

多地课间延长至15分钟 多出的5分钟从哪来？

近日，全国多地中小学陆续开学，不少学生和家长发现，课间休息时间被调整为15分钟。

调整源自近年来一些学校出现的学生“课间不出教室”现象：由于休息时间短、有安全顾虑等原因，不少孩子无法在课间出教室自由活动。随着“把课间10分钟还给孩子”的呼声增多，以及保证学生每天校园体育活动时间不低于2小时，2024年秋季学期，自北京、福建等地开始尝试将课间10分钟延长至15分钟后，今年春季学期，江苏、湖南、海南、河北等多地开始跟进该政策。

多出来的5分钟从哪来？

最早尝试把课间时间延长的北京，是从大课间的时间里着手。北京市委教育工委副书记、北京市教委主任李奕对记者说：“我们那5分钟是从大课间里头挪出来的，大课间原来是40或35分钟，做一套广播体操用不了那么长时间。”

除了从大课间里腾挪，记者观察到还有学校从午休时间中拆出一小段时间，用以缓解课间休息时间过短的问题。如根据长沙市雨花区长塘里第三小学的最新作息时间表，其中午离校时间从12时05分延后到12时10分，而下午入校时间则从14时提前到13时55分。

为了匀出课间一刻钟，并同时兼顾孩子上下学、午饭等时间，很多学校可谓是精打细算。南师大附小铁北新城分校为了让学生依旧能在新作息表里做到12时就餐，将上午的最后一节课从40分钟压缩到35分钟。

课间时间延长后，学生和家长的感受如何？

家住杭州市余杭区的王女士对记者说，她的孩子四年级眼睛已近视，学校作息时间刚调整时，她有点担心课间时间延长导致放学时间延

后，进而影响孩子的睡眠时长，但目前看，并无太大影响。但也有家长觉得受影响不小。李女士的女儿在广州越秀区的一所小学上学，她在接受记者采访时表示，课间延长导致中午放学时间推迟，严重打乱了孩子的午休生活节奏。“以往我们12时放学，下午2时前要到校，这两个小时的时间里要往返学校、吃饭和午休，本来时间就非常紧张，(现在)突然又少了10分钟。”李女士说。

此外，也有家长和老师担心“课间一刻钟”落实起来有难度。一位在合肥教书的小学数学老师对记者说，原本一节课40分钟都讲不完知识点，如果采用调整课时时长到35分钟的方式，到点下课的难度无疑会更大。

不过，目前各地对于课间15分钟机制还处在摸索和适应阶段。为了避免出现一刀切的问题，诸如杭州等地就采用了申报试点机制，鼓励有条件的学校先积累经验后，再逐步推广。

课间一刻钟，是体育锻炼的需要

为了保证学生每天2小时的运动时间，除了延长课间休息时间，各地教育部门印发的相关文件中，对学生体育锻炼的时间、强度等都设置了

各式各样的目标。

而目前针对中小学体育锻炼指标最细化的，当属北京市教育委员会和北京市体育局联合在2月17日印发的《关于进一步加强新时代中小学体育工作的若干措施》(以下简称“体育八条”)。如针对体育课的实施过程中，“体育八条”明确要求强化运动负荷监测，杜绝“说教课”和“不出汗”的体育课，防止教学内容碎片化、随意性；首次明确，中小学每学期要以班级为单位，组织学生开展形式多样的班级联赛，突出“全员参与、全过程参与”。

另外，“体育八条”中还提到，北京“将深入推进体教融合，定期安排体校教练员和优秀退役运动员进校，每周指导学生开展至少1次专项训练，每年举办至少一期‘三大球’、田径、游泳等项目体育教师运动训练培训班”。

记者注意到，根据“体育八条”，北京将从小学四年级开始，逐步增加学生单杠悬垂支撑和斜身引体项目，从而支持学生上肢力量的提升，这很明显是在补短板。不单单是引体向上，90后、00后的身体素质整体都弱于70后、80后的青少年时期。尽管2019年的全国学生体质与健康调研显示，中国学生的力量、速度、耐力等多项体能指标都较

2014年时有所好转，但仍未恢复至上一代。

除了身体素质上的问题，目前中国青少年面临的最大两个健康难题就是肥胖和近视。那成为“小胖墩”或“小眼镜”是不可避免的吗？其实未必。随着《2023年全国综合防控儿童青少年近视重点工作计划》等政策明确提出学生总体近视率会被纳入政府绩效考核后，各地对中小学生体育活动的支持力度愈来愈大，不少行动已取得成效。如截至2024年，长沙市的学生近视率已从2021年的53.6%下降到50.1%，体质健康优良率也从42.0%提升到55.1%。

不过，需要客观承认的是，保障学生运动的挑战依然很多。

一些学校的师资力量暂时还支撑不住“每天一节体育课”。“我们全校56个班，落实每天一节体育课，每周要开280节课，至少需要15名专职体育教师。”皖北地区一位小学校长向记者提到，但目前学校只有5名体育教师、3名聘用教师，实际缺口近一半。因此，学校有近一半的体育课由语文、数学老师来上。

不过，随着“健康第一”的教育理念逐渐深入，为学生身心健康成长而准备各种必要条件，将成为更多人的共识。

(据中国新闻网)



日前，海原县消防救援大队联合海原县教育体育局开展消防宣传教育“进校园”活动，为2000名师生带来别开生面的“开学第一课”。

此次活动内容丰富，涵盖知识科普、实操体验、装备展示和逃生演练等环节，为校园消防安全注入一剂“强心针”。“油锅起火怎么办？”“报告火情时要讲清哪些内容？”等问题引发学生积极抢答，宣传员借此详细讲解正确报警火警、扑救初期火灾、疏散逃生自救及安全用火用电等知识。灭火实操体验让学生们体验灭火过程，消防员现场演示灭火器的操作步骤，并强调每个环节要点。海原县消防救援大队将继续与教育部门合作，扩大消防知识普及范围，实现“教育一个学生，影响一个家庭，带动整个社会”的目标。

本报记者 张红霞 摄

多地中小学校刮起“AI风” AI+教育会带来怎样的“火花”？

新学期，多地中小学校刮起“AI风”。不少学校正在积极推动人工智能赋能教育教学，探索跨学科主题学习新路径，以满满新意“打开”新学期。

在这股“AI风”中，AI不仅成为赋能教育教学的得力助手，更是被视为培养学生创新思维的“关键一课”，在新学期的课堂上，“AI+教育”会带来怎样的“火花”？又将如何深度赋能教育教学，引领教育未来发展的新方向？

在河南省许昌市建设路小学，新学期的美术课上，美术老师通过AI技术将同学们的美术作品进行转化，看看他们的作品如果变成现实会是什么样子。同学们看着AI技术转化后的图片，发出惊叹声。

学生刘思皓说：“我画的是一幅想象类的图画，是一双会喷火的鞋子。老师用AI技术将我的画进行处理后，这双会喷火的鞋子就变得更加真实了，感觉很神奇，很震撼。让我们的课堂也变得更加有趣。”

当AI不再是冰冷的技术展示，传统课堂的边界也正在被重新定义。

在江苏省南京市第九初级中学初一（11）班英语课上，一个名叫“Sam”的虚拟人像出现在屏幕中央。对于这位新朋友，学生们充满了好奇。英语老师冯瑞琦说，他们已经在尝试使用AI做微课，针对所教班级学生的特点设计不同的课程

教案，创设数字人也是为了引导同学们更好地练习口语。

冯瑞琦说：“比如，有个疑问句的训练，借助AI平台设定课本人物智能体，我们把性格、姓名、年龄，包括参加了什么活动，全部预先设定好，通过不同的方式组织自己的英语语言，回答学生相关问题。在我们设定中，包含单元主题和文化意识，学生在与AI智能体对话中，可以很自然地传达这些内容。”

除了课堂上的人机互动，人工智能也已经走进了学校的日常管理和教学评估体系当中。

在北京师范大学天津生态城附属学校，教师陈琦告诉记者，如今，老师们可以利用人工智能教育平台，根据学生在日常作业中的答题表现，评估学生对每个知识点的掌握程度，通过细致的数据分析，了解学生在哪些知识点上存在薄弱环节，从而给同学们设置不同层级的作业内容，有针对性地设计强化练习。

当AI走入课堂，走进校园，如何更好地利用这一技术促进教育的发展，是很多人关注的焦点。对此，中国教育科学研究院研究员储朝晖认为，在人工智能日益渗透教育领域的大背景下，最关键的问题在于我们需要清晰地明确，在人工智能的赋能之下，我们到底要怎样培养以及培养什么样的人才。”

储朝晖说：“AI赋能之下，将有利于教育的高质量发展，我们必须积极地使用AI。当然，AI在知识、信息的获取上远远超过我们普通人，我们怎么理解AI的赋能，就像之前人类发明汽车，汽车跑得比人快，我们需要人跟汽车比赛吗？当然不是这样的。过去我们以知识量、以分数评判一个人是不是人才，但是在未来，这是不够的，我们需要培养的是一个有创新能力、有辨别能力、有思维能力以及自主意识的人才。”

未来AI将如何赋能教育教学？在中国教育学会副会长、秘书长杨银付看来，人工智能赋能教育高质量发展可以让大规模共享优质教育资源成为可能。

杨银付说：“人工智能赋能教育高质量发展，使得知识的传播摆脱了时空的限制，我们可以降低教育成本，共享优质资源。同时，人工智能让教育领域大规模因材施教成为可能。借助于数字化的转型，借助于人工智能，能够帮助我们实现学习个性化、培养个性化、成长个性化，我们能够较好地测评一个人的认知能力、合作能力、创新能力等，从而取代唯分数、唯升学、唯文凭、唯论文、唯帽子的评判标准。人工智能会给我们带来无限可能，而使这种可能性成长为现实性，还需要我们苦练内功，扎实探索。”

全国学生资助管理中心发布预警

警惕“助学贷款还款”骗局

近日，全国学生资助管理中心发布2025年第1号预警：警惕“助学贷款还款”骗局。

预警提示，近期有不法分子冒充教育部门或国家助学贷款承办银行的工作人员，以帮助助学贷款借款人办理还款为由，通过共享手机屏幕获取验证码、窃取账户密码、引导向第三方账户转账等方式骗取借款人钱财。请广大助学贷款学生提高警惕，增强防范意识，充分保护自身信息和财产安全。教育部门或国家助学贷款承办银行的工作人员不会通过共享手机屏幕等方式帮助借款人进行任何贷款操作，也不会向借款人索要账户验证码或密码，请务必通过官方正规渠道进行还款。如发现此类诈骗情况，请第一时间向当地公安机关报案，或向公安部反电信诈骗服务热线96110咨询。

(据《中国教育报》)

我区上半年高等教育自学考试网上报名本月启动

本报讯(记者 梁静)日前，记者从宁夏教育考试院获悉，2025年上半年高等教育自学考试报考通告明确了考试时间，将于4月12日至13日举行。报考课程时间为2月27日9时至3月6日17时；交费时间为2月27日9时至3月6日18时。

报考通告提出，中华人民共和国公民，不受性别、年龄、民族、种族和已受教育程度的限制，均可报名参加考试(有特殊要求的专业除外)。被给予暂停参加自学考试后，再由主考学校最终审核确定。审核通过后直接进行课程报考，报考的课程以最后一次提交的信息为准。

社会考生可报考面向社会开考的专业，其中，报考专业为委托助学单位开考的考生，须向相关助学单

位咨询报名详情。区内高职高专(中职中专)院校在校生，可报考高职高专(中职中专)在校生衔接自学考试专业。

考生本人登录宁夏教育考试院网站(www.nxjyks.cn)，进入宁夏自考考生服务平台进行报名。报考面向社会开考专业的考生，注册建档信息由银川市、吴忠市教育考试中心或助学单位审核；报考衔接专业的区内高职高专(中职中专)院校在校生，注册建档信息由助学单位审核后，再由主考学校最终审核确定。审核通过后直接进行课程报考，报考的课程以最后一次提交的信息为准。考生确认报考课程后进行网上缴费，缴费成功后所报课程均不能修改。

2025年研考国家线发布

2月24日，教育部发布《2025年全国硕士研究生招生考试考生进入复试的初试成绩基本要求》(国家分数线)。

根据《2025年全国硕士研究生招生工作管理规定》，各招生单位将在国家分数线的基础上，自主确定并公布报考本单位的考生进入复试

的初试成绩要求及其他学术要求。

据悉，“中国研究生招生信息网”中“调剂意向采集系统”将于3月28日开通，已完成一志愿录取的考生可查询、填报意向信息。“调剂服务系统”将于4月8日开通。

(据新华社)

固原市弘文中学《29年坚持行走的思政实践课》入选全国大思政课优秀案例

本报讯(记者 梁静)日前，由中央网信办网络传播局、共青团中央宣传部指导的“思想铸魂 网育新人”大思政课优秀案例征集活动评选结果揭晓。经初选、终选及结果公示，产生精品案例1件、优秀案例50件。固原市弘文中学报送的《29年坚持行走的思政实践课》成功入选，是宁夏唯一入选案例。

活动结合各地区各领域在新时代进行的生动实践，面向全社会征集“小切口讲大道理”的大思政课网络内容产品、品牌栏目、互动活动等素材案例，吸引了来自全国各地的众多高校和教育机构积极响应。旨在充分发挥网络育人的强大功能，

校社联动点亮少年科技梦

本报讯(记者 韩瑞利)近日，西夏区华西希望小学联合梧桐社区青少年科普站开展科普宣讲活动。活动以“安安全全进出校，开心快乐红绿灯”为主题，通过近期热映的电影《哪吒2：魔童闹海》，巧妙地将话题引向红绿灯的控制原理，激发学生学习科学知识的浓厚兴趣。

活动中，科普站工作人员详细介绍了红绿灯的起源、发展历程及其在现代城市交通中的重要作用。为了更加直观了解红绿灯的控制原理，科普站工作人员还准备了一套

简易的红绿灯控制装置，并指导同学们动手操作。通过调整电路连接，成功实现了红绿灯信号的切换，大家脸上洋溢着满满的成就感和喜悦之情。此外，科普站工作人员还通过生动的案例和有趣的互动游戏，讲解了很多交通安全知识及如何在日常生活中遵守交通规则等。

华西希望小学将以此次活动为契机，全方位营造良好的科学教育新生态，以科技强校，以科技兴校，为教育高质量发展贡献智慧和力量。

非遗进校园



2月24日，在吉林省第二实验朝阳学校，糖画艺人董露露(左)指导学生制作糖画。

当日是吉林省长春市中小学开学第一天。吉林省第二实验朝阳学校将非遗融入开学第一课，让学生们体验传统文化的独特魅力。

新华社发