

让课间15分钟成为“成长加油站”

舟山晚报

跳格子、人机对弈、萌宠观察、传统游戏…… 课间15分钟 “小活动”撬动“大健康”

□记者 李晓旭 通讯员 蔡震凯

中小学全面推行课间15分钟已有一年，记者走访我市各所学校发现，课间活动内容丰富，学生们参与热情高涨，课间15分钟已成为学生们“可游可探、热力四射”的成长乐园。

课间真正活了起来

走进舟山第一小学，课间景象令记者眼前一亮。广场上，三五成群的学生正踩着地面彩绘，欢快地跳着格子；梅小匠生态园中，10余名学生围在萌宠养殖区旁，专注地观察着蓝脚秧鸡的一举一动；教学楼廊道内，不少学生正凭栏远眺，放松双眼、缓解疲劳……

“除了上下午各一个15分钟大课间，学校还在午饭后安排15分钟大课间。引进了AI‘人机对弈’‘机器人棋手’，孩子们特别喜欢。有了这15分钟，孩子们不用再匆匆忙忙上厕所，可以比较悠闲地洗手、和同学聊天，或者发发呆。”舟山第二小学德育处主任戚艳娜告诉记者。

针对不同年龄段与运动需求，各校分区设置彩绘跳格子、萝卜蹲等无器材微场地，以及多人协同运动区、跑跳平衡区、球类攀

爬区、民间游戏区等，学生们可以自主选择、自主活动。随着AI跳绳识别、无器材跳绳等智慧检测系统的引入，操场、廊厅、户外广场成了学生们的活力主场。

海岛特色融入课间

各校因地制宜打造特色课间。高亭中心小学巧妙融合海岛文化，将传统体育游戏改编为“小鱼跃龙门”“海鸟护蛋”等海洋主题项目；敬业小学引入科技元素，设立AI运动区，实现跳绳、立定跳远等项目的自动计数与年级评比；岱中小学利用连廊空间打造益智活动阵地，布置乐高墙、魔方等设施；蓬山小学则兴起“跳房子”“套大鹅”等传统民间游戏。

“推行‘课间15分钟’的初衷，就是将时间还给学生，让他们从紧张的课堂学习中抽离出来，走出教室、亲近自然。要‘放’掉统一的指令和强制安排，把选择权还给学生；要‘管’起安全，重构校园空间，做好活动供给。”市教育局校安与体卫艺处处长林玲表示。

以“小活动”撬动“大健康”，一年来，课间15分钟真正成为孩子们释放天性、锻炼身体、结交朋友、涵养心灵的时光。

道)。在各校的创意设计下，课间不再是匆忙的“转场”，而成了学生们“可游可探、热力四射”的成长乐园。这一探索，为优化校园作息、激活课间育人功能提供了生动的基层样本。

一个好的课间，往往始于“趣味”。这15分钟的小活动从学生天性出发，将单纯的生理性休整转化为充满欢笑的自主探索。当课间从单调的“转场等待”转变为充满惊喜的“身心盛宴”，学生的精神面貌与课堂专注度也将随之焕然一新。

一个好的课间，离不开“获得感”。有趣不等于“热闹一下”，活动设计必须落地生根。学生在跳格子、传统游戏中汗流浹背，在团队协作中学会社交，在观察萌宠时放松身心。这些多维度的“获得感”，正是活动能够持续吸引学生的内在动力。

课间15分钟的根本目的，不应止步于简单的时间拉长，而应坚持以学生为中心，在“放”与“管”上用心设计。既要打破僵化的指令，增加生活化、趣味化的活动供给；又要守好安全边界，优化校园空间利用，明确责任划分。让课间既有“热辣滚烫”的活力，又有“静谧思考”的空间，方能使其真正成为连接课堂学习与综合素质发展的桥梁。值得思考的是，这15分钟对学校的安全管理、空间调配、师资引导提出了更高要求，需要配套的制度设计与风险容错机制。

时代在变，教育也应顺势而变。教育工作者若怀有高度责任心与开放变革的意识，并辅合理的制度保障，这样丰富多彩的课间有望在更多校园涌现。它将引领孩子们在欢笑中探索更广阔的天地，在自主与规则之间习得平衡，成长为身心健全、全面发展的下一代。

让“海岛无人村” 重焕生机



扫一扫，下载舟舟客户端

不止后头湾！盘点舟山那些 “藏在海岛无人识”的美丽村落

舟舟

2026-4-18 9:54 961阅读

春色正浓

周末，我们一起探访舟山那些“藏在海岛无人识”的美丽村落~

嵊山后头湾

嵊山后头湾绿野仙踪般的景色曾被央视等媒体报道，在网络上爆火，有人惊呼发现世界上最美村落，有人惊叹于绿植入侵童话世界。这里绿色之美吸引了很多人前去创作打卡。



□李海州

后头湾、壁下、米鱼洋、葫芦村……这些曾经人丁兴旺、鱼货满仓的海岛村庄，如今大多人去楼空，成了“海岛无人村”（“舟舟”客户端4月18日报道）。人口外流、产业单一、公共服务滞后，是这些村落走向沉寂的主要原因。如何让它们在生态、文化与经济之间找到新的平衡点，是我们需要认真回答的命题。

“海岛无人村”虽现阶段呈现衰败，但这些村落蕴藏着多重价值。它们承载着海洋渔耕文化，保留着近代渔村建筑风貌，拥有原生态海岸与植被景观，是不可复制的文旅与生态资源。“无人村”绝非“废村”，而是一笔待唤醒的沉睡资产。简单废弃或粗放开发，都将错失其潜在价值，科学盘活才能实现保护与发展双赢。

让“无人村”重生，关键在保护优先、有序盘活、精准赋能，走可持续之路。首先，分类施策，先评估后开发——根据村落建筑保存状况、生态敏感度、交通可达性，划分为“严格保护型”“适度利用型”“整体盘活型”等类别，守住安全与生态底线，避免大拆大建破坏野趣与人文质感。其次，创新盘活机制，激活闲置资产。推行“集体收储+统一招租”“国资+村集体+农户”等模式，畅通闲置农房与宅基地流转，吸引返乡青年、文创团队、文旅企业入驻，发展精品民宿、海洋文创、轻研学、艺术营地等新业态。最后，补齐基础短板，完善长效运维。优先完善码头接驳、环岛步道、污水处理、应急通信等基础配套，确保生态养护、安全巡查、环境保洁常态化，实现“有人管、可持续”。

“海岛无人村”，是时代留下的印记，是自然与人文的共生，也是海岛共富的潜在支点。以保护为前提、以规划为引领、以市场为动力，把“被遗忘”变成“被善用”，这些村落有望重焕生机，为舟山群岛增添一道兼具野趣与人文的独特风景。

为“折翼天使”托起美好明天

□阿康

近日，舟山星悦诊所传来欢声笑语。6岁的彤彤（化名）正和小伙伴玩耍，脸上洋溢着笑容。3年前，这个被确诊为孤独症的孩子刚进诊所时，连基本的语言表达都很困难。她的蜕变，折射出市残联孤独症儿童康复救助工作的成果（《舟山晚报》4月7日报道）。

“康复救助孤独症儿童”项目已连续3年纳入省公共服务“七优享”工程。全市现有4家定点康复机构，在训儿童300余人；累计培训专业人才120余人，成立市级康复指导专家库，并在市特殊教育学校设立“星星宝贝关爱诊室”。一系列暖心举措，让

保障兜底网越织越密，切实减轻了家庭经济负担，让无数深陷困境的家庭看到了希望。

但成绩之外，挑战犹存。孤独症康复是一场“持久战”，因年龄超标或补贴不足，仍有孩子被迫中断训练，错失最佳康复时机。同时，康复资源主要集中在城区，偏远海岛家庭获取服务的成本依然较高。让“折翼天使”不仅“有康复”，更能“有未来”，还需在延长救助年龄线、推动资源下沉海岛、培育社会力量等方面持续发力。

每一个孤独症儿童都是“迟开的花”。康复救助是社会文明进步的缩影，更彰显了政府的关怀与担当。相信在全社会共同努力下，这些孩子一定能沐浴春风，拥有一个充满希望的明天。

用制度的“减法”，换老年经营者“踏实”

□阿蒲

近日，新城山头黄集中交易点的一处“适老服务岗”前，小杂货店主张大爷在市市场监管局新城分局工作人员的耐心指导下，顺利完成了营业执照年报填报。基层服务能做到这个份上，属实不易（《舟山晚报》4月14日报道）。

每年年报季，新城分局直接把服务窗口搬到老年商户最集中的地方，设立流动“适老服务岗”，手把手教着填。更难能可贵的是，对那些高龄、独居、行动不便的老人，还推出了“上门帮办”。这些做法，实实在在让老年群体少跑了腿，心里也踏实了。

然而，换个角度看，这种“手把手教”虽然温暖，但这次教了，下次呢？总不能每次都靠工作人员现场守着。老年经营者的自主性并没有真正提高，问题也没从根子上解决。“适老服务”要想再往前走一步，不妨再做做减法。

首先，年报流程能不能再简化一点？比如那些小杂货店、小摊位，营业额本来就不高，也没什么复杂

经营，能不能搞个“简易年报”或者“一键确认”？系统如果连续几年没查出问题，就自动生成年报，让老人点一下“确认”就行。

其次，服务不能总靠“运动式”下沉。不如把“上门帮办”固定下来，比如每年设一个“银发商户年检周”，由社区网格员和市场监管工作人员一起，集中几天把辖区内老年商户的年报搞定。从“偶遇式”变成“常态化”，老人自然就少了几分焦虑。

最后，年报制度本身能不能给高龄小商户松绑？比如年满70岁、经营规模极小、从无违规记录的，能不能豁免其主动填报义务，转为系统自动确认或由网格员代为确认？这不是降低监管标准，而是精准分类、人性化治理。

说到底，对老年经营者最好的帮助，是让他们不再需要被“帮助”。当然，任何对流程的简化或对高龄商户的“免报”，都必须以不牺牲市场秩序为底线——可以通过强化事后的信用抽查来实现平衡。但方向无疑是正确的：用制度的“减法”，换老年经营者的“踏实”。