

宁波培训推广室内正脊操 做“挺起脊梁”的学生

3月25日,宁波市中小学“挺起脊梁”室内正脊操推广活动暨首期培训开班仪式在镇海应行久外语实验学校举行,这套由宁波市体育科学研究所与市教育局教研室联合创编的正脊操,此前已在该校部分班级试点,接下来,将向全市陆续推广。

“少年身正则国身正,少年骨坚则国骨坚……”伴随着主题歌曲响起,这套正脊操在同学们的演示中,呈现于众人面前。

□现代金报 | 甬派 记者 王伟



室内正脊操现场演示。记者 张培坚 摄

据了解,宁波市中小学“挺起脊梁”室内正脊操共8节,时长4.5分钟,动作简单易学,适配中小学生身体发育特点,可有效锻炼脊柱周边肌肉,纠正不良体态,助力学生养成健康生活习惯。室内操不受天气和空间限制,实现了校园常态化、便捷化锻炼。

“这套正脊操既传承了中华传统体育文化的精气神,又配合青少年性格特点,节奏明快易学易练,同时搭配原创主题歌曲,让枯燥的体态训练变得生动有趣,实现脊柱矫正、文化育人、情绪调节三重育人价值。”宁波市体育科学研究所所长陈飙介绍。

脊柱是人的“支柱与栋梁”,脊柱健康对于成长期的少年儿童来说尤为重要。而青少年特异性

脊柱侧弯是青少年最常见的脊柱疾病。数据显示,当前,我国青少年脊柱侧弯发病率在2%—5%之间。为此,市体育科学研究所、市教育局教研室组织专业教师,在国家体育总局运动医学研究所、宁波市体育科学学会等单位的指导下,历时一年创编了具有宁波特色的室内正脊操。该正脊操以坐姿为主,站姿为辅,融合中医导引与现代运动康复原理,配套教学视频、教师手册等资源,便于在校内灵活推广。

事实上,在预防脊柱侧弯方面,宁波一直走在全国前列。

据了解,宁波市于2020年启动儿童青少年脊柱健康筛查与干预工作。之后,教育、体育、卫健等十部门发布专项方案并连续实施

两个“三年行动计划”,形成了具有示范意义的“宁波模式”。目前,宁波已累计完成近170万人次的青少年脊柱健康筛查。这些工作也为正脊操的开发推广奠定了良好基础。

此次首期培训面向全市骨干体育老师,着力打造一支会教能传的种子队伍,后续将分层推进,逐步覆盖全市中小学。与此同时,各区(县、市)已选定1所九年一贯制学校作为“挺起脊梁”正脊操试点学校。试点学校要发挥示范引领作用,将正脊操纳入体育教学、课间室内体育活动,定期组织学生规范练习,及时总结推广经验,为区域内其他学校提供可借鉴、可复制的实践模式,推动正脊操常态化、规范化开展。

即学即测 鄞州所有初中用上AI实验室

本报讯(现代金报 | 甬派 记者 钟婷婷)3月24日,为期四天的宁波市鄞州区2026年初中学业水平考试科学实验操作测试顺利结束。与往年不同的是,这次考试,鄞州区所有初中学校都用上了AI实验室。

作为全省首批“浙江省中小学科学教育实验区”和“人工智能助力教育教学改革试点区”,去年11月,鄞州区已完成区内所有初中学校实验室的“即学即测”AI实验室。

“即学即测”AI实验室,可通过图像识别、动作分析等AI技术,对实验过程中的关键步骤、操作规范进行实时捕捉、分析与反馈。在日常教学与练习中,该系统如同一位无形的“科学助教”,能即时指出操作偏差,实现从“教、学、练”到“测、评”的一体化闭环。

此次初中学业水平考试科学实验操作测试包含物质密度、凸透镜成像、小灯泡电功率等6个试题。考场每个座位上三个摄像头通



鄞州实验中学的“即学即测”AI实验室。

过图像识别、动作分析实时捕捉学生操作细节——步骤对不对、操作规不规范,AI系统当场就能判断并录制下来。

为实现AI的高效运行,鄞州区通过建设32条专用网络并采用

灵活的算力租用模式,确保了海量实验数据的即时处理与反馈。

从日常教学到正式考试,作为全省唯一实现全区域覆盖的AI实验考场,鄞州区正在让科技真正为教育赋能。



跨越2500公里的温暖 凉山的孩子们有了新校服

3月17日,四川省凉山州木里藏族自治县李子坪乡小学的操场上,孩子们排着队领新校服。

这批保暖冬装来自2500公里外的宁波鄞州。当天,“山海同袍·共育未来”第二批校服捐赠发放仪式在这里举行,覆盖李子坪乡小学、俄亚乡小学等14所学校,2200多名学生穿上了新衣服。

□现代金报 | 甬派 记者 钟婷婷

这场爱心接力,始于去年5月的一次发现。

当时,鄞州名校校长团赴木里开展教育协作培训。在走访中他们看到,不少孩子只有一套单薄校服,有的甚至从未拥有过校服。高原天气多变,早晚温差大,孩子们穿着单衣上学的情景,让校长们心里不是滋味。

“一件整洁的校服,也许能让山里娃挺直腰杆。”援木教师、鄞州区首南第一小学的金晓锋说。这句感慨,成了“山海同袍”项目的起点。

甬凉工作队木里分队牵头,在鄞州区教育局、慈善总会及社会各界的大力支持下,该项目分阶段稳步推进。第一阶段筹集爱心资金20万元,为雅砻江片区7所学校捐赠校服;第二阶段通过线上线下联动募捐,筹得善款41万余元,定制保暖冬装2200余套,覆盖木里全县14所乡村小学。近一年来,鄞州教育系统累计捐赠校服4000余套,为当地孩子送去实实在在的温暖与关怀。

宁波市名校长、新城第一实验学校党总支书记陆琦参与了第二阶段募捐工作。“孩子们听说要给凉山小伙伴送校服,都很积极,有人把压岁钱都拿出来了。”陆琦说。

在发放仪式上,木里的孩子们抱着新校服,脸上是藏不住的笑。一个男孩当场换上新衣服,在操场跑了两圈,回来跟老师说:“暖和多了。”

“山海同袍,宁波有爱。”木里县教体局党组成员、县委教育工委专职副书记李玉琳说,第二批校服发放完成,意味着这场持续一年的爱心接力暂告一段落,但鄞州与木里的教育协作还在继续。

“我们期待,这份跨越山河的温暖,能成为孩子们追逐梦想的底气。”她说。



凉山的同学们穿上了崭新的校服。受访者供图