冰上舞者


旋转跳跃。


冰上精灵。


落冰稳健。


舞姿轻盈。


身姿舒展。


优雅大方。

冰面如镜，裙摆翩跹。当冰刀划过洁白的冰面，旋转、跳跃、舒展、腾空，一个个灵动的身影与冰雪相映，勾勒出花样滑冰独有的浪漫与力量。

11月16日–19日，2026/2027赛季全国花样滑冰少年锦标赛在长春五环体育馆举行。赛场上，少年选手们身着色彩斑斓的比赛服，在音乐中舒展身姿，于方寸冰面间演绎着速度与优雅的交融。腾空的一瞬，是力量的迸发；旋转之间，是日复一日的坚持；每一次舒展，都藏着对冰雪运动的热爱与执着。

长春晚报融媒体记者用镜头捕捉冰上舞动的精彩瞬间：有凌空跃起的轻盈，有旋转时的专注，也有落冰后舒展身姿的从容。定格的不只是一个个优美的动作，更是少年们奔赴梦想的模样。

冰雪为幕，青春作伴。每一道冰痕，都是追梦的印记；每一次起跳，都在向着更远的舞台出发。这个冬天，少年们在冰面上写下属于自己的热爱，也让长春的冰雪故事有了更加灵动的注脚。

长春晚报融媒体记者 赵姗姗/文 王强/摄


精彩瞬间。

“每周半天”校外实践课，怎么上好

新华社北京11月17日电 每周安排半天时间，让中小学生走出教室，走进博物馆、科技馆、城市公园、田间地头等，开展校外实践教学。目前，广东深圳这方面的探索已进行了两年，内蒙古呼和浩特已进行了一年，均取得了积极效果。

今年9月，教育部基础教育司司长田祖荫在新闻发布会上表示，将在全国推行每周至少半天校外实践教学，指导各地各校因地制宜分学段合理安排，纳入学校教育教学计划。

校外实践教什么？如何避免“游而不学”？“新华视点”记者进行了采访。


深圳市光明区百花实验学校学生在上公园探秘课程。 受访者供图

研在社会中 学在天地间

周末，深圳自然博物馆迎来一群青少年观众，他们在地球厅辨识岩石，在宇宙厅观察陨石，在恐龙厅测量骨架，探寻地球46亿年演化故事。

这是深圳技术大学附属坪山实验学校学生的“每周半天计划”，学校把课堂搬进博物馆，开设“地球侦探大冒险”跨学科学习，将科学、语文、数学等学科内容都融进博物馆“探案”中。“我有好多问题想问，有的问题都把讲解员给问住了。”学生周小涵说。

作为“每周半天计划”的先行先试者，深圳于2024年在义务教育阶段学校开展改革试点，对学生单双周轮流开展半天校外实践、半天阅读课。全市共有458所义务教育阶段学校参与试点。

呼和浩特市也于2025年11月启动“每周半天计划”，规划了安全法治、生态文明、艺术教育、高新产业等十大实践维度，开发各学段校外课程上千节。

拉线、转轴、迎着风奔跑，伴随着风筝飞上天，广场里响起阵阵欢呼声。在中央民族大学附属中学呼和浩特分校，学生们在“每周半天计划”中设计和制作风筝。“美术老师带领绘制风筝图案，数学老师讲解风筝中的几何知识，物理老师剖析风筝飞行的力学原理……看着自己做的风筝飞上天，很有成就感。”初三年级学生李佳凝说。

“每周半天计划”将学生们带出教室，让他们在田间地头体会知识的用处，在真实的社会问题中形成探究习惯。“以前学生分不清生菜和油麦菜，如今已能熟练辨认十余种农作物。”呼和浩特市讨思浩小学副校长苏美说，看到孩子们有说有笑、活蹦乱跳，看了蓝天、踩了泥土、愿意跟人说话，这个过程本身就有收获。

深圳市教育部门开展的“三有”（脸上有笑、身上有汗、眼里有光）青少年幸福成长专项监测数据显示，参与“每周半天计划”的学生，好奇心、想象力较强的比例比未参与学生分别高出16%和16.5%，焦虑和抑郁情绪分别低7.7%和8.1%，亲子关系较好的比例高8%。

如何避免“游而不学”

每周安排半天校外实践，校外教育资源怎么解决？如何避免“游而不学”？如何防范校外安全风险？

为拓展校外学习资源，深圳将2.4万家高新技术企业、1290个城市公园、1800个社区党群服务中心全部变成中小学生的课堂。每所公办校每学期至少开发一门高质量校外课程，同时面向社会基地征集课程资源，现已开发校外实践课程1508门。

呼和浩特主要依托家校社协同育人“教联体”机制，整合场馆等社会资源，就近就便开展活动；多数活动安排在博物馆、科技馆、艺术馆、高校实验室、法院、非遗工坊、生态园等公益场馆，也包括大型企业。

内蒙古农业大学附属学校副校长刘秋艳说，为避免“游而不学”、实践“放羊”，学校建立“课前任务、课中探究、课后复盘”完整链条，通过实践报告、小组分享、成果展览等形式固化学习收获。比如，学校组织学生们去内蒙古北斗时空平台了解北斗卫星导航系统，活动开始前，老师让孩子们写下“北斗卫星能‘看到’什么”“怎么通过卫星导航”等一连串问题，随着实践的深入，学生好奇的问题一个个得到解决。

校外实践教学对教师能力提出了更高的要求。“想上好一节实践课不容易，场地协调、安全预案、课程设计样样要操心，我们也是一边摸索一边推进。”呼和浩特市新城区鼓楼小学教师刘瑞娟说。

深圳市明确，教师参与校外课程开发、带教时长计入工作量，市、区两级安排专项经费支持学校试点和课程开发，试点校专门设置“校外教育专员”。呼和浩特采取校内集体备课、校内教师与资源单位导师联合备课等方式，帮助教师适应从教室到真实场景的教学变化。

推动“每周半天计划”更有效落地，还要解决家长的“安全焦虑”。深秋时节，呼和浩特市赛罕区金河镇第二中心校组织低年级学生开展了树叶观察主题实践活动。活动开始前两周，老师们先反复实地踩点，并根据学生们的身高选择了一片树木低矮、便于观察的区域，临行前还对学生们进行户外安全教育，保证学生人身安全。

深圳把家长从“旁观者”变成“参与者”——各校普遍建立家长志愿服务机制，家长自愿参与秩序维护与应急协助。深圳北理莫斯科大学附属龙岗园山学校五年级家长林女士多次参与志愿带队，她的担心变成了放心：“从路线踩点到应急预案，每个环节都考虑得很细。孩子不仅开阔了眼界，也更愿意主动思考和探索了。”

让校外实践更好落地

《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》提出，要“增加实践教学比重”；义务教育课程方案（2022年版）规定，“原则上，各门课程用不少于10%的课时设计跨学科主题学习”“综合实践活动侧重跨学科研究性学习、社会实践”。

记者调研发现，“每周半天计划”实践中仍面临一些问题。比如，部分学校校外实践存在一定随意性；部分学校缺少经费和有经验的教师，制约了校外实践教学的开展。另外，校外实践场景分散、主题多样，效果难以量化，如何开展评价也是一线教师反映的突出难点。个别家长对校外实践还不太理解，存在一些担心。

南京师范大学教授姚继军建议，针对校内教师课业繁重、难以持续深耕课程开发，行业专家又不熟悉中小学学情等实际情况，建议借鉴“校内导师+场馆导师+志愿者”“校内教师+行业专家”双师模式，组建复合型教学团队，明确实践课程的目标、内容、实施和评价要求，形成系统化研学体系。

成都市双流区教科院院长谭红等专家建议，将校外实践经费纳入生均公用经费，对薄弱学校予以专项补贴；通过政府购买服务、场馆免费开放等方式共享优质资源。内蒙古社科院专家李莹提出，完善城乡学校结对互动机制，让城里的孩子到田间参加劳动，让农村学生到博物馆、科技馆、实验室增加体验。

海南省创新教育研究院院长李济林认为，伴随着互联网长大的孩子们，在人工智能时代更需要感受真实的社会、真实的情感，社会实践要放在更重要的考核评价位置。建议由教育部门牵头，联合学校、实践基地制定分层分类评价标准，推动评价从“重留痕、重参与”转向“重探究、重素养、重成长”，并强化评价结果对课程改进的反馈作用。

校外实践是育人方式的结构性变革，绝非简单的课堂外移。业内人士表示，要通过“每周半天计划”，让孩子们走出课本、触摸生活，在亲身观察与探究中增长见识、锤炼本领、涵养情怀，让知行合一的育人目标落地生根。

■出版:长春长晚报业有限公司 ■地址:长春市高新技术产业开发区创新路669号(原长春市朝阳区创新路669号) ■邮编:130015 ■印刷单位:长春市长报印务有限公司 地址:仙台大街1851号 ■订报价格:294元/年