

提升青少年体质的“上海解法”

宝山区高境科创实验小学走出多位跳绳世界冠军,实现“人人会跳绳”

一根绳子如何“跳”出人生真谛

■本报记者 张鹏

在30秒交互跳绳的赛场上,上海市宝山区高境科创实验小学毕业生黄俊凯和搭档几乎“没对手”,他们是世界纪录保持者,多次斩获世界金牌。不过,“常胜将军”也尝过败绩。在一次上海举行的比赛中,这些小选手只得了第四名,走出赛场,黄俊凯搂着高境科创实验小学校长支乔大哭。支乔却认为这未必是坏事:“在体育运动中经历挫折,换个角度看,正是他们宝贵的精神财富。”

从教大半辈子的支乔,也由此感受到了当下教育生态的悄然变化——如今,学校多数时候采取的是鼓励式教育,老师和家长都变着法子给学生加油、点赞。但孩子们一路都在表扬声中成长,没经历过点挫折和失败,这是好事吗?

为学生补上挫折教育这一课,支乔从体育运动中找到了支点。在宝山区高境科创实验小学,“人人会跳绳”是办学特色。十余年来,这所上海普通郊区小学的学生在市级、国家级和世界锦标赛中,获得奖牌1625枚,其中冠军218项,8次打破世界纪录。成绩之外,支乔最想看到的是通过跳绳,让那些原本脆弱、敏感的孩子变得坚韧了。“青少年不仅要身体健康,更要内心强大。这些让孩子们终生受益的教育理念,在课堂里很难全部做到,但有一根跳绳,也能让学生们领悟其中的真谛。”

想“退出”的学生成了队长

下午3点30分,课后服务时间开启。高境科创实验小学的50多名花样跳绳队的队员冲向体育馆。速度跳绳、向后跳绳、交互式跳绳……支乔满眼写着欣赏。“那个三年级的学生,起初不爱运动,班主任鼓励他参加跳绳队,一开始他跳得不如别人,很有挫败感,一度想放弃。”顺着支乔手指的方向,记者看到一位帅气的男生正在绳间飞舞,



宝山区高境科创实验小学开展特色跳绳运动。(受访者供图)

“现在,他不仅跳得很好,心态也很稳定,成为了三年级跳绳队的队长。”支乔说。

在上海,不少中小学校都有自己特色主打的体育活动。高境科创实验小学与跳绳结缘是十多年前的事情了。2010年,一份关于中国学生体质与健康的调查令支乔惊讶不已。调查称,仅22.7%的9岁至18岁小学生每天体育锻炼达到1小时,存在体质健康促进不够、技能增长缓慢等问题……

当时,正逢上海体育大学花样跳绳队在中小学推广跳绳运动,支乔觉得,跳绳简单易学成本低,如果能用跳绳运动丰富学生的精神世界就更好了。就这样,一根绳子走进了高境科创实验小学。

输了比赛的他们变得更踏实了

在30秒时间里,运动员单脚跳绳143

次,双脚跳绳286次,是怎样的速度?按照不少小学生的说法,“这就好像‘无影脚’,根本看不清他的腿”。

2019年,中国跳绳少年姜大礼、黄俊凯、金振宇三人组成团队,以30秒286次的成绩创下交互式跳绳速度赛项目的世界纪录,并保持至今。他们三人都来自高境科创实验小学,支乔还给这个三人组起了个好听的名字——“大黄金”组合。就在上个月举行的第八届上海国际交互绳绳大奖赛30秒速度挑战赛中,黄俊凯和新搭档仍以单脚138次的成绩打破自己创造的赛会纪录夺冠,平均每秒跳9.2次。

支乔记得,“大黄金”组合还在小学时,有一阵子,随着拿到的奖项越来越多,他们的心态起了微妙变化,甚至有点飘飘然了。

怎么办?在基础教育界,很多老师都

知道,在这种情况下,直接给学生“泼冷水”、提出批评,基本行不通。一来,学生太小,老师说话语气重,可能学生的自信心会受损。二来,很多家长“爱子心切”,更希望看到孩子在鼓励声中成长,对于一些来自老师的批评可能无法接受,甚至会向学校投诉……但借助体育比赛,老师就可以“借题发挥”,在帮助学生剖析赛事赛况的过程中,将为人处世的道理讲给学生听,起到学生成长引路人的作用。

这才有了文章开头讲述的那次“失败”的故事。虽然输了比赛,但支乔发现,“大黄金”组合学会了从自己身上找原因,由此收获了成长。“他们变得更踏实了,眼里看得别人了,也更愿意把跳绳的心得和技巧分享给同龄人。”在支乔看来,这比金牌更有意义。

在跳绳中教会学生褪去“主角光环”

在上海,开展特色跳绳运动的学校还有不少。为激发学生跳绳的兴趣,不少体育老师动足脑筋。在徐汇区汇师小学,跳绳自有“江湖”,学生们只要看一下手里绳子的颜色,各自的“段位”便一目了然。对三年级学生而言,一分钟跳绳70个只能算是“新手”,若能跳到110个就是“行家”,跳到130个是“专家”,跳到150个是“大师”……

“天天有跳绳,周周有比赛,月月有擂台。”支乔介绍,高境科创实验小学每月会举行擂台赛,学生可以自由报名挑战学校最高纪录。个人项目中,跳得快的是当之无愧的“主角和王者”,但在团体项目和花样项目中,学生要懂得如何褪去“主角光环”。

“在跳绳比赛中,学生们不仅锻炼了身体素质,也懂得了如何欣赏对手、团队协作,这些能力将让他们受益终生。”支乔说。

本报讯(记者储舒婷)2025年上海市硕士研究生招生考试(初试)将于12月21日-22日进行。为确保能够顺利参加考试,上海市教育考试院昨提醒考生注意做好考试准备。

考生可于12月11日至23日,凭网报用户名和密码登录中国研究生招生信息网,下载并打印《2025年全国硕士研究生招生考试准考证》,请仔细阅读准考证上的说明和要求,妥善保管好准考证,不得在准考证上做任何标记。

本次考试时间为12月21日至22日,每门科目开考15分钟后,考生不得进入考场参加考试。考生务必提前熟悉考点所在位置及赴考路线,还要关注考试当天的天气和交通情况,合理安排出行时间及路线,建议至少提前60分钟到达考点,以保证顺利应考。

每场考试都必须凭考生本人有效居民身份证件原件和纸质版《准考证》进入考场。

按教育部统一要求,本次考试将实施智能安检门检查。进入考点时,考生须服从安排、有序入场,接受考点工作人员的安全检查,因个人原因导致入场延误由本人负责。严禁携带手机、智能产品(智能手表、智能手环、智能眼镜和照相、扫描等设备)、无线耳机等具有通讯功能的电子产品进入考点(考试封闭管理区域)。考生须服从考点管理,将手机等物品暂存在考点指定区域,考试结束后方可取回。

特别提醒,手机等具有通讯功能的电子产品带入考场,一经发现,无论开机与否,都将按相关规定严肃处理。考场安装有视频监控系统,每名考生的一举一动均被全程记录。考生须认真阅读《考场规则》,如有违规、违法行为将按相关法律法规严肃处理。

沪考研初试12月21日-22日举行

上海九部门联合发文 室外“游烟”治理有据可依

本报讯(见习记者张菲娅)近日,上海市爱卫办、市社工委、市精神文明办、市商务委、市教委、市交通委、市文旅局、市卫健委、市市场监管局联合发布《关于进一步加强室外二手烟控制 推进无烟健康环境建设的通知》,明确了八类重点场所的控烟规范要求,倡导“室外不随处吸烟”。这是国内首个加强室外二手烟控制的省级多部门联合发文,标志着上海控烟行动进入新阶段。

调查显示,市民在室外遭遇二手烟的场所集中在排队等候区、人行道和红绿灯等候区、室外游乐场、公交车站、商场和商务楼出入口等。此外,接送学生时段的学校门口、医院大楼门口、地铁站出入口因环境特殊且人流密集成为市民反映强烈的重点区域。边走边吸的“游烟”行为也严重影响市民的生活质量和公共健康。

基于此,这份通知对全市八类重点场所提出明确的控烟规范和管理要求,其中包括室外排队等候区应加强员工的控烟劝阻培训,增设健康提示标识;公交车站须张贴禁烟标识,站台内不得放置烟灰缸等吸烟设施;学校门口设立“无烟校园”标志,并及时劝阻吸烟行为;医院大楼门口设置“无烟医院”标志,推广戒烟服务等。

坚持产学研用协同创新

(上接第一版)

经资格审核、初评、复评、终评等环节,2024年度“上海产学研合作优秀项目奖”共评选出特等奖1个、一等奖6个、二等奖10个、三等奖11个、提名奖13个,其中“国产质子治疗装置研制及应用”项目获评特等奖。这些获奖项目围绕国家重大战略需求,坚持产学研用协同创新,体现了本市深入推进科技创新和产业创新、加快培育发展新质生产力的成果。会上,中国科学院上海高等研究院上海光源科学中心主任赵振堂、上海农科种子种苗有限公司首席科学家曹黎明作为获奖项目代表进行了交流发言。

据了解,“上海产学研合作优秀项目奖”创设于2009年,由上海科技成果转化促进会、上海市教育发展基金会、上海市科学技术协会共同主办,旨在宣传产学研合作理念、肯定产学研合作先进、总结产学研合作经验、树立产学研合作典型、促进上海产学研深度融合。16年来,“上海产学研合作优秀项目奖”已累计评奖290个,一批产学研合作意识强、合作紧密、成果丰硕的企业、高校、科研院所获得表彰。

市政协副主席吴信宝出席并讲话,市政协副主席钱锋出席,第十屆市政协主席蒋以任出席。

“人民的城市”主题展迎第十万名观众

(上接第一版)

据悉,上海以人才培育为抓手,通过个人职业技能提升优化、定向行业技能人才培养等,形成残疾人人才培养高地,目前全市共有42名残疾人获得“全国技术能手”称号。

上海市残疾人就业服务中心还打造了残疾人服务平台——阳光201平台,为残疾人提供就业、教育培训、基础保障等服务。比如,平台入驻的很多残疾人服务机构,涉及美发、美甲、烘焙等便民服务。这不仅解决部分残疾人的就业问题,提升其职业技能素养,还为附近居民提供便利。同时,平台还通过对接希望招募残疾人的公司,开展线上、线下招聘会,并在招聘会场配备手语老师等,为残疾人就业提供细致周到的服务。

据悉,“人民的城市——上海打造人民城市最佳实践地”主题展通过900幅图片、353个案例、51部专题视频及32个亮点展项,全面展示五年来上海牢记习近平总书记殷殷嘱托,全力打造人民城市最佳实践地的生动图景。截至昨日,展览线上观展人数超过4.7万人次。



“人民的城市”主题展第10万名观众贝东浩(左一)与同事在看展。本报记者 周俊超摄

在“上新”文物中走近人民科学家钱学森

纪念钱学森诞辰113周年,一批全新文物亮相上海交大钱馆

本报讯(记者姜澎)刻画出人民科学家钱学森人生历程的一级文物22件(套)、二级文物14件(套)昨天在上海交通大学钱学森图书馆的纪念钱学森诞辰113周年主场活动亮相,钱馆第二批13件(套)国家一级文物名单同期亮相。升级后的钱学森图书馆计划于明年第一季度正式面向公众开放。

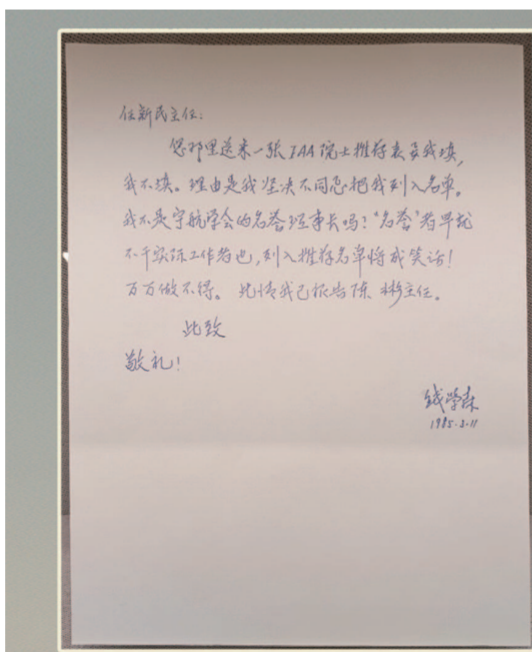
即将到来的2025年是钱学森回国70周年,钱学森图书馆邀请上海市文物鉴定委员会委员、藏品管理和钱学森研究领域的专家对馆藏文物进行鉴定,最终确定1955年钱学森携带回国的手提牛皮箱等13件文物为第二批国家一级文物。

此次在钱馆亮相的新展品中还有钱学森拒绝各种荣誉,包括婉拒被提名为国际宇航科学院院士候选人的信件,以及请求调整级别时降低自己薪酬的信件等。这些文物都用独特的方式给当下的学术界带来新的启示。

展品中,还有一封1986年钱学森写的信。起因是当时他对一位学者的论文稿提出过修改意见,这位学者拟在论文中为他署名,对此,钱学森坚决反对,他表示:“把我的名字放在文章的作者中是不对的,我决不同意,这不是什么客气,科学论文只能署于干活的人……这是科学论文的惯例,好学风,我们务必遵守!”

13件第二批国家一级文物以丰富的细节诉说着钱学森“航空救国”的崇高志向,激励新一代中国人尤其是广大青年学子坚定理想信念,建功新时代。

当天,钱学森图书馆正式成立首届理事会。《钱学森图书馆藏品大系——有朋来贺》和《博物馆里的大思政课——走进钱学森图书馆》两本新书同期发布。



1985年3月11日,钱学森致信航天工业部科学技术委员会主任任新民,坚决反对将自己列入国际宇航科学院院士候选人推荐名单。(仿制品) 本报记者 姜澎摄



钱学森赴美留学的护照。1955年钱学森携带回国的牛皮箱。(均钱馆供图) 制图:李洁

(上接第一版)

创新表达塑“形”,从普通人的追求里打开读懂中国的窗口

“现代化的本质是人的现代化”“既要物质富足,也要精神富有,是中国式现代化的崇高追求”……

新片单尤其注重人们精神世界的重塑与升华,希望能以创新的技术、语态、表达方式来塑“形”,从一个普通中国人的文化追求里,打开让世界看见中国、读懂中国、看好中国的窗口。

“冷暖交织的人生”板块聚焦人间烟火,感知时代万象。16部待播剧中,有的站在了文学匠人的肩膀上:《北上》改编自徐则臣创作的茅盾文学奖同名获奖小说,铺

以品质大剧彰显时代精神话百姓共鸣

展出古老运河的时代新颜。《高兴》里,农民克服城乡文化差异收获美好爱情,创作源头来自贾平凹小说。年代剧《生万物》原著作者是赵德发,展现新一代农民在党的领导下逐渐觉醒、奋力求生谋发展求进步的历程。同属公安题材,《驻站》改编自公安部“金盾”文学奖一等奖作品,介绍驻站警察化解难题、扎根东寨的故事;《谷雨》根据谷峪同名小说改编,讲述一线公安干警与“保护伞”展开较量、守护社会安宁的事迹。《单身女人》从多角度展现在人生和事业上勇敢前行的都市女性形象,故事的蓝本出自亦舒作品。这一板块更多的是原创剧本,《蛮好的人生》《六姊妹》

《生命树》《喀什古城》《四喜》等从不同地域、不同行业切入,写奋进的时代大潮、新时代人民的火热生活。

归根结底,电视剧是“人”的故事。以“赴荆披荆破浪的旅程”为名,10部人生故事折射时代图景、民生热点。《灿烂的风和海》多维度展现澳门青年精神风貌。军旅力作《兵自风中来》,新时代军人上演实战军演,磨砺意志技能、逐渐形成新质战斗力。《我和我的命》改编自梁晓声长篇小说,以绵长时间跨度承载厚重的年代质感与人物命运沉浮。《太平年》落墨五代十国到北宋统一年间,吴越国“纳土归宋”的历史故事荡

气回肠。《逍遥》《长安的荔枝》《藏海传》《大奉打更人》《雨霖铃》《大生人》等剧,不少始于大IP,早早锁定热门席位。此外,导演李路、编剧王小枪等名家出现在了“探迷雾重重的真相”板块,将携悬疑、推理题材登场,用引人入胜的故事与观众共寻真相、共沐理想信念的光辉。

在发布长剧片单的同时,总台也加大了短剧精品规划力度,与相关地方政府、互联网平台等共启精品短剧合作计划。“岁月流金”“唐宋风华”“热血河山”“都市遨游”“秘境生灵”“山水家园”“超级工程”“IP联动”八大系列,探索“影视+文旅+消费”的深度融合。

随着国产剧的出圈、出海在近年来越来越见频繁,可以想见,这份大剧片单也可能成为世界各地观众“走,到中国去”的一个起点。