

中小学课间延长的网络舆情分析

胡卓妮

(中南民族大学教育学院, 湖北 武汉 430070)

摘要: 课间是两节课之间必要的间隔时间, 是中小学生学习状态、缓解疲劳和相互交流的重要时段。将中小学课间延长是新学期一些学校采取的新举措, 及时把握相关的网络舆情, 有助于了解家长、学生以及社会各界对这一改革措施的反馈和意见, 进而根据实际情况做出相应调整和优化, 确保课间延长政策能够更好地服务于学生的身心健康和全面发展。文章提出了严监控课间延长, 确保政策落实、改学校办学评价, 健全事故认定机制、增特色校园活动, 丰富学生体验、重身心健康发展, 减轻学生负担四个方面的建议。

关键词: 中小学; 课间活动; 网络舆情

DOI: doi.org/10.70693/jyxb.v1i3.89

一、问题的提出

从新学期开始, “课间一刻钟”成为不少省市中小学校的“标配”。北京市、福建泉州市、江苏无锡市新吴区等多地将课间从 10 分钟延长至 15 分钟, 引导师生走出教室、走向户外、走进阳光。这个举措的出发点是想改善中小学课间管理的现状, 促进青少年心理健康发展。因为当前许多中小学在课间管理上采取了较为严格和保守的策略。出于对学生安全的考虑, 一些学校对课间活动进行了严格的限制, 甚至出现了“禁止奔跑”、“禁止大声喧哗”等规定, 使得原本应该充满活力和欢声笑语的课间变得沉闷而压抑。人们的教育理念也在逐步转变, 开始意识到教育不仅仅是知识的传授, 更是学生身心全面发展的过程。课间作为学生学习生活的重要组成部分, 其质量和效果会直接影响到学生的身心健康和学习效率。在此背景下, “中小学课间延长至一刻钟”的举措应运而生。

然而, 这一举措的提出引发了广泛的网络舆情讨论。有人认为延长课间时间有助于改善学生的身心健康状况, 提高学习效率; 有人则担心延长课间时间会影响学生的学习进度和课堂纪律; 还有人对此提出质疑, 课间延时是否真正执行到位等等。面对这些不同的声音, 我们需要进行深入的舆情分析, 了解公众的真实需求和期望以及该举措的实际效果, 从而为教育发展提供合理的建议, 构建更加人性化、健康化的教育环境。

二、研究设计与统计分析

(一) 数据来源

本研究选取抖音和 bilibili 作为原始文本数据的来源平台, 因为它们分别代表了短视频和弹幕视频领域的两大领军者, 平台的用户基数庞大, 活跃度高, 并且内容涵盖娱乐、教育、科技、生活等多个领域, 可以为文本数据的采集提供丰富的样本。Python 作为一种面向对象的解释型计算机程序设计语言, 拥有高效的高级数据结构, 是一款强大的数据挖掘、数据分析与可视化工具。本研究在数据采集中以 Python 编程接入抖音和 bilibili 平台, 获取样本数据。

通过对抖音平台中国新闻网用户发表的“小课间从 10 分钟延长至 15 分钟”视频 (2024 年 9 月 26 日发布) 相关评论和 bilibili 平台人民网用户发表的“北京中小学课间休息调整为 15 分钟”视频 (2024 年 8 月 30 日) 两周以内的评论的抓取, 共获得 5232 条原始文本数据。同一个网民、同一个 ip 所发的多条评论只算作一条, 所以在剔除无关文本和重复文本后, 剩余 4581 条文本数据。

(二) 数据统计

我们将所有的评论归为三大类: 第一类是网民对于这个事件的态度: 赞同还是不赞同; 第二类是网民赞同该

作者简介: 胡卓妮(2001—), 女, 硕士研究生, 研究方向为高等教育管理;

通讯作者: 胡卓妮

事件的原因；第三类是网民不赞同该事件的原因。各类评论的计量与所占比率见表1。

表1 “中小学课间延长”的网络舆情统计

类别	计量 (个)	所占比例 (%)
赞同还是不赞同	2836	61.9
赞同的原因	589	12.9
不赞同的原因	1842	40.2

百分比超过 100%，因为有重复

关于“中小学课间延长”的网络舆情统计，调查结果显示，有 2836 人表达了对这一政策的看法，占总调查人数的 61.9%。这一比例表明有相当大的一部分人群对“中小学课间延长”这一政策持有明确的看法，无论是赞同还是不赞同，都反映出该政策在社会中具有较高的关注度。此外，有 589 人给出了赞同的具体原因，占总人数的 12.9%。虽然这个比例相对较低，但它仍然表明有一部分人对课间延长政策持有积极态度，并愿意为此提供理由。还有 1842 人给出了不赞同的具体原因，占总人数的 40.2%。如此高的比例表明该政策在公众中具有一定的争议性，至少存在一部分人对政策的具体内容或实施方式有所担忧。

(三) 讨论分析

1. 网民对该政策的态度分析

根据表2的数据，我们可以清晰地了解到不赞同该政策的人数占据了明显多数，共有 1999 人，这一数字占据了总人数的 70.5%。这一结果表明，大部分网民对这一政策持有反对或保留意见，他们对该政策的内容、实施方式或预期效果存在疑虑或担忧。相比之下，赞同该政策的人数则显得较少，仅有 837 人，占总人数的 29.5%。虽然这一比例低于不赞同者，但也反映出有一部分网民对该政策持支持态度，他们认为该政策有助于解决实际问题、符合他们的期望和需求。

综上所述，这揭示了网民对这一政策的态度呈现出明显的分布不均，不赞同者占据了绝大多数，而赞同者则相对较少。这种态度分布不均可能反映了政策本身存在的问题，或者公众对政策的误解和疑虑。对于政策制定者来说，这些数据具有重要的参考价值，有助于他们更好地了解公众对政策的看法和态度，从而进一步完善和优化政策内容，提高政策的针对性和实效性。

表2 网民对该政策的态度

态度类别	计量 (个)	所占比例 (%)
赞同	837	29.5
不赞同	1999	70.5
总计	2836	100

2. 赞同的原因分析

我们依据网民言论的支持率高低将赞同“中小学课间延长”的各类代表性言论有选择性地呈现，如表3所示(在复述这些评论时并未进行修改)。

表3 赞同“中小学课间延长”的代表性言论

代表性言论	二级编码	一级编码
1. “挺好的，上厕所不用跑了” 2. “有时间上厕所了” 3. “给孩子一个自由社交的时间”	日常活动满足	
1. “支持给学生一个很美好的童年！” 2. “无比赞同！要让孩子有童年” 3. “给孩子一个愉快的童年，去户外去接触大自然！感受生命的自由与美好！”	珍视美好童年	儿童福祉关怀
1. “都是祖国的栋梁，不能累着” 2. “卷也没用，还不如健健康康的[赞]‘身心健康’” 3. “太好了，一定要让孩子们多见阳光，多在阳光下活动，这样的话，抑郁的人，心理有问题的人都会减少，很多病都会避免，体育课不被其他课占就更好了。愿我们的政策越来越成熟，孩子们越来越健康！”	关注孩子健康	

如表 3 所示, 可以将网民赞同“中小学课间延长”的原因归纳为儿童福祉关怀维度, 再细分为日常活动满足、珍视美好童年和关注孩子健康 3 个方面。

(1) 课间延长有助于提升学生的日常活动满足度

课间时间的延长为学生们提供了更加充裕的休息时间。在以往短暂的课间里, 学生们往往只能匆忙解决生理需求, 如上厕所等, 而无法充分放松身心。然而, 当课间时间延长至一刻钟时, 学生们有了更多的时间和空间去处理这些日常活动, 不再因为时间紧迫而感到焦虑或不安。此外, 课间时间的延长还为学生们提供了更多的交流和互动机会。他们可以在课间与同学们聊天、分享趣事, 或者在操场上进行简单的体育活动, 这些都有助于缓解学习压力, 提升学生们的日常活动满足度。

(2) 课间延长有助于珍视和保护学生的美好童年

童年是每个人生命中最重要时期之一, 它充满了快乐、探索和成长。然而, 在现代社会, 学生们往往面临着巨大的学习压力, 导致他们的童年时光被大量的学习任务所占据。课间时间的延长为学生们提供了一个逃离学习压力、享受童年乐趣的机会。在课间, 学生们可以自由地玩耍、聊天, 或者参与各种有趣的活动。这些活动不仅有助于学生们释放压力、调节情绪, 还能让他们更加珍惜和享受童年时光。通过课间时间的延长, 我们可以更好地珍视和保护学生的美好童年, 让他们在未来的生活中拥有更多美好的回忆。

(3) 课间延长有助于促进学生身心健康发展

长时间的课堂学习容易让学生们感到疲惫和压抑, 而课间时间的延长则为他们提供了一个放松身心、恢复精力的机会。在课间, 学生们可以进行简单的体育活动, 如跑步、跳绳等, 这些都有助于提高他们的身体素质和免疫力。此外, 课间时间的延长还有助于缓解学生们的心理压力。在课间, 他们可以与同学们交流互动, 分享彼此的感受和困惑, 从而得到情感上的支持和安慰。这种情感支持对于学生们的心理健康至关重要, 有助于他们更好地应对学习和生活中的挑战。^[1]

3. 不赞同的原因分析

我们依据网民言论的支持率高低将不赞同“中小学课间延长”的各类代表性言论有选择性地呈现, 如表 4 所示 (在复述这些评论时并未进行修改)。

表 4 不赞同“中小学课间延长”的代表性言论

代表性言论	二级编码	一级编码
1. “讲了很好，但很难执行”	政策执行问题	执行效果
2. “不要假大空，去学校看看吧，几个学校能做到，做不到怎么办？”		
3. “上面是上面，下面是下面”		
4. “唯分数的评价机制不变，恐怕难落实”		
5. “检查的来了就有课间、检查组一走全部拖堂”		
1. “能否全国各地都一样”	地方差异问题	实施现状
2. “山河四省表示：什么是课间”		
3. “这能比么，北京的学生穿着昂贵的礼服开晚会时，河北的学生在没有空调的教室里上着自习，重复机械的刷着题”		
1. “没用，一样拖课，10 分钟下课，下课铃响晚一分钟，预备铃响早两分钟”	时间管理问题	
2. “通过将十分钟课间改为十五分钟，上课时间从四十五分钟变成了五十分钟”		
1. “延到 15 分有什么用？老师学校要求课间不能离开教室，更不能到操场去，延多少都没有用！”	活动限制问题	

2. “我们课间大概保持在 2-5 分钟内，还不准出教学楼”
3. “老师们为了自保不让孩子动弹，最后就是越来越畸形”

如表 4 所示，可以将网民不赞同“中小学课间延长”的原因归纳为执行效果和实施现状维度，执行效果维度可再细分为政策执行问题和地方差异问题 2 个方面，实施现状维度可再细分为时间管理问题和活动限制问题 2 个方面。

(1) 政策的有效执行是确保成功的关键

政策的初衷是希望通过延长课间时间，为学生提供更多的休息与放松机会，从而缓解学习压力，提升身心健康。虽然课间延长政策的初衷良好，但实际操作中可能面临执行不力的问题，从网民的评论中也可以看出，很多人对政策是否真正执行持怀疑态度，认为在实际操作中，政策往往只是被挂在墙上，而不会真正得到贯彻执行。因此，为确保政策效果，需要建立健全的监督机制，确保学校、教师能够严格按照政策要求执行。同时，通过定期评估与反馈，及时调整政策执行过程中的问题，确保政策能够真正惠及每一位学生。

(2) 地方差异是影响政策执行效果的重要因素

由于不同地区在教育资源分配、文化背景积淀以及教育理念秉持方面存在着显著的差异，同一项政策在不同地区的执行效果会呈现出明显的区别。一些地区，得益于较为丰富的教育资源、开放包容的文化氛围以及先进的教育理念，能够迅速理解并有效适应“课间延长至一刻钟”这一政策。然而，另一些地区则可能因为资源匮乏、文化惯性较强或是教育理念相对滞后，而在执行这一政策时面临诸多挑战。因此，面对这样的现实差异，我们不能采取“一刀切”的策略，而是需要根据不同地区的具体实际情况，量身定制灵活多样的政策执行方案。在政策设计时，就需要充分调研，了解各地需求，确保政策既有统一性，又富有弹性，能够兼容并蓄，适应多样化的地方环境。同时，加强地区间的交流与合作，共同推动政策的落地与实施。

(3) 优化课程安排与时间管理，确保课间有效利用

在实施现状中，时间管理问题无疑是一个需要被高度重视的焦点。课间时间的延长，虽然旨在为学生提供更多的休息与放松机会，但同时也对原有的紧凑课程安排产生了一定的冲击，这就要求学校必须对课程进行重新调整和优化，以确保教学质量与学生学习效率不受影响。学校管理层需要细致规划，既要保证课程的连贯性和完整性，又要兼顾学生的休息需求。与此同时，教师作为课间时间管理的直接执行者，其角色至关重要。他们需加强对课间时间的管理，确保学生能够真正利用这段时间进行身心的放松与恢复；引导学生理解课间休息的重要性，避免将宝贵的休息时间用于额外的学习任务或其他非休息活动。为了保障课间时间的正常进行，学校还可以采取一系列措施，如设置明确的课间铃声，提醒师生按时休息；安排课间巡逻，确保课间秩序井然，同时及时发现并解决可能存在的问题。

(4) 放宽课间活动限制，提供多样化的课间体验

活动限制问题也是影响课间延长政策效果的一个重要因素。一些学校出于安全或管理的考虑，可能会对学生的课间活动设置过多的限制，导致学生的课间时间被局限在教室或教学楼内，无法充分享受户外活动的乐趣，也无法真正体验到课间延长带来的身心放松。因此，我们需要积极鼓励学校放宽对课间活动的限制，为学生提供更多样化的课间活动选择，如组织户外游戏、开展体育锻炼等，让学生在轻松愉快的氛围中度过课间时光。当然，在放宽活动限制的同时，加强安全教育也是必不可少的。学校应定期开展安全教育课程，提升学生的安全意识和自我保护能力，确保他们在课间活动中的安全。通过这些措施的实施，我们可以更好地发挥课间延长政策的积极作用，为学生的健康成长创造更加有利的条件。

四、讨论与建议

“课间延长”政策实施的初衷是为了让孩子们能有更多的休息与活动时间，以减轻学习压力、提升身心健康，并且这一政策在理论上是有一定益处的。然而，根据网民的评论可以看出，该政策的实施力度以及实际效果并未完全达到预期，引发了诸多不满。因此，为了使得“课间延长”政策能够更好地执行下去并有效发挥作用，我们提出以下几点建议。

(一) 严监控课间延长，确保政策落实

1. 建立监管机制

为确保课间延长至 15 分钟的政策得到有效且持久的执行,我们亟需构建一个全面而高效的监管体系。这一体系应吸纳教育部门、学校管理层、家长委员会及学生代表等多方力量,共同参与到政策的监督与评估中来。教育部门可负责宏观政策的制定与指导,学校管理层则具体负责政策的落地与日常监管,家长委员会和学生代表则提供来自家庭与学生视角的监督与反馈。通过定期召开会议、开展联合检查等方式,我们可以对政策的执行情况进行全面而深入的评估,及时发现问题并采取相应的改进措施。

2. 设立反馈渠道

为了更加精准地掌握课间延长政策的执行情况,我们还应积极设立多样化的反馈渠道。鼓励学生、家长和教师以匿名或公开的方式,通过学校意见箱、在线调查平台、热线电话等多种途径,对课间时长的执行情况进行实时反馈。这样的反馈机制不仅可以及时发现政策执行中的偏差与不足,还能让相关部门迅速获取第一手信息,从而采取更加有效的纠正措施。同时,我们也应保护反馈者的隐私与权益,确保他们不会因提供反馈而遭受任何不利影响。

3. 利用技术手段

在数字化时代,技术手段已成为提高监管效率与精准度的有力工具。因此,我们可以考虑介入学校的监控设备或利用现有的教学管理系统,对课间的实际时长定期进行抽查,并对师生的活动轨迹、行为模式等进行全面监测。通过数据分析与挖掘,发现政策执行中的潜在问题与规律,为政策调整与优化提供科学依据。

(二) 改学校办学评价,健全事故认定机制

为何学校学科老师要挤占学生课间加班加点上课?就是因为一些地方教育部门只用升学率来评价学校办学与教师教育教学的效果,对学校违规挤占学生课间、体育课视而不见。如果不破除唯分数、唯升学评价,课间时长延长到 15 分钟后,还是可能被挤占。事实上,以前的大课间 30 分钟,给了学生充足的活动时间,但是,“大课间静悄悄”、被用于上课的比比皆是。学校、老师要求学生在课间不要离开教室外出活动的一个重要原因是为了“推责”,避免把过多时间、精力用于纷争中,取消有安全隐患的课间活动、户外活动,对学生进行“圈养”。^[2]

因此,延长课间时长,只是把课间交给学生的第一步。要让学生充分享有课间时间,维护学校正常的教学秩序,就必须切实推进教育评价改革,不能再片面地用升学率评价学校,而要重视学校的教育过程,对学校办学与教师教学进行过程性评价。另外,要依法界定学校、老师的教育职责,不能再把学校视为“无限责任主体”。对于学生在校内发生意外伤害事故,要依法界定学校、老师的责任,如果学校、老师已经尽到安全教育、安全管理责任,学生在课间活动中出现磕碰等意外伤害,是由于偶然因素或自身原因,则明确学校、老师不承担责任,而是通过鼓励学生(家长)购买学生意外伤害险由保险理赔。如此,才能把学校、老师从安全管理压力中解放出来,不再对学生进行课间“圈养”而是和学生一起走出教室,让学生快乐跳起来、动起来。^[3]

(三) 增特色校园活动,丰富学生体验

过去,中小学校课间往往显得过于“安静”,学生们在课间也未能充分释放活力,这在一定程度上导致了小胖墩、小眼镜等“四小”现象的增多。为了改变这一现状,除了延长课间时间外,还要大力增加特色校园活动,让学生愿意活动,在课间也能享受到运动的乐趣,从而增强体质、培养兴趣。各个学校应该行动起来,结合自身的实际情况和特色,设计一系列丰富多彩的课间活动。

目前已有的学校开始实施了。例如,北京市朝阳区实验小学密云学校根据不同年级学生特点设计了丰富多彩的课间活动,组织学生走出教室,开展传统游戏。校长徐国文介绍,老师和同学们一起跳皮筋、丢沙包、滚铁环、跳格子,华容道、九连环、神龙摆尾等传统游戏也“回归”了,希望传统游戏成为孩子课间快乐的选择;在北京朝阳区,大课间和劳动教育结合了起来,开放校园种植区、动物养殖区,划分班级责任田、安排动物管理员,丰富学生课间生活;湖北襄阳市,根据办学特色和区域特点将学校划分成武术、轮滑、舞龙舞狮、竹竿舞等 10 个体育特色片区,各校按照“1+X”模式推进阳光大课间,“1”为片区特色,“X”为学校特色,积极开展多种形式的阳光体育大课间活动。抖空竹、节奏跳绳、折扇操竹竿舞等“创新版”特色大课间运动项目“百花齐放”。^[4]

我们应该继续探索和实践更多具有创意和实效的特色校园活动,为学生的全面发展创造更加良好的环境和条件。在这个过程中,要注重活动的实效性与可持续性。特色校园活动不仅要能够立即吸引学生的注意力,激发他们的参与热情,更要能够长期持续,成为学生校园生活的重要组成部分。为此,我们需要建立科学的活动评估机制,定期收集师生反馈,及时调整优化活动内容与形式,确保活动始终贴近学生需求,保持新鲜感和吸引力。

(四) 重身心健康发展,减轻学生负担

在当今社会,随着教育竞争的日益激烈,学生的身心健康问题日益凸显,成为社会各界关注的焦点。为了促

进学生的全面发展,我们必须高度重视学生的身心健康,并采取切实有效的措施来减轻学生的负担。

首先,重身心健康发展,意味着我们要从源头上优化教育环境,营造一个更加宽松、和谐的学习氛围。学校应鼓励学生参与多样化的课外活动,如体育运动、艺术创作、社会实践等,锻炼学生的身体、培养他们的兴趣爱好、提升综合素质。同时,学校应加强对学生的心理健康教育,定期开展心理健康讲座和辅导,帮助学生建立正确的自我认知,学会情绪管理,增强抗压能力。

其次,减轻学生负担,需要我们从课程设置和教学方法上进行改革。一方面,学校应合理调整课程结构,减少不必要的重复内容和应试训练,增加与学生兴趣和未来职业发展相关的课程内容,使学习更加贴近实际,激发学生的学习兴趣。另一方面,教师应采用更加灵活多样的教学方法,如项目式学习、探究式学习等,鼓励学生主动思考、动手实践,培养他们的创新思维和解决问题的能力。让学生在轻松愉快的氛围中掌握知识,减轻学习负担。

此外,家庭和社会也应承担起相应的责任,共同为学生的身心健康和减负努力。家长应树立正确的教育观念,不要过分追求孩子的学业成绩,而应关注孩子的身心健康和全面发展,给予他们足够的关爱和支持。社会应加强对教育的监督和引导,推动形成正确的教育评价体系,减少对学校和学生的过度压力,为教育创造一个更加健康、公平的环境。^[5]

参考文献:

- [1] 辛君清.中小学落实“课间 15 分钟”的实践方略与保障机制[J].人民教育,2025,(05):66-68.
- [2] 薛晨. 拥抱“15 分钟课间”新业态[J].教育家, 2024(42):31.
- [3] 熊丙奇.课间延长小微调,能否起到大作用[J].北京观察,2024(09):43.
- [4] 姚晓丹,董城.让孩子们身上有汗,眼里有光[N].光明日报,2024-10-15(014).
- [5] 李嘉源,宋立华.教育生态学视角下“课间圈养”的现象剖析及其应对策略[J].黑龙江教师发展学院学报,2025,44(09):121-125.

Network public opinion analysis of primary and secondary schools recess extension

Zhuo-ni Hu

(South-Central Minzu University, Wuhan 430070, China)

Abstract: The break is a necessary interval between two classes. It is an important period for primary and secondary school students to adjust their learning status, relieve fatigue and communicate with each other. Extending the break between primary and secondary schools is a new measure taken by some schools in the new semester. Grasping the relevant online public opinion in a timely manner helps to understand the feedback and opinions of parents, students and all sectors of society on this reform measure, and then make corresponding adjustments and optimizations according to the actual situation. Ensure that the extension policy can better serve the physical and mental health and overall development of students. This paper puts forward four suggestions: strictly monitoring the extension of class break, ensuring the implementation of policies; improving the evaluation of school running, improving the accident identification mechanism; increasing the characteristics of campus activities, enriching students' experience; attaching importance to the development of physical and mental health, and reducing students' burden.

Keywords: primary and secondary schools; inter-class activities; network public opinion