

展示中国风采的“蓝精灵”

(上接1版)

以实践类为主，寒假作业基本告别“题海”

记者采访发现，这个寒假，在“双减”政策下，少了“写写写”的书面作业，多了“玩玩玩”的新颖实践，孩子们有了更多思考、创新探索的时间与空间。

“上午：叠被子、扫地、书法、读书；下午：洗碗、擦桌子、跑步、骑自行车；晚上：洗袜子、拖地、写日记……”这是河北省石家庄市神行小学3年级学生朱延锦的寒假作业表。

北京市4年级学生孟萱雅寒假作业目前已基本完成。“这是我和3个同学一起完成的科学作业，用废旧材料和手工的方法设计一辆有动能的车。”她说，经过多次试验后终于成功了，非常自豪。

孩子们的作业中，“冬奥”“虎年”等元素频繁出现，备受欢迎。安徽省合肥市兴海苑小学的学生们收到了一份别样的新年礼物《“虎”年特色寒假活动手册》，充满浓浓的虎年趣味。活动手册通过“阅读虎”“劳动虎”“健康虎”“爱国虎”等板块，引导“小老虎们”在这个假期里爱阅读、多劳动、勤锻炼，感受年俗、健康防疫，关心冬奥等国家大事。

为了让孩子们在实践中学习到东西，老师们在作业设计方面下了很大一番功夫。

北京市朝阳区教科院副院长曾庆玉说，教研部门组织了15个学科的教研员对各校寒假作业进行指导，寒假作业涵盖语文、数学、英语、音体美、劳动在内的各个学科，内容丰富、形式多样、图文并茂，注重学生个性化需求的满足。

“在寒假作业设计中，我们遵循个性化、弹性化的原则，呈现给学生的是一种‘菜单式’的寒假作业。”北京教育科学研究院大兴实验学校教师陈飞宇说，比如数学作业，重点不是做题，而是引导学生关注生活中的数学。小学低年级同学可关注过年收的压岁钱、办年货的购物清单、购买物品的价格标签等，高年级同学可以通过动手设计书包等方式，把“测量”相关的知识用起来。

在山西太原，一学生家长李晓婷说，陪伴孩子完成实践作业的过程中，亲子关系和家庭关系变得更加和睦。“以前一让孩子写作业，孩子紧张，家长发愁。现在的作业多元灵活，学到的知识却一点也不少。”她说。

更快乐的假期，更有意义的成长

“大家注意看我示范，两指要对准胸腔处，再将另一只手掌按在手指上，两只手开始向下按，身体重心压在手掌上……”1月19日下午，重庆市潼南区“七彩假期”2022年寒假公益托管班的80多名孩子分成小组，在志愿者老师的示范下学习心肺复苏的知识。

负责人熊佳介绍，这个公益托管班由当地青少年活动中心举办，不收取任何费用，目的是为了缓解小学生假期“看护难”问题，帮助孩子们度过一个平安、有意义的假期。

美术绘画手工、国学经典诵读、安全自救知识、拔河跳绳比赛、乡村振兴研学……在这里，主办方结合学生的实际情况和志愿者老师的专业特点，精心设计了丰富多彩的兴趣实践课程，受到学生和家长的欢迎。

经过暑期的初步实践，很多学校的寒假托管班办得更加有声有色。

广州黄埔区九龙第三小学是一所农村小学。该校寒假托管班巧妙设计了“图书修复课”，将劳动课与美术创作结合起来。校长林绮芳把学校图书室的旧小人书拿出来，让孩子如何粘贴修复，自己画出新封面替代旧封面，让具有年代感的小人书旧物换新颜，让同学们感受到劳动也可以这么“生动”。

“双减”政策之下，一些家长的观念正发生改变，从过度关注学习成绩到更关注孩子全面成长，注重亲子互动和陪伴。

“过去自己和孩子都很累，但不见得效果有多好。”李晓婷说，在“双减”大环境下，自己也在反思过去的教育观念和方式，“分数不能成为衡量孩子的唯一标准，健康、全面成长更加重要”。

银川市一年级学生刘禹圻前几日和妈妈一起做了顶“老虎帽”。他先用水彩笔和橘色卡纸画出老虎的样子，再沿着线条剪出来，最后组装成一个帽子。尽管在此过程中几次返工重画，但这位小男孩没有灰心丧气，最终在妈妈的帮助下做好了。

妈妈李芸说：“在我们一起做‘老虎帽’的过程中，我看到了他的长处，如喜欢琢磨着做些小东西，也看到了他在动手灵活性方面的不足。作为父母，要给他更多鼓励与支持，陪伴他慢慢长大。”

在甘肃兰州，一学生家长陈亮颇有感触地说，“双减”减掉了孩子们机械重复的作业负担，减掉了周末匆匆“赶班”的疲惫。同时又增加了许多：孩子与家长互动沟通多了；孩子选择兴趣的自由度大了……心灵更澄澈、发展更自主的人，未来的发展会更积极阳光。

教育部在寒假致全国中小学生家长的一封信中写道：“人生如长跑，起步忌冲刺，薄发需厚积。”当假期不再是“第三学期”，实践探索代替了补课刷题，孩子们将积蓄更多能量获得全面成长，从而更好地迎接新的挑战。

(记者：王菲菲、李紫薇、郑天虹、王莹、艾福梅、赵婉微、白丽萍、林凡诗、任颖颖、柯高阳、周畅、李健、武江民)

新华社北京2月11日电

户群。

按照惯例，冬奥会每项决赛结束后，通常在赛场内先举行纪念品颁发仪式，此后在颁奖广场为获奖运动员举行颁奖仪式。2月6日，德国选手路德维希夺得男子个人雪橇冠军后，国家雪车雪橇中心的“首金”颁奖仪式举行。开涓涓作为礼仪志愿者参与颁奖仪式。

开涓涓说，当日的颁奖仪式即使已经演练过无数次，但站在颁奖仪式准备大厅时，她的心情依然是紧张的。按照冬奥礼仪标准站好，保持着姿态，心中一遍一遍默默地过流程，脑海里一遍遍划过礼仪老师讲过的重点……晚上10点09分，开涓涓准时引领男子单人雪橇项目的两位颁奖嘉宾走向颁奖置物台，提供路线引领与仪式流程提示服务，圆满完成

任务。

孙博文是国家雪车雪橇中心反兴奋剂领域志愿者，主要工作是在赛后通知目标运动员进行兴奋剂检查并在运动员到达检查站前全程陪护。2月6日当天，孙博文担任冠军选手路德维希的反兴奋剂陪护员。防疫要求陪护员戴N95口罩、面屏和医用手套。由于对医用橡胶手套过敏，孙博文选择在医用手套内再加一层普通手套，这一身防疫装备十分臃肿，在室内相当热，也给交流和操作带来了较多不便，“这些问题忍一忍就克服了。”孙博文笑着说。得益于前期无数遍的演练，整个陪护流程十分顺利。

志愿者赵峰在男子单人雪橇项目比赛中负责结束区收车平台的交通管控。他在颁奖

典礼过程中管理颁奖入口人员进出，保证典礼顺利进行。他的工作虽然内容简单，却是保证颁奖工作顺利进行与防疫流线完整的重要一环。他表示虽然训练与比赛密度大，但是亲眼见证冬奥会金牌的诞生，心情非常激动与自豪。

赵峰说：“我在现场见证了许多人的喜怒哀乐，能真正感受到每一个国家(和地区)选手那种激动的心情，所有选手在滑行结束后都会随着观众一起欢呼，这让我感受到了竞技体育巨大的魅力。”

北京冬奥会共有约1.9万名赛会志愿者，他们训练有素，像涓涓、孙博文和赵峰一样提供热情、专业的服务，赢得了一致好评。他们让世界看到了中国的风采。

行程数千里，踏遍海陀山

国家高山滑雪中心选址记



▲大图：2月7日，瑞士选手拉拉·古特-贝赫拉米在比赛中。小图：2月11日，获得冠军的瑞士选手拉拉·古特-贝赫拉米在奖牌颁发仪式上。当日，北京2022年冬奥会高山滑雪女子超级大回转比赛在延庆国家高山滑雪中心举行。

新华社北京延庆2月11日电(记者姚友明、马邦杰)对于当年首批参与探勘国家高山滑雪中心选址的吕立鑫来说，这两天每当他看到来自世界各地的高山滑雪健儿在被称为“雪飞燕”的多条雪道上飞驰，他的内心就感慨不已。

“就是一种特别真实、踏实的感受，以前从来不敢想延庆能举办冬奥会，不敢想象这里能建成我国第一条冬奥会高山滑雪雪道。”今年37岁的他说。千里之行，始于足下。让人想象不到的是，国家高山滑雪中心选址工作的第一步，是由吕立鑫和一位“驴友”一起迈出的。

2013年4月28日，在北京市延庆区体育局工作的吕立鑫突然接到一项任务。“当时让我去小海陀山区域找一座落差超过800米、坡长超过3000米的山。”吕立鑫说。至于为什么要找山，他当时并不清楚。

当年5月1日，吕立鑫与延庆“驴友”霍高智见面了，二人在当地护林员的带领下一起走进海陀山的东南角，因为此前没有任何登山经验，吕立鑫只穿了一件短袖、一双跑步鞋并只带了三瓶矿泉水就仓促上阵。

“第一天回来脚就被磨破了，胳膊也被灌木丛所伤，多了很多血痕，身上被蚊虫叮咬得很严重，那天到最后，水也不够喝了。幸亏护林员预料到我们不会带太多水，帮我们多背了几瓶。”吕立鑫说。

虽然小海陀山区域面积很大，但吕立鑫和霍高智并不是盲目行动，而是有的放矢。霍高智因为常年在该地区徒步旅游，所以对地形地貌已有一些了解，再加上他能够比较熟练地运

用手机地图应用程序，每次在出发之前就看好目的地的数据，这加快了实地勘测的工作效率。

先是玉渡山方向，再是三海陀山方向，勘测范围开始逐渐扩大，随后慢慢缩小。在选出几座符合条件的山以后，吕立鑫又接到了新的要求：比如，山脊的宽度有没有50米？山坡下有没有5000平方米的开阔地带？

“这是要干啥？我和霍高智谁也不知道。我们开始以为，这是不是要修个徒步赛道，办徒步或者登山比赛，”吕立鑫说。

随着更多搜索条件被添加进来，慢慢有专家开始参与探勘，继而有专业地质测绘人员加入团队。“慢慢地，我大概猜出来了，我们是要为延庆寻找一个适合建造滑雪赛道的场地，可能是为北京申办冬奥会做准备。”吕立鑫说。

起初，霍高智看中了三海陀山那边的一个山坡，可惜坡虽然长，但海拔落差不够800米。还有一次，吕立鑫去考察一个备选场地，他和向导走了足足三个小时，还是没看到山底。

“那趟往返走了14个小时。我回到家，老婆和女儿早就睡了，我把脏衣服放在家门口，只穿着背心和短裤进屋，怕吵醒她们，就跟她们分房睡，”吕立鑫说，“有时候好几个月都看不到当时只有两岁的女儿，我回家她睡了，我早上4点多出门她还没醒，可这都是为了工作。”

饿了吃火烧，渴了喝泉水。出门在外，崴脚和摔跟头是家常便饭。场址探勘工作辛苦，可吕立鑫他们甘之如饴。山里通信不畅，

只能携带海事卫星电话，可吕立鑫发现，只有爬到山顶附近的树上，才能正常使用海事卫星电话。为了跟后方联系，打电话经常就要耗费一个小时。

还有一次，他们带着外国专家考察一座山，下山时，需要坐在地上，滑下一处土坡。结果，请来的德语翻译在下坡时脚被杂草绊住，险些一头磕在旁边的巨石上。“当时那个小伙子吓出一身冷汗，下山后饭都没顾上吃就返回北京城区，再也不来了。”吕立鑫说。

终于，功夫不负有心人——2013年10月7日，《延庆承办2022年冬季奥运会雪上项目可行性报告》最终定稿；2014年3月8日，国际雪联高山滑雪专家卡尔·弗斯诺到小海陀山地区进行实地考察，他认为，该地区具备建设高山滑雪场的自然条件，可以设计建设出非常完美的高山滑雪场；

2015年7月31日，北京携手张家口成功获得2022年冬奥会举办权；

2018年12月30日，国家高山滑雪中心正式开工；

2019年11月15日，国家高山滑雪中心开始造雪……

超过一百次的进山探勘，远超1000公里的总步程，吕立鑫等人默默付出、坚守，只为呈现一场简约、安全、精彩的盛会。

“你现在登到小海陀山的山顶，目光所及的群山，我全都去过！”吕立鑫骄傲地说。那些辛苦的过往，历经岁月洗涤，已成为他人一生中一段闪亮的记忆。

奥运大舞台上的民生味道



本报评论员于力、白涌泉

连日来，冬奥会赛场上的首钢滑雪大跳台“火了”。这座兼具工业遗存与白色冰雪“混搭风”的大跳台不仅成为本届冬奥会国外运动员的网红打卡地，也让中国绿色、共享、开放、廉洁的办奥理念深入人心。美国《芝加哥论坛报》刊文称，曾向北京上空喷吐烟雾的工厂如今正空中“发射”奥运选手，这可谓是最酷的景观之一。

时间倒回到7年前。2015年1月，北京冬奥申委公布2022年北京冬奥会《申办报告》，提出“以运动员为中心、可持续发展、节俭办奥”的申办理念。这背后，体现的无不是民生。事实上，早在申办之初，我国就提出要借助申办冬奥会，更好地改善民生，带动当地群众脱贫致富，这也是北京携手张家口申办冬奥会的初衷。

冬奥会是民生工程。申办冬奥之初的张家口还在经历转型之痛，GDP常年在全省“尾巴”上徘徊，毫无存在感。自从搭上了冬奥的快车，基础条件上佳的张家口端起了“雪饭碗”，迎来“冬奥红利”，冰雪经济的加速释放在为张家口带来数十万个就业岗位同时，还倒逼了产业结构的调整与完善，摇身变为“国际庄”。

冬奥会是民心工程。早在2017年，我国就阐明了绿色办奥、共享办奥、开放办奥、廉洁办奥四大理念。其中，共享办奥就要积极调动社会力量，提高城市管理水平和文明程度，加快冰雪运动发展和普及，让广大人民群众受益。

近年来，我们欣喜地看到，越来越多的百姓参与到冰雪运动中来，在“冰天雪地也是金山银山”的科学论断指引下，冰雪运动迅速普及，目前我国已有超3亿人参与冰雪运动，尤其是滑雪等热门冰雪项目在社交媒体上的“曝光率”越来越高，城市冰雪体育锻炼设施逐渐完善，这不仅促进了群众体质提升，也为社会创造了更多就业和发展机会。

当前，北京正在疏解非首都功能，加快推动“腾笼换鸟”。在办好冬奥会这一目标促使下，京张高铁、延崇公路等重大基础设施相继开通，产业、项目、人才、科技等深度对接，生态环境联防联控机制不断健全，京津冀地区驶入高质量发展快车道。

2021年“双十一”销售数据显示，滑雪服、雪板、滑雪镜等冰雪品类，在电商平台上的订单呈爆发式增长，近日，各地雪场生意更加火爆，这也印证了当前全国冰雪产业方兴未艾的迅猛态势。但冬奥会不是“一锤子买卖”，只是一个开端。下一步，相关部门还需积极研判，思考如何对全世界的冰雪爱好者形成更大吸引力，在冬奥会之后促进中国冰雪运动焕发更大生机。

新华社河北崇礼2月11日电(记者卢星吉、杨帆、郑直)位于北京冬奥会张家口赛区云顶滑雪公园的坡面障碍技巧场地“雪长城”，因其独特的滑行趣味性和观赏性得到运动员和全球观众赞许。“雪长城”上各个赛段造型取材自何种蓝本？有哪些观众在电视画面中不易发现的隐藏巧思？云顶滑雪公园相关负责人向新华社记者一一揭秘。

据云顶滑雪公园山地运行副经理王世同介绍，在“雪长城”正式开工修建前，赛道塑形师、德国人迪克·舒尔曼曾和他交流过以何种长城景观作为蓝本。最终，由舒尔曼领衔的中外塑形团队决定借鉴山海关。

“道具区第二个赛段上那个‘小房子’的外形，其实参考自山海关城楼。它不仅仅是个景观造型，还是个道具，在上面飞檐走壁极具视觉效果。”王世同说，“在公开训练时，几乎每个运动员都会想跳上去玩玩，可能有的人跳得并不完美，但大家都想去试一试。”

正式比赛时，“小房子”直观地检验了选手们的胆量和能力——难度选择相对保守的运动员会从其旁边的铁杆滑下，而包括苏翊鸣在内的顶尖高手，则将自己的身姿成功留在这一首次出现在坡障比赛中的“中国风”道具上。

由此可见，“小房子”道具颜值和实力

俱全。

“小房子”的下一个赛段上安置有被称为“炮杆”的道具，尽管这种道具在滑雪公园十分常见，但舒尔曼团队仍在其中加入了巧思。

“有一个细节，可能大家从电视上注意不到。当时我问他(舒尔曼)，为什么要用‘炮杆’平台下面刻一些弯曲的纹路，他说这是波浪，象征着海洋。所以这个设计其实是参考了山海关老龙头的炮台，道具本身就是大炮，十分形象。”

王世同介绍，在道具区之后的跳台区，塑形团队也保持了“长城”视觉语言的连续性，

不管跳台本身形状是鲨鱼鳍还是骆驼背，上面都有城墙砖符号。

舒尔曼带领的这支集合了中外顶尖场地修型专家的团队，并非首次云顶建造“雪长城”。

“其实在北京冬奥会测试赛的时候，这里的赛道设计已经有了一些长城概念的雏形，但这一次，概念得到更广泛的应用。”王世同介绍道。

作为平昌冬奥会等多项国际大赛执行过场地修型工作的专家，舒尔曼本人现为现在这条“完成态”的“雪长城”感到骄傲：“这是我们团队迄今为止最棒的作品。”