

# 浙江鼓励中小学 将课间活动时间延长至15分钟

今年浙江省两会“厅(局)长通道”上,省教育厅党组书记、厅长陈春雷介绍,我省将指导各地优化中小学课间作息时间,鼓励课间时间从10分钟延长到15分钟,保障学生的综合体育活动时间。

2月11日,记者从浙江省教育厅获悉,从2025年春季学期开始,浙江将鼓励各地各校将课间活动时间由10分钟延长至15分钟。

“各地教育部门要指导各校依据校情、学情,统筹考虑上午下午课时数,大课间活动、午餐时间和在校学习时长等因素,积极稳妥调整作息时间表,优化课间活动时间。”省教育厅基教处相关负责人介绍,考虑到让课间调整工作更为稳妥,建议各地因地制宜、因校制宜,试点先行,设置至少一个月的课间时长调整准备期。

课间活动时间延长至15分钟的同时,省教育厅也要求各地各校丰富课间活动的形式和内容,引导学生走出教室、走向操场。

随着新学期的来临,全省各地也正在积极部署课间15分钟相关工作。

“温州是目前全省探索课间15分钟学校最多的设区市。新学期,我们将在鹿城、乐清、瑞安等县域探索取得积极成效的基础上,推动市域内所有县(市、区)筛选学校开展课间15分钟试点,鼓励条件成熟的县域全面推行。”温州教育局相关负责人介绍。

台州市近日印发《关于优化中小学校课间活动安排保障中小学生综合体育活动时间的实施意见》,鼓励各校将课间活动时间由10分钟延长至15分钟,倡导实施将传统的上课铃

声调整为课间轻音乐播放,积极营造轻松愉快的课间活动氛围。积极开展“和合少年”健康促进行动,丰富小学生体育活动项目,提升中小学体育素养。

杭州市上城区教育局相关负责人介绍,去年12月,该区就组织了中小学“活力校园·健康领航”先行学校申报,目前已有50余所中小学申报。“这项申报主要围绕学生体质健康展开。其中两个重要的方面就是,2025年春季学期开始鼓励学校课间活动时间由10分钟延长至15分钟,试行每天一节体育课(包括体育活动课)。”该负责人表示,每个学校的场地和师资等情况不同,因此不做统一的硬性要求。“以课间15分钟为例,参与申报的学校要从实际出发,稳妥调整作息时间表,精准优化课间休息和

活动时间,避免简单化、一刀切,把学生的身体健康放在首位。”

杭州市拱墅区将在新学期全面推行“课间15分钟”活动,各学校在不影响课程安排、午休时间、体育运动时间以及上学、放学时间的基础上“挤”出5分钟,具体包括将午餐时间延后10分钟,将大课间活动优化成午间和放学前一各一次等。同时要求各校做好课间巡视,做到“把时间和空间还给学生”。

新学期,浙江还将多举措保障学生在新学期里的综合体育活动时间,让孩子们身上有汗、眼中有光、脚下有力。例如,鼓励各地义务教育阶段学校开展每天一节体育课(体育活动课)试点,保障每天2小时的综合体育活动时间等。

据《浙江日报》

## 亚冬会火炬设计师张俊海 是宁波二中优秀校友

本报讯(现代金报 | 甬派记者 王伟 通讯员 董贝宁)第九届亚洲冬季运动会正在哈尔滨举行。对于宁波二中的老师们来说,今年的亚冬会特别亲切,因为本届亚冬会火炬“澎湃”的设计师张俊海,正是宁波二中2002届优秀校友。

前几天,趁着春节假期,张俊海回访竹洲岛,并在朋友圈发文感慨:“高中三年在这月湖景区竹洲岛的优雅环境中度过,何其有幸!感念老师们立德树人,教做人教做事!”

张俊海现任北京科技大学工业设计系教师、创新创业导师,北京科技大学满井星海文化工作室负责人。他曾主持及参与包括广州亚运会火炬及配套设计,中国第一历史档案馆新馆、中国工艺美术馆、重庆国际博览中心等省部级项目20余项。

这次亚冬会火炬“澎湃”,整体造型采用了绽放的丁香花,将中国红、丁香紫、冰雪白等色彩相结合,寓意真诚豁达、热情洋溢、开放包容的黑龙江和主办城市哈尔滨的冰雪和人文特色。

为了体现冰雪世界,外壳设计上采用的是从底部的雪白色,到顶部的冰透明质感体现。丁香花是哈尔滨的市花,设计师将它充分融入顶部的圈口造型,一朵绽放的丁香花构成了出火口的形式。该设计充分展现了中国式现代化和文化自信,也寓意亚冬会充满活力与激情。

老师们回忆,在宁波二中求学期间,张俊海担任校团委干部、班长,是老师的得力助手,具有较强的领导力,曾获宁波市三好学生荣誉。他学习上积极主动,经常向老师请教问题。因为各方面表现出色,高中时就成为预备党员,在当时,只有极少数



张俊海与他设计的亚冬会火炬。

优秀学生能获此资格。

张俊海的高中班主任卢映回忆说:“我担任班主任多年,一共只遇到过两个预备党员学生。有一次期中考试,考场内一位同学在考试进行到一半时突发身体不适,张俊海第一时间放下笔,搀扶她赶到医务室紧急处理,让她得到了及时治疗。这件事在老师之间口口相传,现在说起来依然让大家感到很暖心。他还是个懂得感恩的学生,毕业后会抽出时间来母校转转,看望老师,聊聊近况。每每说起母校,也总是把母校对他的教育和帮助

挂在嘴边。”

高中毕业后,张俊海考入北京科技大学机械工程学院工业设计系,研究生毕业后留校任教至今,设计作品曾获国际工业设计展金奖等大奖,如今更是广州亚运会、哈尔滨亚冬会“双亚”火炬设计师。

据了解,“澎湃”火炬在全国海量设计作品中突围入选,张俊海也因此广受媒体关注。

老师们期待,未来张俊海能为故乡的制造业和智造设计带来惊喜,也为中国乃至世界带来更多的优秀作品。

## 全国亚军! 四明中学男排 实现历史突破

本报讯(现代金报 | 甬派记者 张培坚 通讯员 胡迪)2月10日晚,在2024-2025全国中学生排球区域联赛总决赛中,宁波市四明中学男子排球队凭借顽强的斗志、精湛的球技和紧密的团队协作,一路过关斩将,勇夺全国第二,为学校和宁波市赢得荣誉!

本次总决赛于2月5日至10日在陕西省商洛市激情开赛。来自全国八个区域的顶尖队伍展开了激烈的巅峰对决。四明中学男子排球队作为华东区域的季军代表,带着信心和勇气踏上了总决赛的赛场。小组赛以三胜一负小组第二进入交叉赛(8进4),碰到实力强劲的上海体育中学,鏖战五局,3:2力压对手,挺入四强。半决赛势如破竹,在与四川绵阳东辰的对决中越战越勇,大比分3:0获胜,进入冠军争夺赛。

在和济南中学的冠亚军争夺比赛中,四明中学的排球小将们每球必争。发球时,他们又快又狠;传球时,精准到位;扣球时,高高跃起,大力扣杀;拦网时,反应迅速,筑起了坚固的防线。他们相互鼓励、相互支持,拼尽全力,用顽强的拼搏精神诠释了排球运动的魅力,拼搏到最后一刻,虽遗憾告负,但他们捧起了全国亚军的奖杯,这一成绩不仅在学校体育发展历程中具有开创性意义,更是创造了宁波市在全国级排球赛事中的历史最好成绩。

在四明中学的多媒体教室里,师生们通过观看直播,为前方奋战的小伙子们加油助威,每当四明中学男排队员大力扣杀拿到一分时,教室里便会响起热烈的掌声和加油声。

这份荣誉的背后,是队员们无数次的刻苦训练,是教练团队的精心指导,是学校的大力支持。四明中学男子排球队用实际行动证明了自己的实力,为所有热爱排球的同学们树立了榜样。