

上海约182万名中小学生开学,新学期实际教学天数80余天

# “超短学期”如何跑出成长加速度

本报记者 许沁

昨天,上海约182万名中小学生迎来2026年春季学期。上海市教委去年4月公布的《上海市中小学2025学年度校历》显示:本市中小学第二学期于2026年3月2日开学,6月30日结束,全学期共18周。暑假从7月1日开始,减去清明、五一、端午假期,实际教学天数在80余天。从时间上来看,新学期3月初开学,6月底结束,成为一个“超短学期”。

## 开学首日“不上课”

“超短学期”开学首日,不少学校结合新春、元宵等节点,开展形式多样的体验活动。普陀区真如第三小学开学首日“不上课”,以苏州河畔发展为主题开展趣味游园活动,让学生感受城市更新与发展;上海市曹杨第二中学附属学校请来“科技大咖”,为学生开设科普讲座,学校元宵节民俗文化体验活动持续一整天……校长们达成“共识”:本学期的短,教学任务如常,但各类学生活动一样都不能少,践行“健康第一”理念。

如何在有限的时间里,既确保教学质量,又跑出师生共同成长的加速度?记者发现,大部分学校在上学期早有准备。黄浦区卢湾一中心小学校长吴蓉瑾

## 开学第一课:筑牢安全防线

本报讯(记者 许沁)《公共安全教育开学第一课》(第十七季)昨晚播出。“公共安全教育开学第一课让我明白,面对校园欺凌,沉默与退让从来都不是解决问题的办法,反而会让伤害不断加剧。我学会了要勇敢说‘不’,并及时向老师和家长求助,这不是‘打小报告’,而是守护自己与身边同学安全的正确方式。”上海世外教育附属浦江外国语学校六(4)班陈心艾说。令上海市建青实验学校七年级学生陈顺印象深刻的是,在“新学期,认识更好的自己”板块中,一个个

鲜活的故事、一段段真挚的讲述,让自己对擅长与特长、热爱与坚持有了全新的感悟。

不少家长陪同孩子一起观看《公共安全教育开学第一课》。“节目中,无论是展现每个孩子独特闪光点的问卷调查,还是饱含温情与期许的家长书信,都让我感受到孩子成长的温暖与珍贵。”陈顺妈妈孙珏说。

节目中运用了情景剧和趣味游戏等方式讲解,令一线老师感受到,在安全教育工作中,并非简单“说教”,还可将情景演绎、互动游戏等融入其中。

是教师要提高出题、解题能力。曹杨第二中学附属学校校长宋莉莉说:“唯有各学科的老师全情投入,精准化作业设计,杜绝机械、无效、重复性作业,才能真正为学生‘减负’,把时间还给学生,让他们有更多闲暇时间,参与各类自己感兴趣的科学、艺术、体育等综合素质拓展活动,提升综合素养,回归育人本质。”

在上海市曹杨第二中学校长周

飞看来,面对“超短学期”的挑战,老师们要科学规划教学进度,优化课堂效率,精准把握教学重点,提升教研水平,用高效的教学陪伴同学们稳步前行。

每分钟都用在刀刃上

还有家长可能担心:“超短学期”是否会影响孩子的学习?多位教育工作者认为,其实,无论学期长短,每一位学生的起跑线都是一样的。

周飞对同学们提出建议:一是惜时如金,把每一分钟都用在刀刃上。告别假期的散漫与懈怠,制定清晰的学习计划,明确每日目标、每周任务,课前充分预习,课上专注听讲,课后及时复盘,让碎片化的时间汇聚成成长的力量;二是笃行实干,在“超短学期”更要以前所未有的决心攻克成长难题,实现突破,无论是知识的查漏补缺,还是能力的提升锻炼;无论是学科的重难点攻克,还是习惯的精细化养成,都需要沉下心来、俯下身,一步一步脚踏实地前行。只有把注意力集中在当下的每一堂课、每一次练习、每一次思考中,脚踏实地,才能在有限的时间里实现学科上的突破、综合能力的提升、良好学习习惯的养成,以及核心能力的提高,在提高学习效率的同时,将更多时间用于发展个人兴趣。

全片共12集,展现独特人文精神和发展蓝图

# 纪录片《大江南》今起播出

本报讯(记者 张熠)由中共上海市委宣传部指导,中共上海市委对外宣传办公室(上海市政府新闻办公室)、上海广播电视台联合出品的大型历史人文纪录片《大江南》,今起在东方卫视播出。纪录片深入挖掘江南这片热土的历史与文化,展现其独特的人文精神和未来发展的宏伟蓝图,全片共8部,共12集,每集55分钟。

在长三角一体化背景下,纪录片《大江南》讲述江南自史前到今朝发展变化的轨迹,探寻江南生生不息的文化密码,追寻、发掘江南深层、厚重的生命情感力量,以宏大的叙事视角,穿越历史长河,对话古今,探讨江南地区的发展脉络及其深厚的文化底蕴。

其中第一部《上海有江南》讲述上海与江南的形成以及古今之关系,上海有江南,江南是上海的母体。第二部《江南一万年》讲述从河姆渡文化、良渚文化延续至今的伟大创造;

包括江南的地理环境所造就的生存方式,以及这种生活方式所造就的江南文化品格。第三部《云间霓裳》讲述黄道婆与棉花的故事。第四部《匠心独运》讲述江南的匠人精神与现代工业的发展,从徐寿到江南制造局,再到江南的千行百业,揭示江南工匠精神的传统和现代性。第五部《天一水生》讲藏书、刻书、读书、著书,从天一阁到徐家汇藏书楼,从西学东渐到东学西传,江南的译著里早就蕴含了崇尚学术、对话世界之精神。第六部《千回百转》从南戏、昆曲、评弹、田歌兴起,讲述蕴含在江南文艺里的社会转型,揭示其文化品格。

纪录片不仅通过影像叙事勾勒出江南万年文脉的壮丽图景,更汇聚了复旦、上海历史学系教授戴鞍钢、北京大学人文讲席教授李伯重、复旦大学哲学学院教授王德峰等十余位国内人文社科领域专家学者,通过其深度解读,带领观众重新发现江南。

# 《繁花》在欧洲流媒体平台上线

本报讯(记者 张熠 钟菡)近日,“上海原创、上海出品”剧集《繁花》在欧洲著名艺术流媒体平台 MUBI 上线,将在拉丁美洲,以及德国、奥地利、瑞士、法国、意大利、土耳其、比利时、荷兰、卢森堡、印度等多个国家及地区播出。这是《繁花》继中国大陆与中国香港、中国台湾地区,以及西班牙、葡萄牙、韩国、北美地区之后,进一步拓展海外传播版图,向世界讲述中国故事。据悉,全长30集的《繁花》分成三波放送,每次更新10集,每集45分钟。《繁花》展映宣传活动还登陆米兰。

《繁花》改编自上海作家金宇澄获“五个一工程”奖及茅盾文学奖的同名小说,由王家卫执导,胡歌领衔主演,马伊琍、唐嫣、辛芷蕾主演。电视剧聚焦上世纪90年代初,讲述以阿宝为代表的角色在时代浪潮下抓住机遇、施展才华,凭借迎难而上的勇气和脚踏实地的魄力改写命运、自我成长的故事。为更好还原当时上海的城市风貌和人文人情,剧组进行了数年筹备工作,大至城市高低变迁,小到日常衣食住行,无不考究。《繁花》在上海外滩、和平饭店、福州路、锦江饭店、花园饭店、张园、宝源路、上影车墩影视基地等地取景拍摄,剧集播出后引发打卡热、旅游热。“和平饭店英国套房”“《繁花》下午茶”“至真繁花宴”等《繁花》“同款”刷屏社交媒体,和平饭店、黄河路等上海地标成为热门打卡点。

据悉,《繁花》巴黎首映礼活动日前在 Cinéma élysées Lincoln 戏院举行,现场宾客如云,名流云集。首映礼现场播放了国际版第一集。当晚,法国媒体人还向观众介绍了改革开放时期的中国,便于观众理解电视剧《繁花》的时代背景。“现场的法国观众对爷叔和李李的角色兴趣十足。”工作人员介绍。

在欧洲,电视剧《繁花》引发诸多主流媒体及时尚媒体关注。法国《观点》杂志称:“《繁花》所描绘的,是上世纪90年代的上海:资本狂热、霓虹闪烁、热气腾腾的小笼包,还有股市的风云变幻。”时尚媒体 NSS Magazine 以《在王家卫的剧集《繁花》中,时尚本身就是个独立的角色》为题,探讨了《繁花》的剧集风格与时尚美学,“王家卫延续了他标志性的拍摄风格,近乎偏执地雕琢画面细节……人物置身于浓艳奢华的色彩世界——深邃红、丝绒蓝、鎏金点缀,而在大量夜景中,霓虹灯光又晕染出怀旧美感”。

世纪公园引进两株近百年珍稀梅树

# “骨里红”与垂枝梅错落有致



“骨里红”梅花。



垂枝梅含苞待放。均 资料图片

本报讯(记者 李宝花)随着早梅盛花期渐入尾声,世纪公园晚梅品种美人梅即将迎来最佳观赏期。为进一步丰富市民赏梅体验,公园在节前精心引进两株树龄近百年的珍稀梅树——一株高6.5米的“骨里红”与一株高4.5米的造型垂枝梅,并匠心打造全新垂枝梅特色景观,目前该观赏区域已对外开放。

此次落户公园的两株大型珍稀梅树,“骨里红”枝干深红色,花色明艳浓郁,6.5米的挺拔株高成为园内梅花景观的核心视觉焦点;4.5米高的造型垂枝梅枝条自然舒展下垂,繁花缀枝

宛若花瀑,姿态柔美飘逸,与苍劲挺拔的“骨里红”相映成趣。经园艺师专业选址与精细化景观打造,两株名梅在公园核心观赏区落地生根,构筑出错落有致、意境悠远的立体梅花景观。

园方介绍,伴随近期气温稳步回升,晚梅代表品种美人梅预计于3月中旬全面盛放。美人梅花色粉嫩柔润,形似少女娇颜,花期较普通梅花延后约15天,恰好填补早梅凋谢后的赏梅空白,让春日赏梅接续不断。如今,新引进的珍稀梅树与园内4000余株原有梅花形成多层次、多品类的沉浸式赏梅景观,游客漫步其间,一步一景、移步换香。

第二康复医院获批中医大附属医院

# AI+，“智能康复”转型

本报记者 黄杨子

日前,上海市第二康复医院正式获批为上海中医药大学非直属附属医院。上海市第二康复医院开放床位500余张,使用率常年超100%。

近年来,伴随人工智能与机器人技术浪潮产生的疑问,也在康复医学领域被提及:它们会取代康复师的职能吗?上海中医药大学中医药人工智能学院副院长徐刚给出自己的答案,“事实上,当医院引入上肢康复机器人后,治疗师反而更忙了。AI把我们从事重复性康复治疗的‘主演’中解放,让我们能专注做康复治疗的‘导演’。”

他介绍,传感器可实时捕捉肌力、关节活动度,生成患者的“数字画像”;进一步借助内置优化算法,动态调整相应训练方案,实现真正的“一

人一策”;康复治疗师从执行者变成设计师,服务更多患者,借助AI把耗时60分钟的步态评估可压缩至15分钟,提升康复效率、效果。

第二康复医院副院长王斌表示,依托现有发展基础与中医大平台优势,二康将在脑机接口、具身智能等新兴领域迎来“智能康复”转型,“非侵入式脑机接口技术可应用于脑卒中、脊髓损伤等患者的康复训练,融合脑电信号解析与主动训练模式,能根据患者肌力自动切换训练强度,适配不同康复阶段;而AI算法实时分析患者康复数据,可动态调整外骨骼机器人等设备的训练方案。”

舞龙狮、吃汤圆、扎花灯、绘长卷

# 上海各处红红火火闹元宵

本报记者 张熠

昨天13时许,浦东三林镇亿丰时代广场中庭锣鼓喧天,人群忙着朝舞台汇聚,2026年龙马呈祥闹元宵暨三林镇文化惠民文艺巡演开幕演出启幕。同一天,复兴岛迎来第三十五届上海市五区元宵书画笔会。“不出十五都是年”,元宵节承载着祈福、驱邪、迎春的文化内涵,上海各处洋溢着浓厚的节日氛围。

在亿丰时代广场,热闹的龙狮表演《龙马呈祥闹元宵》吸引了各个年龄层的观众。白发老人在舞台前的座位区坐下,年轻人和孩子们在一旁欣赏。舞台上,龙狮腾挪辗转,随着锣鼓声渐缓,金龙盘旋成祥龙献瑞造型,狮嘴口衔条幅缓缓展开。

这支队伍来自三林龙狮队。“舞龙的时候,龙的形态可以千变万化。元宵节快到了,想借此机会给百姓送上新春祝福。”90后成员徐哲哲说。龙狮表演过后,沪剧表演唱《看龙舟》、诗朗诵《春花秋月夜》、时装秀《江南雨韵》、舞蹈《红红火火闹元宵》轮番上演。

舞台旁的市集上,三林汤圆、三林酱菜、糖画、吹糖人、棉花糖等20多个摊位一字排开。三林的大汤圆个头比普通汤圆大一圈,用水磨糯米粉制作,三揉三醒,馅料则是咸甜双选。70岁的洪桂玉忙着给大家煮汤圆,“我在三林老街住了几十年。我四五岁的时候也会打腰鼓、会舞龙。”三林汤圆摊位一旁,是极具代表性的乡土点心三林塌饼的摊位。“塌饼沪语谐音‘太平’,讨太平的好彩头。”洪桂玉说。扎花灯也是元宵的习俗之一。现场,民间艺人现场展示扎花灯技艺,教孩子们制作可爱的兔子花灯。

“三林镇元宵民俗的核心是国家非遗项目绕龙灯,舞龙走三桥散百病,祈祷来年风调雨顺。”三林镇文化活动中主任唐静华说。当下,三林老街将步入整体开发阶段,“我们不能让民俗传统出现断层,要突破传统民俗空间限制,融入现代生活空间,让人民持续体验民俗风情并传承下去。”

同一天,以“笔绘复兴卷·笔绘启新程”为主题的第三十五届上海市五区元宵书画笔会在复兴岛船台PARK复兴云厅启幕。来自杨浦、虹口、浦东、崇明、松江五区的书画家们齐聚一堂,以笔会友,共续丹青之约。五区元宵书画笔会创办于1989年,30多年来,笔会以传统佳节为纽带,搭建跨区域书画交流平台,累计创作书画作品2500余件,成为沪上传承中华优秀传统文化的重要文化品牌。现场,书法家刘小晴率先开笔,多位市级书画艺术家与各区书画艺术骨干同台创作,合绘长卷。书画家们以笔墨描摹城市风貌、抒写时代心声、刻画烟火温情。据悉,本次笔会所创作的部分作品将于复兴岛船台PARK复兴云厅线下集中展览。

除了线下活动外,今天元宵夜黄金时段,东方卫视将推出沉浸式跨文化体验秀《夜夜东方·好事来》,包含中外合唱乐曲《青玉案·元夕》、武术表演秀《来者何人》、音乐巡游《从钱凯到上海》、脱口秀《洋女婿的中国奇遇记》、沪语演唱秀《扎劲》、歌曲《灯火里的中国》等节目,与海内外观众共度马年元宵。



2026年龙马呈祥闹元宵暨三林镇文化惠民文艺巡演中的龙狮表演。

本报记者 赖鑫琳 摄

9对新人在上海市历史博物馆“拜天地”

# 手持如意秤 挑起红盖头 共饮合卺酒 许下白首约

本报记者 阮佳雯

元宵前夕,9对新人在上海市历史博物馆举行了一场别开生面的“博物馆婚礼”。昨天上午,“囍会历博·元来有你”2026年“爱在黄浦”元宵节结婚登记集体颁证活动在上海市历史博物馆登场。博物馆东楼二楼铺上红毯,悬挂红灯笼,设置投壶、猜灯谜、非遗剪纸等区域,佳节的喜庆氛围与浪漫气息交织。

活动开始前,新人们统一穿上大红的中式婚服,女佩凤冠、男戴官帽,来到上历博馆藏“物华号百子大礼轿”前,轿身上雕刻800多个童子图案,寓意吉祥美满、多子多福。

上午11时许,伴随节奏明快的音乐,新郎牵着戴上红盖头的新娘跨上马鞍,寓意“平平安安”。“拜天地、拜高堂、夫妻对拜——”,在主持人的引导下,新人完成三拜礼。随后,新郎手持如意秤,挑起新娘的红盖头,共饮三杯合卺酒,各自剪下彼此的一缕头发,放入结发袋中。

“从今天开始,我们将共同肩负起婚姻赋予我们的责任和义务。风雨同舟、患难与共,成为终身的伴侣。”新人们齐声宣读婚姻誓言后,南京东路街道党工委副书记万明民为他们颁证。“在元宵节前穿上中式婚服,体验这些古老的婚俗,穿上中式的风冠霞帔,补上了最后一块婚纱‘拼图’。刘莉表示,“感觉婚礼更圆满了。从旁观者变成活动的参与者,有种成为‘主角’的感觉。”因为这次活动,他们对



新人将心愿卡系在桃花树上。

本报记者 赖鑫琳 摄

先生的本命年,这场婚礼对他们而言有特别的意义。

90后情侣刘莉和朱文恒计划今天领证,此前,他们已经在江苏老家举办过婚礼、拍了婚纱照,包括民国风、旗袍、西式等风格。这次参与上历博的集体婚礼,穿上中式的风冠霞帔,补上了最后一块婚纱“拼图”。刘莉表示,“感觉婚礼更圆满了。从旁观者变成活动的参与者,有种成为‘主角’的感觉。”因为这次活动,他们对

上历博寄托了特殊的感情,“以后纪念日或者小朋友出生了都会回到这里重温。”

黄浦区婚姻(收养)登记中心主任曹慧敏表示,“上历博曾经是上海的跑马总会,因此,我们选择在这里举办丙午马年的首场特别活动,既让新人们体会这座历史建筑的文化底蕴,也将中国传统婚俗融入其中。未来,我们将以宣传婚俗文化为主线,根据节气与节日举办不同的主题活动。”