

“植”此青绿正当时



三月春风拂九州，又逢植树播绿时。正值植树节之际，全国各地大中小学学生连日来迎着春光走出校园、走向自然，在田间地头、山岭河畔参与植树实践活动。从挥锹培土的大学生到提桶浇水的小学生，他们以劳动汗水串起生态保护链，在社会实践中厚植生态文明理念，为美丽中国绿色发展注入青春动能。

编者

播下智慧之种

本报讯(记者 史慧颖 通讯员 施吉章)三月春风掠过杭州湾畔，在浙江省慈溪市现代农业产业园的田野上，一群身着黄色马甲的青少年正俯身丈量土地，这堂别开生面的“行走的思政课”在第47个植树节前拉开帷幕。

本次活动由慈溪市学生成长指导中心举办，40名三至六年级学生自主报名参加。“我们希望通过这样的活动，让学生感受农业的魅力，激发他们对科学的兴趣。”慈溪市学生成长指导中心负责人严利文说。

活动的第一站是春风蓝湾亲子乐园。在这里，学生迎来了一位特殊的“老师”——慈溪市海豹农业发展有限公司董事长成奕珍，她已在生态种植领域奋斗了30多年。1989年，成奕珍承包下152亩海涂地，在这片荒地上种出了棉花，取得了可观效益。

“每个树坑都是一个微型生态课堂。”成奕珍一边示范，一边指导孩子挖坑、浇水、培土。学生们分成小组，互相协作，脸上洋溢着兴奋和期待。他们小心翼翼地将被放入坑中，轻轻填上泥土，再浇上清水，仿佛在用心呵护一个个小生命。

随后，学生们来到智能玻璃温室。沈阳农业大学设施园艺学硕士沈超阳和学生们一起，开启了一场“农业科学家”探索之旅。“你们知道吗？番茄的生长其实藏着很多科学秘密。”沈超阳一边讲解，一边引导学生观察番茄的生长环境。学生们好奇地围在番茄植株旁，仔细观察叶片、花朵和果实。在沈超阳的指导下，学生们学习了如何通过光合作用提取番茄红素，体验了数字温控系统的神奇。

慈溪市教育局德育科负责人说：“我们希望通过这样的活动，让孩子们从小树立生态保护的意识，培养他们的社会责任感，在实践中收获成长，成长为新时代的有为青少年。”

武昌理工学院：堆土扶幼苗 劳动添技能

播下实践之种

本报讯(记者 程墨 通讯员 周黎 岳佳佳)3月12日，迎来我国第47个植树节。当日，武昌理工学院京山劳动教育基地里，一派热火朝天的劳动景象。

“踩实这一步很重要，能让树苗和土壤紧密接触，这样它才能更好地吸收养分。”工作人员孙坤一边示范，一边指导该校1500余名学生挥锹挖坑、扶苗培土、施肥浇水。

“以前只在书本上学过植树，这次亲手种下小树苗，感觉特别有成就感！希望小树苗们好好长大！”武昌理工学院汉语言文学专业大三学生沈筱可说。

武昌理工学院京山劳动教育基地相关负责人介绍，本次春季劳动教育实践活动内容丰富多样。其中，植树活动预计栽种银杏、桃树、三角枫等各类苗木共计5100株。实践课程还涵盖翻地、挖沟、除草、施肥、铺草坪等田间劳作，以及后厨帮厨、包饺子、土灶灶做饭等生活技能训练，全方位锻炼学生的动手能力和劳动素养。

“劳动教育绝不是简单的体力劳动，而是德智体美劳全面培养的重要载体。”武昌理工学院教务处副处长万君君介绍，学校已连续5年开展劳动教育课程，今年春季学期，学校组织5464名学生，分批赴京山绿林山研学基地开展劳动教育实践课程。

北京将严控普通高中跨区招生 优质高中半数名额分配到初中校

本报北京3月18日讯(记者 施剑松)北京市教委今天发布《关于做好2025年北京市高级中等学校考试招生工作的意见》，明确2025年全市普通高中招生规模8.5万人左右，中等职业教育招生规模3.3万人左右。其中全市优质普通高中不低于50%的招生计划分配到初中校。

2025年高级中等学校招生实行考后知分填报志愿，按照提前招生、指标分配招生、统一招生3个阶段进行录取。校额到校采取校内选拔方式，依据考生志愿及成绩录取，考生总成绩须达到430分，综合素质评价须达到B等。今年北京将严格控制普通高中跨区招生。部分优质普通高中可适当编制跨区招生计划，重点向优质教育资源比较短缺的区域倾斜；城乡一体化普通高中可在资源输出区适当编制跨区招生计划；民办高中主要

面向办学所在区招生。中专学校、技工学校和职业高中等有关学校可根据学校办学实际在全市范围内招生，不对各区分配招生计划。

据悉，北京将继续开展中等职业教育自主招生试点；在东城区、西城区的部分普通高中继续开展登记入学试点。鼓励各具特色的高中教育集团以课程创新夯实集团教育内涵，建立连续培养机制，促进育人主体由单体化学校向规模性集团转变。统筹考虑学龄人口变化情况、高中阶段学位资源供给情况和职业高中资源条件，今年北京将优化中高职衔接和高端技术技能人才贯通培养项目，适度增加现有职业高中综合高中班招生规模，鼓励支持具备条件、学位资源充足的中等职业教育资源比较短缺的区域倾斜；开展普职融通办学试点，打造兼具升学需要和职业发展需要的特色课程体系。

南昌将乒乓球游泳等纳入中考 为学校增加体育活动时间创造空间

本报讯(记者 甘甜)近日，记者从江西省南昌市教育局获悉：从2026年开始，南昌体育中考新增乒乓球、羽毛球、游泳为技能类选考项目，并调整篮球足球项目考试标准。

据悉，此次调整基于“双减”政策，通过减少课外作业量、规范校外学科培训，有效降低学生课业压力，为学校增加体育活动时间创造空间。主要有两个部分：一是新增3个选考项目，自2026年起，南昌市初中体育与健康学业水平考试技能类选考项目新增乒乓球、羽毛球、游泳3项；二是调整篮球足球项目考试标准，主要是调整场地参数，仅将横向间距由1米调整为0.5米，评分标准维持不变。

南昌对各选考项目考试标准作了

规定。游泳项目考试要求在50米标准池进行，考生须持游泳体检合格证，并自备质量合格的游泳专用运动服(含泳帽和护目镜)方能参加考试，考生可采用任何一种泳姿(允许交替运用)游完规定的距离。乒乓球考试时，由乒乓球发球机随机向考生连续发球30个，且只进行一次测试，考生合理运用乒乓球击球技术，将球回击到对面(发球机侧)台面，回击球第一落点在发球机侧台面内为有效击球，计算为有效击球次数。羽毛球考试时，由羽毛球发球机发球，以高远球发至规定区域内，考生以高远球将球击回对面单打场地，越过空中3米标志线，每名考生连续击球20个，选取得分最高的15个球作为有效计分球，且只进行一次测试。

《睡眠健康核心信息及释义》发布 中小学生每天需睡眠8至10小时

新华社北京3月18日电(记者 董瑞丰 李恒)全国爱卫办18日发布《睡眠健康核心信息及释义》，推荐成年人晚上10至11点入睡，早晨6至7点起床，其中老年人可早晨5至6点起床。

此信息及释义提出，不同年龄段人群所需睡眠时长不同，且因人而异。一般来说，学龄前儿童每天需要10至13小时，中小學生8至10小时，成年人7至8小时，老年人6至7小时。

根据此信息及释义，良好睡眠质量通常表现为：入睡时间在30分钟以内(6岁以下儿童在20分钟以内)；夜间醒来的次数不超过3次，且醒来后能在20分钟内再次入睡；醒来后感到精神饱满、心情愉悦、精力充沛、注意力集中。

根据此信息及释义，规律作息、劳逸结合、适量运动以及安静舒适的睡眠环境有助于保持良好睡眠。应避免熬夜、睡前饮酒喝茶，晚餐不宜过饱过晚，睡前尽量不要刷手机。

本报记者 陈欣然

“这位同学的教学节奏把控整体比较得当，尤其在知识点衔接时预留了缓冲时间，这点值得肯定。不过中间案例分析环节推进稍快了些，如果能多停留半分钟，用一两个追问引导学生自己归纳结论，会更好地增强学生对于知识的理解和吸收……”近日，在天津师范大学马克思主义学院的一间教室里，一场教师招聘模拟面试正在进行中。研三学生万薇讲完一节课后，台下的听者进行了认真点评。

为切实提升2025届毕业生在教师招聘中的面试竞争力，天津师大马院专门举办了这场名为“筑梦讲台”的教师招聘模拟面试指导会。活动通过“经验传授+实战演练+导师点评”的全过程模式，帮助毕业生优化面试技巧、增强就业信心，同时为低年级学生明晰职业发展方向。

活动邀请优秀毕业生组成“导师团”，聚焦本地中小学教师招聘特点，为考生提供精准指导。面试环节、仪容姿态、复习策略……“导师团”为应届毕业生进行了系统介绍，并针对课堂互动设计、思政课与时政热点的融合等提出优化建议。

“学长学姐们的分享让我意识到，教师招聘不仅考核知识储备，更考验是否能够设计出激发学生兴趣、适应不同学习需求的教学方案。这为我的职业规划指明了方向。”2023级研究生单晓雨说。

参与了教学实战演练后，万薇说，这种实战指导让她对教学设计有了全新认知，“既帮我找到了问题症结，又给出了解决办法，这远比单纯的理论讲授更具启发性”。

“当前教师岗位竞争加剧，高校需通过实战化就业培训帮助学生跨越理论与实践的鸿沟。未来我们将深化与基础教育单位的合作，让就业指导更贴近一线教学需求。”天津师大马克思主义学院党委书记郭尚维说。

天津师大马院组建「导师团」开展模拟面试 帮未来师者走好求职第一步

播下信仰之种

四川巴中：绿树寄深情 立志传薪火

本报讯(通讯员 周福林 周树江 记者 葛仁鑫)“主要压实，水要浇透!”3月11日，植树节前夕，在位于四川省巴中市通江县的川陕革命根据地红军烈士陵园内，铁锹与土石的碰撞声划破薄雾，通江李先念红军小学五年级学生林君昊正扶着一棵柏树苗。在他身后，还有44名学生和他一样，用稚嫩的双手将树苗栽入土中。

这场在烈士陵园举行的植树活动，始于一堂红色主题班会课。

此前，通江李先念红军小学思政课教师郑珊在课上讲述先烈浴血奋战的感人事迹，学生们深受触动，纷纷讨论能做什么来缅怀先烈。随着植树节的临近，大家希望去植树。

郑珊将孩子们的植树愿望反馈给校长。“既然是学生的想法，就要去努力实现。”校长杜鹏说，“今年，我们就把植树活动与红色教育结合，分年级带学生走进陵园，以绿树寄哀思。”

3月11日，植树现场井然有序，学生们种下50棵柏树苗，该校带队的副校长赵仕坤望着新栽的塔柏，感慨道：“孩子们种下的这些树可活千年，不仅是生态屏障，更是跨越时空的对话。”

植完树后，45名学生列队面向陵园庄严宣誓：“我们要像小柏树一样茁壮成长，传承红色基因，成为祖国栋梁，守护这片土地!”

据悉，近年来，通江县充分利用域内丰富红色资源打造“行走的思政课”，红色教育活动已成为常态。

上图：天津市滨海新区塘沽实验小学学生在植树。

右图：山东省青岛市李沧区青峰路幼儿园师生给树苗浇水。 新华社发



河南省教育厅4所直属校帮扶新县4所山区校

跨越山高路远 共赴优质均衡

通讯员 杨智斌 甘铭 本报记者 庞珂

“读着远方小伙伴寄来的信，我真的很高兴，期待能和她成为好朋友!”近日，在大别山北麓的河南省新县列宁小学，该校学生耿欣怡拆开了一封来自河南省实验小学同龄人的信。相隔400多公里的两所小学，因河南省教育厅“4+4”结对帮扶行动计划结缘，友谊的种子从此在两校孩子心里生根发芽。

2020年，河南省教育厅明确厅直

属4所实验学校结对帮扶新县4所学校。自此，河南省教育厅“4+4”结对帮扶行动计划启动。

受区位和自然条件影响，新县教育水平与大城市存在明显差距。河南省教育厅要求4所实验学校切实做到“3个精准”：措施精准，与老区教育部门面对面交流，高质量制定并细化帮扶措施；选人精准，选派一批政治觉悟高、教学业务精、责任意识强的优秀教师到老区对口帮扶；学科建设精准，围绕老区教学短板，加强薄弱学科建设。

“4+4”计划启动以来，河南省实验中学通过援建远程教室等，打通两地高效沟通渠道，实现两地教研备课无缝衔接；河南省第二实验中学争取资金，为新县第一初级中学修缮教学楼；河南省实验小学与新县列宁小学在学生间建立“手拉手”伙伴关系，通过书信往来、互赠礼物等形式，增进了解和友谊；河南省实验幼儿园协助新县黄河幼儿园，建成食育教室、农耕园、养殖区……

2023年，新县先后分4批选派54名学校管理干部、学科骨干教师，

分赴4所实验学校进行一周至一学期沉浸式跟岗实训。“跟岗一个月，我感受到省实验小学浓厚的教育教学研究氛围。我要把这里的办学经验带回去。”新县列宁小学副校长代刚说。

在“4+4”计划的支持下，近年来，新县有6人被评为省级名师，2人被评为省级名校长，91人成长为省级骨干教师；建设5所校本研修示范基地校、2个“红色园丁”三名工作室、6个乡村首席教师工作室，1人人入选省教育厅学术技术带头人；62人在省级优质课大赛中荣获一、二等奖，省级立、结项课题近50项。

“教育帮扶不是简单的‘送资源’，而是要让优质教育资源在老区生根发芽。”新县教体局党组书记、局长李建章深有感触地说，“过去总说‘山高路远难追梦’，5年的帮扶，省城的教学智慧翻山越岭而来，老区的红色故事乘云破雾而去——这种双向奔赴，激荡出的不仅是知识的浪花，更是教育优质均衡发展的时代强音!”