

在自然与社会的“大课堂”中行走山河，重塑自我 一次“春假”开启一场特殊的“成长实验”

“第一次在模拟舱练习急救设备使用时，课本上的知识突然有了声音。”“春假”期间，青岛航空科技职业学院2023级空乘专业学生张汪晋参加了韩亚航空的研学活动，开启一场特殊的“成长实验”。青岛滨海学院也官宣今年将实行“春假+五一”10天连休小长假。那么，“春假”效果如何？齐鲁晚报·齐鲁壹点青岛融媒中心与青岛航空科技职业学院联合开展专项调查。结果显示，该校3261名学生对春假的满意度为69.6%。

文/片 高雅洁 青岛报道



学生在韩亚航空研学中体验形象设计。

但经过这次培训，让我感受到了乘务员的职责和重要性。”两人已经约好，下一次“春假”还要一起外出实习，继续拓宽眼界。

陪奶奶一起遛狗、跟爸爸妈妈弟弟一起爬山、与朋友相聚……2023级空中乘务专业学生高瑞在“春假”期间选择了与家人、好友一起度过，这段时光充满了亲情、友情的温暖。看着弟弟在自己和父母的鼓励下成功爬到山顶，高瑞很高兴没有错过弟弟的成长，还加强了亲情交流。除此之外，高瑞也接受了文化的熏陶。“这深深触动了我，明年春假我会选择去参加一些志愿者活动。”高瑞说。

每天早上8点训练场集合，到下午4点回到教室巩固理论知识，2023级航空机电学院无人机应用技术专业的杨作云将“春假”化作考证冲刺期，留在学校跟着教员练习操纵无人机，连续七天的训练，手中的遥控器都被磨出了金属光泽。“因为‘春假’回来之后没几天就要考试，之前心里还挺没底的，就想把握假期时间好好加练。”

“挑战”“成长”“收获”是杨作云给自己“春假”的总结。“春假”结束后，他成功考下CAAC超视距驾驶员执照。

七成学生返乡团聚 九成支持延续春假

“去赏花、去恋爱”“寒冬过去，万花归来”“放下书本、放下工作”“好吃好玩在春天，享受春假吧”……3月31日至4月6

把春假打造成“第三课堂”

革的‘微创新’。”青岛大学青岛教育发展研究院副院长吕慈仙说，春假可以成为基础教育综合改革的“微创新”，比如“蛟龙号探秘”海洋主题研学、“潮汐赶海”生物多样性主题研学、“八大关近代建筑群”建筑美学测绘主题研学、“东方影都”电影主题研学，这些既依托于青岛独特的自然禀赋与文化底蕴，又能整合自然、文化、工业等多维资源。

“让春假真正成为青岛市

日，青岛航空科技职业学院三千余名学生度过了一个“春假”+清明假期的超长假期，他们在自然与社会的“大课堂”中行走山河，重塑自我。

调查结果显示，该校大部分学生对“春假”“非常满意”或“满意”，满意度达到69.6%。其中，82.46%的学生认为“春假”让他们有机会放松身心，缓解日常学习的压力，尽情享受春天的美好；62.1%的学生认为“春假”让自己有时间与家人、朋友相处，加强了亲友情感联结；35.85%的学生通过多样化活动获得新技能。

掌握新技能、获得新体验，给身心“充电”，解锁打卡新景点……今年“春假”期间，学生们的安排各有不同：2259名学生选择返乡与家人团聚，占比超过69%；1351名学生选择进行短途旅行，这部分学生的比例超过了41%；另外有10.33%的学生进行了兼职或实习，12.97%的学生选择自主学习、备考或是技能提升，10.21%的学生参加社会实践、志愿服务等活动。

调查报告显示，“春假”期间，58.26%的学生在实践中加深了对专业知识的理解和掌握。同时，学生的动手能力、沟通能力和团队协作能力得到了锻炼和提升；部分学生还发现了自己的兴趣和特长，对未来的职业规划有了清晰认识。

数据显示，64%的学生返校后精力充沛，学习效率明显提升。值得注意的是，2915名学生支持学校继续设立春假，占比达到89.39%。

中小学学生亲近自然、体验社会、涵养文化的“第三课堂”。吕慈仙建议，教育主管部门可以将春假实践纳入学生综合素质评价，例如“春假成长档案”，记录学生参与活动的过程与成果，避免假期沦为“变相补课”；相关部门牵头建立“春假资源库”，鼓励企事业单位开放研发中心、农场、博物馆等场所，学校与社区合作设计“职业体验”“自然教育”等模块化课程，供家长和学生自主选择。

纯净海岛，就是享跑！4月20日7点30分，2025长岛环岛马拉松在长岛海洋生态文明综合试验区海洋生态文明展览馆广场鸣枪开跑，来自全国各地的近万名跑友迎着朝阳、吹着海风，用脚步丈量这座海岛，感受“海上仙山”的独特魅力。当天，全国共有40多场马拉松比赛同日“开跑”，长岛凭什么吸引近万人“漂洋过海”来跑“长岛马”？

文/片 钟建军 通讯员 聂英杰 烟台报道

景色美： 赛道横跨两海 串联多个景区

7点30分，随着起跑发令枪响，参赛选手们从长岛海洋生态文明展览馆广场出发，沿着海边欢乐奔跑。“一半黄海、一半渤海”，是国内唯一一条跨两海的赛道，这是“长岛马”赛道的一大亮点。

“长岛马”独创的环岛31公里赛项，不刻意拼凑全马里程，舍弃繁杂路线，以一条最优景观，串联了多个著名景区：九丈崖、月牙湾、仙境源、峰山林海、黄渤海分界线等。这条31公里赛道，不仅是一条比赛线路，更像是一条旅游线路。跑者们犹如在画中奔跑，充分享受穿梭于这座纯净海岛带来的惬意。

孙士亮以1小时54分09秒的成绩夺得男子环岛31公里第一名。“这条赛道特别美、特别棒，跑起来特别舒服，风景很美好，路旁的市民也特别热情。”完赛后的孙士亮开心地说，“我对长岛的感觉一直很好，在风景美如画的赛道上跑步，不管取得什么名次，我都十分开心。”

补给足： 有三文鱼等“硬菜” “海鲜大咖”也管饱

沿途赛道上不仅有秀美的风景，更有独具海岛特色的赛道补给，和长岛“海洋大集”。

2025长岛环岛马拉松进一步完善了赛道补给，补给物资品种及数量比去年更加丰富，在赛道上设置了鲅鱼水饺、三文鱼、鲍鱼汤、海参汤、扇贝海菜包子等长岛美食，赛后设置了烟台美酒长廊和“海鲜大咖”美食区，完

赛包准备了长岛扇贝礼盒，鲜美丰富的“海洋大集”尽显长岛“蓝色粮仓”的丰盈。

长岛依托“蓝色粮仓”海洋经济开发区，全国首创的三文鱼陆海接力养殖模式成功突破，今年新增的三文鱼补给站凸显长岛特色。“好吃，太豪横了，在赛事上还能吃到三文鱼，块头很大。”这样的特色补给让众多跑者直呼过瘾。

完赛后，跑者们还纷纷体验了一场长岛的“海洋大集”。手工艺品、美食小吃、特色特产、农副产品应有尽有，精彩节目轮番上演，跑者沉浸式深度体验长岛的特色产品，近距离感受海岛的渔俗文化和非物质文化遗产代表性项目。

“今年赛后海鲜方面，准备的数量比去年多了一倍。”“长岛马”赛后补给区负责人李大新说，他们准备了4000斤扇贝和2000斤蛤，“广大跑者放开吃，我们管够！”

惊喜多： 礼盒诚意足 各路跑者收获满

除了精彩的比赛，长岛也拿出了十足的诚意迎接八方来客。“长岛马”还为每一位跑者准备了惊喜：一份有着长岛特色的扇贝礼盒，寓意“善待自己”。“很惊喜，没想到还为我们准备了长岛特产，礼盒里装满了扇贝。”来自平度的跑者刘女士笑着说，“完赛礼品太多了，有面包、喜旺香肠、黄飞鸿花生、运动饮料、矿泉水、毛巾和扇贝礼盒，感受到了满满的长岛诚意。”

赛事期间，近万名跑者及家属涌入长岛，不仅为城市注入了活力，也带动了酒店、餐饮、交通及旅游消费的激增。本届赛事将为当地创造直接经济收益和间接拉动文旅产业消费。长岛以赛事为媒，打造“体育+文旅”融合新模式，进一步提升了“海上仙山 生态长岛”的国际知名度。



一路上的美景给各地跑者留下了深刻的印象。

■专家说法

2025年3月17日，国家发展改革委负责人在解读《提振消费专项行动方案》时提到，鼓励弹性错峰休假，鼓励有条件的地方设立中小学春秋假。这也体现了国家对春假政策的持续推动。那么，青岛的中小学生能否走出教室、走向自然，感受“草长莺飞”“万物竞发”的春天气息？基础教育的春假又该如何设置？

“青岛作为著名的滨海城市，具有独特的春假研学资源。春假可以成为基础教育综合改