

# 从2025年春季学期起,全市各小学原则上将课间活动时间由10分钟延长至15分钟 课间活动时间延长至15分钟,学校怎么落实



据舟山市教育局、舟山发布微信公众号消息 昨天,全市中小学生对幼儿园迎来开学第一天,学生们元气满满、活力四射。从2025年春季学期起,全市小学段课间活动时间由10分钟延长至15分钟,鼓励初中学校灵活实施,即每天上下午至少各安排一次15分钟的课间活动。

## 优化义务教育学校课间活动及午休安排

从2025年春季学期起,全市各小学原则上将课间活动时间由10分钟延长至15分钟。对于超大规模学校或九年(十二年)一贯制学校短时间实施起来有一定难度的,可设置一个月以上的课间时长调整准备期,确保稳妥有序推进。鼓励初中学校灵活实施,即每天上下午至少各安排一次15分钟课间活动。

调整后,学生每日在校学习时长不突破“小学生不超过6小时、初中生不超过7小时”的规定,上午第一节的上课时间严格执行“小学不早于8:30,初中不早于8:00”的规定。

各校要充分利用校园内的场地和设施,开发各类资源,拓展活动形式和空间,引导学生走出教室,活动身体,放松身心,调节情绪。保障每天30分钟大课间活动,各校要因地制宜开展操类、走跑类、球类等体育活动,保证学生运动量;天气不佳时,学校要组织开展手眼协调练习、伸展运动、游戏等活动,确保不因天气而影响课间活动。

各地各校要进一步规范教育教学秩序,严格落实基础教育“规范管理”有关规定。不拖堂,不提前上课,不剥夺和占用学生的课间休息时间;不布置课间作业;不以各种理由约束和制止学生走出教室;不

将学生的正常嬉闹,群体游戏纳入课间管理的负面清单。

科学推动“午休躺睡”。在优化学校课间活动的同时,要进一步高质量推进我市中小学“午休躺睡”工程,切实保障中小学生对有充足的午休时间,促进学生身心健康发展。健全完善中小学生对“午休躺睡”工作机制,加强日常组织管理工作。鼓励有条件的学校为教师午休躺睡提供便利条件。

## 保障中小学生对每天综合体育活动时间

保障每天2小时的综合体育活动时间。各地各校要认真落实国家标准,开齐开足上好体育课。鼓励师资条件相对充裕的学校全面开展或在部分年段开展每天一节体育课(体育活动课)试点。要根据课程开展及学生体能和运动兴趣实际,科学规划和多样化设计体育活动内容。要挖掘课后服务资源,确保小学一二年级每天安排一次户外体育活动,三年级以上至少每周安排一至二次,推动体育活动更加丰富、有趣、有效。通过家校社联动和资源共享,创新学生运动激励机制,培育体育文化氛围,促进学生养成终身体育运动习惯。

持续推进学校体育品牌建设,培育推广“一校一品”“一校多品”校园体育特色项目。积极开展中小学生对阳光体育活动,深入实施阳光体育联赛制度,完善分学段、跨区域、多等级的学生体育赛事体系。

中小学生对每年举办全员参与的学生运动会或体育节,激发学生运动兴趣。鼓励高中阶段灵活利用早锻炼、晚锻炼及自由活动时间,创新实施“体育+”综合实践活动。

## “救命钱”遗落公交车 还好遇到他

□记者 王倩倩 通讯员 何静

本报讯 2月11日,有市民坐187路公交车时,不慎遗落了一只皮夹,而里面装着“救命钱”。

当天上午,187路公交车驾驶员陈凯跃执行运营任务时,在车厢内意外发现了一只皮夹,内有现金5550元及一张面额5万元的存单。

陈凯跃没有丝毫犹豫,马上将

皮夹上交至车队。车队工作人员迅速行动,努力寻找,最终成功联系上了失主的儿子。此时,失主还完全不知道自己的皮夹丢了,而这笔钱是他为家中病重老人筹备的“救命钱”。

失主得知自己的皮夹在车队被妥善保管着,放下下心来,领回失而复得的皮夹时,他向陈凯跃及车队工作人员表示深深的感谢。

## 舟山打卡新地标+1 虾峙门国际航道 导航台山地游步道投用



□记者 刘晓梦 通讯员 陈思远 文/摄

本报讯 漫步在虾峙门国际航道导航台山地游步道环线上,每一步都仿佛踏入了自然与现代交织的梦幻之旅。这条精心打造的步道,不仅巧妙融合了自然景观与现代艺术元素,更通过一系列航海文化展示,引领游客踏上了一场别开生面的山海探索之旅。

近日,虾峙门国际航道导航台山地游步道环线已竣工投用,步道全长1000米,总投资200万元。一踏入登山步道的入口,映入眼帘的便是那别具一格的音符集装箱,它与远处航道上的巨轮风景线遥相呼应。随着脚步踏上浪漫的彩虹台阶,沿途的每一处细节都展现着虾峙的渔业发展与航海传奇。步道旁精心

设置的观景台,让游客得以在攀登的同时,俯瞰航道全景,近距离领略各类船舶的雄姿。

步道沿途设有多个航海知识展示点,从集装箱船到液化天然气船,再到破冰船,各类船舶的特点与用途在这里得到了详尽而生动的展现。此外,步道还巧妙融入了互动环节,游客可以通过参与航海知识问答,深入了解我国首艘直达长江中游的万吨级江海直达船“创新5”号所创造的历史纪录。

“归港”观景台是游客打卡的绝佳之地,而“守望”观景台则以航海罗盘为设计灵感,承载着深厚的航海文化底蕴。步道的制高点“远航”是两个船帆造型的拱门,站在此处,游客可以俯瞰碧波万顷的航道画卷与青瓦石墙的渔村风情。

## 未办业务 群众却执意送锦旗

□记者 俞怡至 通讯员 陈婉婕 郑吉

本报讯 近日,普陀区政务服务中心公安窗口上演了温馨一幕。高先生前来补办居民身份证,工作人员范妙燕热情接待。当高先生翻开随身携带的户口本时,意外发现身份证就在其中,这意味着无须补办。然而,高先生表示:“你态度这么好,我一定要送锦旗!”范妙燕听闻,连忙摆手拒绝。而高先生执意拿出手机拍下了她的工作牌。

2月12日,高先生抱着一面印

着“飒爽英姿范妙燕,热情服务为人民”的锦旗再次来到公安窗口,坚持要将这份特别的礼物送给范妙燕。

原来,高先生是安徽籍,2020年起和家人定居普陀平阳浦。这些年来,每次高先生到公安窗口办理业务,无论办理居住证签注还是异地办理身份证,范妙燕始终热情周到地接待,让他倍感温暖。

高先生感慨地说:“小范对待我们的态度,让我们在舟山生活得特别幸福,这里早已不是异乡,而是我们实实在在的第二故乡!”

## 近期岛城水果降价了

据普陀潮微信公众号消息“草莓便宜了好多!”不少市民发现节后草莓等水果价格明显回落。

据了解,在浙江部分地区,不少水果价格出现了不同程度的下降。舟山市场情况如何?走访东港几家水果店和商超,发现不同商家不同品种的水果价格不一,其中每500克车厘子的价格在30~40元。每500克草莓的价格在20~30元,品质好的大草莓每500克基本在30元,甚至更高。有位店家表示,春节期间草莓的价格最高到过每500克48元,而现在为每500克18元,接近于最高价格的三分之一。

砂糖橘则是不少水果店的打折热销款,每500克砂糖橘的促销价

格在5.5~7元。另外,部分水果店对耙耙柑、甘蔗、广东干禧等水果也开出了促销价格吸引消费者。

谈及近段时间部分水果降价的原因。店家们表示,春节假期,人工、物流、货源等成本都比较高,价格自然上涨,现在气温上升,部分水果供给充足,市场价格也就下来了。加上现在流行拜年走亲访友送盒装水果,老百姓家里多少都有存货,所以春节假期后的购买力相对下降了。

接下来一段时间,水果价格行情如何?据了解,元宵节过后,受复工复产、学校开学等因素影响,水果整体需求量开始逐步增加,随着一些应季单品陆续上市,水果市场交易也将逐渐回稳。