

●教育前沿

成长的节奏

——从课间时间优化谈起

谢维和

近期在基础教育领域有一件小事引起了很大的反响，即义务教育学校学生在学校的课间时间从过去的10分钟延长为15分钟，由此引起了教育领域的广泛好评，并开始形成涟漪效应。这真是一件好事，也是很值得说道的现象。

事情要从2024年8月30日北京市教委发布的《优化全市义务教育学校学生在校课间时间指导意见》文件说起。文件要求全市义务教育学校原则上落实15分钟课间时长，在上、下午各安排一次30分钟的大课间，在校每天课间总时长小学阶段不少于90分钟、初中阶段不少于105分钟（五四制学校可参考制订），普通高中学校可参考执行。不久前，江苏省教育厅印发《关于在义务教育学校实施“2·15专项行动”的通知》，明确规定自2025年春季学期起，全省义务教育学校落实15分钟课间时长，每节课间要安排学生走出教室，通过适度活动、游戏、交流等方式放松休息。每天上、下午各安排一次不少于30分钟的大课间体育活动和两次眼保健操（包含在课间时间内），并纳入教学计划，列入作息安排。不少省份近期也陆续出台类似规定。这项改革得到了教育界乃至整个社会的积极回应。

“+5分钟”优化了中小学生学习成长节奏

缘何增加5分钟课间时间的政策，能够在基础教育领域激起如此强烈的响应？当然，对中小学生和教师来说，在越来越“内卷”的教育竞争中，课间时间的延长无疑是一种身体和心灵的舒展；在越来越重的学习负担下，自由活动的空间扩展肯定是一种生理和心理的放松；在越来越单调的学校生活中，自主活动的增加必然会带来更多的乐趣和享受……这样的益处不一而足，真正遵循了中小学生学习成长规律，反映了教育发展规律，最突出的是，它在一定程度上优化了中小学生学习成长节奏。

所谓“成长的节奏”，是指儿童生命历程中一种与韵律结伴而行的有规律的变化。节奏变化为事物发展本原，人生之魂，反映了儿童生命与成长的特点和内在规律。这种成长的节奏，在生活中，包括按时作息、合理安排饮食等，有助于维持身体的正常生理功能，保持身体健康；在学习中，包括合理安排时间和任务，形成一定的节奏，更加有条理地进行学习，提高注意力和专注力，从而提高学习效率。生活中的节奏会影响学生的心理状态，适当的休闲娱乐节奏可以缓解压力、放松身心，让学生从紧张的学习中解脱出来，保持良好的心态和情绪等。在现实生活中可以发现，那些具有良好的学习节奏的学生，往往能够取得比较好的学习成绩，并且得到全面发展。

准确把握知识学习和全面发展的关系

金紫薇

习近平总书记在全国教育大会上指出，正确处理支撑国家战略和满足民生需求、知识学习和全面发展、培养人才和满足社会需要、规范有序和激发活力、扎根中国大地和借鉴国际经验等重大关系。其中，准确把握知识学习和全面发展的关系，对培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，推动教育强国建设意义重大。

立足建设教育强国战略高度，亟需重新审视知识学习和全面发展的关系。

育才造士，为国之本。随着世界百年未有之大变局的加速演进和新一轮科技革命的纵深发展，围绕科技制高点和创新型人才的国际竞争变得空前激烈。习近平总书记强调，“人才是实现民族振兴、赢得国际竞争主动的战略资源”，“综合国力竞争归根到底是人才竞争”。因此，建设教育强国必须将全面提高人才自主培养质量、着力造就拔尖创新人才作为重要使命，从而为实现中华民族伟大复兴提供源源不断的人才支撑和智力支撑。

党的十八大以来，中国特色社会主义教育事业取得了历史性成就、发生了格局性变化，教育综合改革更加深入，学生德智体美劳全面发展成效更加显著。然而，无论学校教育或家庭教育，重于智、疏于德、弱于体、抑于美、缺于劳的应试导向和思维惯性仍然较为突出。这一方面会窄化学习内容，误导学生只学考试要考的知识；另一方面会简化学习过程，忽略学生健全人格、创新思维、团队合作精神的养成，不利于培养高素质创新型人才。因此，必须重新审视知识学习和全面发展的关系，从“学会知识”向“学会知识”转变，从“分数至上”向“创新为王”转变，进而培养更多面向未来的“非



江苏淮安沁春路小学学生在大课间开心奔跑。

视觉中国供图

中小学生学习成长节奏主要体现

中小学生的成长节奏是儿童身心发展规律的具体反映，并且直接表现在学校教育与学生学习的作息安排上。它至少可以包括以下几个方面：

首先是时间的节奏。它主要指的是中小学生学习时间与休息（包括玩耍等）时间之间的安排，突出表现为对学习时长、休息间隔的把握和调控。它可以包括每一天学习与休息时间的比例、每节课的时长以及课间休息时间的长短，还包括每个学期的时长和假期的长短等。“+5分钟”的改革便是这种时间节奏的典型例子。这种成长的时间节奏对基础教育不同阶段的学生应该是不一样的。有的地方教育主管部门要求，幼儿园的课（集体教学活动）大班30分钟左右，中班25分钟左右，小班20分钟左右，托班15分钟左右；小学每节课是40分钟，中学45分钟，总体呈现一种单位学习时间随年龄增长逐渐加长的趋势。合适的学习节奏能够帮助中小学生在学时更好地集中注意力，让大脑在一段时间的专注后得到短暂放松，以更好的状态投入下一个学习时段。同时，合理的学习节奏为休息和锻炼留出了时间，这有助于放松身体肌肉，促进大脑分泌内啡肽等神经递质，改善心情，增强身体素质，以更好地保持注意力，缓解紧张和疲劳，提高学习耐力和抗压能力。

其次是强度的节奏。它主要指的是学习任务的强度变化。所谓一张一弛与有张有弛，本义为宽严相济，现在用来比喻生活的松紧和学习的劳逸要合理安排，有紧有松，劳逸结合。《礼记·杂记下》曰：“张而不弛，文武弗能也；弛而不张，文武弗为也。一张一弛，文武之道也。”其实，一张一弛也是儿童成长之道。显然，不同的科目和课程对学生的要求和难度是不一样的，不同阶段的学习压力和强度也是不同的。所谓的张弛有度，则是要求处理和协调好不同强度（难度）学习任务之间

的关系，由此提高学习效率。实际上，如果中小学生学习按照合理的学习节奏取得了良好的学习效果，就会增强他们对学习的自信心和成就感，从而树立更加积极主动的学习态度。这种积极的态度会促使他们更愿意投入时间和精力去学习，形成学习的良性循环，为终身学习奠定基础。而学生长时间处在高强度学习中，不仅无助于高质量学习，还会降低学习效果，甚至有可能对某些科目产生厌恶、逃避的心理。

再次是频率的节奏。学习频率是指在一定时间范围内，学生进行学习活动的次数或学习行为出现的频繁程度。它反映了学习活动在时间上的分布情况。学习频率可以是以天为单位，也可以是以周或月为单位。从学生态度来看，这种学习频率还可以从主动和被动的角度进行分析。从学习内容来说，学习频率还可以表现为不同科目的学习在单位时间内的次数等。合理的学习频率对于取得良好的学习效果至关重要。频率过高可能导致学生疲劳和压力过大，影响学习质量；频率过低则可能无法保证知识的积累和技能的提升，难以达到学习目标。实践证明，适当的学习节奏使大脑有足够时间进行自我调整和思考，在学习和休息的交替过程中，大脑可能会产生更多的灵感和创意，也有助于大脑能够从不同的角度思考问题，有助于培养创造性思维，提高问题解决能力。

中小学生的成长节奏既可以是稳定和规律性的，如在相同的时间间隔重复相同的学习任务或娱乐，也可以根据不同类型的实际和教育教学的特点，进行适当的变奏。例如，适当增加某些学习或休息活动时间，可以产生某种强调、推动效果，强化某类活动的动力感。再如，有时为了打破日常生活和学习的一成不变，可以突破常规性时间安排的频率，刻意制造某种不稳定的紧张感，由此为成长增添一些独特的韵律和活力。为了增加成长过程的丰富多样性，也可以将原有单位时间和学习任务的组合进行拆解，或者说重新组合，由此增加学习和生活的新鲜感。当

然，成长节奏一定要适合不同学生的个性。所以，在某些情境中，允许和鼓励中小学生学习按照自己喜欢的方式和节奏，自由自在地学习和休息，也是符合身心发展规律的。显然，这样一些变奏使中小学生的生活和成长充满了乐趣和魅力，也使得他们的天性得到充分释放。

不断优化中小学生学习成长节奏

目前，中小学生的成长节奏存在一些不太合理的地方，突出表现在以下三个方面：

频率太快。当前中小学生学习节奏较快，学习“频道”转换一个紧接着一个，强化了中小学生的紧张心态。现在，由于学校教学课比较高，10分钟常常来不及下楼活动。而且，由于每层楼班级较多、厕所容量有限，10分钟也难以解决所有学生的如厕问题，由此也影响了他们的身心健康。过快的学习节奏容易导致学习任务过度堆积和学习时间无节制延长，使学生在非常紧张的氛围中进行学习，进而产生焦虑情绪和心理压力。

强度太大。当前中小单位时间内安排的内容较多，而且较为集中，作业和考试偏多、学习内容难度偏大等。有的地方中小学考试内容过多，以至于不得不延长考试时间，家庭作业负担过重也直接压缩了中小学生学习成长的节奏变成了一种田径比赛中的短跑，甚至是冲刺。

变化太少。当前中小学生的成长节奏过于平淡和呆板，缺乏必要的变奏和间奏，以至于产生了乏味的感觉。就如同一种音调演奏的乐曲，很容易造成听众的审美疲劳。缺少变奏的学习，也容易造成学生学习热情和好奇心缺失。中小学生的成长需求是多元化的，其内涵也是非常丰富的，他们常常也需要惊喜与“尖叫”。

应该说，一些中小学校长和教师已经意识到这种学生成长的节奏问题，而且也正在以不同方式调整学校教育教学的日程安排，不断优化学生成长节奏。这方面，江苏省扬州市宝应县宜安实验学校校长陈林提出的“闲适教育”及其实践体现了这种尝试。他从实施机制、实施原则、实施路径等方面开展了“闲适教育”的实践，包括“闲适性”读书活动、“闲适性”课堂教学、“闲适性”社团建设、“闲适性”游学研学、“闲适性”家校联学活动等，由此调整和优化学生的成长节奏，让儿童的成长慢一点。这样的尝试，对于克服教育中的功利主义，改变教育领域日趋严重的“内卷”现象，具有深远意义。

义务教育学校课间“+5分钟”的改革开了一个好头，具有切口小、意义大的效果，启发了人们对儿童成长节奏的认识和思考。本文只是一个初步探讨，衷心希望中小学校长和教师都能够像交响乐团指挥那样，成为儿童成长的节奏大师。

（作者系清华大学文科资深教授、中国教育学会学术委员会主任）

●热点透视

教育数字化是学习型社会建设的必由之路

刘传昌

党的二十届三中全会通过的《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》指出：“推进教育数字化，赋能学习型社会建设，加强终身教育保障。”当前，世界已经全面进入数字经济时代，数字化成为推动社会进步的重要引擎。教育领域作为社会发展的重要基石，教育数字化不仅关乎知识的传播效率和质量，更是构建学习型社会、促进人的全面发展的关键所在。科学探讨如何有效推进教育数字化，找准教育数字化赋能学习型社会建设的突破口和着力点，是新时代塑造未来教育生态、建设教育强国的根本要求。

教育数字化是利用现代信息技术手段，对教育内容、教学方法、学习模式、教育管理等进行全面改造和升级的过程，打破了传统教育的时空限制，实现了教育资源的优化配置和共享，为学习者提供了更加个性化、灵活多样的学习路径。教育数字化不仅能够提升教育效率和质量，也为实现教育公平、构建学习型社会提供了强有力的技术支持和无限可能。学习型社会倡导全民学习、终身学习，强调知识的不断更新和积累，鼓励个人与社会共同进步。在学习型社会中，教育不再是某一阶段的任务，而是贯穿人的一生；学习资源无处不在，学习方式灵活多样；教育目标从单一的知识传授转向能力的培养和综合素质的提升。学习型社会对教育系统的要求更加多元和复杂，需要更高效、更便捷、更个性化的教育服务来满足不同人群的学习需求。

教育数字化与学习型社会建设之间联系紧密、相互促进。教育数字化为学习型社会提供了技术支撑和平台保障，使得学习资源得以被广泛传播和共享，学习方式更加灵活多样，从而促进全民学习、终身学习氛围的形成。学习型社会建设的需求又不断推动着教育数字化的深入发展，要求教育系统不断创新，提供更加符合时代要求的教育产品和服务。教育数字化是学习型社会建设的必由之路，二者相辅相成，共同推动社会的持续进步和发展。

当前，我国教育数字化和学习型社会建设还存在一些问题。一是在教育数字化方面，还存在着教育资源分配不均、教师数字素养不足、数字化教育资源质量参差不齐、教育技术和工具更新滞缓等问题，影响了教育数字化的普及和效果。二是在学习型社会建设方面，存在着学习动力和持续性不足、学习资源整合和共享不足、学习评价体系不完善、数字鸿沟现象凸显等问题，学习型社会建设在质量和效率上还需要进一步提升。此外，在教育数字化与学习型社会建设的结合上，还存在着深度融合不足、政策和制度支持不够完善等问题，在一定程度上影响了教育数字化与学习型社会建设的整体协同推进。

以教育数字化赋能学习型社会建设，是一项复杂的系统工程，需要全面把握时代特征、教育数字化和学习型社会建设的根本要求，更新理念、转变思维，切实构建政府、学校、企业和社会协同机制，加强基础设施建设，教师数字素养提升、数字化教育资源优化、学习评价体系完善、数字鸿沟缩小、深度融合推动、政策和制度支持等方面工作。

加强基础设施建设，构建数字教育环境。推进教育数字化的首要任务是加强基础设施建设，包括高速网络、智能教室、数字资源库等硬件设施的普及和升级，以及在线教育平台、学习管理系统等软件资源的开发和应用，为学习者提供无处不在、随时可学的数字教育环境，为学习型社会的构建奠定坚实的物质基础。

优化教育资源配置，促进教育公平。教育数字化的优势在于能够打破地域、经济等因素对教育资源分配的限制，实现优质教育资源的均衡配置。通过建设开放共享的教育资源库，推广在线教育、远程教育等新型教育模式，普及优质资源，降低学习成本，让偏远地区、经济欠发达地区的学生也能享受与城市学生同等的水平的教育服务，有效缩小教育差距，促进教育公平。同时，要关注弱势群体，提供个性化的教育支持，为残疾人、老年人等特定群体提供特殊的教育资源和支持服务，缩小数字鸿沟，切实打造一个机会公平、发展同步的学习型社会。

强化师资培训，提升教师信息化素养。教师是教育数字化的关键执行者，教师的信息素养直接影响教育数字化进程和学习型社会建设效果。必须加强教师信息技术培训，提升教师信息化教学能力，使他们能够熟练掌握各种数字化教学工具和方法，进而优化教学过程，提高教学效果。要鼓励教师不断创新教学模式和方法，提升教育质量。教育数字化为教学模式和方法的创新提供了广阔的空间。通过引入翻转课堂、混合式学习、项目式学习等新型教学模式，利用大数据、人工智能等技术手段进行学习情况分析、个性化教学推荐等，激发学生学习的兴趣，提高学习效率，培养创新思维和实践能力，有力推动教育质量的整体提升，为学习型社会培养更多高素质人才。

完善政策和法规，保障教育数字化和学习型社会建设健康发展。推进教育数字化、学习型社会建设需要良好的政策和法规环境作为保障，政府应出台一系列相关政策和法规，明确教育数字化的发展目标、任务和措施，规范数字教育资源的和管理和使用。要加大教育数字化的投入力度，提供必要的经费支持和政策激励，激发社会各界参与教育数字化建设的积极性创造性，支持自主学习和持续发展。同时，还要加大宣传贯彻力度，营造推进教育数字化和学习型社会建设的良好氛围和氛围，促进终身学习理念的普及和实践，切实推动教育数字化向纵深发展，为构建学习型社会提供强有力的支撑。

（作者系北京邮电大学计算机学院副教授）

●期刊看点

在教育数字化转型中重塑知识观

《教育研究》2025年第1期刊发鲁子箫《回归生命立场：教育数字化转型中的知识观重塑》一文提出，教育数字化转型中，传统教育的知识本位立场面临知识超载的挑战，引发知识教育的合理性辩证和知识观重塑的必要性。回溯西方知识观变迁，显著的问题线索即知识生命立场失落，表现为从确证主义到相对主义的知识本质观、从理性主义到经验主义的知识生成观、从生命实践到社会实践的知识价值观、从内在主义到外在主义的知识获得观。直面教育中的知识问题和知识数字化变革带来的生命隐忧，重申教育知识观的生命立场，进而重塑教育知识观，是教育数字化转型的理论前提。借鉴古典主义知识传统，知识观重塑涉及本质观、生成观、价值观、获得观四个方面：跳出知识数据化陷阱，回归教育知识的求真本质；摆脱技术理性，养成教育知识生成的主体思维；超越工具理性，坚持教育知识育人价值的根本性；突破外在主义，重拾知识学习的心灵向度。教育知识回归生命立场，即回归知识源于生命本体、为了生命发展、通过生命实践而获取的本质，重新确立生命对知识的支配地位。（李萍 辑）