

“周末学堂——复旦大学拔尖学科高中先修计划”3月招生 为学有余力的高中生“加餐”

本报讯 所谓“学无止境、学海无涯”，今年3月起，学有余力的高中生可自行“加餐”：走进复旦大学校园，与教授们面对面交流，体验大学教育氛围；提前感受复旦中国语言文学、历史学、哲学、经济学、数学、物理学、化学、生物科学、基础医学、药学等十大学科所开设课程……3月，复旦大学将开展面向上海市所有高中高一年级在读学生的“周末学堂——复旦大学拔尖学科高中先修计划”。该项目将为高中生们提供自由选择、自主探索的创新教育机会，培养基础学科创新人才，前置优质教育资源，助力学生综合素质全面提升。

360度全方位全过程体验

与复旦大学在校本科生修读的荣誉项目类似，周末先修学堂秉持了复旦大学一贯的高开放度理念，给予每

一位学有余力的优秀高中生自由选择、自主探索适合自己的创新教育的机会。

除了与教授面对面交流，通过周末先修学堂，高中生能以一名复旦大学先修学生的身份，自由享受复旦图书馆资源，尝遍校内各大食堂美食，参与校园活动，获得对复旦大学360度全方位全过程的深刻体验。

据介绍，设立周末先修学堂，是复旦大学落实全国教育大会和中共中央、国务院《深化新时代教育评价改革总体方案》重要精神的又一创新举措，旨在充分利用和发挥复旦大学学科全面、根基深厚的综合性研究型大学人才培养教育优势，助力中学教育增强学生综合素质，引导学生培养综合能力、创新思维，促使其努力成长为担当民族复兴大任的时代新人。

为实现周末先修学堂课程与大学

本科课程有效衔接联动，学生在周末先修学堂学习课程并通过相应考核获得的学分，在学生进入复旦后，可置换相应通识课程学分。

周末先修学堂初期开放的课程以复旦大学十大教育部基础学科拔尖学生培养计划2.0基地为依托，在中国语言文学、历史学、哲学、经济学、数学、物理学、化学、生物科学、基础医学、药学等十大学科开设课程。开设初期，各学科开设1门课程，共10门，未来，复旦将陆续增加更多周末先修学堂课程，满足高中生的需求。

不占用日常学习时间

复旦校方表示，3月中旬，该校将开放周末先修学堂报名系统，高中生可关注复旦大学、复旦招生官方微信公众号，及时获悉报名的相关通知。周末先修学堂的学习需要学生完成为

期一学期的学习并参加相应考核，具有较高的挑战性，因此初期建议修读的学生最多只修读2门课程。先修课程均安排在双休日进行，为学有余力的学生成长“加餐”，不占用学生的日常学习时间。复旦校方表示，希望参与的学生能平衡好高中学习和先修课程学习。

那么和复旦以往的“大中学合作”相比，这次有何优势？

自2014年起，复旦大学与部分沪上中学试点合作，在高中基础教育阶段通过课程与教学改革探索创新人才早期培养的新模式，力求建构创新人才早期培育机制。目前，项目已成为大中学合作育人的标杆，取得了阶段性探索性成果，参与项目的学生不仅增加了学科知识储备，加深了对感兴趣学科前沿的认识，更激发了对知识的渴望以及探索的热情，更加明晰了

自己的人生规划。在此基础上，复旦推出周末先修学堂，面向上海市所有高中生，在更大范围、更深程度，创新探索大中学衔接培养新模式。从原有的复旦名师走入中学的形式扩展到高中学子走入复旦校园，进一步强化高中学子与复旦大学的紧密互动。

和国外高校先修课相比，复旦的特点何在？国外高校在先修课程方面已经进行了非常广泛的探索，不同于国外高校先修课程主要立足于大学学习课程的特点，复旦周末先修学堂的课程均针对高中生的特点，从培养创新精神和基础学科学习兴趣出发进行了精心设计，课程的难度和深度介于大学教育和高中教育之间，有利于高中生的知识衔接和综合提升。

此外，每一位高中生选修复旦大学周末先修学堂，均不收取任何费用。 ■傅丹

四平路社区木兰拳队获得市级奖项 这支“娘子军”赏心悦目

■记者 汤顺佳 孙培杰 文/摄

舞扇扫剑，一招一式，慢而雅致……木兰拳是一门将太极拳基本功、气功要领、武术技巧、体操基本功及舞台艺术造型等有机结合的健身拳术，极具观赏性。有句话说得好：“高手在民间”。在四平路街道，有一支木兰拳队日前荣获市级奖项，是社区里的“明星”。

平均年龄超过60岁的“民间高手”

左推掌，右抬腿，先来一招龙凤舞，再是一招落花流水……四平路木兰拳队的日常训练可谓“赏心悦目”。这支“娘子军”平均年龄超过60岁，顾红英是队长兼教练，这支队伍是她一手建立起来的。二十年前，她还在工厂上班，跟着同事首次接触木兰拳后，便“一发不可收拾”。

“木兰拳动作优美，又特别洒脱。虽然它看起来有柔软的一面，但其精髓在于用意念带动全身，阴阳吐纳、动静结合，要求人内心坚韧，气息要稳。”顾红英说。

开始学习木兰拳后，顾红英常常一个人在小区练习。一些邻居们路过看到觉得不错，就跟着她一块儿练。就这样，队伍从两个人、三个

人，发展到二三十人。如今，顾红英已经成为社会体育指导员，带领一届届队员努力练习，强身健体。目前队伍总人数为30人，每年春节后，木兰拳队就会招收一批新人。

顾红英告诉记者，队员们的家务事都不少，但大家依旧每天抽空练习。“天热，就早上7:30出来练，天冷就8:30再出来练。”一位队员说，练着练着，气息顺了，心境平和了，心情也更好了。

不断探索“家庭健身指导员”模式

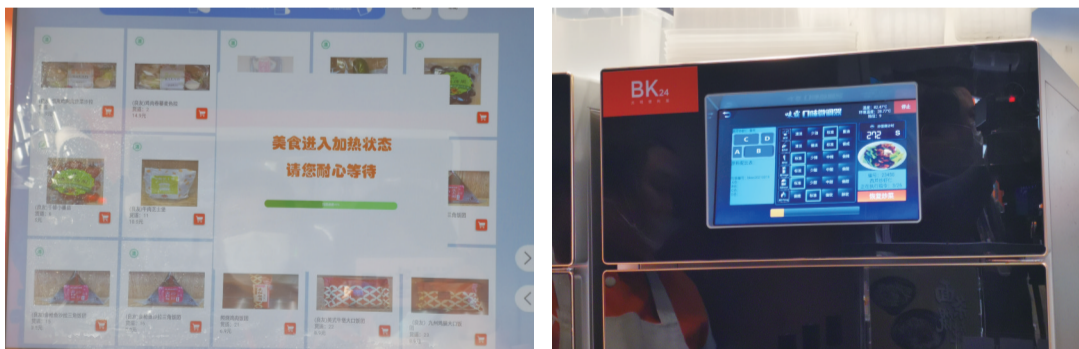
四平路木兰拳队是社区诸多优秀健身队伍的一员。如今，社区人口老龄化问题日益凸显，社区体育的发展也愈发重要。

早在2010年，为加强体育工作网络建设，四平路街道在23个居民区分别成立了社会体育指导员小组，从太极拳、广场舞，到健身操、国际象棋，引导居民科学健身。自2013年起，街道不断探索“家庭健身指导员”模式，从体育指导员中招募了百余名优秀指导员作为家庭健身指导员，开展上岗培训，制定工作流程。对于各个居民区里的健身小队，街道也积极提供人员、场地等方面的帮助，进一步推动社区体育发展。



一招一式，慢而雅致……四平路木兰拳队的日常训练可谓“赏心悦目”。日前，这支队伍荣获市级奖项，是社区里的“明星”。

智慧，让便利店“更便利”



采用“刷手支付”的智能零售机，既可冷藏又能“现加热”的自助早餐机，自动炒菜还不用洗锅的炒菜机器人……市民消费需求的多样化也促进了便利店“智慧指数”的提升，日前，杨浦就出现了这样一家科技感满满的便利店。

■记者 高颀文/摄

本报讯 近年来，越来越多的便利店出现在杨浦的大街小巷，可以说是解决了市民“最后一公里”的消费需求。市民消费需求的多样化也促进了便利店“智慧指数”的提升，日前，杨浦就出现了这样一家科技感满满的便利店。

无人值守“双机”带来“黑科技”消费体验

日前，通北路上，BK24光明便利店上粮大厦旗舰店开门迎客。

该店面积将近200平方米，分为上下两层，有商品区、烘焙区、热食区、咖啡甜品区等6个区域。市民首次使用“刷手支付”的无人值守智能零售机时，需在支付宝进行扫码授权，随后在零售机上输入手机号码后

4位，再将手掌放在相应区域，即可解锁货柜。打开货柜，选取饮品，关闭货柜时，就能直接完成支付。市民陈女士体验后表示，“非常方便，深刻体会到高科技的便利。”这台智能零售机的一侧，有一台自助早餐机，内有饭团、三明治、酸奶、牛奶、沙拉等食品。这台机器不仅可以冷藏，还能“现加热”。如饭团、三明治等，市民扫码下单后，早餐机就会对餐食进行自动加热，30秒左右，市民即可在取餐处拿到热气腾腾的早餐。“设置这两台机器，是想让消费者获得快节奏、时尚的消费体验。”上海良友金伴便利连锁有限公司营销部总经理姜宇翔说。

自动炒菜还不用洗锅的机器人的机器人

这家便利店内，还有一台外形酷似电冰箱的炒菜机器人，一键式操作，目前可制作干炒牛河、西芹炒虾仁、金银蒜牛肉炒饭、蒜蓉炒生菜、火腿菜饭、黑椒小牛排等6道菜品，口味可根据市民需求进行调整。市民周先生下单了一份西芹炒虾仁，工作人员将搭配好的菜盒放入机器人，点击屏幕……5分钟后，热腾腾的菜品便出炉了。“首先它这个模式很新颖，机器人炒出来的菜味道也蛮好的，我觉得已经达到饭店的水准了。”周先生说。

姜宇翔告诉记者，这台炒菜机器人自带清洁功能，炒菜时产生的油烟也会在机器内溶解于水，做到厨房无油烟。

记者获悉，接下来，上海良友金伴便利连锁有限公司将继续增设网点，打造更多具有科技感的便利店，让便利店“更便利”。