



北师大校长培训学院院长陈锁明：



“课间15分钟”不是非得运动

羊城晚报记者 蒋隼

日前，“国培计划”第二十期全国小学优秀校长高级研修班研学实践活动走进东莞松山湖中心小学。羊城晚报记者专访教育部小学校长培训中心常务副主任、北京师范大学校长培训学院院长陈锁明，详解《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》（下称《纲要》）指引下教育发展的新路径。他指出，一些地方对“课间15分钟”理解有偏差，不是非得运动，可以让学生利用这15分钟休息。

一些地方对“课间15分钟”理解有偏差

《纲要》提出：“落实健康第一教育理念，实施学生体质强健计划，中小学生学习综合体育活动时间不低于2小时。”

陈锁明指出，春季新学期各地在落实“中小学生学习综合体育活动时间不低于2小时”的过程中出现一些问题，“课间15分钟，国家政策讲的是休息，没有讲一定要运动，有的地方理解有偏差，一定要让学生出来运动。”其实，“15分钟课间”主要是为了让孩子在紧张的课堂学习之后休息、转换环境，“眼睛看看远方、聊天、玩耍，哪怕静静地坐着晒太阳都可以，非得让学生运动，理解就有问题了，理解偏了对学校和孩子就成了‘折腾’。”

超前、超速、超量、超度教育不可取

陈锁明指出，目前的教育教学中普遍存在“四超”问题——超前、超速、超量、超度。

教育迫切需要“慢”下来，陈锁明用四个字总结基础教育应有的节奏：“幼儿园玩、小学慢、初中宽、高中活。”

传统课堂也迫切需要改变，陈锁明将旧课堂总结为“五鸭模式”：“赶鸭子”把学生赶进课堂；“填鸭子”塞各种知识；“烤鸭子”刷题考试；“分鸭子”按成绩分等级，优等鸭子、一般鸭子、差生鸭子；“板鸭子”最终培养出模式化、没有问题、没有创意的学生。

“课堂不改革，适应不了新时代，培养不了国家需要的人才。”陈锁明表示，拼时间、刷题、比较是旧教育的“三大法宝”，对孩子成长都不利，所以要改革。评价方式要变化，走向表现性、增值性、发展性、过程性评价，教育不是做鉴定。

基础教育应回归基础不必“高大上”

教育一直提倡孩子的全面发展，但什么叫全面发展？

陈锁明认为，在基础教育领域做好系列“一”就是全面发展：一生的爱国情怀；一辈子良好的习惯，做人、做事、思维的习惯；一项运动技能，一辈子健身；一项乐器，有艺术修养和审美能力；写一手好字、写一手好文章，我手写我心；一辈子的科学

思维，理性看待世界；一个良好的心态，没有好心态价值观也好不了。

“基础教育不必天天喊高大上的口号，只需回到‘基础’，基础打牢了，就是在培养好的孩子。”陈锁明强调，基础教育就是夯实做人的基础、走向社会的基础、身心健康的基础、学习力的基础、和谐的基础。



AI生成图片

需在提升教师学历上做文章

师资方面，我国存在教师学历及素养低、音体美科学等学科老师奇缺等问题。

陈锁明介绍，和发达国家相比我国教师的学历和素养还需再提升，一些发达国家教师队伍达到50%甚至100%的研究生学历。

因此，接下来将会在提升教师学历上做文章，达到《纲要》提出的“到2035年，教师综合素质、专业化水平和创新能力大幅提升，培养造就数以百万计

的骨干教师、数以十万计的卓越教师、数以万计的教育家型教师”。

《纲要》提出，优化各级各类学校师生配比、有序推进小班化教学、支持有条件的幼儿园招收2至3岁幼儿等。

陈锁明解析，中国教育正在面临人口变化带来的各种影响，《纲要》指明了教育应对方向，未来可能出现师生比调整、小班化教学、小学开办幼儿园等变化。

一系列教育改革将激发活力

陈锁明指出，教育强国建设是为了系统解决教育中一系列的问题，目的是让人民幸福、国家富强。接下来教育会进行一系列改革、激发活力。

绩效观方面，各级党委和政府要防止和纠正“分数至上”等偏差；有序推进中考改革，扩大优质高中招生指标到校，均衡派招生试点；高考改革重点强化学生关键能力、学科素养和思维品质考查。

中高考试题也发生巨大变化，从考知识转向考能力和素养、解答题转向解决问题；要求学生有“五大能力”——信息获取与加工、逻辑推理与论证、科学探究与思维建模、批判性思维与辩证思维、语言组织与表达。

陈锁明强调，优秀校长一定要养成读文件的习惯，读懂、读通、读出文件每句话背后的内容和逻辑，才能对教育理解透彻，才能落地。

广州科教城多了一片“冠军林”

以独特方式记录学生成长足迹，激励全体师生传承匠心

文/图 羊城晚报记者 崔文灿



方形牌诉说着毕业生所获奖项或升学成绩

近日，广州市轻工职业学校广州科教城校区内，一片郁郁葱葱的“冠军林”成为校园新地标。该校通过为近两年在世赛、国赛中摘得奖项的学子，以及高职高考中成功考入本科院校的优秀毕业生悬挂定制铭牌，以“树木树人”的独特方式记录成长足迹，激励全体学生传承匠心、勇攀高峰。

走进学校新栽植的凤凰树树林，9块金边的方形牌诉说着毕业生所获奖项或升学成绩。挂牌现场，在2024年世界职业院校技能大赛总决赛中夺得金牌的2023级食品检测专业学生岳洋感慨道：“即使你认为自己平平无奇，觉得自己不够出色，但只要你有

勇气迈出坚定的步伐，去尝试去挑战，就会发现那些看似艰难险阻、几乎不可能完成的任务，其实都有可能被攻克。”

首批入驻“冠军林”的这批学生，既有斩获全国技能大赛一等奖的“未来工匠”，也有在高职高考中以优异成绩考入广东技术师范大学等本科院校的“升本先锋”。校方表示，“冠军林”将作为长期育人项目，保留已挂牌子、定期更新，逐步形成“技能成才、人人出彩”的校园文化生态。

“希望通过这样的载体，让学生们每每经过这里，都能看到榜样，激励在校师生进一步在技能竞赛和升学赛道上成长成才。”广州市轻工职业学校校长黄艳告诉

羊城晚报记者，“冠军林”不仅是荣誉墙，更是一本“立体教科书”，目前已悬挂9块牌，但仍有很多棵“虚位以待”，期待更多学生在技能成才的道路上不断突破自我，让这片凤凰树树林里，传出更多好消息。

近年来，该校在坚持“以赛促教、以赛促学、以赛促改、以赛促建”的举措之余，还针对高职高考创设英才班，助力学生突破升学“天花板”。校方介绍，2024年该校有55名学生上本科线，8名学生被本科院校录取，2025年115名学生上本科线，23名学生被本科院校录取，人数翻番，高职高考本科上线率位居全市同类院校前列。

新兴留学目的地受青睐 小众留学是一个好选择吗？

羊城晚报记者 孙唯 实习生 陈欣悦

日前，中国（教育部）留学服务中心在北京、武汉、上海和广州四个城市举办“2025（第三十届）中国国际教育巡回展”。除英、美、澳等传统留学目的国之外，本届展会还吸引了来自厄瓜多尔、哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦、匈牙利、波兰、越南等新兴留学目的地国家院校加入，其中越南和厄瓜多尔的院校首次参展。羊城晚报记者了解到，近年来，伴随着共建“一带一路”倡议深入推进，小众留学市场正在逐步升温。



AI生成图片

小众留学开辟接受高等教育新途径

欧洲生活成本逐步走高，西班牙一年制硕士门槛陡增——当传统留学路径愈发拥挤，29岁的沉璧将目光投向中亚腹地。从新疆乘大巴抵达阿拉木图，这座尘土飞扬的城市成为她的新起点：哈萨克斯坦国立大学的一年制会计硕士项目，学费仅为欧洲的1/3，无需语言成绩与GPA硬性要求。

“出来一年就当给自己放假转换心情，还能拿个学历。”被央企裁员后，她选择踏上出国读研的摆渡船，在提升学历后又回到新疆考编。她的经历，折射出许多人选择出国留学的就业焦虑。

据启德教育近日发布的《2025中国留学白皮书》，2024年中国出国留学人数达到历史新高，预计2025年将继续保持增长态势。留学目的地呈现多元化趋势，除传统的美国、英国、加拿大、澳大利亚等英语国家外，德国、日本、新加坡等非英语国家的吸引力显著提升。

北京亚欧国际教育文化院长姚博分析认为，选择小众留学国家，其教育质量高，如德国、哈萨克斯坦等部分大学在QS排名表现优异；留学成本低，一年费用仅几万元；语言要求宽松，

国际课程多英语授课；文化氛围好，生活节奏慢，部分国家华人多，利于融入；移民机会多，像德国留学后有找工作签证，满足条件可申请永居；就业前景广，随着中国企业出海，与中国合作紧密的国家对懂中文及当地业务的人才需求大增。

近年来，伴随着留学成本的不断升高，留学生们在留学时会更加重视留学费用问题。CCG发布的《中国留学发展报告蓝皮书（2023—2024）》显示：“德国、新西兰等国家的优质教育资源和高性价比比生活体验，正吸引越来越多的中国家庭将目光投向这些地区。”

“英美加澳太贵，欧洲免学费国家生活成本高，中东欧是性价比之选。”米卡工作一年辞职后，选择前往波兰寻找适合自己的工作环境。在波兰，公立大学年学费普遍低于3万元人民币，生活费相比西欧国家较为低廉，且允许留学生合法兼职（每周20小时），刚辞职的米卡就在这种情境下有了资金周转的空间，进而抓住了与波兰商人合作的契机，从事文件翻译、货物接收等兼职工作以补贴家用。

归国就业仍是留学生选择主流

据《中国留学发展报告蓝皮书（2023—2024）》，随着国际形势变化及“一带一路”建设的推进，中国海外留学生的分布更加多元。近几年，除了美国、英国、澳大利亚、加拿大、日本等传统留学目的地之外，德国、法国、俄罗斯、意大利、爱尔兰、瑞典等欧洲国家以及马来西亚、泰国等共建“一带一路”国家也成为中国学生的重要留学目的地。

姚博表示，不少非英语国家的高校重实践与理论结合，像德国理工科、法国艺术科研、荷兰商科，培养出的学生专业知识扎实、实践能力强，能在对应领域具备突出实力。同时，留学经历可以赋予留学生跨文化交流优势，接触多元文化、教育体系与思维方式，拥有广阔国际视野，能很好地适应跨国企业或国际业务岗位。还有语言能力优势，在非英语国家留学可掌握当地语言，多语言能力助力其在与对应国家有业务往来的企业中脱颖而出。

曾在塞尔维亚兼职的晓苏表示：“会中文是优势，但会塞

尔维亚语才能扎根。”在“一带一路”倡议影响下，小众留学国家的就业市场往往存在双向需求：一方面，当地企业渴望拓展中国市场，急需双语人才，而另一方面，留学生需突破语言壁垒才能真正融入当地就业环境。在波兰生活的米卡也表示，在国外长期生活，独立自主能力至关重要，它直接决定了人能否融入新环境、理解新文化、适应新秩序。

尽管部分留学生选择留在国外发展，但归国仍是主流。新华网发布的《2025年中国留学白皮书》显示，在选择就业的学生中，回国求职的学生则比希望在海外就业的更多。文化归属感、祖国吸引力是吸引海外人才回国就业的两大主要因素。

“留学时间短，完全融入当地的生活环境比较难，我还是更喜欢国内的生活节奏与人脉交往方式。”晓苏提到，除了生活习惯与文化环境，促使留学生归国的还有根植于家庭的情感链接。沉璧坦言：“国家日益强大机会多，更主要的原因是我们的父母在家乡。”