

谁来守护中小学生的“课间10分钟”？

“让我试试！”“该我了，该我了！”——下课铃声仿佛触发了开关，孩子们冲出教室，嬉笑声在校园里回荡，尽情享受“课间10分钟”的运动快乐。

日前，一场“课间微运动”全国现场展示暨研讨活动在深圳市福田区新沙小学举行。校园内，来自中国教育科学研究院、深圳市教育科学研究院等业内专家到场观摩，一场关于“课间10分钟”的深入讨论，也随之展开。



校园里的“空间魔术师”

深圳市福田区教育局局长王巍介绍，从2019年开始，深圳市各中小学积极探索实践课间微运动，以多元化的课间活动促进学生身心健康发展。

事实上，人多地少的深圳福田，中小学校往往非常袖珍，运动空间的安排和设施的设置捉襟见肘。

新沙小学是一家成立于1908年的百年老校，经历过多次复建，2021年在原址进行了

彻底的重建。

新沙小学校长陈志华介绍，重建后，新沙小学的总建筑面积约为37000平方米，其中运动场地的面积就占了近15000平方米，占比超过40%。

陈志华说，学校为学生提供“乐园式”的运动场所，每个区域指定项目，孩子们无需下楼，走出教室就可以马上开展活动。

在新沙小学，教室外的柱

子上都安装了AI互动锻炼屏，成为最受小学生们欢迎的运动设施，孩子们跟随着屏幕指令完成深蹲、开合跳，通过人脸识别获得积分，教室外的露台和连廊也成了孩子们的运动空间，跳绳、丢手绢、扔沙包，玩得不亦乐乎……

“形式丰富、安全有序，让我大开眼界。”参与此次活动的中国教育科学研究院体育美育教育研究所所长吴键评价。

“课间10分钟”为什么重要？

最近一段时间，“课间10分钟”成为了整个社会热议的话题。“课间圈养”“中小学生在上厕所的时间都快没了”等话题频频冲上热搜，“课间10分钟”对学生的身心健康到底有多重要？“课间10分钟”如何保质保量？

深圳市教育科学研究院体育研究员黄镇敏认为，久坐少动、体育锻炼时间严重不足导致中小学生的近视率、肥胖率居高不下，慢性病、抑郁等问题也随之而来，目前仅仅靠体育课是不够的，“课间10分钟”的运动时间对孩子们的身

心健康十分关键。

黄镇敏介绍，最新的国际研究发现，运动只要持续3分钟以上，特别是3分钟以上的中高强度的运动，就会对健康产生积极的效果，不可因为时间短，就忽视珍贵的“课间10分钟”。

如何保证“课间10分钟”效果？

谁来守护中小学生的“课间10分钟”？

“阻碍课间活动的根本原因不是法律法规不完善的问题，而是学校制度设计问题，是时间、空间有限问题，是责任担当问题。”吴键说。

目前，不少中小学校的场地空间有限，特别是在大城市，不少学校面临保证学生安全和开展体育活动的两难境地。

新沙小学的做法值得关注——2021年，该学校在改造或翻新时，将课间活动的需求纳入整体设计方案，从空中俯瞰，这所小学像一个S形的盒

子，主体建筑的外围被运动场地所包围。运动场地并非集中在一楼的操场，而是较为均匀地分布在学校的各个楼层，特别是大大加宽了楼梯和楼道，增加了课堂外就近公共活动空间，在这些空间使用防滑材料并铺上软胶垫，尽最大努力减少学生们在运动中受伤的可能性，减少“课间10分钟”的时间损耗。

此外，新沙小学还制定了精细化的制度，保障“课间10分钟”的运动效果。新沙小学教研主任王亚琼介绍，学校为“课间10分钟”建立了专门的

组织体系和游戏库，并对器材配置、区域划分、班级管理和后勤协助等方面建立规章制度，确保孩子们的课间活动安全有序。

当然，除了空间和制度的保证，校园体育活动的风险保障机制仍需健全。也有业内专家建议，要进一步健全学校运动的意外伤害保险等制度。

而“课间10分钟”的理念也需要得到包括教育工作者和家长在内整个社会的认同和理解——我们在校园里听到的，应当是琅琅书声与欢声笑语的交响。 据新华社

南京大屠杀又添新证

记者8日从侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆举办的2023年新征文物史料新闻发布会上获悉，今年该馆又新征集到文物史料1103件(套)，包括侵华日军《从军日志》《野炮兵第十二联队本部战斗详报》以及一批南京大屠杀期间的美国报纸原件等。

侵华日军木村中佐的《从军日志》约180页，扉页部分写有标题《从军日志——于上海战祸中——木村中佐》，记录时间始于1937年8月16日，结束于1937年12月31日。这本《从军日志》不涉及前线作战，详实记录了上海派遣军报道部、华中方面军特务部开展情报收集等工作。经专家翻译考证，“木村中佐”的全名为木村松治郎。

记者在《从军日志》中看到，12月21日的一则日志中记载了日军

在南京的暴行：“很遗憾发生了大量抢劫、强奸、强闯民宅的事件，在我滞留期间就有上百件外国人、中国人来领事馆投诉的情况。日军闯入各国大使馆(部分例外)、民宅、学校，行径野蛮不堪。”

纪念馆文物史料部负责人艾德林介绍，除了《从军日志》，日本友人大东仁今年还代纪念馆征集到一份《野炮兵第十二联队本部战斗详报》，记录了联队长浅野中佐发布的相关命令；此外，还有一份《野炮兵第十二联队登陆后的行动要图》记录了该部1937年11月5日从杭州湾登陆后向广德、芜湖等地进军的行军路线图。

据了解，纪念馆目前各类藏品总量已达19.3万件(套)，南京大屠杀史影像档案数据中心正在建设中。 据新华社

今年最后一次金星合月10日上演

天文科普专家介绍，今年最后一次金星合月将于12月10日上演，感兴趣的公众可于当日清晨进行观赏，星很亮，月很柔，二者近距离相伴别有一番韵味。

通常情况下，月球和金星是夜空中排名第一、第二明亮的天体，因此，金星合月在所有的行星合月中最受青睐。

“这是因为金星是八大行星中距离太阳第二近的行星，它总在太阳附近出现，这意味着月球与之相伴时只会在清晨或傍晚，月相要么是农历月初的蛾眉月，要么是农历月末的残月，亮度不高，体态轻盈，

姿态婉约，和金星非常匹配。”中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏说，10日0时53分金星合月，此时它们都在地平线以下，不可见。到了清晨5点左右，这两个明亮的天体升出地平线，成为天边的一对“显眼包”，金星在残月的左上角不远处。正因为有了金星的陪伴，在辽阔的东方天空，月亮似乎也不是那么孤单和寂寞。

金星合月或伴月是非常适合普通大众观测的一个天象，虽然不是什么罕见天象，但却是永远值得期待的一个天象。 据新华社

集币爱好者明年可关注这些纪念币

中国人民银行12月7日公布了2024年普通纪念币发行计划和2024年贵金属纪念币项目发行计划，集币爱好者可以关注。

中国人民银行当日公布的普通纪念币发行计划显示，2024年中国人民银行将发行2024年贺岁普通纪念币1枚、2024年贺岁纪念钞1张、东北虎豹国家公园普通纪念币1枚、中国京剧艺术普通纪念币1枚。

另外，根据中国人民银行当日公布的贵金属纪念币项目发行计划，2024年将发行10个项目、53个品种。这10个项目包括：中国极地

科学考察金银纪念币、中国纸币千年金银纪念币、2024吉祥文化金银纪念币、国家宝藏(启蒙奠基)金银纪念币、东北虎豹国家公园金银纪念币、应县佛宫寺释迦塔金银纪念币、2025版熊猫贵金属纪念币、2025中国乙巳(蛇)年贵金属纪念币、中山大学建校100周年金银纪念币、2025年贺岁金银纪念币。

中国人民银行相关人士表示，中国人民银行可根据实际需要，对发行计划进行调整，具体发行信息将在发行前公告。 据新华社

最后三天：野生即食海参仅售45元/500克

鲜食海参相关链接：现在市场上各种鲜食海参令人眼花缭乱，品质参差不齐。



鲜食海参

野生即食1:990元5千克

鲜食本地刺参A:990元2千克

要吃好海参，物有所值还没后顾之忧，请到烟台日报社读者接待室，先尝后买更放心！

以前到了冬至开始吃海参三个月，有许多人还是每天半只，现在条件好了，每天一只，而且还是一家人都吃。调查发

现，如今许多家庭一年四季都吃。说实话，身体好，给儿女少添麻烦、更省心对吧？最主要现在消费者经济条件好，吃点海参太正常不过了，一年真花不了多少钱，相比海参提供的营养价值就太划算了！

野生即食2:990元3.5千克

鲜食本地刺参B:990元1.5千克

新到一批即食源头头岛红极参，标价99元/500克，现特价45元/500克，5千克起售。数量有限，先来先得！

好消息，成本价抢购刺参。新到一批南海黄玉海参：标价149元/500克，成本价只需69元/500克，煲汤、凉拌、Q弹、好口感，5千克起售。

咨询订购 6829989
订购有惊喜 免费送货和快递
圣伦湾海参地址：烟台市芝罘区胜利路43号
万达店(五中斜对面)