



北仑区“校BA”篮球联赛。
(沈莉萍 陈奕颖 摄)



2025年宁波市中学生田径锦标赛(直属学校赛区)现场。(沈莉萍 罗湘波 摄)



中学生田径锦标赛上的女选手。
(沈莉萍 罗湘波 摄)



北仑区九峰小学的“零食狂欢时间”。
(沈莉萍 陈春燕 摄)



镇海区古塘中学的竹竿舞。
(学校供图)

将课间10分钟延至15分钟,明确每天2小时综合体育活动时间……

宁波中小学用运动“育未来”

记者 沈莉萍

“最后一圈,冲!”近日,宁波市中学生田径锦标赛(直属学校赛区)的跑道上,鄞州职教中心学校学生王榆萱摆动双臂奋力冲刺,最终以1500米4分57秒71、3000米11分10秒71的成绩斩获双冠,其3000米成绩更是打破了赛事纪录。

在这场赛事中,15项纪录被集体打破的亮眼表现,恰是近年来宁波学生体质健康持续增强的生动注脚——

3年来,全市中小學生体质健康优良率、合格率两项指标逐年提升,从2022学年的67.38%、97.35%,到2023学年的68.01%、97.50%,再到2024学年的72.66%、98.32%。其中优良率提升超过5个百分点,持续高于全国平均水平。

而在浙江省2024学年高校新生(浙江籍高中毕业生)体质测试中,宁波市镇海中学、浙江省慈溪中学、镇海区蛟川书院分别拿下全省第一、第二、第五的佳绩,为宁波校园体育成果再添例证。

近视、肥胖、耐力差……青少年的健康问题,一直备受社会关注。近年来,我市将体育摆到更加突出的位置,通过每周增加一节体育课,推进“一生一技·一生一艺”行动,让每个中小学生都能熟练掌握1—2项体育运动技能或艺术特长等举措,为学生体质数据的稳步攀升奠定了坚实基础。

今年,我市又将课间10分钟延长到15分钟,明确中小学每天2小时综合体育活动时间……这套运动赋能“组合拳”,让学生在持续的活力释放中增强体质。

课间多5分钟,让运动回归校园日常

“以前课间活动只有10分钟,走出教室没多久就要准备上课;现在多了5分钟,能和同学完整跳一局长绳。”记者在鄞州区东湖小学采访时,一名女生甩着彩色长绳,额角的汗珠晶莹剔透,语气十分欢快。

自2025年春季学期起,宁波推动“课间5分钟革命”,鼓励将课间10分钟延长至15分钟。为了让“多出来的5分钟”真正发挥作用,各学校纷纷行动起来——

慈溪市第三实验小学针对不同年级设计“一班一品”课间活

动套餐:魔方竞技锻炼手眼协调,竹竿韵律舞兼具娱乐和健身功能,趣味垫球放松身心。“既保证运动强度,又能缓解视疲劳,还能和伙伴互动交流。”该校体育教师说。

“这5分钟不仅是时间的增加,更是对课堂效率的倒逼,倒逼老师高效组织课堂教学内容,优化教学设计,从而把完整的课间留给学生。”鄞州区东湖小学党支部书记、校长夏利波说。如今每到课间,操场上蹦蹦跳跳的身影,成了校园里最动人的风景。

“一生一技”,让每个学生掌握运动特长

“体育不是‘副科’,而是和语数外一样重要的成长必修课。”初一学生小吴对此深有体会。他选修足球后,放学后都会约上同学奔向操场练一会儿球。在日复一日的奔跑、传球、射门中,小吴的体魄日益强健,那份不服输的坚韧品格,也在一次次训练中悄然养成。

今年,宁波明确要求中小学每天保障2小时综合体育活动时间,不仅要开齐开足体育课,更

要求每节体育课达到中高运动强度,杜绝“不出汗、无负荷”的体育课。

在课程设置上,宁波还创新推行“9+X”项目布局:

“9”是指田径、足球、篮球、排球、乒乓球、游泳、跳绳等9个重点基础项目,覆盖学生日常锻炼需求;

“X”则包含网球、射击、武术、攀岩、曲棍球等13个特色项目,鼓励学校结合资源优势

193项赛事,点燃学生运动热情

“传球!快攻!”前不久,北仑区“校BA”篮球联赛在小浣江小学举行了高中男篮四强比赛,球员激烈拼抢,家长举着加油牌呐喊,欢呼声几乎掀翻场馆屋顶。

作为宁波校园体育的“明星赛事”,北仑“校BA”篮球联赛自2023年创办以来,已吸引42所中小学、68支队伍参赛,累计举办赛事450余场,线上线下观赛人次突破20万。

“以前觉得打球只是‘玩’,直到站上‘校BA’的赛场,才

知道什么是团队协作,什么是坚持到底。”当天参加比拼的柴桥中学球员表示,为了比赛,他们每天早起训练,不仅球技进步了,意志力也变强了——这种成长,正是赛事带来的额外收获。

不止“校BA”,宁波已构建起“班级联赛—校级联赛—区级联赛—市级锦标赛”四级贯通的校园体育赛事体系。今年,全市计划组织各类校园体育比赛193项,预计参赛人次达11.22万。

从小学的跳绳比赛、初中的足球联赛,到高中的田径锦标

数字赋能,为学生动起来“精准导航”

数字赋能,为宁波学生“动起来”装上精准的“导航仪”。

登录宁波市素质教育管理平台,学生体质健康数据全景呈现:身高、体重、肺活量等基础指标,50米跑速度、立定跳远距离、仰卧起坐数量等专项测评结果清晰可查,速度、耐力、柔韧性、力量等核心维度的科学评价一目了然,并同步生成“运动处方+生活处方”双轨指导方案,为每个孩子的

健康成长提供科学指引。

平台不仅能对区域、学校的整体情况进行分析,找出共性问题,还能为每个学生生成专属“体质画像”,精准定位薄弱项。

“如果发现某个学校的肺活量达标率偏低,我们会组织教研团队上门指导,调整体育课程内容;如果某个学生的耐力项目不达标,老师会结合他的体育选项,制定个性化锻炼计划。”平

景。

奉化区武岭小学将每天的课间时间延长了20分钟,再加上体育大课间及一节体育课,学生起身活动、尽情玩耍的时间接近130分钟,占当天在校时间的三分之一以上。大课间时,低年级学生跟着音乐做足球操,高年级学生分组跳绳、拔河,操场上满是快乐的笑声。

宁波相关教育专家指出,短短5分钟的延长,看似微小的调整,却是育人导向的变革,撬动了校园运动生态的深层变化。

“因材施教”。

“小学、初中阶段必须把‘三大球’中的至少一项纳入必修课,高中推行模块化教学,就是要确保每个学生毕业时,都能掌握至少一项能伴随终生的运动技能。”宁波市教育局体卫艺处负责人介绍,全市目前参与体育选项教学的学生达79.92万人,占中小学生总数的80%,越来越多的孩子找到了自己喜欢的运动项目。

赛,在宁波,每个学生都能找到适合自己的赛场,实现“以赛促练、以赛促教”的良性循环。

更让学生和家长欣喜的是,体育特长正成为重要的升学通道:近三年,宁波市直属普高有162名学生凭借体育特长生考入985、211高校及专业体育学院;去年中考,市直属普高吸引104名二级及以上运动员报考,高水平运动员报名人数逐年增长。去年高考,宁波市镇海中学和宁波光华学校的3名学生通过体育特长路径被北京大学录取。

台负责人说。

“我们不仅追求体质数据的提升,更希望让运动成为学生的生活习惯,让健康理念扎根每个家庭。”宁波市教育局相关负责人说,未来,宁波将持续深化体育改革,让体育成为学生成长的“活力引擎”,让每个孩子奔跑与拼搏中,成长为“脸上有笑、眼中有光、身上有汗、前进有方向”的阳光少年。

新闻 1+1

各校做法

花样跳绳操跳出健康

第一节下课铃声刚响,激昂的《运动员进行曲》响彻校园。北仑区岷山学校2000余名学生手持跳绳到操场集合。

该校推出的全新花样跳绳操时长近2分钟,包含八节精心编排的动作,同时锻炼上下肢,让学生在跳跃旋转中感受运动的快乐。

该校体育组别出心裁,将跳绳与音乐、舞蹈相结合,设计出“交叉跳”“双人同步跳”等花式动作,通过课内外练习,学生已熟练掌握。

此外,该校还组织大课间小型竞赛(如班级跳绳接力赛)、午休草坪游戏(如“绳圈追逐”),深化2小时综合体育活动内容。

“零食奖励”激发学生内驱力

北仑区九峰小学的操场上,全校学生参与跳绳、仰卧起坐等趣味比拼。活动亮点是凭成绩兑换“零食狂欢时间”——各班级全员完成20个跳绳、10个仰卧起坐,用时越短“零食奖励”时间越长。

该校将体质测试项目融入趣味竞赛,通过“零食奖励”激发学生内驱力。未来将设当月“运动之星”奖项,持续强化“健康第一”理念。该校体育教师郑春燕说:“孩子们为了班级荣誉,主动加练跳绳,家长反馈孩子在家也动起来了。”

“一班一品”传承民族文化

每天8:40—9:20,镇海区古塘中学27个班级开展特色传统体育项目:白族霸王鞭、壮族板鞋舞、黎族竹竿舞……

该校学生以外来务工人员子女为主,班级根据生源特点选择项目:如黎族学生较多的班级选竹竿舞,壮族学生较多的班级选打扁担。体育教师会提前培训骨干学生,再由他们带领全班练习。竹竿舞需要多人配合,孩子们在训练中学会分工协作,班级氛围更融洽了。

校方表示,以体育为载体,既传承民族文化,又增强学生体质,让每个孩子都能成为“有根的健康少年”。

记者手记

体育是阳光下最好的教育

从“一生一技”课程到“课间5分钟革命”,从四级赛事体系到数字精准监测,宁波正让运动深度融入学生成长——不仅推动体质数据持续攀升,更在跳跃的步伐间锻造坚韧品格,在团队协作中涵养集体精神。

当体育不再是被挤占的“课余点缀”,而成为滋养生命的“必修课”;当运动不再局限于技能训练,而升华为陪伴终生的生活方式。我们看到的,不仅是体质健康指标的跃升,更是青少年挺拔的身姿、明亮的眼睛、昂扬的斗志,以及那股从心底涌出的生命力与自信力,这或许就是体育最本真的意义。

宁波市江北区“天成家园”住宅、商铺、车位拍卖公告

交易登记号: G25Z0015

受委托,本公司定于2025年11月17日9时—2025年11月22日11时(延时除外)在诚拍网(www.chengpai.com)上进行公开拍卖活动,拍卖公告在宁波市公共资源交易中心网站发布(https://jyxt.zwb.ningbo.gov.cn:4011/),现将有关事项公告如下:

一、拍卖标的:位于宁波市江北区天成家园住宅、商铺、车位,商业用房22套(整体拍卖),住宅52套,南区地下车位436个,北区地下车位178个。列表如下:

类别	小区	数量(套/个)	面积(m ²)	起拍价(万元)	保证金
商业用房(整体拍卖)	丽江西路21弄	22	34.39-182.94	2419.5	300万元
	丽江西路38号	52	66.67-122.89	86.7-164.5	15万/套
住宅	南区	436	11.52-14.98	3.5	15万/个
	北区	178	12.6-19	3.5	15万/个

注:竞买须知和拍卖清单请在“诚拍网”上自行下载,清单中有列明拍卖标的坐落、建筑面积、起拍价等。

二、展示看样:即日起至2025年11月16日止请联系拍卖人预约看样。集中看样时间:2025年10月31日-11月1日;2025年11月9日-11月10日。

三、竞买人资格:商业用房、住宅、地下车位(第二轮)拍卖,具有完全民事行为能力、自然人、法人和其他社会组织均可参加。

四、拍卖方式:1、本次拍卖方式采用网络滚动式拍卖。2、本次商业用房(整体拍卖)、住宅拍卖时间为2025年11月17日9时-2025年11月22日11时(延时除外);3、地下车位拍卖方式分二轮进行。

第一轮:仅限对应小区业主竞买,凭房产证购买,一本房产证竞得车位的数量不超过2个。周期为2025年11月17日9时-2025年11月19日11时(延时除外)。

第二轮:竞买资格与购买数量均不作限制,周期为2025年11月19日13时-2025年11月22日11时(延时除外)。

五、报名方式:竞买人需在诚拍网完成注册并缴付对应保证金。

六、过户税费按国家规定的政策由买卖双方各自承担。

七、本次拍卖标的允许办理银行按揭。

八、联系电话:0574-87712912、87869881(技术咨询)13336669966(金)18989350868(周)

九、联系地址:宁波市百丈东路28弄2号嘉汇国贸B座907室。

详情关注诚拍网或微信公众号查询。

浙江金诚拍卖有限公司

关于首南街道部分区域货车通行交通管制的公告

(2025年第96号)

为进一步优化我市鄞州区首南街道辖区道路交通环境,提高货车通行管理的规范化、精细化、便利化水平,更好服务经济社会发展,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条的有关规定,决定自2025年10月27日起对由鄞州大道-沧海南路-庆元大道-天童南路-G1504宁波绕城高速-小江湖路-高阳路-明光路围成的封闭区域内道路(不含封闭区边界道路)货车通行交通组织方案进行调整,具体措施如下:

一、07:00-21:00,禁止除所有微型和轻型厢式、轻型封闭、轻型多用途外的载货汽车通行。

二、00:00-24:00,禁止专项作业车、低速类车辆

通行。

三、本通告所指的载货汽车包含各类重型、中型、轻型、微型载货汽车(含挂车);低速类车辆包含三轮汽车、低速货车、拖拉机、轮式专用机械车以及以动力驱动的非道路车辆(叉车等);专项作业车包含载货和非载货专项作业车。

请社会各界和广大群众给予理解和支持,受交通管制影响的单位和市民请提前选择好出行线路,遵照现场交通标志指示通行。

特此公告。

宁波市公安局交通管理支队

2025年10月21日