

重磅发布！宁波高中体育素养测试来了

篮足排等五大项，至少选一项

1月12日，宁波市高中段体育素养(暨“一生一技”)测试内容及评分标准发布会在宁波效实中学白杨校区举行。

发布会上明确，即日起，全市高中生体育素养测试内容将聚焦于健美操、足球、排球、篮球、羽毛球五大项目。每位高中生须从中选择至少一项进行系统性学习与测评。

这也标志着宁波市高中体育教学重心将从传统的“重体能”向“重技能”转变，全力推动“让每个学生掌握一项运动技能”的目标落到实处。

今年5月中下旬，我市将首次组织全市高中体育素养测试，抽测对象为高二年级学生。测试将技能与体能相结合，学生需完成所选项目的技能展示。结果将以“合格或不合格”呈现，不划分等级，旨在激励参与、鼓励达标。

评价是指挥棒，有了测试导向，将促使教学目标 and 方式发生根本转变，从单纯追求体能达标，转向切实教会学生一项能用于比赛、伴随终身的运动技能。

“我们的目标非常明确。”宁波市教育局相关负责人表示，要打造充满活力的体育课堂，告别枯燥单一

的“跑步课”，让每位学生都能在运动中找到乐趣与自信，真正实现“一生一技”的美好愿景。 记者 林桦

■延伸阅读

“体育素养测试”不同于人们常说的“体质健康测试”(即“体测”)。后者是国家规定的项目，主要衡量学生的身体基本素质，如跑、跳、耐力等。而“体育素养”则指一个人能否自主、科学地参与体育活动，并通过运动实现身心健康发展，核心在于运动技能的掌握与运用。

工业大市大县

宁波这三地“挑大梁”

近日，浙江省经信厅发布2025年度“工业大市大县挑大梁”典型案例，宁波市的北仑区、余姚市、镇海区入选“勇挑大梁”类工业大县(市、区)。

据宁波市统计局数据，2025年前11个月，北仑、余姚、镇海的规上工业增加值分别同比增长7.5%、7.6%、8.5%，较全市(5.4%)分别高出2.1个百分点、2.2个百分点、3.1个百分点。

作为浙江省开放时间最早、开放程度最高、国家级功能区最集中的区域之一，北仑区生产总值突破3000亿元，规上工业增加值连续7年位居全省榜首，已建成26个上下游创新共同体，数量居宁波市首位。

余姚市的工业经济同样“加速奔跑”，集成电路、生物医药、人工智能与工业软件等战略性新兴产业，正串珠成链。

镇海区的科创“浓度”有目共睹。据企查查数据，2025年，宁波的171起IPO前投融资事件中就有31起分布在镇海，排名居全市第一。

记者 严瑾

冲击“20℃+”

“报复性升温”来袭

今天起，我市的天气舞台又换上升温“剧本”，一波“报复性升温”来袭。从周四(15日)起，我市最高气温将上探至20℃左右，周五可达21℃。加上天气晴好，届时在阳光下会有春天的感觉。不过早晚温差仍旧很大，可达10℃以上。

晴空之下，空气会变得异常干燥，森林火险气象等级持续偏高，请大家务必注意用火安全。

据甬派

预报日期	宁波市区		
	天气	天气图标	气温℃
01月12日 星期一	晴到少云		-2 ~ 14
01月13日 星期二	晴到少云		2 ~ 18
01月14日 星期三	晴到少云		3 ~ 19
01月15日 星期四	晴到少云		6 ~ 20
01月16日 星期五	晴到多云		7 ~ 21
01月17日 星期六	多云转阴		8 ~ 20
01月18日 星期日	阴到多云		11 ~ 18

图片来源：宁波气象



红枫映墙

庭院入画

日前，宁波首座地铁口庭院正式对公众开放，为甬城增添了一处兼具禅意与浪漫的打卡地。该庭院位于地铁6号线明楼站E出口旁，占地面积400平方米，将江南意蕴与现代活力完美融合。

王钰冰 王博 供图

民生商品价格小幅下降

本期民生商品价格小幅下降。其中，我市天气以晴好为主，蔬菜上市量稳步增加，价格继续回落。据监测，与上期(12月30日-1月5日，下同)相比，本期(1月6日-1月12日，下同)列入民生商品价格监测范围的超市35种商品价格总水平下降0.56%，农贸市场97种商品价格总水平下降0.05%。

本期超市商品价格总水平有所下降。本期超市35种监测商品价格较上期1涨26平8跌，价格总水平下降0.56%。从种类来看，大米、食用油、方便面、调味品、水果、奶制品、肉类和蛋类价格基本平稳；蔬菜和水产品价格有所下降。

本期农贸市场商品价格总水平有所下降。本期农贸市场97种监测商品价格较上期10涨71平16跌，价格总水平下降0.05%。从种类来看，水产品价格有所上涨；食用油、豆制品和调味品价格基本平稳；肉类、蛋类和蔬菜价格有所下降。

通讯员 李莉

商品	东裕菜市场	华严菜市场	甬港菜市场	宋诏桥菜市场	江北白沙菜市场
猪肉	20.00	16.00	20.00	18.00	15.00
鸡肉	20.00	11.00	17.00	13.00	12.00
草鱼	10.00	10.00	8.50	8.00	10.00
墨鱼	30.00	34.00	28.00	28.00	30.00
鳊鱼	10.00	13.00	11.00	11.00	10.00
蛏子	25.00	30.00	25.00	22.00	25.00
鸡蛋	5.00	6.00	6.00	7.00	5.00
油豆腐	13.00	15.00	13.00	12.00	15.00
菠菜	7.00	8.00	6.00	6.00	6.00
芹菜	8.00	7.50	6.50	6.00	6.00
青菜(油菜)	4.00	4.50	6.50	2.00	3.00
生姜	10.00	10.00	13.00	9.00	10.00
蒜头	10.00	10.00	8.00	9.00	10.00
土豆	3.50	4.00	4.00	3.00	3.00
芋艿	10.00	9.00	5.50	5.00	7.00
尖椒	10.00	7.00	7.00	7.00	7.50
茄子	10.00	8.50	6.50	7.00	8.00
青椒	12.00	7.50	8.00	8.00	8.00
西红柿	10.00	7.00	10.00	8.00	8.00
生菜	6.00	6.00	5.00	5.00	5.00
莴苣	4.50	3.50	5.50	2.50	4.00
茭白	15.00	13.00	10.00	12.00	15.00
莲藕	7.00	7.00	6.50	8.00	6.00

单位：元/500克