



■ 2020 高考首日，华师大一附中考点门口，送考老师与考生击掌预祝考出好成绩

“假期打败无聊宅家指南”

停课不停教 停课不停学

温馨提示，
您的寒假余额已充值

张文宏：
咱们不复工复产
那是没天理的！

视频课建设“梦之队”

脉动



▲ 2月17日上午，上海复工复产第一天，延安路高架往外滩方向车流明显增加
▲ 自2月起，上海外高桥造船有限公司近万员工陆续返岗，图为工人正在进行焊接组装

名师大集结

短短几个小时，41个学科参与“空中课堂”视频课建设，“梦之队”全部集结完毕

疫情促变革

“云办公”“空中课堂”，在疫情之后保留下来，助力经济生活复苏“提档换速”

首席记者 陆梓华
本报记者 张钰芸



■ 5月18日，长宁实验小学两位女生返校复学首日见面，发现彼此都长高了不少

站在2020年的尾巴上，请你闭上眼，听一听这一年城市的心跳。会有惊喜。

当天地被口罩和防护服裹挟得透不过气时，这心跳有过不安。但一点一点，它在这慌张中，逐渐找到了自己的节奏。

不能见面，那就通过云端交流，天涯比邻，把生意一笔笔谈下来，让本就蓬勃的在线经济焕发出更旺的生机。

寒假被“充值”、考试要延期么，那就让青春坦然地接受这次考验，学着战胜怠惰、战胜孤独、战胜对未知的恐惧，150万“停课不停学”的身影勾勒出了两个字：“希望”。

经历了四季更迭，当你习惯了上班前的测温、扫码时，当你走过依旧守护着校园的测温通道时，当繁忙和繁华一同归来，你一定能感到，这座城市比以往更有底气，也更有勇气——只因这里始终脉动着城中每个人、每颗心蓬勃的生命力。

去年此时，乐斯福中国技术中心烘焙中心经理陈玉翔一定不会想到，有一天，自己在本职工作之外，会揉着面团、烤着面包，成为公司的“当家主播”；他11岁的儿子陈睿衡也不会想到，寒假会不停地被“充值”延长——自己在罗阳小学最后一个学期的生活，大部分时间只能和老师、小伙伴们在云端相见。

是改变，亦是成长。一场疫情，给无数个小家庭带来了一份2020独有记忆，也让它们见证了这座城市如何找准节拍，寻到方向，排除突如其来的干扰，重新脉动起来。

复工复产复课快速启动

2月10日，上海迎来春节后复工复产的第一天。一周之后，2月17日，在家宅了20多天的陈玉翔，接到了公司的复工通知。回到熟悉的烘焙间，半个多月没有摸过的案板、擀面杖、烤箱依旧锃亮，但身边不少伙伴却滞留在家乡。于是，在线上指导食品工厂、西点商户等客户的技术问题，和上海、北京、广州三地的技术中心同事召开视频会议，云上工作模式开启。

工作重新运转起来固然令人期待，但是，陈玉翔也有隐隐的担心——虽然妻子公司还能晚一些复工，双方老人都住在同一幢楼，也方便照应。但孩子眼看着要小升初，什么时候才能重返课堂？让他安心的是，就在第二天，上海市教委召开疫情防控新闻发布会上宣布——上海将从3月2日起开展大规模中小学在线教育。

这意味“神兽”虽然暂时不能“归笼”，但一切正在逐步回归正轨。

为了让孩子们成长不延时，这背后，是上海教育人和时间的一场赛跑。时至今日，上海市教委教研室副主任谭斌说起那段日子，仍难掩激动。

早在1月23日，“空中课堂”的上海方案就在筹划之中。2月4日晚上22时10分，从电话

联系第一位老师起，短短几个小时内，41个学科参与“空中课堂”视频课建设的“梦之队”全部集结完毕。他们主要由市、区教研员和优秀教师组成，大部分是特级教师，正高级教师，“双名工程”团队成员，国家级、市级教学比赛获奖教师。在商店停业、工厂停工、学校停课之时，他们却为了全市150万中小学生的视频课程，迈出家门。

王爽英是黄浦区教育学院初中道德与法治学科教研员。她所在的黄浦区承担了九年级半个学期的课程拍摄任务。然而，就在开拍前不久，她不慎摔倒造成脚踝的粉碎性骨折。备课、磨课、审课的过程中，王老师只能坐着，把手术后那只脚抬起放置在凳子上，这样的姿势一坐就是十几个小时。一天下来，脚已经肿得像馒头一样。徐汇区实验小学的杨亭亭老师，宝宝才10个月大，正是黏着妈妈的时候。但她依然迅速调整工作状态，每晚安顿好宝宝，便拿出电脑，戴上耳机，从设计教案到撰写脚本，再到制作课件，时常忙到凌晨。云端教学互动难以实现怎么办？老师们绞尽脑汁，设计设置任务、设计游戏，还学起了“十八般武艺”。双机位拍摄、绿幕抠像、画中画、慢放、弹窗……新技术被逐一“解锁”。

“大家”要运转，小家首先要弄好。只有孩子的学业上正轨，我们大人才能全身心投入复工复产。”陈玉翔说，虽然孩子不在教室，防疫有哪些注意事项，网课期间如何保证孩子心理健康，老师的叮咛一点不少。小陈同学胖乎乎的，老师还总是提醒他，在家也别忘了动起来。穿校服上网课，电视机前做早操，在妈妈的监督下，网课的“仪式感”一点不能少。

对于在一家游戏公司做“码农”的齐思明来说，工作似乎并没有因为疫情而中断，通过在家“敲键盘”，他和同事每天通过云协作平台进行沟通，维护游戏的正常运行。

陈玉翔的第一堂视频课，拍摄于今年2月底。定下“亲切大叔”的人设，找“Tony老师”修剪了疯长一冬的头发，3小时拍摄的素材，最终剪成了几分钟的精华上线。如今，烘焙中心多

了一个常设直播间，“云上课堂”以每周一次的更新频率保留下来，成为百年法企乐斯福切入中国家庭的一扇窗，咸蛋黄肉松馅的福袋，崇明金丝瓜做的金瓜包，甜甜蜜蜜的枫糖卷……打开陈玉翔的朋友圈，大部分转发的链接，都是美味创新的烘焙教程。这是他从今年2月底养成的习惯。

和压力相处为自己负责

疫情，也为成长留下不一样的体验。如今，空中课堂已经完成了12个年级所有学科的录制——疫情变成了加速器，让这项原本看似不可能完成的任务，加速完成了。

来自市教委的数据显示，所有年级返校开学后，仍有近10%的中小學生通过有线电视、IPTV和网络直播等途径，回看了“空中课堂”的内容。向明中学高一英语备课组长丁娜发现了个中奥秘。参与课程录制后，她真切感受到，名师们都是用精益求精的态度，拿出了“看家本领”。身为班主任，她也会建议同学们，利用双休日时间，回看空中课堂，弥补知识空缺。

今年3月，卢湾中学女生陆祺悦和学校“非正常剪辑室”的同学们，用视频访谈的形式，记录身边同学和老师对“全民网课”的看法，推出“假期打败无聊宅家指南”，点赞数直冲“十万+”。“最终赢得胜利的时候，我们将成为更好的自己！”陆祺悦在视频中的这段“总结陈词”，如今正在她的身上得到验证。升入初三，课内外学业繁忙自不待言。作为一名小提琴手，每周六下午，她还要去上海市青少年活动中心参加乐团排练。“我觉得我变得更自觉，也更自律了，会用小本子给每一天做好规划，比如周五回来先做一些简单抄写作业，难题等放在周日有整块时间的时候再啃。”陆祺悦说，半年的特殊时光，让她学会了和压力相处，也懂得了为自己负责。

阔别半年多之久的电影院终于重启了，影院停工的日子定格在179天。

疫情后在全市首场放映虹桥艺术中心天山电影院

秋季新学期，全市中小學生均返校学习，“空中课堂”秋季课程仍在东方有线和百视通IPTV每天持续播出

这一年

2月10日 上海迎来春节后复工复产的第一天

2月18日 上海市教委宣布，上海将按照教育部“停课不停教、停课不停学”相关要求，从3月2日起开展大规模中小学在线教育



■ 黄浦区教育学院“空中课堂”的录制现场

2月中下旬 上海市外商投资协会对697家重点企业监测显示，跨国公司地区总部复工率达93%



■ 二期工程恢复施工，位于临港的特斯拉超级工厂

3月2日起 上海中小学校143万名学生，按照“同一学段、同一课表、同一授课老师”的原则开始了集中时段大规模全日制、全学段的“空中课堂”在线教学

4月27日 全市初三、高三学生首批返校开学

5月6日 全市高二、初二学生返校

5月18日 全市小学四、五年级、预备年级、初一一年级和高中一年级学生返校

6月2日 全市小学一、二、三年级学生返校，全市公办幼儿园开园

7月7日 2020年上海秋季高考延期一个月开考

7月20日 阔别半年多之久的电影院终于重启了，影院停工的日子定格在179天



9月1日 秋季新学期，全市中小學生均返校学习，“空中课堂”秋季课程仍在东方有线和百视通IPTV每天持续播出