

课间10分钟变15分钟,复兴东路第三小学孩子们释放活力 原本匆匆忙忙,现在痛痛快快快

本报记者 龚洁芸



小学生在学校楼顶改造出来的运动游乐场内玩耍。本报记者 赖鑫琳 摄

新学期伊始,黄浦区复兴东路第三小学近千名孩子收获惊喜——原本匆匆忙忙的10分钟课间,正式延长至15分钟。“现在能痛痛快快地玩上一会儿!”

作为全市首批小学课间改革先行校,复兴小学占地仅10.5亩,地处黄浦老城厢。近日,记者走进这所小学,看学校如何“螺蛳壳里做道场”,让每个课间都成为孩子释放活力、收获快乐的时光。

微调课表不添负担

学生在校8小时,每一分钟都被安排,这多出来的5分钟从哪里来?“我们没有挤占学科课程,也没有延长学生在校时间,只是对课表做了精细化微调,把每一分钟都用在实处,让每个孩子都有充足时间动起来。”复兴东路第三小学校长李峻岭说。

记者了解到,学校打破原有大课间设置,将原本40分钟的大课间优化为30分钟,多出的10分钟均匀分配到上午课间,每个上午课间延长5分钟;下午30分钟大课间不变,搭配15分钟课间,最终实现每节课后都有课间15分钟。这样的微调,不打乱师生原有作息,也不影响正常教学秩序。

大小课间加上每天一节体育课与体活课,再加上中午20分钟校园内“幸福漫步”的散步,全校学生每日在校体育活动时间轻松达到“每天校内2小时综合体育活动”要求。

盘活空间用好“边角料”

下课铃声响起,伴随着体育校歌《复三体育真奇妙》的旋律,原本安静的校园瞬间沸腾起来。低年级的孩子从体育器材柜里拿出跳绳、毽子和纸牌,在门外“微动走廊”里嬉戏,或是三五成队玩跳房子、弄堂游戏;高年级的孩子则有序前往操场,或是“蹬蹬蹬”爬上楼顶,奔向学校新近落成的“内环内最漂亮的屋顶足球场”,踢一场15分钟的迷你班班赛,确保15分钟课间“不浪费、不拥挤、有秩序”。

为了让孩子们能在课间动起来,学校动足脑筋,用“上天入地,角角落落”的空间开发理念,对现有资源进行

行全面规划盘整,“精耕细作”打造了一片运动乐园。

上学期,学校把围绕教学楼的一排绿化带改造成50米标准塑胶跑道,还建起孩子们最爱的“勇敢者道路”和攀爬架,精心打造了串联校园十站的“幸福步道”,将活力起跑、上海老街、体育馆等站点串成“运动项链”;全天向学生开放楼顶的“星光球场”、智能运动室,走廊、楼梯转角等“边角料”空间也被改造成运动微场地。

不大的校园里,近十块AI体育智慧屏分布其间;这里可以开展跳绳擂台赛,那边是开台跳比赛,挑战者纷纷上榜,校长和部分老师居然也“榜上有名”。

让孩子们愿意玩喜欢玩

课间15分钟,不仅要让孩子“有得玩”,更要让他们“玩得好、玩得安全”。每个课间、每个区域都有教师指导。同时,通过运动打卡、积分激励等,鼓励学生主动走出教室;学生喜爱的器材则根据需求动态补充,让孩子愿意玩、喜欢玩。

学校还拥有专业体育师资,邀国家级裁判、专业教练驻校指导,与上海男排共建,开设篮球、排球、足球、网球、游泳等多种课程,形成“一生多能一专长”的培养模式。每月“星光运动会”上,李峻岭带领老师们与学生“同台竞技”。“我们希望,孩子一进校园就能生机勃勃,每个课间都能开怀大笑、自由奔跑。”

本报讯(见习记者 蒋月)昨天下午,2026凯迪拉克·上海音乐厅“数字缪斯——音乐科技融创节”媒体发布会现场,导演何滨辛和制作人冯胤仪展示了AI解构数字哲学·音乐戏剧《供养》的创作过程。令人意外的是,《供养》团队的许多人并非音乐专业出身,而是来自上海交通大学的技术团队。

据悉,2026年“数字缪斯——音乐科技融创节”将于今年3月至4月在凯迪拉克·上海音乐厅举办。本届融创节在延续往届“特别呈现”“作品展演”“展览”“工作坊”“研讨会”等板块的基础上,增设“新品发布”板块。零基础的观众起初有些拘谨,但

2026音乐科技融创节举行 玩音乐降低了门槛

在指导下不到一分钟便学会了使用全能控制器,跟随Hip-hop的律动摇摆身体。完全没有架子鼓基础的记者也体验了空气鼓槌,只需要跟随灯光“打空气”,便能打出完整的旋律。隔壁舞台前,主持人现场当起了学生,不到两分钟已经能用无弦吉他完成简单的自弹自唱,她感慨地说:“这完

全降低了玩音乐的门槛。”本次“新品发布”板块中,期音科技“别急(Unrush)”AI原生功能性音乐播放器、LiberLive无弦吉他、视感科技音乐密码AI弹唱钢琴套件、罗锐科技真采样电吹管、Novation等品牌带来的最新产品,让大众感受科技如何让音乐创作变得触手可及。

在“作品展演”板块,4部作品从全球126部投稿中脱颖而出,将于4月迎来全球首演。《后冬之旅:循环环境》中,艺术家们将带着冰来到现场,利用材料的共振特性,放大冰块融化、水滴坠落等自然声响,让人类在听觉体验中审视自我与地球的羁绊;AI解构数字哲学·音乐戏剧《供养》从生成式AI的“模型幻觉”获得灵感,探讨科技时代人类的欲望与自我认知;《兰亭·曲水流觞》——音乐与肢体交互通感剧场以数字技术重现千年雅集;《空之形·栖居于声——手势交互电子人声与笛音乐会》将迎来瑞士声音艺术家弗兰齐斯卡·鲍曼的首次中国之行。

赵巷:生态画卷铺展

本报记者 茅冠隽

“阿姐,不要磨蹭哦,现在乡下草绿花红,油菜花大片盛开,景色老好咯!我们几个穿上漂亮衣服去拍拍照吧!”

每到春暖花开的季节,家住青浦区赵巷镇方夏村刘夏路附近融信铂湾小区的刘燕女士都会邀请居住在市区的老姐妹们去她家踏青赏花、拍照打卡。她家附近有一片绿意盎然的树林,漫步林间小路,仿佛置身于一个“天然氧吧”,非常惬意。“生态环境好了,邀请朋友来,我也有面子!”

正如刘燕感觉的,近年来,青浦区赵巷镇深耕森林乡村建设,方夏村、中步村荣获“上海市森林乡村”称号,穿行在镇区,可见林木葱郁、听流水潺潺,成片香樟、桉树、池杉交织成

网,开放休闲林地与乡村公园点缀其间,生态画卷徐徐铺展。

长期的生态养护,让赵巷镇生态底色愈发浓郁。记者了解到,截至去年底,赵巷镇森林面积达973公顷,森林覆盖率超24%,位列青浦区第二。全镇郊野地区总面积为22.2平方公里,林地资源丰富,总面积约672公顷,70%的林木树龄超过10年。

如今,“推窗见绿、出门入园”已成为赵巷镇群众的生活常态。这份赏心悦目的生态美景,离不开林长制的有力保障与长效管护。自林长制全面推行以来,赵巷镇坚守生态保护红线,构建科学的管理体系,实现每片林地有人管、有人护。同时,镇里相关部门多渠道开展湿地与野生动植物保护宣传,扎实推进美国白蛾监测防控,严防松材线虫病传入,筑牢生物多样性保护防线。

桃浦:春日花海上线

本报讯(记者 周楠)

近日,位于桃浦中心区域的TOP中央公园,春日盛景正悄然绽放,占地约14000平方米的郁金香花海即将进入最佳观赏期,成为市民踏青赏春的绝佳去处。

园内精选18个品种的郁金香,搭配套种的紫色葡萄风信子与紫色系角星,高低错落、层次分明,依托起伏的山谷地形,铺展成一幅灵动的大地艺术画卷,与自然之美与人文设计完美融合。

除了春日限定的花海,这座生态公园更承载着多元休闲功能。园内,国金体育中心的标准冰场、篮球场随时满足市民运动需求,树夏花开园艺体验中心、VR体验馆丰富市民的休闲选择;公园外,“文明星天地”桃浦小屋为游园市民及周边白领提供便捷驿站服务。与此同时,“环上桃源·春风漫步”都市漫游骑行、沿沪宁非遗文创生活市集等活动轮番展开,让交响乐、活力跑、非遗市集等文体元素自然融入草木景致,实现了生态与人文的双向赋能。

从1995年环城绿带种下第一棵



郁金香花海逐渐进入最佳观赏期。资料图片

树苗,到如今绿化覆盖率达33%的城市绿肺,桃浦已经完成一场生态蝶变,把“推窗见绿、出门入园”的梦想,变成了居民触手可及的日常。新杨公园内,南北厅河通过构建“水下森林”修复水体生态,获评上海市“身边最美小河流”;李子园公园践行绿色建造理念,成为普陀首个近“零碳公园”,用细节诠释生态环保理念。如今的桃浦, TOP中央公园、外环线带公园相继开放,转角绿地、街心花园星罗棋布,真南路、桃浦路等5条道路获评上海市景观道路,2条道路路身市级林阴道,人均绿地面积近29平方米。

3月8日上午,上海市嘉定区申窑艺术中心,几位网约车司机走进桔子出行司机服务站。迎接她们的,不只是舒适的沙发、饮水机里的热水,还有一束鲜花、一些小礼物以及工作人员真诚的节日祝福。

“最近有些不顺利,正好需要这条红围巾帮着转转运,来来来帮我拍一下。”一位女司机捧着鲜花,兴奋地接过礼物,请工作人员帮她录制抖音视频,想要记录下这份节日里的关怀。

这样的温暖,正成为全国越来越多司机驿

站里的日常。如今,高德地图联动政企力量,将各地驿站汇聚成一张可查、可达的关怀网络——让常年奔波在路上的司机们,找到属于他们的“歇脚地”和“暖心港”。

数据显示,目前全国累计已有超2100个出租汽车司机驿站和货车司机之家在高德地图上线,覆盖全国30个省区市。从“出租车司机驿站”扩展至“货车司机之家”,从“合作出行企业”走向“全行业”,这张网不只是一张地图上的点位集合,更让奔波在路上的司机们感受到,这份职业正在被尊重、被守护。



上线超2100个司机驿站,歇脚点“一图可查” 高德携手政企织密关怀网

从200座到2100座

近日,多地交通主管部门与高德联合完成驿站更新,意味着无论是出租车司机、网约车司机,还是常年奔波在高速公路上的大货车司机,都能通过一张地图找到最近的歇脚点——在高德地图上搜索“司机驿站”,周边可供休息的点位、服务设施、开放时间等信息一目了然。

这张覆盖全国的地图,经历了一次从合作出行企业到全行业、从出租车到大货车的扩围。

起点要往前追溯几年。最初,高德以多种激励措施,鼓励合作出行企业建设功能完善的司机服务中心。几年下来,与高德合作的出租车企业、网约车企业在全国建成超过200座司机服务中心,遍布40多个主要城市。这些中心提供休息、充电等基础服务,也成了职业技能培训、法律知识普及的场所。

关键的转折,始于一项国家层面的民生部署。

2024年,交通运输部将推进司机小站建设列入民生实事,高德第一时间响应,将“司机小站上图”列为年度重点任务。当年11月,高德上线全国首个“出租车司机驿站地图”,将合作平台的线下司机服务中心搬上地图,首批覆盖15个省及直辖市。

此后,在多地交通主管部门与高德合作推动下,司机驿站上图实现了两次关键扩围。

第一次扩围是从出租汽车司机驿站扩展至货车司机之家,服务人群从巡游车、网约车司机,扩大到常年奔波在高速公路上的货车驾驶员;第二次扩围是从高德合作出行平台的司机服务中心,扩展至全行业所有。

驿站里的人情味

如果说地图上的坐标是“骨架”,那驿站里的服务便是“血肉”。

“我们建站的初衷,就是希望能够解决司机的实际需求,跟他们多多交流沟通。”桔子出行司机服务站上海店长马丽萍说。在位于嘉定区的驿站里,硬件设施虽不复杂,却处处回想着司机的日常需求:微波炉、饮水机、手机充电设备,还有方便面、小饼干、矿泉水等补给品。“我们还会定期开展安全培训、服务提升课程及节日关怀活动,及时了解一线需求,传递运营规范,增强司机归属感。”

人,他比很多人都清楚这些站点对外地司机的意义。“外地驾驶员对驿站的依赖性强,很欢迎这样的休息点。”他注意到,一些配置完善的驿站已经具备了更齐全的服务功能,“除了充电,还能洗澡,甚至住宿。晚上车停驿站,洗个澡,睡一觉,第二天醒来,电充满了,人也清清爽爽,直接就能上车。”

实际上,驿站已经不只是歇脚的地方,更成为司机之间交流信息、建立连接的社交空间。

29岁的胡海南是桔子出行的一名女司机,去年她从摄影师转行开起了网约车。一次在驿站充电时,她遇见了一位老乡,后来彼此还成了

室友。“当时刚好聊起来,得知她是我老乡,比我大个大概十岁左右,跟我一样都是安徽阜阳的。”两人从跑车心聊到生活开销,发现都面临着租房贵的难题,于是加上了联系方式,年底两人房租都到期后,选择一起合租,减少开销和生活成本。

胡海南算了一笔账:之前一个人单租,在比较偏的地方一个月大概要1500元;合租之后,平均下来一个人可能也就八九百元,但住宿的面积和环境比之前好了很多。“现在我们两个人天天就是比着跑接单流水,她人早,经验足,我还要多多摸索。”她笑着说。



桔子e站

驿站之外的关怀

让司机“歇好脚”只是第一步。过去一年,高德还在持续做好一件事:让司机在路上跑得更安心。

高德持续推动技术创新,与中国安全生产科学研究院联合研发的“鹰眼守护”预警系统,可感知24类潜在交通风险并提供秒级预警,司机无需额外设置,即可在司机端接收前方急刹车、弯道会车等场景的实时预警。今年春运期间,该系统累计播报安全预警超49亿次,覆盖用户超2亿人。多家平台数据显示,接入系统后,相关安全事故和客诉大幅下降。

但司机关怀的维度,远不止安全。收入是司机的核心关切。高德通过技术创新降低合作平台的技术、流量成本,推动平台向司机让利。工作日早高峰免佣、周末晚高峰免佣、高峰日全天免佣、新司机免佣……多种免佣方式正在成为常态。同时,高德设立专项激励机制,对司机关怀做得好、服务质量达标的合作平台给予奖励,以此引导平台强化内部管理,将更多激励落实到司机身上。

今年春运,近100家网约车平台共同参与,在全国超300个城市开展免佣活动,以超长免佣、节日服务费全额分配、空驶补偿、堵车补偿等举措,为奔波在春运路上的司机多添一份实在的体察。

这些来自平台方的制度设计,正在与线下的驿站服务形成呼应。司机们感受到的,不只是一个可以歇脚的地方,更是一整套“被看见、被托底”的职业保障。

王剑对此感触颇深。强生平台会记下司机的生日,当天送上一份免佣福利。但更让他感动的,是平台在司机“受委屈”时的态度。之前有个申诉,前前后后折腾了两个礼拜,他自己都想放弃了,跟司机管家说“算了,别弄了”。可管家没有放弃,最终申诉成功。“有这样的平台,我们没理由不好好干。”

从“有个地方歇脚”到“有个地方暖心”,在行车安全的守护到实实在在的收入体察——高德正与合作伙伴一起,把这些关怀落到司机跑车的各个环节,让他们成为千万司机触手可及的日常。