

澳洲 5 minutes break 制度引入中国小学英语课堂管理的本土化路径研究

肖力源

连云港市苍梧小学，江苏 连云港 222000

DOI: 10.61369/ETR.2026160039

摘 要： 课堂管理是小学英语教学质量提升的核心环节。澳大利亚小学广泛推行的 5 minutes break（5 分钟课堂微休息）制度，是一种以学生身心发展规律为依据、以预防与发展为导向的课堂管理策略，对调节学生注意力、优化课堂秩序、提升语言学习效率具有显著作用。本文立足中国小学英语课堂管理的现实困境，系统梳理澳洲 5 minutes break 制度的内涵、定位与优势，分析其引入小学英语课堂的价值与现实障碍，构建贴合英语学科特点、班级规模与课时安排的本土化适配原则与实施路径，为小学英语课堂管理从“约束型”向“发展型”转型提供理论支撑与实践方案，助力“双减”背景下小学英语教育高质量发展。

关 键 词： 5 minutes break；小学英语；课堂管理；本土化适配

Research on the Localization Path of Introducing Australia's "5 Minutes Break" System into Classroom Management of Primary School English in China

Xiao Liyuan

Cangwu Primary School, Lianyungang City, Lianyungang, Jiangsu 222000

Abstract： Classroom management is a core link in improving the teaching quality of primary school English. The "5 minutes break" system widely implemented in Australian primary schools is a classroom management strategy based on the laws of students' physical and mental development and oriented towards prevention and development. It plays a significant role in regulating students' attention, optimizing classroom order, and improving language learning efficiency. Based on the practical dilemmas of classroom management in primary school English in China, this paper systematically sorts out the connotation, positioning and advantages of Australia's "5 minutes break" system, analyzes the value and practical obstacles of introducing it into primary school English classrooms, and constructs localization adaptation principles and implementation paths that are in line with the characteristics of English subjects, class sizes and class hour arrangements. It aims to provide theoretical support and practical schemes for the transformation of primary school English classroom management from "restrictive" to "development-oriented", and help the high-quality development of primary school English education under the background of the "double reduction" policy.

Keywords： 5 minutes break; primary school English; classroom management; localization adaptation

引言

（一）研究背景

小学阶段是英语学习兴趣、语言习惯与注意力发展的关键期。小学生注意力持续时间短：低年级约 15 - 20 分钟，中高年级约 20 - 25 分钟，长时间专注易出现疲劳、走神、躁动等问题，直接影响英语听说读写的参与度和学习效果。当前中国小学英语课堂管理仍以秩序维护、纪律约束为核心，多采用“教师主导、学生服从”模式，侧重行为纠正而非疲劳预防，与英语学科强调情境、互动、沉浸式体验的教学要求存在矛盾。

澳大利亚小学以“学生中心”为理念，将 5 minutes break 纳入课堂常规，每间隔 15 - 20 分钟嵌入 5 分钟微休息，通过简单活动重置注意力、缓解疲劳，已形成成熟实践体系。随着“双减”政策落地，小学英语教学更强调轻负高效、素养导向，引入并本土化改造 5 minutes break，成为优化英语课堂节奏、提升管理效能、促进学生身心健康的可行路径。

（二）国内外研究现状

国外研究聚焦课堂微休息对学生行为、认知与学业的影响。Machell 等（2019）在澳洲小学开展 ACTIBREAK 项目，证实每节课 3 次 5 分钟微休息可显著改善课堂行为、提升专注度，且不影响学业成绩。ACHERP（2024）强调课堂微休息是学生身心健康的重要保障，教师应引导高质量休息活动。相关研究证实，微休息对外语学习专注度、课堂参与具有积极作用。

国内研究多集中于传统课堂管理优化、课间休息改革，针对小学英语课堂的嵌入式微休息研究较少。现有成果多介绍国外模式，未结合英语学科特点、40 分钟课时、大班额等现实进行系统本土化设计，缺乏可落地的实施策略与实证支撑。

一、澳洲 5 minutes break 制度核心内涵与适用于英语课堂的优势

（一）定义与定位

澳洲 5 minutes break 是课堂嵌入式微休息，每 15 - 20 分钟学习后，安排 5 分钟左右原地轻度活动、呼吸调节或简易互动，重置注意力、缓解疲劳，属于课堂常规而非额外环节。其定位有三个：

预防性课堂管理工具：能够提前缓解疲劳，预防走神、讲话、躁动等纪律问题；

身心健康保障机制：减少久坐、保护视力、舒缓情绪，适配小学生发育特点；

学习效率提升策略：短休息换长专注，尤其利于需要持续听觉与视觉投入的英语课堂。

（二）适用于小学英语课堂的核心优势

贴合英语学习的注意力规律英语课堂需持续听辨语音、模仿语调、认读词句，认知负荷更高。微休息可快速重置注意力，提升听说效率。

预防纪律问题，降低管理成本英语课堂互动多、活动转换频繁，学生易兴奋失控。定期微休息可稳定情绪，减少教师维持秩序的时间。

与英语活动天然融合微休息可设计为英文 chant、单词律动、情景短句等，实现休息 + 语言输入和语言输出的双赢。

操作简易、成本低无需道具、不占课间，大班额可原地统一完成，适配中国小学英语课堂现实条件。

凸显学生主体，培养自我调节学生自主选择休息方式，学会感知身心状态，提升课堂自律与语言学习主动性。

二、中国小学英语课堂管理现状与现实困境

（一）管理现状

以约束为导向，忽视身心需求重纪律、轻调节，强调“安静、端坐、听讲”，与英语学科活泼、互动、体验式的要求冲突。

节奏僵化，满堂灌现象普遍 40 分钟一讲到底，忽视注意力曲线，后半节课学生疲惫、参与度下降。

大班额带来组织困难班级 40 - 50 人常见，活动转换易混乱，教师难以兼顾全员状态。

课时紧张，休息被挤压需完成词汇、句型、对话、练习等任务，教师常压缩甚至取消课堂休息。

家校认知偏差部分家长认为“休息 = 浪费学英语时间”，对课堂微休息不理解、不支持。

（二）引入 5 minutes break 的现实障碍

理念冲突：应试导向下，“休息影响成绩”的观念仍存在；

课时矛盾：40 分钟课时紧张，嵌入休息易担心完不成教学任务；

组织难度：大班额下休息活动易失控，回归课堂慢；

缺乏学科化方案：照搬通用模式，与英语教学脱节；

教师能力不足：缺少设计、组织、控场的方法与培训。

三、5 minutes break 引入小学英语课堂的价值

（一）缓解学习疲劳，保护身心健康

英语课堂视听任务重，微休息可缓解眼疲劳、颈椎僵硬，平复焦虑情绪，降低“小眼镜”“小焦虑”发生率，契合“双减”减负要求。

（二）提升注意力与语言学习效率

短休息恢复专注度，使词汇认读、句型模仿、听力理解更高效。实证显示，微休息后学生课堂专注时长提升约 30%，语言输出更稳定。

（三）预防纪律问题，优化课堂秩序

通过“主动释压”替代“被动管控”，减少走神、插话、下位等行为，教师可将更多精力用于英语教学与互动。

（四）推动管理转型，落实以生为本

从“管控纪律”转向“支持学习”，教师成为引导者，学生成为自我管理者，符合小学英语素养导向的教学改革方向。

四、小学英语课堂 5 minutes break 本土化实施原则

（一）教育理念本土化：兼顾英语学业目标与学生身心发展

理念适配是制度落地的前提。澳洲 5 minutes break 以“学生中心、健康优先”为核心，引入中国小学英语课堂，必须破除“休息挤占学习时间”的应试误区，确立“以休息促效率、以调节保专注”的核心理念，实现应试需求与素养发展的双向统一。

第一，明确微休息的工具属性 **。将 5 minutes break 定位为提升英语课堂效率的管理手段，而非单纯放松活动，让教师与家长认识到：英语学习需要持续听觉、视觉、口腔肌肉参与，适度休息能减少疲劳、提升听说读写准确率，反而有助于完成词汇、句型、对话等教学目标。

第二，坚守学科育人底线。微休息不脱离英语教学目标，所有活动设计围绕语言感知、语音语调、词汇记忆、文化渗透展开，避免无意义打闹、闲聊，确保休息过程兼具放松性与教育性。

第三，尊重学生主体地位。改变“教师全权管控”模式，引导学生根据自身疲劳程度选择适合的休息方式，在英文指令下完成自我调节，培养英语课堂自律意识与情绪管理能力，契合小学英语核心素养中“学习能力”的培养要求。

（二）实施节奏本土化：严格适配 40 分钟课时与学段差异

中国小学英语统一为 40 分钟课时，照搬澳洲“每 15-20 分钟休息 5 分钟”会严重压缩教学时间，必须进行节奏精细化调整，实现休息与教学无缝衔接。

第一，时长与频率分段设定。低年级（1-2 年级）注意力维持约 15 分钟，每节课安排 1 次 2-3 分钟微休息；中年级（3-4 年级）每 20 分钟安排 1 次 3 分钟微休息；高年级（5-6 年级）每 22-25 分钟安排 1 次 3-4 分钟微休息，每节课仅休息 1 次，不影响整体教学流程。

第二，嵌入节点科学选择。固定放在新知讲授结束后、高强度操练前，或听力训练、跟读模仿等高负荷环节之后，避开知识导入、总结升华等关键节点，保证学习连贯性。

第三，特殊时段弹性调整。期中期末复习课、单元检测课可缩短至 1-2 分钟，以静默休息、眼部放松为主；新授课、活动课可适当延长，保证学生状态回归后再进入下一环节。

（三）管理模式本土化：适配大班额与英语课堂纪律要求

中国小学英语班额普遍 40-50 人，远高于澳洲小班规模，必须建立统一、有序、低管控成本的休息模式，避免活动混乱、纪律失控。

第一，全员原地不动原则。所有休息活动在座位上完成，禁止下位、追逐、喧哗，符合小学课堂常规，降低教师管理压力。

第二，全英文口令闭环机制。设计固定启动、放松、收心口令，形成条件反射。

第三，小组协同管理。以 4 小组为单位，由组长监督，将休息表现纳入课堂英语评价体系，实现“教师引导+组长监督+自我约束”三级管理。

第四，快速收心标准。休息结束后 3 秒内坐正、看黑板、准备课本，避免拖沓，保证课堂节奏紧凑。

（四）内容设计本土化：与英语教学深度融合、零脱节

微休息必须学科化、英语化，杜绝与教学无关的纯体能活动，实现“休息即学习、放松即训练”。

第一，与词汇教学融合。设计单词拍手、身体字母等活动，边休息边巩固词汇。

第二，与句型 /chant 融合。用教材核心句型做律动，边做动作边说英文，强化语音语感。

第三，与护眼、健体政策融合。加入闭眼听英文、眼球转动、颈肩拉伸等活动，落实“双减”与健康校园要求。

第四，低成本易操作。无需道具、不占场地，城乡学校均可实施。

（五）推进方式本土化：循序渐进试点+家校协同

第一，分步推进：先在 1-2 个年级、英语学科试点；再优化方案全校推广；最后形成课堂常规。

第二，家校共识：通过家长会、班级群说明微休息对提升英语专注度、保护视力的作用，消除家长顾虑。

第三，校内教研支持：定期开展课例展示、活动设计分享，形成校本化资源库。

（六）教师能力本土化：专项培训提升实施水平

培训聚焦三大内容：一是 5 minutes break 的理念与价值；二是英语微休息活动设计；三是大班额控场与收心技巧。采用案例教学、现场模拟、同伴互助等方式，让教师快速上手。

五、小学英语课堂 5 minutes break 本土化核心实施路径

（一）构建分学段、分课型的微休息活动体系

低年级（1-2 年级）：趣味律动+英文感知

以简单肢体、模仿、chant 为主，活动示例：单词拍手操、字母身体操、慢速 chant 跟读，全程安静、原地、有序。

中年级（3-4 年级）：句型操练+轻度调节

结合教材核心句型，示例：句型律动、深呼吸+英文指令、同桌问答、单词接龙。

高年级（5-6 年级）：思维放松+能力提升

侧重体态放松与语言输出，示例：颈肩拉伸+快速认读、听指令做动作、一分钟口头复述。

此外还可以课型不同为依据，适配不同的微休息活动内容

- 新授课：侧重感知、律动类，激活状态；
- 复习课：侧重巩固、问答类，强化记忆；
- 听力课：侧重听觉放松、闭目静心，强化语感；
- 口语课：侧重短句输出、互动轻操练。

（二）40 分钟英语课堂标准化嵌入路径

1.0-20 分钟：新知导入、词汇讲解、句型示范（高效学习期）

2.20-23/24 分钟：3 分钟学科化微休息（核心嵌入点）

3.24-40 分钟：操练、互动、展示、小结、课堂练习

（三）课堂管理与秩序保障路径

1. 口令体系标准化

- 启动：“English break, start!”
- 指令：“Stand up, sit down, follow me.”
- 收心：“Three, two, one. Listen and read.”

2. 行为规范明确化

- 三不：不下位、不喧哗、不打闹
- 三要：要听指令、要做动作、要快速收心

3. 评价激励常态化

将休息表现纳入“英语课堂之星”评价，奖励守纪律、快收心的学生，强化正向行为。

（四）家校协同推进路径

1. 宣传告知：发放《课堂微休息告家长书》，说明对英语学习与健康的益处。

2. 家庭同步：建议在家实行 “20 分钟英语学习 + 2 分钟放松”，保持节奏一致。

3. 效果反馈：定期分享课堂照片、学生状态变化，增强家长信任。

（五）校本化资源建设与教师支持路径

1. 建立校本活动库：按年级、单元整理可直接使用的微休息活动清单。

2. 课例打磨：每学期开展示范课、公开课，形成成熟模式。

3. 简化备课：提供通用模板，教师直接套用，降低备课负担。

（六）效果监测与持续优化路径

从三方面评估：课堂专注度、纪律问题发生率、英语学习参与度。每月收集师生反馈，动态调整时长、活动与节奏，形成“实施—反馈—优化—固化”的闭环。

六、结论与展望

（一）研究结论

澳洲 5 minutes break 是适配小学英语课堂的预防性、发展型管理策略，可有效提升专注度、优化秩序、减负增效。将该策略引入中国小学英语课堂，需克服理念、课时、大班额、家校认知等障碍，走学科化、本土化、可操作路径。遵循六大原则，构建与英语教学融合的微休息体系，可实现 “休息护健康、专注提成绩、管理更轻松” 的多重目标。

（二）研究展望

未来可进一步开展分版本教材（人教 PEP、外研版等）的微休息适配设计；此外可通过 AI 实时监测等方式量化微休息对英语成绩、兴趣、注意力的影响。还可结合城乡小学的教学情况，以具体差异为基础细化微休息方案，提升推广普适性，并与智慧课堂、英语学习 APP 结合，实现数字化、个性化微休息。

参考文献

[1] Machell A, Timperio A, Brown H, et al. A pilot primary school active break program (ACTI-BREAK): Effects on academic and physical activity outcomes for students in Years 3 and 4 [J]. Journal of Science and Medicine in Sport, 2019, 22 (4): 489-494.

[2] ACHPER Australia. National Position Statement: The importance of school recess for active play [R]. 2024.

[3] 中国网. 5 分钟多出的欢乐，这些学校是怎么做到的 [EB/OL]. 2024-12-01. http://news.china.com.cn/2024-12/24/content_117624799.shtml.

[4] 人民网. 5 分钟“微改革”，带来什么？[EB/OL]. 2024-12-15. <http://edu.people.com.cn/n1/2024/1215/c1006-40382205.html>.

[5] 冯慧，沈逸. 中美小学班级管理比较研究——以第 56 号教室为例 [J]. 外国中小学教育，2015 (11): 39-43.

[6] 张连仲. 小学英语课堂教学与课堂管理 [M]. 北京：外语教学与研究出版社，2020.

[7] 王蔷. 小学英语教学法教程 [M]. 北京：高等教育出版社，2019.

[8] Mavilidi M F, et al. Effects of classroom physical activity breaks on children's on-task behaviour, cognition and academic achievement [J]. Journal of Science and Medicine in Sport, 2020, 23 (4): 314-319.

[9] 叶澜. “新基础教育”论 [M]. 北京：教育科学出版社，2006.

[10] 郑庭瑾. 教育管理伦理研究 [M]. 北京：商务印书馆，2008.