

# 上课手放哪?“正姿行动”助挺拔

家校一拍即合出妙招,帮孩子挺直腰板远离含胸驼背



上海市民钱先生热爱运动,因此,对孩子的身体素质也就格外上心。这学期开学,孩子所在的黄浦区卢湾二中心小学开设了剑道课,班主任在微信群里转述的来自专业教练的提醒,让他很有共鸣。教练提到,孩子们含胸驼背的情况比较普遍,希望能引起老师和家长的重视。

“真的是这样,别说孩子,大人也多是低头族,时间久了,整个人的姿态就不够精神。”钱先生琢磨了一阵发现,如今,老师通常要求孩子们上课时把前臂平放在桌上,很多孩子上课之初还能保持腰背挺直,但不一会儿就松弛下来,坐得七扭八歪。

“阿拉70后小辰光,上课要求手背在后面,腰贴着椅背,自然而然坐得笔挺。能不能让现在的小朋友也改一下坐姿呢?”抱着试试

看的态度,钱先生找到了学校。令他惊喜的是,学校并没有嫌他“烦”,反而认真把这件小事当成了大事来办——一场“正姿行动”在卢湾二中心小学开始了。

## 每节课 花几分钟挺起腰背

校长徐继红告诉记者,收到钱先生的来信,她有些意外,但也非常感谢他的细心——确实,多年前,很多学校要求学生上课“双手放背后,腰部挺直”,但有家长质疑,这种坐姿过于刻板,一天下来学生会坐得相当辛苦不说,也会让课堂气氛显得过于沉闷。于是,各校将上课坐姿改为了“前臂平放在桌上”。

两种坐姿各有利弊,如何找到折中的方法?老师们邀请钱先生走进校园,一起想办法。“每节课开始的引入和最后的小结部分,孩子们一般不需要动笔,口头交流为主,我们就建议老师用这几分钟时间,提醒孩子们把

手背到身后去,听老师讲、同伴说,也让身体得以拉伸。”副校长施颖琼介绍,这成了卢湾二中心小学的坐姿新规范。

“学完了第13课《我要的是葫芦》,同学们有什么收获呢?来,手放背后,身体坐直!”在二(1)班,语文课临近尾声,班主任季智慧一边说,一边自然而然地把自己的双手背在身后,作为示范。这样的站姿,让这个本就高挑的00后姑娘,显得更加颀长挺拔。

## 大课间 随“正姿操”舒展筋骨

与此同时,体育教师黄晓艳根据小学生身体特点创编了“正姿操”,在每天的大课间和每月的“乐动”比赛日上,组织孩子们活络筋骨,挺胸抬头。

双手交叉上举过头顶,手臂张开向外画圆,双臂并拢弯腰向前,耸耸肩,踮踮脚……约4分钟的“正姿操”逐步激活和放松全身主

要肌群——先从颈部牵拉开始,缓解孩子们因长时间低头写字、看黑板所造成的颈部肌肉紧张,改善颈椎的活动度;其次,通过向上举臂、肩部环绕和扩胸等动作,强化背部肌肉力量;随后,通过前屈、扭转和侧倒等动作,重点强化腰部中段的核心肌群,增强脊柱的稳定性;最后,正姿操以抱团动作结尾,让孩子们在完成所有练习后能够充分放松,恢复身心健康。

施颖琼坦言,要帮助孩子们改变不良体态,不能仅靠几分钟或者一套操。老师们也应当意识到含胸驼背的危害,在分秒必争的课堂时间内,提醒孩子们手背身后,抬头挺胸。与此同时,正在策划中的“淘丫乐动”赛事则将聚焦肩背力量的比拼,助力学生形体矫正;卢湾二中心小学也计划发布居家形体矫正“亲子活动指南”,通过家校联动,一起为孩子们塑造挺拔身姿。 本报记者 陆梓华

二〇二五年度『我最喜爱的十大青年夜校课程』公布

## 这届年轻人『去班味』有良方

黄浦区青年夜校主人朱振发现,越来越多青年在尝试将自媒体作为职业新选择,于是,“AI赋能—从0到1打造IP”课程应运而生,邀请拥有成熟自媒体账号运营经验的老师现场授课。“第一节课结束后,我们就让学员立刻动手申请账号并发布第一条内容。过程中遇到任何问题,老师都会一对一指导优化。”朱振强调,这种边学边做、即时反馈的模式,极大提升了学员的学习效率和成就感。目前,该课程已在黄浦区连续开设三期,每期20人,名额供不应求。

“我们想让更多人科学养宠,为宠物提供有营养的食物、有温度的照顾。”于是,在团组织牵线下,Holybelly宠物鲜食厨房创始人程杰宇开设了“宠物营养与蛋糕制作”课程。报名学员中,有的是流浪动物救助站工作者,有的是专业烘焙师,还有的是给自己的宠物科学减重而来。

活动现场,包括“我最喜爱的十大青年夜校课程”在内的近50门青年夜校课程同台展演。各区青年中心·青年夜校负责人观摩点单,点单课程将于近期启动配送。据统计,自去年首次开展青年夜校课程点单后,全市已累计配送课程约500节。

根据青春经济主理人实际需要,在总结青年夜校开办成效经验基础上,上海共青团发布《青年夜校助力青春经济发展十条举措》,其中包括开设500个青年夜校教学点位、以“夜校经济”有力促进青春经济发展、每年为不少于100节青春小店夜校点单课程给予补贴、每年提供不少于500场次的免费场地用于开设青春经济夜校等。

本报讯 (记者 陆梓华)宠物营养与蛋糕制作、香氛工坊、“百变人生 戏剧绽放”舞台表演、茶与生活美学、AI赋能—从0到1打造IP、花植疗愈美学沙龙、指尖绕梦·手作珠宝艺术、飞跃地平线无人机、形象美妆“颜”究所、活力壁球·都市运动新主场……这是2025年申城青年最有效的“去班味”良方!日前在普陀区半马苏河公园举行的上海青年夜校年度大展上,2025年度“我最喜爱的十大夜校课程”公布。

黄浦区青年夜校主人朱振发现,越来越多青年在尝试将自媒体作为职业新选择,于是,“AI赋能—从0到1打造IP”课程应运而生,邀请拥有成熟自媒体账号运营经验的老师现场授课。“第一节课结束后,我们就让学员立刻动手申请账号并发布第一条内容。过程中遇到任何问题,老师都会一对一指导优化。”朱振强调,这种边学边做、即时反馈的模式,极大提升了学员的学习效率和成就感。目前,该课程已在黄浦区连续开设三期,每期20人,名额供不应求。



## 我们十八岁啦!

以“十八而志·共筑国防长城”为主题的上海市第二十届十八岁成人仪式近日在东方绿舟国防广场举行,共计2000余名师生参加

了活动。仪式在彩色气球放飞和抛成人帽环节达到了高潮,象征着青少年学生即将展翅高飞,承载着对未来的期许与成长的珍贵记忆,也意味着他们正式步入成人行列,将承担起更多的社会责任与使命。

杨建正 摄影报道

## 老年大学新增4所分校48个教学点

上海织密“15分钟老年教育学习圈”

本报讯 (记者 王蔚)上海老年大学提质扩容体系建设推进会在上海开放大学召开,会上传来喜讯:4所新成立的老年大学分校和48个教学点挂牌,进一步完善了全市老年教育服务体系。目前,上海老年教育联盟已构建起“1所市级总校+47所分校+65个教学点”的立体化办学格局,在全市打造出“15分钟老年教育学习圈”。

截至2024年末,上海户籍60岁及以上老年人口达577.62万人,占总人口的37.6%,老年人对高品质生活的追求已成为推动社会高质量发展的新引擎。在此背景下,上海老年大学进一步完善市、区、街镇、居村四级办学网络,其中的多所分校和办学点布局在郊区,通过资源下沉重点破解远郊、农村地区老年教育资源短缺难题,全力打通老年教育服务“最后一公里”;同时拓展多家行业企业分校和教学点,推动企业产品课程化、课程生活化,为银发经济发展注入动力,让老年人在家门口就能便捷享受优质学习资源。

康养形体舞、苏绣、昆曲、非遗手工面塑、无人机操控与拍摄、智慧体育、咖啡品鉴……长宁区社区学院开发了一个“同周学苑”项目,以国粹、影视、音乐、体育等多元主题为核心,紧密结合老年学员的学习特点和实际需求,分人群设置课程,精心打造了10个独具特色的智慧学习环境,实现了老年教育从普惠供给跃升为精准服务。这样的做法恰是上海老年教育正在努力的方向——构建精准适需的课程体系,推动课程资源分层分类布局。为此,会议提出本市老年教育的基础性、普惠性课程要下沉基层教学点,降低学习门槛,扩大覆盖面,培育老年人健康积极的消费观;市区级分校聚焦老年人学习需求升级趋势,打造特色前沿课程,不断激发老年群体的发展潜能。

在昨天的会议上,上海老年教育发展研究院揭牌。该研究院将承担理论实践研究、规范标准制定、决策咨询服务等职能,以科研赋能老年教育提质升级,标志着上海老年教育迈入科研引领、内涵发展的新阶段。

## 新民随笔

### 祝福AI一代

李一能

这几天看到一个视频,有家长从一款AI软件中发现了一个新功能,能监督孩子写作业,每当孩子们坐姿不端正或者分神开小差的时候,AI就会立即提醒,语气严肃认真。

对于这一功能,家长们自然是“喜大普奔”,相当于免费获得了一名“得力部下”,24小时不眠不休还不用发薪水。孩子们则个个一脸苦相,在AI的督促下不情不愿地写作业。有网友戏称他们为,历史上第一批被AI统治的人类。

其实更准确地说,我认为现在这一批孩子,可以被称为AI一代。他们成长在AI高速发展的年代,从一出生就与AI发生密切联系,在可以预见的未来,他们的生

命也会很快突破我们的认知。回首往昔,每一个世代人们的成长轨迹,都留下了技术发展的烙印,甚至可以用科技迭代来加以区分。比如80后家里普及了电视;90后开始接触电脑;00后从小会上网;10后伴随移动互联网和社交媒体成长。至于20年代的孩子们,往往人生第一个朋友就是AI。

我的儿子就是其中之一,他开口说的第一个词是妈妈,第二个词是爸爸,第三个词就是“小×同学”,这是一款AI智能音箱的唤醒词。不到2岁,他已经能够熟练操控智能音箱,而且是无师自通。这种人类幼崽和AI的丝滑衔接仿佛是与生俱来的本能,再仔细一想,这也是人类适应环境、使用工具强大能力的体现。如今, AI成了他最好的朋友,每天为他唱歌,解答各种问题,提供情绪价值。被我教训他会去找AI告状,住到外婆家后也会想念AI伙伴。也许在他的概念中,机器背后的不是冷冰冰的程序,而真的有血有肉的灵魂。

可以想象,在他们这一代人的成长轨迹中, AI将无处不在,成为他的良师益友,或是助手伙伴。实现前人无法想象的成就,但也面临着特别的挑战与危机,例如AI生成的垃圾信息泛滥成灾、被真假难辨的AI产品混淆认知、必须随时防范利用AI实施犯罪的侵害、因为过度依赖AI降低与亲人朋友交流的意愿……

尽管前路充满挑战,但大势已经非常明朗。祝福我们的AI一代,希望人工智能能够成为他们的翅膀而非桎梏,飞跃到前所未有的高度,克服当下无法破解的难题,带领人类文明走向光明未来。