



重庆晨报
民生在线
扫码关注

难事、烦事、委屈事、不平事、新鲜事告诉我们，记者帮你办



近日，重庆市教委印发《重庆市促进学生体质强健十条措施》（以下简称《措施》）。《措施》通过保障体育锻炼时间、深化体育教学改革等系统性措施，构建课内外衔接、校家社协同的全链条健康促进机制，以小切口推动大场景变革，助力学校体育高质量发展与学生身心健康全面发展。

《措施》中，涵盖了锻炼时长、赛事覆盖、人才培养、体质管理、条件保障、评价督导等方面的多项创新举措。

锻炼时长

中小学每天体育活动不少于2小时

《措施》的亮点有，中小学须确保学生每天体育活动时间不少于2小时。具体可通过“1节体育与健康课+两个30分钟大课间”实现。高等教育阶段同样要重视保障运动时间：一、二年级本科生体育必修课不少于144学时，专科生不少于108学时，并鼓励研究生阶段开设体育课。高校需组织学生每周至少参加3次课外锻炼，保证日均体育活动1小时。

针对“小眼镜”“小胖墩”问题，重庆提出“运动密度”标准——每节课群体运动密度不低于75%，个体运动密度不低于50%，以量化指标倒逼体育课提质增效。同时，推行小班化、走班制、大单元、长短课等教学模式，力求让每位学子“脸上有笑、身上有汗、眼里有光、肩上有责、脚下有力”。

此外，《措施》明确，将推行“体育家庭作业”制度，拓展校外锻炼。鼓励引导学生及家长“大手拉小手”形成共同的体育爱好，开展家庭亲子体育锻炼，督促孩子积极参加社会体育活动。强化学校、家庭、社会联动协作，引导中小学生走上操场、沉浸自然，自觉减少电子产品使用，保证8~10小时睡眠时间，养成膳食营养均衡习惯，形成健康的生活方式。

赛事覆盖

构建全员参与的竞赛网络体系

《措施》明确，将构建“校级——区域性

动起来、跑起来、跳起来……

重庆出台“体质强健十条” 打造“出汗的体育课”



课间活动丰富多彩

——市级”体育竞赛体系，广泛组织各类体育竞赛。这意味着，体育竞赛不再是体育特长生的“独舞”，每个孩子都有属于自己的“赛道”。

重庆将构建覆盖每一个学生的校级体育竞赛体系，覆盖每一所学校的区域性体育竞赛体系，覆盖每一个运动项目的市级体育竞赛体系，促进体育竞赛活动全员化、常态化、品牌化。

同时，广泛组织班级联赛、校际联赛，举办春秋季综合性运动会或体育节、亲子运动会等体育比赛，带动更多学生参与体育运动，力求做到“人人有项目、班班有活动、校校有特色”，让每一个学生都能在各自赛道上享受运动之乐。

人才培养

试点小初高足球人才“631”贯通培养

足球要从娃娃抓起。《措施》提出，将探索青少年足球人才培养模式，支持有条件的区县拿出优质初高中资源先行试点建设足球特色班。试点构建小学、初中、高中“631”升学模式（6所小学、3所初中、1所高中），完善从小学到高中一条龙，打通足球苗子小升初、初升高成长通道。

相关负责人表示，当足球少年不必在“球场奔跑”与“考场突围”间艰难抉择，中国足球青训的“苗圃生态”才能真正深耕沃土。

在师资强化方面，《措施》鼓励学校通过聘用兼职教师、设立专（兼）职教练员岗

位充实队伍，丰富运动项目。优化体育教师全员培训机制，强化人工智能与数字素养应用。每年举办全市大中小学体育教师专业技能、教学、论文（案例）等“万名教师大练兵”赛事。配齐体育学科教研员，引领专业成长。

在场地扩容方面，《措施》明确要严格落实国家学校体育卫生条件标准，健全场地器材配置评估机制。因地因校采取“上天入地”“立体扩容”措施挖掘潜力，拓展运动空间。鼓励高校与地方共建共享体育场馆。完善学校体育场馆定时向社会开放机制，优先保障校内及周边学生锻炼需求。

体考改革

“必考+选考”，全面评价学生

我市将推进中考体育改革，实行“必考+选考”模式，全面评价学生体质健康、运动技能、健康素养。将学生体质健康水平纳入体育教师教学业绩考核主要指标。每年开展《国家学生体质健康标准》抽查复核和体质健康达标比赛，结果全市公布，通报连续三年下降的区县和高校。

在督导强化方面，我市将建立覆盖区县教育部门负责人、校长、分管校长、体育部主任（体育组长）、体育教师、班主任、科任教师及学生本人的体质健康责任清单。调整优化教育支出结构，统筹落实学校体育教育经费，保障场地设施、课程改革、赛事活动、师资培训、监测评价等工作需要；鼓励和引导社会资金支持发展学校体育。

新重庆-重庆晨报记者 陈军 受访者供图

夏天抱冬瓜睡觉解暑靠谱吗？

专家：可以降温，但中老年人慎用

近日，一段市民抱着冬瓜睡觉的视频火了。视频中，拍摄者说抱着冬瓜睡觉不仅可以降温，还能节能。事实真的如此吗？6月16日，陆军军医大学西南医院中医与风湿免疫科副主任医师宋福学表示，抱着冬瓜睡觉的确可以降温，但并非适合所有人。

“冬瓜能降温，主要是因为含水量较高，像个水袋，所以人体接触时会感觉凉爽。而且冬瓜体积较大，内部水分多，吸收人体热量后，温度不会马上升高，即使人抱着冬瓜一个小时，它还是会凉凉的。”宋福学说，然而，冬瓜降温的方法只是个人经验，不可能适合所有人的体质。“有些人身上热，但体内寒，如果降温方式不对，或将引发身体不适。”她说，中老年人或气血流动不好的年轻人要慎用此法。



【专家支招】

炎热夏天如何降温？ 衣食住行有妙招

面对炎热的天气，市民如何更好地防暑降温呢？“夏季高温湿热，防暑时可遵循中医‘顺应自然、平衡阴阳’的原则，可从中医的衣、食、住、行等方面进行预防。”宋福学说。

衣：夏天应穿着宽松、浅色的棉麻/真丝衣物，利于散热吸汗。“要注意关键部位防护，要戴宽檐帽或遮阳伞避免头部暴晒，午后紫外线强时，可穿薄纱披肩护住后颈。”宋福学说。

食：夏季进食应秉承清热生津，健脾化湿的原则。

住：除了在早晚开窗通风，午后拉窗帘遮阳外，还可在室内摆放薄荷、茉莉，从而起到绿化环境、降温的作用。同时，在夏天，市民应顺应昼长夜短，采取晚睡早起，并在午间小憩15-30分钟。

行：应在上午10点前或下午4点后活动，避免烈日暴晒。具体运动项目方面，市民可选择八段锦、太极拳、散步等比较柔和的运动，并需秉承适度原则，出微汗即可停止，切忌剧烈运动。运动后及时饮用淡盐水或酸梅汤，以补充电解质。

新重庆-重庆日报记者 李玢

今天“高烧”40℃ 明天暴风雨“退烧”

随着降雨减少，高温将席卷全国多地。在大城市中，重庆、成都、郑州、西安都将连遭高温，其中重庆最高气温或创今年以来新高。不过到了明天，暴雨大风将会强势降温“退烧”。

6月16日，我市各地多云到晴，气温16~39℃。南岸、大渡口、北碚、沙坪坝、潼南、大足、荣昌、璧山、江津、开州、云阳、奉节、巫溪、彭水等20个区县最高气温超过37℃，最高达38.9℃（潼南）。

据市气象台预计，17日白天，各地晴间多云，部分区县日最高气温可达37℃以上；17日夜间开始，自西向东将有一次强降水天气过程。

■天气预报

17日白天：晴间多云，局地有阵雨，气温18~40℃；中心城区晴间多云，气温29~39℃。

17日夜间到18日白天：西部地区大到暴雨（30~70毫米），局地大暴雨（100~120毫米），其余地区多云转小到中雨，局地大雨（25~45毫米）；局地伴有6~8级阵性大风，气温20~35℃；中心城区阵雨转暴雨，气温27~35℃。

18日夜间到19日白天：长江沿线以南地区大到暴雨（40~80毫米），局地大暴雨（120~150毫米），其余地区中到大雨；局地伴有6~8级阵性大风，气温20~31℃；中心城区中雨转阵雨，气温25~28℃。

新重庆-上游新闻记者 何艳

你知道12公斤硬币有多少钱吗？ 外卖小哥小周掂出了它的价值： “这肯定是老人辛苦攒下的！”

一袋12公斤左右的硬币有多少钱，除了银行的专业人士可能很少有人知道。但是，沙坪坝外卖小哥小周却知道：“这肯定是老年人辛苦攒下来的！”

6月7日14时40分，刚送完外卖的小周，路过沙坪坝区丰文街道一路口时，发现马路边静静躺着一个破了的购物袋，周围还散落一些硬币。他立即下车，小心翼翼地将散落的硬币捡起来，放入自己的外卖保温箱中。

“现在，年轻人和中年人都不用硬币，一般都是手机支付，我猜应该是老年人掉的。”小周心里想。

想到这里，小周没有丝毫犹豫，立刻抱着箱子走进了丰文派出所，将硬币交到了民警手中。“这么多硬币应该是存了很长时间了，失主一定很着急。”民警表扬了小周。

随后，民警接收了这袋沉甸甸的“心意”。经仔细清点，袋内硬币总重达12公斤，约有2000元。

民警通过调取周边监控、走访附近商家和居民，发现失主是一位老人，硬币是从他的手拉车上掉落的。

这位失主姓甚名谁？家住何方？民警和附近居民都一无所知。但是，民警王张刚和辅警张贵焜没有放弃，经过5天的查找，他们最终确认了失主身份：年逾八旬的退休老人刘大爷。

民警赶紧给刘大爷打去电话。听完民警的来意，刘大爷又惊又喜。原来，老人多年来一直保持着储蓄硬币的习惯，平时买菜找零的硬币都会存进储钱罐，这袋硬币正是他积攒了五六年的成果。6月7日下午，刘大爷将积攒的五千枚硬币分



老人丢失的硬币

装成两袋，用手拉车拖往银行储存，途中不慎遗失了放在上层的一袋。老人曾返回寻找，但一直没有找到。得知辛苦积攒的硬币失而复得，刘大爷激动不已。6月13日上午，刘大爷如约来到丰文派出所，从民警手中接过失而复得的硬币，老人通过电话向小周表达了谢意。

新重庆-重庆晨报记者 陈军