

“能出汗”的校园体育 该如何保障？

近年来,青少年“小眼镜”“小胖墩”“小豆芽”“小焦虑”等问题备受关注,校园体育作为陪伴青少年成长的必修课,是体教融合改革的主阵地。从去年秋季学期的课间延长5分钟,到本学期明确中小学体育课要“量质齐升”,多地在保障校园体育活动等方面持续发力,但学习时间是否被挤占、课程如何设置、校园安全责任如何认定等问题仍是社会关注焦点。

杜绝“阴阳课表”

体育“阴阳课表”是部分学校为了应付检查,表面上安排了体育课,实际却被其他课程,尤其是所谓的“主课”替代,希望通过增加教学时间换得升学率的提高。长期以来,体育老师时不时“生病”成了几代人的记忆。

国家卫生健康委最新公布的数据显示,我国儿童青少年总体近视率为 52.7%,其中,小学生为 35.6%,初中生为 71.1%,高中生为 80.5%。如今,也有越来越多的青少年面临超重和肥胖问题,校园体育亟须担起更重要的健康育人职能。

“体育八条”明确要求小学和初中每天 1 节体育课,高中每周 3 至 5 节体育课,同时也要切实做好体育课的运动负荷监测,杜绝“说教课”和“不出汗”的体育课,防止教学内容碎片化、随意性。

“文化课学习更看重效率,不能一味追求时长。”北京市东城区体育教研员、特级教师王玉中表示,体育课时合理增加,压缩部分文化课时长,反而有利于提高学生学习效率。

北京市丰台区外国语学校校长刘忠毅认为,无论是将课间 10 分钟优化为课间 15 分钟,还是“每天一节体育课”,针对校园体育的改革能反映出教育理念的深刻变革,即从“分数至上”要尽快转变为“健康第一”。

开展“班级联赛”

在项目安排上,“体育八条”将“三大球”列为重点之一,要求小学、初中将“三大球”至少一项纳入体育必修课内容,高中要开设“三大球”模块教学,广泛开展班级联赛。

多年来,振兴“三大球”一直是社会各界的共同期盼,青少年代表着未来。2024 年 11 月,国家体育总局和教育部联合推出的首届全国青少年三大球运动会在湖南举办,旨在进一步推广普及“三大球”运动,让更多青少年喜爱并参与其中,同时调动各地抓青训的积极性,形成振兴发展合力。

北京市东城区史家胡同小学体育部主任张凯表示,“三大球”班级联赛应具有一定的对抗性、观赏性和趣味性。在集体荣誉感驱动下,小球员们会主动组队训练,班级同学自发组建啦啦队、设计队徽,有利于营造全员参与的校园体育文化。

北京市教委有关负责人介绍,此次校园体育改革中的“三大球”纳入教学、开展班级联赛等内容,也是为了让孩子们在强健体魄的同时,增强团队精神和抗挫能力。

除了“三大球”,“体育八条”也要求学校充分利用大课间和课后服务,组织学生开展跳绳、踢毽、跳竹竿等传统体育项目和飞盘等新兴运动,轮换活动不少于 10 项,将丰富多彩的体育活动融入学生的校园生活。

厘清“安全责任”

截至目前,北京、广东、云南等地已出台文件,让“每天一节体育课”逐渐成为中小学的标配。新举措落地值得期待之外,安全问题仍然是校园体育活动的重中之重,家校社三方还需协同发力,为青少年营造健康的成长环境。

一线教育工作者反映,校园体育活动中的安全管理仍是核心痛点。伴随体育课强度与频次的提升,学生意外伤害风险同步增加,有学校担心动辄因学生受伤背上诉讼,并面临问责。

“体育八条”指出,学校要选优配齐体育教师,编制不足的学校可聘用“银龄”教师和编外兼职体育教师,比如教练员、退役运动员,为学生提供更专业的指导,也能够提供安全保障。

受访专家建议,在强化校园安全保障措施、做好安全教育的同时,应当进一步厘清校园安全责任边界,明确相关司法裁判标准,让保护未成年人和维护学校正常秩序相统一。此外,学校可以向家长公布校园体育活动安排,进一步畅通双方的沟通渠道。

针对部分学校面临空间狭小、运动场地不足的现实困境,王玉中等受访者认为,在保障安全的前提下,可探索利用天台、楼道、墙壁等校内空间,打造空中足球场、室内攀岩墙等微型运动场地,也支持学校与社区、公园等社会体育场馆签订协议,建立共享机制。

(据新华社)



↑昆明市云南大学附属中学学生在校园里练习攀岩。新华社发

→贵阳市花溪区青岩小学的学生在大课间跳长绳。新华社发

课间多了5分钟,校园有何新变化？

延长课间时长已成趋势

贵阳市云岩区和南明区教育局此前发文要求,从 2025 年春季学期开始,中小学课间时长由 10 分钟延长至 15 分钟。贵州遵义桐梓县本学期也在娄山关街道和海校街道等城区的小学试行,将课间时长从 10 分钟延长至 15 分钟,上学和放学时间保持不变。

贵州省毕节市教育局 2 月 11 日作出统一安排,要求当地中小学从本学期开始实施“课间一刻钟”,目前正在制定具体工作方案。2024 年 9

月,毕节市织金县已率先开始在全县义务教育阶段学校实施“课间一刻钟”。此外,2024 年 9 月,贵州省教育厅还发文提出,各地中小学要探索实施每天上、下午各开展 1 次 30 分钟大课间体育活动,让学生走出教室动起来、参与锻炼乐起来,大力推行体育家庭作业,确保学生每天参加 2 小时体育锻炼。在贵阳市花溪区,青岩小学结合学校实际情况,将每天上午的大课间延长至 40 分钟。

孩子们在玩什么？

正在学,等学会了就开展”。

一些位于主城区、空间有限的学校,也在尽力挖潜,满足学生的运动需求。

贵阳市第二实验小学总校区有学生 2700 余人,但活动面积仅 5200 多平方米,不具备让所有学生同时到室外活动的条件。该校教导主任杜倩超说,学校一方面尽力挖潜,将校内所有空地都改造成了活动空间;另一方面则规定,学生以年级为单位,轮流到操场上活动,留在室内的学生通过做课桌操等方式来放松身心。

“我们根据学生的年龄特征和运动能力,设计了一些小游戏,比如丢沙包、跳房子等,并安排老师来指导他们完成。”杜倩超说,为了让孩子们接触到更多游戏,学校每月会以年级为单位轮换游戏和活动区域。

如何让孩子玩得安全？

记者在织金县第八小学看到,下课后,学生们排着队,在老师的带领下走出教室,来到操场上活动。校长卢启国说,该校有学生 2658 人,目前开设了 18 个项目,为了保证课间活动秩序,学校将活动空间划成了 18 个区域,每个区域都安排老师值守,负责维持秩序,避免学生做出危险动作,“全校 100 多个老师轮流排班”。

据环西小学副校长王晓波介绍,每次课

间,该校都安排了约 30 名老师,在教学楼的楼道、楼层拐角和操场值守,同时还调动学校保安保障学生活动安全。“虽然学校地处城中心,活动空间小,但不能不让学生下楼活动。”她说。“我们还组织体育老师给其他科任老师讲解各个项目的规则和注意事项,他们在值守时发现的问题,比如有哪些安全隐患,会及时反馈给学校,进行整改。”周瑞雪说。

多名受访对象表示,充足的运动有利于提升中小学生身心健康水平,促进他们健康成长。在卢启国看来,推行“课间一刻钟”以来,学生们脸上的笑容都多了一些,“我能感觉到,他们的心里是松弛的,眼里有光”。(据新华社)

前沿

美月球着陆器“蓝色幽灵”号 成功在月球着陆

新华社洛杉矶 3 月 2 日电 美国私营企业“萤火虫”航空航天公司 2 日宣布,其研发的月球着陆器“蓝色幽灵”号 2 日在月球表面成功着陆。“蓝色幽灵”号将在月球开展多项工作,帮助人类进一步了解月球环境,为未来人类登月任务做准备。

“萤火虫”公司官网消息显示,“蓝色幽灵”号于美国中部时间 2 日 2 时 34 分(北京时间 2 日 16 时 34 分)确认成功着陆,着陆点为月球正面东北部名为“危海”的一处盆地内。随后,“蓝色幽灵”号传回了成功着陆后拍摄的第一张月球图像。

“萤火虫”公司官网称,该公司成

为历史上第一家实现“完全成功月球着陆”的商业公司。去年 2 月,美国“直觉机器”公司的月球着陆器“奥德修斯”在月球着陆,但降落到月面时侧翻,任务提前终结。

“蓝色幽灵”号搭载了 10 款美国航天局科学技术仪器,着陆月球后将开展多项工作,包括月球地下钻探、风化层样本采集、耐辐射计算等。

“萤火虫”公司是美航天局“月球商业运载服务计划”的月球着陆器承包商之一。该计划旨在向月球表面运送科学实验设备和货物,为美国“阿耳忒弥斯”登月计划奠定基础。

为什么“哎哟”不需要翻译

新华社北京 3 月 2 日电 法国研究人员近日在《科学美国人》月刊上撰文说,其研究表明,人们在情绪激动或经历痛苦时发出的声音“哎哟”可能并不是随意的,而是可以跨越文化和语言且不需要翻译就可以理解的。

法国国家科学研究中心、里昂第二大学的研究人员从非洲、亚洲、澳大利亚、欧洲和拉丁美洲 131 种语言的词典中收集了 600 多个情感感叹词,并使用大型语言数据库从这些语言中收集了数千个单词,然后统计比较情感感叹词中不同元音的比例与每种语言一般词汇中不同元音的比例。

研究人员还要求说英语、日语、汉语、西班牙语和土耳其语的人发出不使用单词表达痛苦、快乐和厌恶的声音,并利用声学分析,通过测量声带或每次发声中用于产生语音的气

道部分的共鸣,在 375 个录音发声中确定了元音特征。

结果显示,在全球范围内,疼痛感叹词中“啊”类单元音和“哎哟”等双元音的比例要比研究人员预期的高得多。每种情绪都有特定的元音特征:痛苦的哭声有更多像“啊”一样的开放元音,喜悦的表达有更多类似“啦”一样的元音,厌恶的表达有更多像“嗯”等弱读音一样的中心元音。

研究人员指出,大多数人可能会通过特定的声音来交流特定的情感体验,但疼痛在不同文化中会导致发出相同的元音,这表明疼痛感叹词可能起源于非语言发声。这些发现也支持了一种观点,即有些单词可能不是完全随意或随机产生的,它们可能具有反映其意义或交际功能的声学形式。

当机器人照镜子,它看见了什么

机器人照镜子能看见什么? 答案是:它像人类照镜子练习舞蹈一样,通过镜子调整自己。

现在,科学家开发了一个神奇方法,让机器人能通过“照镜子”学习和理解自己的身体。美国哥伦比亚大学研究团队在《自然·机器学习》杂志上发表了这项令人惊叹的研究,揭示了这一过程。

想象一下,有一个机器人站在一面巨大的镜子前,但它不是普通的镜子,而是由 2D 摄像头和三个模仿人脑的人工智能系统(深度神经网络)构成的“智能镜”。当机器人开始移动时,摄像头记录下它的每一个动作,并将这些信息传递给深度神经网络进行分析。

最初,机器人只是简单地观察自己,就像一个小孩第一次看到镜子中的自己那样充满好奇。但是,随着数据的不断积累,奇迹发生了:机器人开始理解自己的身体结构和运动方式。它不仅学会了规划自己的行动路线,还能在遇到意外情况,比如手臂弯曲或碰撞到障碍物时,进行自我调整并继续执行任务。

这项技术的核心在于利用普通 2D 摄像头拍摄的视频来建立对自己

运动的自我意识。传统上,机器人需要在虚拟环境中学习移动,但现在,这个新方法使得机器人可以使用单个常规 2D 摄像头自主建模自身的 3D 形状。这种能力让机器人变得更加独立和灵活,不再完全依赖于人类编程。

最让人感到兴奋的是,这项技术赋予了机器人一种新的适应性。例如,如果一个家用清洁机器人不小心撞到家具,导致其手臂弯曲,它不会因此停止工作或进行维修。相反,它会自我监测、调整移动方式,并继续完成清洁任务。这种自我恢复的能力大大提高了机器人的可靠性和效率,为制造、医疗等领域带来了前所未有的便利。

这项有趣的研究翻开了机器人与人类关系的一个新篇章。基于视觉学习与机器人技术的交集,机器人可通过自我观察来完善动作并预测自己的空间运动,这意味着它们不再是简单的工具,而是拥有自我学习能力的伙伴,正在以更加智慧和独立的方式服务于我们的生活。

现在我们可以更好地完善这个答案:当机器人照镜子时,它们看到的不仅仅是反射出的影像,更是充满无限可能的未来。(据《科技日报》)

惊蛰时节暖意生 调肝养肝护阳气

新华社北京 3 月 4 日电 5 日将迎来二十四节气中的第三个节气“惊蛰”,这也是仲春时节的开始。中医专家认为,这一时期气温回升,雨水增多,容易诱发多种疾病,人们养生防病需注重调肝养肝、顾护阳气。

中国中医科学院西苑医院老年病科主任医师刘征堂说,惊蛰节气气温波动幅度较大,容易引起感冒、流感等呼吸道疾病;春暖花开,空气中过敏原增多,易诱发过敏性鼻炎、哮喘等疾病;春季气温适宜,细菌、病毒等微生物繁殖活跃,易引起急性胃肠炎、食物中毒等消化系统疾病。

“中医认为,春属木为少阳,主升发、萌发,五脏应于肝,肝喜条达而恶抑郁。”刘征堂说,惊蛰节气需注重调肝、养肝以及顾护相对微弱稚嫩的初生之阳,若肝失条达、阳气宣发不畅,人体容

易出现头晕、失眠、困顿、乏力等不适。

从中医角度来看,如何预防或应对这一时期常见的健康问题?

中国中医科学院西苑医院老年病科主治医师刘梦阳建议,适当选择养肝食物,例如,有助于滋阴平肝的菠菜,具有清热化痰、益气 and 胃功效的春笋;以沸水冲泡玫瑰花、陈皮、茯苓、山楂组成的疏肝健脾茶,每周 3 次;早睡早起,保证充足睡眠;避免过早减衣,以防受寒;适当参加散步、踏青赏花等户外活动,保持心情舒畅,切忌吵架动怒。

一些中医外治方法也能够起到养生保健作用。刘梦阳介绍,睡前“推肝经”,即从阴包穴所在的大腿内侧推至膝盖,左右各 50 下,可起到疏肝理气、助眠养颜之效;使用温阳罐则可扶助阳气、鼓舞气血、防病健体。

