

市政府发布《北京市“十五五”时期现代综合交通运输体系发展规划》 2030年轨道交通运营里程将达1050公里以上

昨天,市政府正式发布《北京市“十五五”时期现代综合交通运输体系发展规划》(以下简称《规划》)。“十五五”时期,北京将聚焦一体化融合、安全化提升、数智化升级、绿色化转型四大路径,对外构建通达可及的综合立体交通网络,对内完善以慢行交通为主体、轨道交通为骨干、地面公交为保障、小客车交通为辅的城市综合交通体系,全力建设“人享其行、物畅其流、安全通达”的首都生命线。

根据目标,2030年北京轨道交通运营里程将达1050公里以上,中心城区绿色出行比例达78%。

强化雄安新区与首都快速交通联系

“十五五”时期,交通将赋能城市高质量发展,助力首都都市圈通勤圈、功能圈、产业协同圈一体化建设。

枢纽能级提升方面,本市将持续优化“八站两场”枢纽体系,推进首都机场T3航站楼提质增效、大兴机场卫星厅建设,迭代升级北京站、北京西站等站区功能,优化枢纽接驳换乘与运营保障,打造“多点联动、多点乘降”铁路运营格局;同步推进京港澳、京沪等更新提质和数字化升级,持续提升国际性综合交通枢纽辐射能力。

区域协同发展方面,深入推进京津冀交通一体化,实施城际通勤效率提升工程,加速轨道交通22号线(平谷线)、京秦高速西延、国道335等跨区域工程建设,构建以轨道交通为主体、高快速路为支撑的通勤网络。持续丰富公交通勤供给,增加进京公交线路、推广定制快巴服务,满足群众多样化出行需求。加速“一核两翼”格局构建,强化城市副中心枢纽门户作用,对外加快东部发展带联络线等工程建设,对内实施轨道交通M101线一期、“十一横九纵”骨干路网等项目建设。强化雄安新区与首都快速交通联系,推动京雄快线与大兴机场线贯通运营、京雄高速市内接线落地,保障京津冀交通一体化走深走实。

重点功能区保障方面,围绕三大文化带构建快速慢游文旅融合交通网络。畅通“三城一区”交通联络,打造平原新城至中心城区半小时交通圈。此外,推进一批重大交通项目落地,建成轨道交通CBD线、1号线支线、大兴机场线北延等;加快京密高速二期、三期及安立路快速化改造等项目建设,全面提升重点区域交通承载能力。

对于市民关心的公交、地铁等通勤问题,《规划》中也有详细安排。

北京将持续优化通勤廊道与轨道服务。坚持站城融合理念,推进国贸站、霍营等轨道站点一体化改造,打造东大桥站、通州西站等轨道微中心,实施亦庄线-5号线-10号线联络线、亦庄线合湖车辆段加站、15号线新国展二期加站等提质工程,完成1号线、13号线车辆更新,推进5号线、10号线信号系统升级,2030年城市轨道交通运营里程将达1050公里以上。

实施亦庄线-5号线-10号线联络线工程

轨道交通融合将继续深化。本市将推动万泉河快速路、中关村大街等廊道公交线路提质,优化京藏高速、京通快速路公交线网,“一站一策”完善古城站、新官站、天通苑北站公交接驳服务,50米内公交接驳的轨道站点比例超95%。

按照《规划》,北京将持续引导市民绿色出行,实现2030年中心城区绿色出行比例达78%。大力推广新能源汽车,全市公交、道路客运、货车新能源比例分别达90%、50%、30%,单位城市营业性客运量碳排放强度下降5%。

中心城区每年新增停车设施2万个以上

慢行交通设施也将升级。北京将因地制宜补齐过街设施短板,推进水、路、绿三网融合;系统改造盲道、过街设施及公共交通站点等无障碍设施,优化出租汽车等无障碍服务,提升无障碍出行水平;持续建设“四好农村路”“美丽乡村路”,新增美丽乡村路1500公里以上。

城市路网持续精治。沙洋路、京良路东段等道路将建成,北京还将推动亮马河北路、姚家园路东延一期等建设,实现中心城区集中建设区道路网密度达7.2公里/平方公里。分类分批打通“断头路”,“一点

一策”打通堵点卡点,畅通道路微循环。深入实施道路健康工程,对二环路、三环路等重点廊道开展综合提升,推进五环路整体提升,累计完成3000万平方米城市道路、7500余万平方米公路养护提质。

此外,持续扩充停车资源。中心城区每年新增停车设施2万个以上,保障全市累计新增60万个有效车位,推动中心城区居住车位比达到0.62;强化驻车换乘引导,确保全市具备驻车换乘(P+R)功能的停车位不少于1万个;强化非机动车治理,实现中心城区学医景商等重点区域共享自行车电子围栏全覆盖。

交通基础设施数字化率将达到95%

静态数据100%开放。

为了让城市更具韧性,推进108新线高速、国道111及国道234提级改造,打造“平急两用”交通设施。完善平急结合应急调度体系,充实应急物资储备。搭建全城交通灾害监测预警体系,对高速公路及普通公路514座桥梁、15座重点隧道、77处地质灾害及高边坡点位开展常态化智能监测,以可靠交通守护群众出行安全。

本报记者 任珊

北京发布住宅公共空间品质提升意见 新房将迎来更多高品质公共空间

昨天,记者从市规划自然资源委获悉,《关于本市住宅公共空间品质提升的意见(试行)》近日发布,提出优先在存在地形高差、滨水沿线或位于轨道“微中心”的居住用地开展抬板设计,在架空层设置停车、配套公厕、市政设施、下沉庭院、邻里空间等。今后,北京的新房子将迎来更多高品质公共空间。

抬板设计是指什么?

抬板设计是指通过底层架空抬高建筑主体,以抬板平台面层作为住宅建筑室外地坪及公共活动空间的住宅建筑形式。

简单来说,相当于把小区整体“垫高”,建筑落在架空的平台上,平台之下形成开放的“板下空间”,设置停车等功能,平台之上,才是居民的居住空间。

什么样的住宅可以进行抬板设计?

《意见》提出,因地制宜开展抬板设计,优先在存在地形高差、滨水沿线或位于轨道“微中心”的居住用地开展抬板设计。各区应对拟通过“招拍挂”出让的居住用地进行场地分析,结合城市设计研判能否开展抬板设计,并纳入供地规划条件。

层数在七层及以上的住宅建筑可开

展抬板设计,以此丰富住区配套、实现立体分层、达到人车分流,并提升住宅社区的景观效果。“七层以下的小区,配套设施规划相对较少,常规模式就可以满足相关需求,无需采用架空抬板设计,这样也可以避免空间闲置。”市规划自然资源委相关负责人表示。

抬板设计对居民有哪些好处?

相关负责人介绍,抬板设计对居民来说有这些好处:

一是提升服务配套品质,小区更有活力。释放更多空间,结合居民需求灵活布局便民商业、文化休闲、健身运动、养老服务、停车等功能,拓展丰富便利的居民活动场景,持续提升社区宜居性。

二是有助于塑造立体景观、丰富空间体验,环境更宜人。结合下沉庭

院、屋顶绿化、垂直绿化等方式,塑造步移景异、开放多维、富有生机花园底盘,实现居民推窗见绿、下楼入园的宜居体验。

三是增强城市与社区连通性。鼓励社区衔接城市交通网络,倡导绿色低碳出行。居民可从地铁出入口、小区人口经风雨连廊或地下空间直达住宅楼栋,舒适便捷、不受天气干扰。

抬板设计还有哪些优势?

抬板设计的一大优势就是营造更大、更优质的社区公共空间,丰富社区配套。对此,《意见》提出要开展空间复合利用,实现功能垂直混合。鼓励抬板架空层开展功能复合利用,设置除居住功能以外的停车、配套公厕、市政设施、下沉庭院、邻里空间等,实现与抬板平台以上的居住功能的垂直混合。

同时,对于社区和城市公共空间的联系,《意见》鼓励合理设置慢行连通空间,增强社区与城市的连通性,方便居民绿色出行;对于提升社区形象、丰富街道景观的社区人口大门,可不计入项目容积率;

鼓励社区利用风雨连廊与城市公共空间进行衔接,通过风雨连廊与入口会客厅、公共服务用房,以及项目外公共活动空间、轨道站点、公交站点、公园绿地等公共空间实现连通的项目,风雨连廊不计入项目容积率。

抬板设计的另一大优势是提升景观效果。为营造丰富社区景观,《意见》鼓励采用下沉庭院、立体绿化等方式开展景观设计,增加社区绿色空间,做到“推窗见绿”;鼓励沿街设置面向城市行人的开放公共空间,或进行绿化景观设计,不得设置连续大面积封闭墙体。

技术指标计算明确了什么规则?

《意见》明确,抬板架空层在满足相关标准和要求的条件下,可根据社区实际需求,按一定比例设置商业服务业等经营性空间与非经营性空间。《意见》也对技术指

标计算相关规则进行了明确,抬板高度原则上不得超过8米。《意见》自发布之日起在全市范围内试行,有效期两年。

本报记者 陈雪柠

本报社会观察

戴智能腕表、办“班超”联赛、由大学教练指导……

中小学“三大球”体育课上出新花样

操场上,球起落、撞击的声响与哨声、呐喊声交织在一起,仿佛一首充满活力的歌。这样的场景,正在成为北京中小学的日常。

2027年底,足球、篮球、排球“三大球”将在校园全面普及。各校巧心设计,从智慧课堂到“人人有角色”的“班超”联赛,丰富多彩的球类活动有序铺开,让每个学生都动起来、玩起来。

智慧设备助“三大球”教学更科学

在“三大球”课堂上,智慧设备成为老师的“科学助手”,让体育课从凭经验判断转向靠数据调控。

东城区新鲜胡同小学的足球课前,体育教师肖晶和同事谢文文组织学生戴上智能腕表。腕表实时监测学生心率,数据同步显示在操场旁的大屏幕上。一人负责教学,一人负责观察屏幕上的数据。

“我们可以通过不同颜色判断学生的运动状态。”谢文文对着屏幕解读:蓝色表示运动量还不够,黄色表示刚刚好,红色则表示超标。“传统体育课堂依靠教师经验观察,难以精准把控学生的运动负荷、练习强度与个体差异,安全与教学效果都存在不确定性。智慧腕表让学生的运动负荷可视、可溯、可评,从源头化解安全隐患。”

智慧腕表让“三大球”教学有了更精准的数据支撑——教师能实时掌握负荷、及时调整节奏,学生也能学会看数据、管身体。

一名学生在连续逼抢和快速回防后,心率快速上升,腕表的震动预警让他及时停了下来。调整呼吸、心率恢复正常后,他重新上场。还有学生在经历过一次预警后,第二次课主动找到肖晶:“老师,我的心率快报警了,我先休息一下再上场。”学生从凭感觉硬撑转向凭数据决策,从被动依从升级为自主管控。”肖晶说。

屏幕上跳动的数据,也成为教师调整教学的依据。“刚开始,我们发现预警主要集中在高强度对抗环节。后续教学中,我们通过优化分组方式与节奏调控,把负荷峰值控制在更合理区间,有效降低了预警发生率。”肖晶说。

在朝阳外国语学校一年级的排球操控性技能课课堂上,学生同样戴上了智慧腕表。“传统低年级段体育课依靠教师经验判断运动负荷,主观性强、误差较大。”体育教师曹海丹介绍,根据新课标要求,体育课课练密度应不低于75%。学生平均心率最好维持在每分钟140次至160次。而监测发现,部分课堂学生的平均心率并不达标。

“我们分析认为,可能是新课讲解示范耗时过长,挤占了学生的实操时间,导致有效运动时长不足。”曹海丹说,球类运动的目标就是让学生充分动起来,为此,她对课堂作出针对性调整,通过短视频导学、互动口令和游戏化教学,减少静态学习,引导学生达到更科学、更有效的运动效果。

趣味“班超”让每名学生都能参与

校园里,“三大球”运动有了更多打开方式,一场场“班超”联赛火热接力。

傍晚,中央民族大学附属中学高二年级的篮球班级赛进入中场休息。与常规的比赛不同,场边观赛的学生没有散场,反而涌进球场——全员趣味投篮开始了!只要有学生进球,班级记分牌上的数字就会累计上涨。“我们班的分数,是所有同学一起挣来的!”一名刚进球的女生兴奋地说。

这正是民大附中“班超”联赛的巧思。该校体育组组长谢欣介绍,学校坚持“学、练、赛、评”一体——课上学习运动技能,课下以赛促练。每学期开学,老师会提前公布赛程,各班自主组建篮球、足球、排球等球队,学生根据兴趣报名、准备训练,“每个同学上场的球类项目可能不一样,先找到自己的兴趣点,自然就愿意练了。”

为了调动所有学生的积极性,学校精心设计赛制。第一学年的“班超”侧重竞技性,男女生分开竞赛,凭实力争夺冠军;到了第二学年,比赛增加趣味性,设置了射门、投篮等趣味项目,从“有人场外看得分”变成“全员上场争积分”。“我们还鼓励各班自由选择男女生混合编队,学生参与度一下就提高了。胜负不再只属于场上的十几名主力,也属于全班每一个人。”谢欣说。

“班超”赛场上的各种角色,同样邀请所有学生来体验。裁判席上,大多是校足球队、篮球队的小将,预赛阶段由两名学生担任裁判,决赛由一名老师搭配一名学生执裁,记分、翻牌由学生志愿者负责。谢欣说,学校团委学生会体育部的学生负责设计“班超”赛事时间表,调研各班同学反馈的意见,“整个赛事的策划、裁判、志愿服务都由学生完成,我们老师更多是提供平台、做好协助。”

这几天,汇文实验小学朝阳学校正忙着筹备2026年班级足球联赛——10月中下旬,该校一至六年级学生齐上阵,迎来属于全体学生的“足球狂欢”。该校校长周连胜说,学校践行“以赛促练、以赛促学”,实现“月月有赛事、人人有项目、全员共参与”。其中,每年的足球和篮球“班超”是孩子们最期待的。为了帮助学生全力备赛,学校最大化利用校园运动空间,根据低、中、高年级学生的运动特点与需求,对操场运动区域进行科学划分,为各学段有针对性地配置了篮球活动场地,同时全面开放笼式足球场。

“每次‘班超’后,我们都会邀请专业运动员走进校园,进一步点燃孩子对篮球和足球的兴趣。”周连胜说,今年足球“班超”结束后,学校计划邀请北京国安俱乐部球员走进校园,与家长、教师代表组成联队,和学生进行一场友谊赛。

盘活校内外场地资源探索“最优解”

“三大球”全面铺开,场地如何安排?一些学校向外借资源,探索“最优解”。

在北京林业大学附属小学,学生们每周四都会到大学操场上体育选修课。学校自身场地有限,但与北林大仅一墙之隔,这一优势为开展“三大球”运动提供了丰富资源。为此,该校与大学体育教育部合作,邀请足球、篮球、排球专业教练亲自为学生授课。

“我最喜欢足球课了!大学的教练教我们传球、射门,还组织班级比赛。我一开始不会踢,现在已经能带球突破了!”六年级学生马英昊说,参与球类运动不仅让他的身体素质越来越棒,更让他懂得了和同学们团结合作。

“大学教练带来的不仅是专业的指导,更是体育文化的熏陶,让孩子们在更高水平的训练环境中成长。”北林附小执行校长李迪介绍,在保证每名学生至少掌握一项“三大球”技能的基础上,学校依托高校优质资源,开设了橄榄球、羽毛球、网球、乒乓球、花样体操等12门体育选修课程,全部由大学专业教师执教,让学生根据自己的兴趣发展特长。学校还统筹高校各院系资源,邀请教授走进小学课堂,讲授体育健康知识,拓宽学生视野。

很多家长为学校盘活资源的做法点赞。家长孙女士说:“孩子每周都能体验不同的运动项目,还能在更优质的场地中接受系统训练。看到孩子这么热爱运动,在球场上团结拼搏,我们作为家长感到非常欣慰。”

还有学校选择向内挖潜。密云区果园小学是全国校园篮球特色学校。为保障每名学生都有充足的运动场地,该校对有限的运动场进行功能划分,不同年级、不同项目错峰安排:在标准跑道上设置篮球主赛场,体育课和大课间面向全体学生开展篮球普及活动;专门划出小块特训区域,供校队进行专项技术训练;课后服务时间开放社团训练。同时,校园内多点布设投篮机、移动式球车,充分利用零散边角空间,让学生在课间碎片化时间也能练球。

本报记者 李祺瑶 牛伟坤

国潮戏剧北京首演即将落地通州领展广场 文化与商业深度融合盘活线下空间

本报讯(记者 曲经纬)眼下正是乌镇戏剧节举办时段,不必奔赴江南水乡,在北京城市副中心的商圈里,市民就能一睹曾登上乌镇戏剧节古镇嘉年华单元的国潮剧目《熊猫滚滚戏江湖》,该剧将迎来北京首演。这部作品同时也是大凉山戏剧节特邀参演剧目,融合萌趣国故故事与硬核传统技艺,是近年出圈的国潮街头戏剧。

剧目以熊猫萌侠闯荡江湖为主线,把杂技、武侠喜剧、互动表演融为一体。本次北京首演,剧组将带来吉尼斯世界纪录认证的9米鱼竿顶球绝活。细长鱼竿凌空竖立,表演者在竿头完成高难度平衡动作,把传统平衡技艺转化为极具观赏性的东方舞台表达。演出将设在商场L1中庭,10月17日至18日,每天分14时至15时、16时至17时两个场次,市民逛街途中即可驻足观看。

承载这场首演的通州领展广场,恰逢开业二周年。作为扎根中心社区的综合商业体,核心客群以周边居民、亲子家庭为主,多年来依靠邻里式便民服务、常态化线下文化活动积累人气。将乌镇戏剧节同款剧目引进商圈,也给剧中心居民提供了家门口欣赏舞台艺术的机会,不用长途奔波,就能近距离接触戏

剧节水准的现场表演。

戏剧之外,同期北广场上演“潮音拾爱”轻摇滚音乐节,演出时间为10月17日、18日16时至20时。音乐节集结多支本土与新生代乐队,包括网易云百万播放量的新声乐队春浪岛,擅长清新治愈的轻摇滚作品,还有北京本土老牌乐队假日法辛,现场风格成熟,不少曲目为本地乐迷所熟悉。粉红色大象、拯救小熊计划等乐队也将轮番登台。

这个周末配套活动丰富。现场生日蛋糕供市民分享,刻录ZUMBA律动派对开启,INHOUSE青少年街舞大赛开赛,B1层七鲜超市还有海物启封仪式。

近年来,商圈转型正在发生,商业场所不再只侧重商品促销,更注重为市民提供情绪价值的体验消费。文艺演出、潮流音乐、青年赛事等多元文体内容持续走进商圈,丰富居民的休闲选择。业内相关人士表示,通州领展广场将专业戏剧演出、潮流音乐盛典下沉社区商业,是商业体跨界文体领域、升级场景化服务的尝试。通过文化与商业的深度融合,盘活线下商业空间活力,也为周边居民提供了高品质、接地气的公共文化文娱服务,营造兼具烟火气与艺术感的城市邻里生活地标。

情暖重阳 致敬“五老” 市区关工委走访慰问通运街道志愿者

本报讯(记者 冯雅静)重阳节将至,北京市关工委一行在通州区关工委陪同下,走进通运街道,走访慰问优秀“五老”志愿者代表,为老同志送上节日问候与组织关怀。

家住通运街道月季园小区的吴俊英,是扎根社区一线的“五老”志愿者。多年来,她始终将青少年思想道德建设作为关心下一代工作重点,积极投身社区治理、公益慈善等各类志愿服务,用实际行动助力基层建设。慰问组来到吴俊英家中,与她亲切交谈,仔细了解老人的身体状况和志愿服务开展情况,耐

心倾听老同志的想法与建议。慰问组对她退休不退志、坚守社区一线、倾情守护青少年成长、积极参与基层治理与公益服务的奉献精神给予高度肯定,并向她致以诚挚谢意。

慰问组表示,广大“五老”是助力青少年健康成长的宝贵力量与重要引路人。各级关工委将持续做实做细对“五老”群体的关爱服务保障,用心用情帮助老同志解决实际困难,为他们开展关心下一代工作创造良好条件,让银发余晖在关爱青少年事业中持续绽放光彩。