

# 上课时间不到80天 宁波将迎来“超短学期”

这几天，宁波市中小学生期末测评陆续收官，老师们忙着批改试卷、撰写期末评语，孩子们也即将开启寒假生活。

不少家长早已提前谋划，忙着让孩子预习下学期功课。“下学期上学时间肉眼可见的紧张，过年还要带孩子回老家走亲访友，能静下心学习的时间没多少，趁寒假让孩子先把新课过一遍，开学才不会慌手慌脚跟不上。”六年级学生家长陆女士坦言。

下学期之所以会成为大家口中的“超短学期”，核心原因其实与节日时间相关：2025年闰六月，使得2026年春节来得格外晚，正月初一在2月17日，这直接导致春季开学时间相应延后，而中小学暑假的启动时间基本固定，新学期的教学时间也因此被大幅压缩，学习节奏势必会变得格外紧凑。

为了让家长和孩子更清晰地了解下学期的时间安排，记者专门梳理了宁波中小学校历。2026年春季学期全市中小学统一在3月4日开学，7月4日学期结束，满打满算仅有18周。

其中，开学第一周前两天不上课，再扣除每周的周末，以及春节3天、清明节1天、五一国际劳动节3天、端午节1天等各类假期，加上中小学期末考试一般定在6月25日左右，孩子们真正的上课时间，连80天都不到。

宁波市名班主任、余姚市中小学生成长指导工作站首席导师李照君提醒，下学期是超短学期，学习节奏格外紧凑，寒假正是做好学业衔接的关键期。这段时间要向时间要效率，掌握科学方法才能事半功倍，更要注意孩子的身心协调发展，核心是做到稳基础、养习惯、调状态，助力孩子从容衔接新学期。

接新学期。

家长可引导孩子梳理上学期各科薄弱点，聚焦数学错题、语文生字等基础知识内容，吃透弄懂核心漏洞，无需贪多刷题、盲目赶进度。同时帮孩子保持规律作息，避免熬夜睡懒觉打乱生物钟，每天规划1小时-2小时固定学习时间，搭配绘本阅读、手工制作等轻松内容，让孩子保持学习手感又不觉得疲惫。

家长还可带着孩子简单预习新学期课本，梳理知识框架、熟悉重点内容，同时督促孩子改善拖延、敷衍的学习态度，避免沉迷电子产品荒废时光。家长要避开教育误区，切勿将寒假变成补课班和集中营，多留些玩耍和亲子相处的时间，让孩子在张弛有度的节奏中调整好身心状态，以饱满的精神迎接新学期的挑战。

记者 万建刚 樊莹



海曙外国语学校的孩子们在放假前写福字。  
学校供图

## 孤独症学生的期末闯关 重在“生活”



生活语文闯关题，藏在一个个红包里。

1月28日，宁波中小学迎来了集中的期末测评。其中，还有一群特殊学生，他们的期末测评，同样特殊。

当天上午，记者走进宁波市特殊教育中心学校孤独症学部（宁波市星融实验学校），这里，一年级到三年级的孤独症孩子，正在进行属于他们的期末测评——小马迎新年。“闯关”的内容涵盖生活语文、生活数学、生活适应、唱游与律动、绘画与手工、运动与保健、劳动与技能共7项。每过一关，就可以获得老师给予的代币，拿着贴满代币的闯关卡，晚上回家，他们就可以向家长提一个要求。老师们之前已经与家长沟通好，对于孩子们的期末要求，家长会尽可能给予满足。

也因此，孩子们对闯关表现得颇为积极。

### 让孤独症孩子学会基本的交流

走进三年级金星班，7名学生正在不同的老师处“闯关”。

生活语文关，老师会请每个孩子抽取一个他们喜欢的红包。打开，就是他们要答的题，包含了看图说词语、看图说句子、书写两个字。有的孩子语言表达能力相对较好，在老师的提示下就能过关，遇到语言表达能力较弱的，老师会根据图片给出更多信息，提示孩子进行表达。

生活数学关，老师提前准备好了正方形、长方形、三角形等图案，以及代表数量的小棒和1—9的数字及加号、等号等符号图形。孩子们需要根据老师的提示，辨认图形，进行10以内的加法运算。

生活适应关，老师会考察孩子们对常见安全标志的认知能力、刷牙技能的掌握能力等。

旁边，二年级的木星班和一年级的水星班，闯关的内容更简单一些。

以生活适应为例，一年级孩子主要

能认识自己的生活环境，根据图案说出哪里是食堂，哪里是操场，怎么布置教室等；二年级孩子主要认识自己、家人和居住的小区，知道父母的姓名、联系方式、喜欢的食物、知道自己居住在哪个小区等基本信息；三年级孩子则需要掌握刷牙等生活技能。

“对于孤独症孩子来说，我们的教学目标，第一个是能让他们生活自理、情绪尽可能稳定；第二个是能融入学校、社区等身边的环境；最终的目标，则是希望他们能融入社会。我们的课程设计、期末闯关，也是基于此进行安排和设计的。”宁波特教中心教导处主任姜佩芳介绍。

“生活语文课，就是要让孤独症孩子学会基本的交流，会认、会写基本的文字，这样，以后他们去超市、坐车、进入社会，基本的交流不会有障碍。”金星班班主任、孤独症学部负责人吴露露补充道。

### 不少孩子真的进步了很多

“与刚来学校时候相比，这些孩子真的进步了很多。”从一年级带到三年级，吴露露见证了金星班孩子点点滴滴的变化。看着认真闯关的佩佩和晨晨，她分享了几年来发生在他们身上的变化。

佩佩同学认知能力相对较好，但情绪不稳定，刚来时经常大吵大闹，不过如今，她的情绪稳定了很多。好多次，吴露露发现她在快发脾气的时候克制住了自己。“这让我觉得很有成就感。”吴露露说。而这种变化，是通过平时一点点的分析引导，加上表现好时候的评价激励，慢慢发生的。

晨晨同学的语言表达能力跟不上自己的想法，慢慢就在家里养成了通过

哭闹、打滚来实现愿望的习惯，但凡得不到想要的东西，就会用这种方式来表达。“我们先是在老师之间形成共识，然后与家长沟通，达成家校共育的目标。一开始很困难，但是必须改变这种现状，渐渐地，当他发现哭闹不能再解决需求的时候，我们再跟他讲道理，教他如何表达自己的需求，经过了半个学期左右的‘斗智斗勇’吧，如今真的好了很多了。”吴露露说。

当佩佩和晨晨的闯关卡贴满代币时，他们收获的不仅是期末奖励，更是通向未来生活的钥匙。特教课堂里没有标准答案，只有一点一滴的进步。

记者 王伟 文/摄

### 宁波学子在世界机器人大赛中摘得桂冠

2025世界机器人大赛总决赛日前在江苏无锡落下帷幕。镇海区中心学校六年级学生冯梓妤与队员在“战术大师—棋弈争锋”赛项中沉着应战，奋勇拼搏，成功斩获该项目冠军。据悉，世界机器人大赛被誉为机器人界“奥林匹克”，是教育部认可的全国性竞赛活动白名单赛事。

从无人机操控初学者到世界大赛冠军，冯梓妤用不到两年的时间，完成了一场华丽的逆袭。

2024年6月，她首次接触无人机操控便展现出独特天赋。“她第一次尝试操控无人机时，动作虽然略显慌乱，但眼神特别专注，面对突发状况也能快速调整心态，看得出来很有潜力。”发现冯梓妤天赋的张会闻老师回忆道，正是在一次活动中的偶然发现，让她建议冯梓妤深耕无人机领域，发展专项特长。

“刚开始组队练习时，我们经常因为战术分歧、沟通不畅等影响配合，第一次参加练习赛还输得很惨。”冯梓妤坦言，成长路上并非一帆风顺，屡败屡战是常态。为了突破瓶颈，队员们充分利用节假日、课后时间，泡在训练场地，从操控技巧打磨、战术方案设计，到赛后复盘总结，每一个环节都反复推敲、精益求精。

总决赛赛场上，面对强劲对手，冯梓妤与队友默契配合，凭借精准的操控和灵活的战术，一路过关斩将，最终力压群雄，成功摘得冠军奖杯。

此外，宁波市实验小学的两名同学在该项赛事中获得亚军。

记者 王伟 通讯员 王姿添 贺沁宜