可以自由地出入三味书屋,到后院放松身心:

三味书屋后面也有一个园,虽然小,但在那里也可以爬上花坛去折腊梅花,在地上或桂花树上寻蝉蜕。最好的工作是捉了苍蝇喂蚂蚁,静悄悄地没有声音。

鲁迅先生写下这样的文字,并不意味着他的启蒙老师寿镜吾先生对学生要求不严。恰恰相反,寿镜吾的这种让学生自由出入教室、去后院放松身心的想法,正契合明代大儒王阳明先生《训蒙大意》的理念。

在王阳明看来,小孩子性情活泼,没受惯拘束,活像初生的草木一般。不要压制,要顺着他的性子,他自然会生长发育起来;若是压制拘束久了,他便不能够生长。所以教育小孩子,要像栽培草木一样,不可以压制拘束他,要叫他心中时常快乐,这样他自然晓得学好。这便和草木得了春风时雨一样,自然生机日发,但如果被冰霜摧残,就会生机萧索,越来越枯萎了:

大抵童子之情,乐嬉游而惮拘检,如草木之始萌芽,舒畅之则条达,摧挠之则萎。今教童子,必使其趋向鼓舞,中心喜悦,则其进自不能已。譬之时雨春风,沾被卉木,莫不萌动发越,自然日长月化。若冰霜剥落,则生意萧索,日就枯槁矣。

当然,让学生自由出入课堂去后院放松身心,并不意味着对孩子们放任不管。鲁迅先生也写道:

然而同窗们到园里的太多,太久,可就不行了,先生在书房里便大叫起来:“人都到那里去了!”便一个一个陆续走回去;一

近期,一些地方中小学生在“课间十分钟被约束”问题受到社会广泛关注。11月3日,教育部有关负责人在新华社采访中也表示,中小学校安排课间休息十分重要、十分必要,教育部将坚决纠正以“确保学生安全”为由而简单限制学生必要的课间休息和活动的做法。

课间十分钟为什么那么重要?要想回答这个问题,或许我们还要从课间10分钟的来历说起。



跳绳壁画。来源/pixabay

同回去,也不行的。

### 课间十分钟的由来

今天,广泛实施的现代教育系统发源于普鲁士的“洪堡教育改革”。威廉·冯·洪堡被称为德国自由主义的先驱,并于1809年开始担任普鲁士内务部负责文化教育的官员。

洪堡在19世纪初开始了一系列教育改革,他的教育改革是人文主义的、自由主义的。当时的普鲁士,刚刚在与法国的战争中战败,从一个新兴强国沦为了法国的附庸,迫切需要的探索富国强兵之道,而教育则成为德意志复兴任务的基础和着力点。国王腓特烈·威廉三世便在思想家威廉·冯·洪堡和瑞士教育家裴斯泰洛齐的影响下重建了教育体系。

19世纪初期,普鲁士的孩子们每节课是60分钟,但学习效果不佳。后来专家经过试验发现,一个人注意力的集中程度会随着年龄增长而不断上升。当时因为技术落后,大多数表盘上只有时针,最准确的刻度就是一小时的四分之一,也就是所谓的一刻钟。所以普鲁士学校达成了共识,一节课是一个小时的四分之三。到时间就让校工敲钟,提醒老师结束授课。

但剩下的15分钟用来休息似乎偏长,所以暂且规定10分钟休息,另外5分钟应对钟表误差。等到20世纪的平民怀表足以确定每分钟的时间以后,全世界已经有几十个国家采用45分钟上课、10分钟休息的授课节奏了。

近代以来,中国逐渐开办新式学堂,因此从清末民初开始,基础教育强调个性化、平民化、实用化、科学化。老师开始为每门课程准备完备的教学计划,引进西方自然科学知识,重视西文西艺,并引进西方教育体系。民国时期小学课程随着政治、经济的发展,不断变动,但课时大多以30分钟一节为原则。视科目性质,可延长至40分钟或60分钟。从民国21年起增加公民训练,每周30分钟为团体训练时间,每天平均10分钟,并入周会或其他集会

活动中。

这种作息时间不仅通用于西式学校,还逐渐影响到了一些私塾和家学。如淮军名将张树声之孙张武龄虽然非常重视孩子教育,经常督促孩子们要刻苦努力,但决不允许孩子透支自己。张家课堂都会规定上课时长,每节课55分钟,课间休息10分钟。到了休息时间,工人就会摇铃提醒,孩子们如果在课间流连于书本,也是不被允许的,真正地让孩子们做到了劳逸结合,张弛有度。

值得一提的是,民国时代的学生在课间休息是可以离开学校的。作家柳萌在《果汁儿刨冰》一文中讲到童年在天津吃刨冰的情景:

年少在天津读中学时,学校门口和街道道口,有好几个刨冰摊儿……盛夏时节母亲给的零用钱,十有八九都用来买刨冰吃。课间休息的铃声一响,同学们就往校外跑,争着抢着买刨冰吃……卖刨冰老板很是精明,怕买主多了一时刨不出,踩着钟点儿刨,提前个三五分钟开始刨,刨多了又会融化,他们就踩着钟点儿刨,提前个三五分钟开始刨。

学生们利用课间休息解馋,民国时期的名士教授也会利用课间休息时间进行“教学交流”。某日课间休息,几名教授在闲聊京剧《秦琼卖马》。胡适瞧不上京剧,插嘴说:“京剧真是太落伍了,用一根鞭子就算马,用两把旗子就算车,应该用真车真马……”正在几名教授想反驳却又找不着话时,黄侃站了起来:“适之啊,适之,要是唱武松打虎怎么办啊……”

### 曾经的快乐时光

新中国成立之后,在教育事业的发展中,课间休息几经变化,不断得到政策的推动和优化,学生的校园生活也在期许中不断拥有更好的模样。

1954年,《北京日报》曾刊登了东公街小学教职工关克礼的一篇文章,将“课间十分钟”应该做什么样的运动和游戏,首次引入公众视野。文中描绘了东公街

小学课间十分钟的生动场面:

我们中队的队员和班上的同学们,像潮水一样地拥出教室来,有的跳绳,有的跳皮筋,有的练单杠和双杠,最有意思的是玩“斗鸡”和“看谁站得稳”。你听吧!笑啊,唱呀,蹦啊……过了十分钟,电铃一响,他们立刻不玩了,精神饱满地排好队,走进教室去上课。

但不久以前还不是这番光景,学生们课间休息不是追打打闹,不时闹点小意见,就是呆坐在教室里无所事事,还有的“见缝插针”赶家庭作业。辅导员对此很是担忧,“上课要想有充足的精神听讲,下课必须休息好,也就是说必须玩得开心,学习才能够好。”

怎么改变这个现象呢?为此,辅导员和少先队干部专门召开了一次讨论会,讨论“什么样的队员算一个好队员”。大家一致认为除了要有优良的品质、丰富的科学知识,还要有健壮的身体。好身体需要勤锻炼,“课间十分钟”每天加起来大约有60分钟,应该好好利用。

那课间十分钟玩些啥呢?大家决定以这个内容为主题,组织一次中队活动。同学们集思广益,想出几十个主意,再筛选出适宜课间十分钟的玩法,比如跳绳、跳皮筋、踢毽子和“老鹰捉小鸡”等。辅导员的担忧解决了,从此,课间休息时的操场上也热闹起来了。(1954年4月21日《北京日报》3版,《“课间十分钟”中队会》)

课间十分钟怎么玩的话题,在全市中小学中引起了共鸣。为了鼓励孩子们课间走出教室,一些学校的校长和老师以身作则带头“玩”。

1960年1月5日《北京晚报》的《人手一绳、一毽、一沙袋》中提到,1960年,小学统考成绩名列全市前茅的丰台区大红门小学,不仅学习拿手,“三件”体育活动(跳绳、踢毽子、抛沙袋)也搞得有声有色。学校少先队大队号召全体队员“下课教室空”,人手一绳、一毽、一沙袋,每人都参加一项体育锻炼。为响应这个号召,大红门小学的校长刘志杰亲自

下场,每到下课铃一打响,就与孩子们玩在一起。

“听那丁零零地下课铃声送来十分钟,来吧来吧来吧,大家都来活动活动,让我们那握笔的手指摸一摸皮球,让快活的我喊冲出喉咙……”很多“80后”可能还记得这首专为课间十分钟所写的少儿歌曲《哦,十分钟》,它在上世纪80年代曾广为流传。

下课铃声响起,学生们如同“脱缰的野马”在教室门前欢快地玩耍。他们跳跃着皮筋,唱着那熟悉的歌谣:“马兰花开二十一,二五六,二五七,二八二九三十一……”当跳到“四五七,四八四九五十一”时,上课的铃声便悠扬回荡在了校园。

有时,他们会在地上画满格子,跳跃其中,享受那份童趣。有时,毽子成为他们的好伙伴,可以正着踢,也可以侧着踢,甚至可以从后面踢着踢。当踢到数百个时,上课的铃声又会如约而至。

1998年,为推进素质教育,切实减轻中小学生的学习负担,卫生部和国家技术监督局联合发布了《小学生一日学习时间卫生标准》《中学生一日学习时间》,一日学习时间系指一天中上课和课外自习时间(不含课间休息时间)。高中生不宜超过8小时,初中生不宜超过7小时。初高中生每日早读时间不宜超过40分钟;上午4节课;下午初中2节课,高中2节或3节课;课外自习时间不宜超过2节课。初高中每节课时间均为45分钟。

正是得益于上述规定,在很多90后的记忆中,课间十分钟是自由、快乐的代名词。学生可以在课间十分钟和同学们尽情玩耍,或是在走廊上欣赏同学们的最新“发明”。男同学甚至还能成群结队地到球场上来一场厮杀,每到上课时间总能顶着一身的汗臭味进教室。虽然这可能会被科任老师说两句;为了不影响其他同学听课,甚至可能还会被赶到教室后面去,但老师并不会限制他们的行为。毕竟学生时代,青春活力才是代名词,也是因为如此,上课才不会沉闷。

然而,如今的课间十分钟却已经失去了原有的色彩。据调查显示,现在的课间十分钟,属于学生的并没有多少,更别提所谓的活动限制了。想来,以前的孩子们很少近视或腰椎出现问题,而如今笔者总能看到类似“脆皮大学生”的说法,这也从另一个方面说明了如今学生的“体弱”问题,“课间十分钟活动受限”可能对此也有影响。

虽然我们需要承认,现代教育的压力确实比以前更大。在升学压力和竞争日益激烈的环境下,学生的学习任务也更加繁重。这使得有些学生们在课间十分钟里,更愿意选择在教室内继续学习,而不是走出教室去放松和活动,忽略了德智体美的全面发展。但是,作为教育管理者,学校方面也应该明确,课间十分钟本应是属于学生的休息时间,应该尽力为学生们营造一个自由、快乐的课间十分钟。

据“国家人文历史”公众号