

时评

# 从“无作业日”想到的

上周,两条关于教育的重磅新闻接连发布,吸引了众多中小学生的目光。

3月26日,云南省教育厅发布消息:全省义务教育学校统一将每周三设立为“无作业日”,当天不给小学生布置任何作业,学生自由安排时间;初中生当天不留书面家庭作业,可布置一些阅读、实践类的非书面作业。3月27日,教育部发布20条负面清单,其中提到:严禁布置超过教育行政部门规定总量和时长的作业,或布置重复性和惩罚性作业;严禁违反关于日常考试管理的有关规定,频繁组织考试,加重学生学业负担;严禁违反国家和省级教育行政部门规定的学生睡眠时间安排学生作息,造成学习时间过长;严禁以升学率或考试成绩对学校进行考核排名,宣传炒作中高考状元、名校率、升学率。

从这两条教育新闻中,可以看出两

点:一是为学生减轻负担,尽量让学生和教师、学校摆脱“内卷”压力已成为各级教育行政部门当下工作的一个重点;二是从管理者到从业者,都在思考“教育是为了什么,如何把青少年学生培养成身心健康的人”,也都在努力让教育回归“立德树人”的本源。减少作业,减轻学业压力,让青少年学生更自由、更轻松地成长,这既是教育部门做出的实际行动,也是通过行动展现出的改革意愿。我们应该为这样的举措点赞。

作业是课堂学习的延续,是督促学生预习、复习课堂所学知识的有效手段,做作业是每个学生在求学阶段的“必修课”。作业应是重温、应用知识,帮助学生高效学习的帮手,而不应该是机械、无趣的知识点重复,更不能是令学生感到厌烦甚至痛苦的惩罚手段。云南要求义务教育学校设立“无作业日”,目的不是单

纯地让学生一周有一天不做或少做作业,放孩子去玩,而是要通过这一举措,把一部分课外时间还给孩子,让他们做自己喜欢的事,读自己喜欢的书,到户外活动,与家长、同学互动交流……更何况,教育工作者也早就认识到,学习不是待在教室里、坐在书桌旁才叫学习,玩耍、社交、做家务、社会实践,每一次与外界打交道,都是对孩子的训练,都是观察、模仿和学习的过程。教科书上的知识固然重要,但更多必须具备的知识不在书本上,给学生时间和机会去学习这些知识,对他们的健康成长会更有帮助。

消息出来后,确实有很多家长表示赞同,希望看到孩子能够摆脱学业负担,轻快前行;但也有家长担心,由此造成学习时间不够,影响成绩,继而令孩子竞争力不足。在重视考试成绩、唯分数论的标准一时难以完全扭转的情况下,类似的

观念可以理解,这也正是教育部所列负面清单中“严禁以升学率或考试成绩对学校进行考核排名”希望解决的问题——考试只是检查学习成果的一种手段,考试和升学不能决定一个学生的前途,那些不够科学、不能适应新形势的教育和治学理念必须调整,要让教育的高质量发展落在每一所学校中间,落在每一个学生身上。

今年1月召开的全国教育工作会议上强调,要着力提升教育公共服务质量和水平,深化教育综合改革和试点探索,加快构建高质量教育体系。公众期待更科学、更高效、更能让学生健康成长、全面发展的教育方式,面对这样的期待,教育行政部门的改革值得鼓励。它不仅是对社会呼声的回应,也是国家重视教育、重视培育人才的充分体现。

张丽青

# 云南九湖联赛阳宗海站 报名持续至4月19日



36公里环湖赛道串联阳宗海湖光山色与古滇历史风貌 本组图片 供图

都市时报讯 (全媒体记者 林霞)3月27日,Salomon GO 野·2026 云南九大高原湖泊山水联赛阳宗海站开启报名。作为2026赛季九湖联赛的重要一站,本次赛事将于5月4日在昆明阳宗海施家咀棕榈大道鸣枪开跑,设置三大竞赛组别,以36公里环湖赛道串联湖光山色与古滇历史风貌,邀全国跑者共赴湖山之约。

本次报名持续至4月19日24:00,报满即止,跑者可通过云南行知探索官网、九湖联赛微信公众号完成报名,且仅能在三大组别中任选一项参赛。

赛事设置个人环湖挑战赛、百团大战·环湖接力赛、大学生环湖接力赛三大组别,同步开设银发青年赛中赛,均采用半自助竞赛原则,赛道全长36公里,起终点均为施家咀棕榈大道。其中,个人环湖挑战赛限300人参赛,关门时间为开赛当日21:00;百团大战接力赛设260队、大学生接力赛设40队,每队2—4

人,两队关门时间均为开赛当日20:00。

参赛规则明确,所有选手须年满18周岁并签署参赛声明,领物时需携带6个月内正规医疗机构出具的合格心电图报告。个人赛选手需提供2025年1月1日后半程马拉松完赛证明,接力赛选手需身体健康、坚持长跑锻炼;大学生赛选手限全日制在读或毕业1年内学生,需提供学信网学籍验证码,高校教职工可报名百团大战组。

赛事还明确接力赛无替补队员,队员若无法参赛,需在开赛前24小时上报组委会,经同意后可队内调整棒次。所有参赛名额仅限本人使用,严禁替跑、冒名参赛。此外,选手若有随地便溺、乱丢垃圾等不文明行为,将被取消参赛成绩。

本次赛事由云南省体育局、昆明市人民政府主办,云南省路跑协会监管,36公里环湖赛道依阳宗海而建,跑者可在驰骋中领略“明湖澄碧”的自然盛景,感受滇越铁路、关索戏等人文底蕴。

**阳宗海站 报名开启!**  
即日起—2026年4月19日

**扫码报名**  
2026年3月26日—2026年4月2日报名可享受7.5折早鸟价

阳宗海站—个人环湖挑战赛	
规模	300人
竞赛原则	半自助
赛道长度	36公里
起终点	施家咀棕榈大道
鸣枪时间	2026年5月4日 15:00
关门时间	2026年5月4日 21:00

阳宗海站—百团大战·环湖接力赛	
规模	260队(每队2-4人)
竞赛原则	半自助
赛道长度	36公里
起终点	施家咀棕榈大道
鸣枪时间	2026年5月4日 15:00
关门时间	2026年5月4日 20:00

阳宗海站—大学生环湖接力赛	
规模	40队(每队2-4人)
竞赛原则	半自助
赛道长度	36公里
起终点	施家咀棕榈大道
鸣枪时间	2026年5月4日 15:00
关门时间	2026年5月4日 20:00

昆明7日天气

**30日**  
多云转晴 11—24℃

31日 多云 10—24℃

4月1日 晴 12—24℃

2日 晴 14—24℃

3日 晴 11—26℃

4日 多云 13—24℃

5日 多云转阴 13—25℃

※开奖公告

**体彩**  
排列3第26078期开奖号码:6 3 4  
排列5第26078期开奖号码:6 3 4 8 6  
7星彩第26034期开奖号码:  
3 9 9 1 5 3+5

**福彩**  
3D第26078期开奖号码:0 4 9  
双色球第26034期开奖号段:  
01 03 07 13 22 23+07  
(开奖信息以体彩中心和福彩中心公告为准)

都市时报 生活通  
**公告挂失**  
0871-63334455 63200705