

“10+5”让课间有更多打开方式

——兴庆区63所中小学课间延时已全部落实到位

本报记者 束蓉 梁静

为深化义务教育“双减”政策，促进学生身心健康发展，9月5日，兴庆区教育局首次发布《关于进一步优化中小学课间时长，促进学生身心健康发展的通知》（以下简称《通知》），明确从2024秋季学期开始，直属63所中小学校将原有课间10分钟延长至15分钟（大课间时长保持不变），鼓励引导师生走出教室参与户外活动，缓解学生的学习压力，促进身体健康，提升团队合作和沟通能力，并设置为期一个月的调整缓冲期。

《通知》下发以来，各校试行情况如何？近日，记者就此进行采访。

课间时间更充裕 欢声笑语遍校园

9月20日上午大课间，随着铃声响起，兴庆区第十九小学的学生们纷纷走出教室开展户外活动。有的孩子三两成组奔跑趣味摸高游戏，有的孩子来回奔跑踢球打球，欢

笑声、呐喊声此起彼伏，校园瞬间充满欢声笑语。

“作为体育特色校，接到《通知》后，我校针对课间时长延至15分钟的工作要求，开展了一系列相关活动。”该校党支部书记赵佳说，学校对校园活动区域进行规划布局，在足球、篮球等活动场地安排7个区域，由体育教师专人负责，组织开展集中活动。针对不同年龄段的学生设计特色摸高器和地面互动游戏20余种。后续，学校还将分批次购入安全活动器材，尽可能让每个孩子都参与到课外活动中来。

兴庆区第二十五小开展的课间“10+5”，则让学生们在课间更加充分得到锻炼。该校六年级一班班主任杨芳认为，延长课间时间后，学生们的精力得到充分释放，上课时注意力更加集中，回答问题的积极性也提高不少。延长课间时间也让老师多了休整时间，提升了职业幸福感。

总体延长时间不超过一刻钟 家长普遍接受

针对课间时间延长后，是否会影响学生放学时间，多名家长告诉记者，基本没影响，而且延长课间活动时间后，孩子们的学习主动性相对提高。

对此，兴庆区教育局基础教育办公室工作人员表示，《通知》明确，各学校依据校情、学情需要，统筹做好作息时间安排。《通知》下发后，兴庆区部分小学已经开始试行，并分别制定方案。小学生上午共4节课，有2次课间，总计延长时间为10分钟；下午有1次课间，延长时间为5分钟。因此，上下午放学时间基本正常，即使有延长，学校也会灵活调节，一般不会超过10分钟。从各校反馈来看，家长们普遍表示接受。

兴庆区教育局设置为期1个月的课间时间调整缓冲期，各校在开学后1个月内，会结合实际逐步落实优

化安排，因校制宜做好课间安排。

兴庆区直属63所中小学将全部落实到位

此次延长课间时间是兴庆区教育局践行教育部“双减”政策的又一次具体实践。

兴庆区教育局相关负责人表示，按照2024年全国教育工作会议要求，兴庆区将牢固树立健康第一的教育理念，在教育引导青少年学生坚定政治信念的同时，开齐开足体育课，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。带领各校广大教师牢记为党育人、为国育才使命，并开展教育教学改革，全面提升教育质量。

10月8日起，兴庆区直属63所学校将正式施行课间时间延长举措，把课外活动时间还给孩子们。同时，该局持续鼓励各直属学校结合实际情况，设计举办内容丰富的文体活动，全方面促进学生身心健康发展。



近日，灵武市“籽籽同心”青少年书法大赛在灵州广场举行。比赛现场，来自不同年龄段的青少年书法爱好者们挥毫泼墨，一幅幅或道劲有力、或温婉秀美的书法作品跃然纸上，展现了青少年书法创作水平和积极向上的精神风貌。

本报记者 毕竞 摄

北京开放办教育 打造多样性的科学教育课堂

记者从22日举行的北京市朝阳区教育发展大会上获悉，朝阳区试点成立科学教育联盟，学校、企业、社会单位联动，共同探索打造多样性的科学教育课堂。

科学教育联盟的成员单位涵盖了中科院、清华、北大等科研机构 and 高等院校，以及科技企业、自然博物馆、科技馆等社会单位。将共建共研中小学科学教育课程，普及科学知

识，搭建科学教育交流平台。通过开放办教育，打造丰富多样的课堂，培养学生的科学素养和创新能力。

教育发展大会上，还发布了青少年创新人才培养、教育高层次人才

队伍建设等教育高质量发展系列支撑政策。作为全国中小学科学教育实验区，朝阳区目前已建设28所北京市中小学科技教育示范学校。

（据央视新闻客户端）

2024年“科学大师宣传工程”演出季开启系列展演

新华社北京9月22日电 日前，伴随清华大学原创话剧《马兰花》第100场公演在国家大剧院举办，2024年“共和国的脊梁——科学大师宣传工程”演出季也正式拉开帷幕，系列展演将在全国陆续上演。

中国科协相关负责人介绍，本次演出季，上海交通大学话剧《钱学森》、西北工业大学话剧《大国之蓝》、中国地质大学（武汉）话剧《大地之光》、同济大学话剧《国之英豪》将走进山东、香港等地，西安电子科技大学、西南大学等40余所高校也将陆续推出科学家主题剧目。

自2012年起，中国科协联合教育部、共青团中央等部门共同实施“共和国的脊梁——科学大师宣传工程”项目。十余年来，该工程以“师生演校友、学弟演学长”的方式，支持青年学生创排科学家主题剧目。按照科学性、艺术性相结合的要求，所有剧目在艺术化加工过程中全部尊重了重大事实的科学性。

目前，清华大学、上海交通大学等19所高校排演了20部以著名科学家为主题的剧目，形成了包括《马兰花》在内的 一批精品舞台艺术作品，示范带动了170余所高校参与创排紧扣科学家主题、展现爱国创新精神的微短剧，已有8000余名大学生直接参与了主题剧目的创排，600余场次演出活动吸引了百万青少年走进剧场。

办好老年教育 让晚年生活有“知”有“味”

——银川市着力扩大资源供给不断推动老年教育工作高质量发展

本报记者 梁静

“在瑜伽课程开始前，大家两臂体前平举，掌心向下，吸气用力握拳，呼气再张开手指，开始5次可以缓慢进行，后面10次要快速有力。”日前，在金凤区北京中路街道锦绣苑社区邻里中心十分热闹，社区老年大学的课堂充满了朝气与活力。

近年来，随着经济社会发展和生活水平的提高，越来越多的老年人希望继续接受教育，充实精神文化生活。银川市着力扩大资源供给，各基层老年大学、教学点遍地开花、茁壮成长，让老年人晚年生活有“知”有“味”。

陶冶情操 让学习成为最好的养老

唐槐园小区居民蒋海鸿是社区老年大学的老学员，秋季班报名参加了形体舞蹈、书法、瑜伽课程。每周学习3次，她觉得课程丰富，满足了老人在家门口上课的需求。

自2023年初锦绣苑社区老年大学挂牌成立后，这里就成了周边老年人学习活动的阵地。在秋季课程招生开始前，社区广泛走访，开设太极、声乐合唱、软笔书法、瑜伽、形体舞蹈等7类课程，并积极招募“社区能人”和志愿者进入教师资源库，以学期制的授课形式向老年人提供课程服务。在此基础上，还为老人们提供老年食堂、健康讲堂等服务。

“这个老师太专业了，性格也很开朗，能很好地带动我们老年人的情绪，大家都很喜欢跟他唱歌。今天我们学了一首《送别》，感觉自己又回到了青年时代。”西夏区贺兰山西路街道书香苑社区老年大学学员赵桂芬高兴地说。

如今，银川市各老年大学不仅帮助老年人丰富业余爱好、充实退休生

活，还传递了一种更为积极向上的养老理念，让更多的老年人能够享受快乐、愉悦精神。

教研相辅 助推老年教育提质增效

近日，记者走进银川老年大学发现，教室里声乐、器乐、舞蹈、绘画、书法等多门课程同时开课，学员们在老师的带领下或翩翩起舞，或吹拉弹唱，或挥毫泼墨。老年学员个个精神饱满，脸上洋溢着笑容。

“我们坚持以教学活动为中心、以课堂教学为主阵地、以教学研究为突破口，重视教学的计划、实施、反馈与总结，使教学工作常办常新、常教常新。学校的课程很注重内容的知识性、实用性、趣味性，能有效激发老年人潜能与活力。”银川老年大学相关负责人说，针对老年教育，学校优化创新设置课程体系，建立“一中心多辐射”课程体系，即围绕一个中心课程，辐射周边课程，深度挖掘中心课程资源，形成蜂窝矩阵立体式课程体系，以满足不同年龄阶段、文化层次、身体状况的老年人学习需求，如信息技术应用类，开设了绘声绘影、

办公软件使用、智能手机生活应用、手机摄影、短视频制作、无人机拍摄6个类型相互关联的课程，根据课程难度依次为人门、基础、提升3个梯度，符合老年人循序渐进、缓缓慢爬的学习特点，让他们能够始终保持旺盛的学习热情。

依托银川市本级和各县（市）区老年大学建设资源，银川市以构架“市—县—乡镇（街道）—村（社区）”四级老年教育体系为目标，不断扩大银川市基层老年教育覆盖面，截至目前，银川市共有各层级老年大学（分校、教学点）98个，其中市本级老年大学（分校、教学点）4个、县（市）区老年大学6个、街道（乡镇）老年大学（分校）2所、社区老年大学（教学点）86个，共开设教学班790个，学员25560名，初步构架起“家门口”老年大学的雏形。

今年，银川市将“继续扩大银川市基层老年教育覆盖面”作为一项重要工作列入全市2024年民生“十心”实事，投入资金支持乡镇（街道）和城乡社区改造建设基层老年人学习活动场所20个，力争在3年至5年实现有“老饭堂”的地方就有“老学堂”。

我区举办第27届全国推广普通话宣传周活动

本报讯（记者 梁静）9月16日至22日，由自治区教育厅主办的宁夏第27届全国推广普通话宣传周活动暨全区“塞上书香节——品读书香教育 阅聚美好未来”系列读书活动在全区各地举行。

宣传周期间，我区围绕“加大推普力度，筑牢强国语言基石”主题，传承、弘扬中华优秀传统文化，营造浓厚的校园文化氛围。全区各地在校园内展示优秀经典诵读作品，推荐与经典阅读相结合，传承中华优秀传统文化；组织学生制作手抄报，展示学校这个主阵地发挥推广宣传普通话的作

用；邀请学生推荐自己读过的、最喜欢的纸质图书与同学交换；设置猜字谜角，现场学生通过猜字谜、说绕口令的方式了解更多中华优秀传统文化；开展“啄木鸟查错”活动，检查同学的作业本、老师的板书、学校的文化墙、标语等，找出错别字，不规范用字；组织普通话水平测试员在学校组织开展普通话辅测和培训，宣传和推广普通话，培养其良好的语言习惯和规范的普通话表达能力，培养自信心、沟通能力和团队协作能力，为未来的学习、工作和生活打下坚实基础。

银川科技学院举办2024级新生开学典礼暨军训汇报表彰大会

本报讯（记者 孙振星）9月22日，银川科技学院举行2024级新生开学典礼暨军训汇报表彰大会。各参训方队先后进行分列式、擒敌拳、刺杀操、匕首术、战场救护、短棍术、战术基础动作及特战清缴等军训汇报表演项目，近万名学生传递巨幅国旗致敬祖国。

典礼上，银川科技学院常务副校长任昱宣读《关于表彰2024级学生军训先进单位和个人的决定》。田莉娟、马荣杰等659名军训优秀学员，赵伟等54名军训优秀教官，李旭、赵丽等30名军训优

秀辅导员代表，能源与动力工程学院、计算机与人工智能学院、人文学院3个军训先进单位依次上台领奖，接受荣誉证书或奖牌。银川科技学院党委书记吴红军向参训部队赠送锦旗。

为鼓励新生更好地融入大学生活，银川科技学院校长白克义寄语全体新生：能够将入学当作成长的转折点，自信自强步入新的学习阶段；要对现在做规划，让整个大学生活有目标有方向；要为将来做准备，严以律己，为未来打牢基础。

西夏区第十二小学开展关心下一代工作“五老”进校园活动

本报讯（记者 韩瑞利）为做好关心下一代工作，进一步激发青少年热爱祖国的真挚情感，近日，宁夏关心下一代工作委员会“五老”宣讲团走进西夏区第十二小学，为五、六年级400余名学生带来一场别开生面的爱国主义讲座。

在红色小课堂上，宣讲团成员声情并茂地为学生们讲述红军长征三越六盘、解放大西北、抗美援朝、半条被子等故事，一起重温革命先烈的光荣事迹。每个班的宣讲课题主题鲜明、内容丰富，思想有深度有高度，既有理论概括，又有实践指导。每一个视频、事例都给与会老师和学生带来一场精神洗礼，让大

家对新时代的爱国主义思想有了更加深刻的理解和把握，从而进一步激发学生们热爱祖国热情，立志为国家民族复兴奉献力量。

今年以来，宁夏关工委充分发挥“五老”（老干部、老战士、老教师、老专家和老模范）在教育引导关爱保护青少年成长成才中的独特优势和作用，从全区挑选多名优秀“五老”组成义务宣讲团，深入中小学、幼儿园开展集体宣讲上百场次。西夏区第十二小学将以此次活动为契机，继续开展更多形式的青少年思想道德教育活动，关心青少年健康成长，推动关心下一代工作的健康发展。

着力推动宁夏义务教育优质均衡发展

张喜娟

今年，在全国教育工作会议上，习近平总书记强调要推动义务教育优质均衡发展，逐步缩小城乡、区域、校际、群体差距，不断提升教育公共服务的普惠性、可及性、便捷性，让教育改革发展成果更多更公平惠及全体人民，为新时代义务教育高质量发展指明了前进方向。当前，我国义务教育正加快从“有学上”向“上好学”转变，进入全面提高质量的内涵发展阶段。

近年来，宁夏各级紧扣教育优质均衡发展目标，以实施基础教育质量提升“五大工程”为载体，突出优质均衡，抓住教师关键，强化规范管理，深化改革创新，加快构建更加公平更高质量的义务教育体系。通过努力，宁夏率先在西部以省为单位实现义务教育基本均衡目标，在全国率先实现贫困地区农村义务教育学生营养改善计划全覆盖，每年惠及近20万名学生，在全国率先建成省级教育云平台，基础教育信息化发展综合指数排名位居全国第5位，被教育部列为国家中小学智慧教育平台深化应用全域试点。但是在宁夏地处西部，经济社会发展的基础薄弱，义务教育发展的短板弱项仍然较多，在布局规划、学校建设、经费投入、教师队伍、学校管理、质量评价等方面需要加大提升力度。

新时代推动宁夏义务教育优质均衡发展，各级党委和政府及教育部门要认真落实国家《关于构建优质均衡的基本公共教育服务体系的意见》等文件要求，进一步完善义务教育政策保障体系，深化义务教育综合治理工作，探索走出省域义务教育优质均衡发展的宁夏新路。坚持分区规划，分类推进不

同地区优质均衡发展。针对中心城区进一步强化标准化学校建设，将城市建设规划与义务教育学校配置挂钩，优化以常住人口为基数的城镇义务教育学位配置标准和教育用地保障措施，健全义务教育学校规划布局长效机制和保障机制。对于农业人口较多的县（区），聚焦学校育人目标、办学理念、课程体系和学校文化建设，建立与城市高水平学校“结对子”“一对一”帮扶机制，打造集团化办学模式，办好“老百姓家门口的学校”。聚焦师资队伍建设，破解优质均衡发展创建中的关键难题。深化“县管校聘”管理改革，实施县（区）内教师定期统筹调配，持续推进校长、教师交流轮岗制度化、常态化。针对乡村教师“下不去”“留不住”等问题，大力提高乡村教师特别是边远艰苦地区从教人员津（补）贴，在职称晋升、绩效考核、评比表彰等方面出台倾斜政策，改善乡村学校教职工宿舍和办公条件、发放交通补贴等，吸引优秀人才到乡村安心从教。注重建强基座，构建智慧教育公共教育新体系。推进教育数字化战略行动，深化运用国家为主、宁夏为辅、五级联动、全域贯通的智慧教育平台体系，打通平台与平台、应用与资源、空间与终端之间的联结通道，实现一网通、一站式智慧教育，以数字化撬动教育变革、促进教育公平、提高教育质量。还应加强对留守儿童关爱和帮助，做好寄宿制学校学生的管理与服务工作，探索建立健全适合寄宿生特点的家校合作机制，构建家校共育的良好教育生态。

（作者单位：银川阅海中学）