



课间10分钟变成15分钟,每天一节体育课 开学喜提“大礼包”,镇江校园活力满满

课间从原来的10分钟延长至15分钟;每天上、下午各安排一次不少于30分钟的大课间体育活动;分步实施每天一节体育课,保证学生每天综合体育活动时间不低于2小时……2025年春季学期起,根据省教育厅统一部署,镇江义务教育阶段学校学生喜提运动“大礼包”。校园里有什么样的变化?孩子们感受如何?现代快报记者进行了实地探访。

现代快报/现代+记者 曹德伟



孩子们的课间活动丰富多彩

分步实施每天一节体育课

“从这学期开始,每天都有一节体育课,在课上我们可以尽情玩耍,非常开心。而且课间时长也增加了,我和小伙伴有更多的时间可以聊天……”镇江市敏成小学五年级学生朱苑博兴奋地说。今年春季新学期起,朱苑博和同学们的课程表有了新变化:除了课间延长至15分钟,每天上、下午各开展1次30分钟大课间体育活动外,每天都有一节体育课。

按照“试点探索、分步有序实施”的推进思路,2025年春季学期开学,镇江各市(区)教育局确定不少于30%的小学试点实施每天一节体育课。2025年秋季学期开始,所有小学全面实施每天一节体育课,不少于30%的初中试点实施每天一节体育课,到2026年秋季学期实现义务教育学校全覆盖。“各校将根据学生身心年龄特点,结合本校传统体育项目及本地特色体育项目,通过‘一校一品、一校多品’建设,实现学校体育特色项目的普及深化,让全体学生都能受益。”镇江市教育局体卫艺处处长吴娜说。

“我们每天一节体育课,其中

四节是专职体育老师教体育技能,一节班主任任教,组织体育游戏以及竞技等体育赛事。”镇江市丁卯第二中心小学校长王金芳介绍。学校将乒乓馆的乒乓桌搬到长廊,离孩子近了;还在地面增设了跳格子等互动游戏,让他们乐此不疲。“我们课间指导全体师生走到室外开展各种活动,学校根据年段特点安排了各种游戏,补充了许多器材,让孩子们可以根据自己的想法有序活动。”

大课间“跃动”更“智动”

“翻花绳”“跳皮筋”“挑小棒”……为了充分调动孩子们的积极性,记者看到多所学校利用闲置区域设置了“运动角”,通过设置各式各样的传统游戏让孩子们“动起来”。

镇江市红旗小学力促课间活动多元化、科学化、趣味化,让学生享受成长的快乐,该校党总支书记王旌介绍,目前全校实施每天1节体育课,合理调配专职兼职体育教师资源,确保每个年级、每个班级都有专职体育教师负责日常工作,保证教学质量和专业性。

把近视防控融入日常,镇江实验学校官塘分校则打造了“爱眼小

屋”。记者在现场看到,视力筛查仪器、视力训练仪器等一应俱全,墙上护眼眼科普宣传通俗易懂。课间休息时,学生们可以在这里利用仪器进行视功能训练。学校通过开展学生视力筛查、建立视力健康档案,能够第一时间了解掌握学生视力情况,并进行实时跟踪监控,为降低学生近视率提供一手资料。

体育锻炼时间增加,不仅要让学生“有得玩”,还要“玩得好”。利用人工智能技术手段,为学生的体育锻炼“赋能”,扬中市实验小学教育集团洲小学积极开展“AI智慧校园体育”建设,构建了“运动数据可视化系统”——学生借助AI运动时,屏幕上清晰看到自己的运动数据、实时成绩、运动犯规提示、上榜嘉奖等语音和画面互动,可视化运动过程数据,激发了学生在运动中不断突破自我,精准发现运动技巧的薄弱点,从而提升运动水平。“学生运动完,多种排行榜单激发了运动兴趣,后台进行大数据分析,提供个性化运动建议,家长也可以通过联通模式,了解孩子在校的运动数据,反馈家庭运动视频等,共建育人环境,共享运动乐趣。”该校副校长顾敏说。

句容农户拼单购农资,抱团备春耕

眼下正值春耕备耕。在句容茅山镇,葡萄种植户们集体拼单,由葡萄合作联社牵头,从厂家集中采购农膜等生产资料,通过抱团备春耕方式,农资产品质量得到保证,而且大大降低了生产成本。

2月17日上午,在茅山镇丁庄万亩葡萄合作联社农资发放点,农户们正有序前来领取葡萄大棚薄膜,用于春耕生产。种植户潘开春说:“合作联社帮我们集中统一采购,质量有保证,而且价格也低,省本又省心。”

大棚薄膜是葡萄种植的重要生产物资,如果种植户分散购买,不仅价格高,而且质量参差

不齐。茅山镇丁庄万亩葡萄专业合作社从2018年开始与农资厂家对接,开展农膜团购,以规模化采购降低成本。合作联社理事长陈玲介绍:“我们帮社员厂家集中订制,一方面在质量上,有专人把关,统一选用透光率、抗老化性能达标的优质农膜。另外一方面价格比市场上便宜20%—30%,农户们只要把尺寸和数量登记给我们,然后来拿货就可以了,省去层层运输、采购这类繁琐的流程。”今年开春,合作联社分批为350家葡萄种植户订购2800多卷大棚薄膜。

杨志国 纪亚运

画说镇江



春节过后,船民、港航企业陆续返工。长江江苏镇江段104号浮,因航道呈“Z”字形,弯曲角度接近90度,素有“老虎口”之称。近期该水域船舶流量增长显

著,长江航运公安局镇江分局镇江派出所联合海事屯警一线,以服务促治理,用心守护船民开工复产,全力护航辖区水上安全。

濮方杰 摄影报道

男子酒后跌落井中,消防下井施救

2月18日8时44分,镇江市消防救援支队指挥中心接到报警:镇江市京口区左湖村罗家湖附近,有一名男子酒喝多不慎掉入水井中,处于醉酒状态,意识不清醒,情况危急。119指挥中心立即调派辖区内消防救援人员赶赴现场处置。

消防救援人员到达现场后,经勘查发现,男子被困的水井深约3米,井口直径约60公分,空间十分狭窄。消防救援人员首先将救援三脚架架设完毕,紧接着,消防救援人员将气瓶调入井中进行空气置换,避免被困人员因缺氧或吸入有害气体威胁生命。随后一名消防救援人员利用

救援三脚架下降至井内,将救援腰带绑在被困人员腰部,通过绳索成功将被困人员拉出井口。

据了解,男子40多岁,由于喝了酒,不知何时失足踩空掉落水井里,幸好井水不深,只到男子膝盖,附近租户发现后立即报警求助,由于救援及时,男子并无大碍。

消防提醒:饮酒需适量,切勿贪杯。醉酒不仅危害自身健康,更可能因意识不清而身处险境,给自己和他人带来不必要的麻烦。日常生活中,大家要时刻保持安全意识,远离危险区域。同时,若遇到有人被困等紧急情况,应第一时间报警求助。

朱珏或 李凯华 曹德伟

3万余元烟酒被盗,民警10小时破案

“冬季行动”开展以来,经开区公安分局丁岗派出所紧盯事关群众切身利益的民生案件,坚持以打促防、以打促治,持续拧紧辖区社会治安稳定“平安阀”,辖区群众的安全感和满意度进一步提升。2月17日,丁岗派出所举办涉案财物发还仪式,现场向受害者发还总价值3万余元的烟酒等物品。

今年2月14日,丁岗辖区群众报警称,益华广场一商铺大门被砸,店内香烟、酒、现金等被

盗。丁岗派出所接到报警后,迅速组织警力开展侦查工作。通过现场勘查、调取监控视频、走访调查等,民警迅速锁定了犯罪嫌疑人,并立即前往抓捕,仅10小时,民警就在常州市武进区将犯罪嫌疑人抓获归案。目前,案件正在进一步办理中。

警方提醒广大市民,要加强安全防范意识,注意保管好个人财物,如遇可疑情况或失窃,请立即拨打110报警。

毛润民 曹德伟

步步高升,蒸蒸日上 这份藏于方寸间的甜蜜令人回味



刘菁和她做的方糕

方糕又叫米糕,因“糕”与“高”同音,寓意着年年高升、步步高升,幸福生活蒸蒸日上。正月里,扬中市三茅街道上的一家糕团店忙得不可开交,老板刘菁每天都要做上几十份糕团,“和以前不同的是,现在来买的客人年轻人居多,有的是过生日,有的是乔迁。”

每天晚上,她都要将提前洗净的大米和糯米,放入清水中浸泡8—10小时,第二天滤去水分后,再用磨粉机将米打磨成糯米粉,充分搅拌后,再用筛子进行过滤,随后糯米粉放入模具中,将提前准备好的果酱放入中间,再用糯米粉填平模具。之后,就到了最关键的一步:“倒模”,又称“拍花板”,将填好料的模具翻转倒扣在蒸架上,让“方糕”脱模。

“啪”一声,一块块雪白晶莹的方糕呈现在眼前,将方糕放入蒸箱,静待15分钟,方糕就可以

出炉了,打开蒸盖的瞬间,淡淡的清香伴随着水蒸气,充满了整个厨房。刚出锅的方糕,雪白无瑕、清香软糯,触手却不黏腻。

刘菁和阿姨徐兰萍经营的是一家以卖方糕、汤圆为主的店铺。谈起做米糕的缘由,刘菁说,米糕既是一种传承,也是味蕾深处最难忘的记忆,十多年前,她学会了做米糕的手艺,刘菁介绍,米糕刚开始叫尺糕,因松软可口、甜而不腻,成为许多人喜爱的点心,为了满足市场需求,在保留传统做法的同时,她也一直在口味上不断创新。“现在,我们有传统的豆沙口味,也有玫瑰荔枝、椰蓉、草莓等新口味,还会根据顾客的需求,在方糕上印上祝福语。例如‘新年快乐、步步高升’‘团圆喜乐’‘乔迁之喜’‘福如东海 寿比南山’,也很受欢迎……”

张梦娇 朱天文 曹德伟