



教育部将发布《人工智能教育白皮书》 中国教育正式迈入AI深度赋能新时代



3月5日,教育部部长怀进鹏在两会“部长通道”宣布,我国将正式发布《人工智能教育白皮书》,标志着中国教育正式迈入AI深度赋能的新时代。这份白皮书不仅是国家层面的战略布局,更从技术赋能、伦理治理、体系重构三大维度,系统性规划了AI技术如何重塑基础教育、职业教育和高等教育全链条。

核心亮点抢先看:

- 1、破解教育“不可能三角”:通过AI技术实现教育“个性化、高质量、大规模”的融合,为教育公平与效率提供新路径。
- 2、一线试点成果落地:北京、上海、成都等地的“AI+教学”试点已初见成效,智能备课、虚拟实验、个性化学习等场景将全面推广。
- 3、伦理与创新并行:白皮书首次提出建立教育AI伦理审查委员会,明确生成内容版权归属,护航技术应用安全。



未来已来:从AI艺术创作平台到智能学习机600万销量,从教师备课效率提升40%到学生能力动态雷达图分析——这场始于技术的变革,终将重新定义未来十年的人才培养模式。

一、技术赋能教育体系重构

1、教育大模型开发与标准化建立教育专用大模型技术框架,推动智能备课、个性化答疑(如DeepSeek-R1模型)、虚拟实验等工具研发;制定《教育人工智能大模型数据治理与共享技术标准》,实现

跨平台数据合规整合。

2、场景化应用全覆盖覆盖教学、管理、评价全场景:教学层面:AI辅助备课、多模态交互(如上海宝山区的区域数字基座);管理层面:教育资源配置优化与质量监测;评价层面:构建综合素质AI评估模型,突破传统考试局限。

二、伦理治理与风险防控

1、数据与版权规范制定教育AI生成内容版权归属规则(如艺术设计领域著作权争议处理),建立数据隐私保护机制。

2、监管体系构建参考欧盟《人工智能法案》分类监管模式,成立教育AI伦理审查委员会,对算法“黑箱”问题实施动态监测。

三、教育公平与资源普惠

- 1、城乡资源均衡化通过AI升级“三个课堂”(专递/名师/名校网络课堂),支持国家县中振兴计划,优化教师AI培训体系。
- 2、弱势群体覆盖推进偏远地区AI教育平台接入,动态匹配文化适配内容(如中华传统美学基因融入AI艺术教育)。

四、人才培养模式革新

- 1、能力培养转向从知识记忆转向批判性思维、元认知能力培养,倡导“人机协同”教育观(教师转型为学习引导者)。
- 2、职业教育升级对接华为“AI+岗位技能”认证体系,构建产业需求导向的复合型人才培养机制。

五、学科布局与生态构建

- 1、新兴学科战略布局加速人工智能、生物技术、新能源等学科建设,推动跨学科融合发展,计划建设10个国家AI教育创新示范区。
- 2、终身化教育生态打造覆盖1亿学生的智能教育平台,推动“一带一路”教育合作输出数字解决方案,实现《中国教育现代化2035》提出的“智能化、个性化、终身化”愿景。以上内容综合了白皮书在技术、伦理、公平、人才及生态层面的系统性规划,标志着中国教育正式进入“以AI为创新引擎,以人的全面发展为根本”的双核驱动时代。

(科普滨州)

您正确睡眠了吗? 年度中国睡眠报告权威首发



睡得着、睡得好与每个人息息相关,睡眠健康是健康中国战略的主要行动指标之一。

当前,睡眠障碍问题日益凸显。为弥补这一领域研究空白,掌握我国居民睡眠健康状况,中国睡眠研究会本着“为学术建设服务、为公众健康服务、为产业发展服务”的宗旨,充分发挥专家网络优势,发起全国睡眠障碍调查工作,掌握了大量第一手资料。

2025年3月16日,在国际睡眠日来临之际,中国睡眠研究会发布《2025年中国睡眠健康调查报告》(以下简称报告)。这是我国第一份客观的、科学的、权威的睡眠数据报告。

一、睡眠困扰率达48.5%

报告指出,睡眠困扰包括夜间如厕,夜间易醒或早醒,入睡困难等。结果显示:中国18岁及以上人群睡眠困扰率为48.5%。

其中,女性存在睡眠困扰的比例为51.1%,高于男性的45.9%。随着年龄的增长,睡眠困扰率逐渐上升,65岁及以上最高,达73.7%。另外,不同教育水平的人群睡眠困扰率不同,小学及以下学历睡眠困扰率最高,为66.0%,大专/本科及以上学历最低,为38.0%。城市睡眠困扰率高于农村。

二、平均睡眠时长你达标了吗

研究结果显示,中国18岁及以上人群平均睡眠时长在7.06-7.18小时,其中男性为6.91-7.11小时,女性为6.97-7.18小时。不同年龄组人群差别较大,00后(18-24岁年龄组)睡眠时长最高。不同教育水平人群差异也较大,小学及以下学历睡眠时长最短。

具体来说,排除因上夜班等因素而日夜颠倒的特殊人群后,中国18岁及以上人群平均上床时间为22:04,平均入睡时间为23:15,平均醒醒时间为6:38,平均起床时间为6:40。男性均晚于女性。

年轻人睡眠时长长,但入睡时间晚,建议在年轻人中加强睡眠知识的健康科普,限制

熬夜刷手机,鼓励规律作息。三、这些睡前行为可能造成睡眠困扰

调查显示,一些睡前行为对睡眠影响显著。比如,经常睡前喝咖啡、浓茶等饮料,睡眠困扰率高达64.80%;经常睡前使用电子产品、经常晚餐吃很饱、经常睡前吃夜宵、经常睡前锻炼等,也会对睡眠造成较大的影响。

从睡眠质量上来说,经常睡前使用电子产品的人群睡眠质量显著下降。

因此,报告建议晚餐七分饱,减少夜宵的食用,睡前1小时内避免使用电子产品,在晚上锻炼选择瑜伽、散步等轻度活动,避免睡前2小时内进行剧烈运动。

报告重点提出吸烟对睡眠的影响。调查结果显示,从不吸烟者的睡眠时长为7.01小时,睡眠质量很好的比例最高(80.2%)。戒烟者有睡眠困扰的比例(65.4%)显著高于目前吸烟者(47.9%)和从不吸烟者(47.1%)。

多因素分析结果显示,从不吸烟者睡眠质量一般或很

差的比例是吸烟者的0.743倍,即从不吸烟者睡眠质量良好的比例更高,从不吸烟者有睡眠困扰的比例是吸烟者的0.834倍,但戒烟者有睡眠困扰的比例是吸烟者的1.302倍。

戒烟者短期睡眠困扰率高,睡眠问题多,建议给戒烟者提供心理支持,告知其短期睡眠问题是正常戒断反应,鼓励坚持健康作息,睡眠质量会得到改善。吸烟对年轻人的影响更大,建议在学校加强控烟宣传,结合“早睡打卡”等活动,减少吸烟与熬夜的双重危害。

四、关爱睡眠健康,尚需多方努力

人生的三分之一在睡眠中度过,睡眠是人类最基础的生理需求。

群众心上事,就是研究会的心事。发布会现场,中国睡眠研究会理事长黄志力教授表示,通过调研,希望能够唤起全社会对睡眠健康的关注,汇聚各方力量,形成合力,共同推动我国睡眠健康事业发展。

为确保报告的客观性、科

学性和权威性,中国睡眠研究会、中国睡眠大数据中心与中国疾控中心开展合作,于2024年7月-11月,在全国7大地理区域分别抽取一个省(区、市),采用多阶段分层整群随机抽样方法开展睡眠健康问题调查,共完成个人问卷49,809份,对数据进行质量评价和清洗后,最终46,452份有效问卷纳入分析,通过复杂抽样加权算法形成研究结论。

报告的发布,不仅有助于提升公众健康意识,促进生活方式改善,还为相关政策制定提供了科学依据。必将推动睡眠医学学术研究的发展,为睡眠相关产业科技创新等提供有效的、真实的、准确的数据支持和参考。

“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。”睡眠科学的发展道阻且长,未来,期待中国睡眠研究会继续发挥桥梁纽带作用,加强睡眠交流与合作,为提升国民幸福指数、促进健康中国建设贡献更多智慧和力量。

(科普滨州)