

去年9月,我省明确要求开齐开足开好体育与健康课 如何保障每天在校锻炼一小时

本报记者 吕丽 刘桐 崔振波 许蔚冰

9月3日下午2点,学校的操场和体育馆进入一天中最热闹的时光。颠球、运球、传球……这边学校女足队的专业训练一丝不苟,那边进行篮球、轮滑、转毯、跳皮筋、击剑、军体拳等项目的孩子们兴趣盎然,全情投入。

这是记者在大连市中山区民生小学看到的情景。

青少年健康一直是社会关注、家长关心的焦点。然而在一些学校,体育课常常被挤占。去年9月,我省出台的《辽宁省义务教育课程实施办法(试行)》发布,在课程设置方面,明确要求“开齐开足开好体育与健康课,保障学生在校期间每天参加不少于一小时的体育锻炼。”

体育锻炼的时间增加了,学校场地够不够?体育老师的数量以及专业素质跟得上吗?2024年秋季新学期伊始,本报记者走进全省各地中小校园探访。

这一小时 要上得足还要上得好

“一小时的体育锻炼时间,在我们学校只多不少。”大连市中山区民生小学校校长安秀说,除了常规的体育课、上下午大课间,学校以足球晨练和午间篮球活动、“体活走班制”的形式确保学生每天的体育锻炼时间不少于120分钟。体活课打破班级、年级、年龄限制,实施混龄教学。学生根据身体条件和兴趣爱好进行选择,毕业时让每名同学熟练掌握2(足球、篮球)+1项以上运动技能。“体活走班制”不仅让所有孩子都动起来,而且上一个学年,全校学生的近视率低于区域平均水平1.34个百分点。

在保证学生体育锻炼时间方面,大连市要求各校优化课程设置,严格落实课程计划和保证校内一小时体育锻炼的刚性要求,并开展专项督导检查。大连市在保证每天一次30分钟大课间活动的基础上,开创每天上下午各一次的30分钟大课间活动。

传球、突破、投篮,一气呵成,新学期第一节体育课,抚顺市实验小学六年一班学生王书豪在五人制篮球比赛上的精彩表现,获得同学们的热烈掌声,“我非常喜欢篮球运动,除了体育课上可以打球,我还加入了学校的篮球社团。”

校长刘巍说,实验小学将体育课分年级融入体能、特色操、跳绳、轮滑等特色内容,通过大课间、体育类社团活动等保障学生在校期间“每天一小时”体育活动,还开设了击剑、健美操、花样跳绳等9项体育类课后服务社团,让学生们充分享受运动时光。

沈阳市教育局将今年确定为中小学科学锻炼年,要求小学每天一节体育课,有条件的初中每天一节体育课。同时,鼓励中小学挖掘本校体育传统与优势,创新晨练、大课间、健康跑等常规体育活动形式,选择适合本校的体育活动项目,保证中小学生在内、校外各一小时体育活动时间,提升学生体质健康水平。

本溪市明确提出“确保学生每天在校内中等及以上强度体育锻炼达到一小时以上,保证每周至少3小时高强度体育锻炼,进行肌肉力量和强健骨骼等练习。”

“一场多用”“微操场” 补齐场地设施短板

在沈阳市和平区南京一校校长白岛一分校,装有智能设备的智慧操场会通过人脸识别,捕捉学生跑步数据变化,在终点屏幕上显示时间、配速等信息。除了跑步屏,学校还配有体育锻炼屏、体质测试屏、身高体重仪、肺活量测试分析仪、智能跳绳测试分析仪等多种智能设备。

在沈阳市各中小学,不仅构建了丰富多彩的体育特色课程体系,而且部分



图说

①大连市中山区民生小学学生在大课间练习足球操。 本报记者 吕丽 摄

②本溪市实验小学的同学正在进行篮球比赛。 图片由本溪市实验小学提供

③在大连市中山区民生小学,传统体育项目转场受到孩子们的喜爱。 本报记者 吕丽 摄

学校还将体育课升级为“智慧模式”。

“同学们现在的体育锻炼热情可高了,体育课、大课间、晨练加上现代化云智能手段15分钟的体育锻炼作业,学生每天体育锻炼时长能达到140分钟。”学校体育主任张晰介绍,智慧体育设备为学生提供实时运动报告反馈和个性化建议,帮助学生改善运动技术和姿势,作为老师的智能化教具,省去了简单重复的教学工作,可以有更多精力关注学生运动情况,提高了课堂质量和效率。

在解决学生运动场地方面,沈阳市将校园“三大球”设施设备修缮纳入政府民生实事项目,年内完成更新改造中小学足球场50个、篮球场40个、排球场30个,完成2个气膜体育馆的新建工作。部分学校还利用现有体育场馆科学规划,实现“一场多用”。大连市统筹推进全市体育资源设施改善,加大对硬件设施薄弱学校倾斜力度,鼓励学校打造“微操场”,营造“处处是运动场,时时可锻炼”的运动氛围。抚顺市加大学校运动场地设施新建、改建、扩建力度,陆续更新各校田径场、体育馆、篮球场、素质拓展区等场地。

专业运动员教练员 带来更专业的训练方法

同样是篮球课,本溪市实验小学的孩子们玩出了特色。跟随音乐节拍,同学们用尺寸稍小的篮球有韵律

地拍球、运球,上肢、腹背、腕踝关节等

都得到锻炼。“篮球操让孩子们在运动的同时掌握了基本的运球技巧。”体育教师孙岩松说,篮球操提升了学校的篮球比赛成绩,孩子们手中的“小篮球”是6号球,直径22至22.6厘米,非常适合12岁左右的孩子,激发了他们的运动热情,学校选拔组建了校篮球队,将参加U12组别的市级、省级、全国级篮球比赛。

为了提升体育课的教学质量,本溪市通过多种方式充实体育教师队伍。本溪市引进我省青少年篮球优质培训机构——本溪市轩轳体育篮球俱乐部,挂牌为“本溪市中小学生篮球培训基地”,通过专业机构的师资为各校学生传授最前沿的篮球技术和理念,基地今年聘请了塞尔维亚篮球梯队的教练员担任专职教练员,为全市的中小学生在传授国际化专业的训练方法,拓展篮球视野。

此外,沈阳市和平区南京一校校长白岛一分校定期邀请专业运动员到校指导特色体育课程。大连市中山区民生小学内部挖潜,对有体育专长的教师进行培训并组建教研团队,开设学生选修运动项目,外部聘请专业足球篮球教练、复转军人、大连杂技团演员以及有体育运动特长的家长等做学校体育志愿者,积累稳定的外部体育师资队伍资源。抚顺市实验小学积极协调体育部门和社会优质俱乐部,引进优秀教练员和兼职教师,解决教学人员不



足问题。

老城区学校体育运动设施 扩展空间有限

新学期开学后,记者在省内多地中小学探访,学校对开齐开足开好体育与健康课程都下了功夫,体育运动项目也是丰富多彩,但是也存在资源分布不均、家长担心学生学业等问题。

在探访中发现,近年来,各地加大了对学校基础设施建设的投入力度,新城区新建的中小学占地面积大,体育馆等运动设施齐全,为特色体育运动项目课程提供了基础条件。而老城区内学校数量多,占地面积较小,向周围扩展空间有限,体育运动设施资源分布不均。

同时,对于体育课时的增加,部分家长表示担忧。“现在学校体育锻炼的时间确实增加了,这样就会减少孩子在校的学习时间,担心会影响文化课成绩,毕竟初中还是有升学压力的。”一名初二学生家长张女士说。

另一名小学生的家长则表示,那么长的体育锻炼时间,孩子会不会玩疯了,都不好好学习了?一所小学的校长表示,对此家长大可不必担心,“我们征求了很多班主任和家长的意见,体育锻炼的时间是可以挤出来的,也不会压缩文化课的时间。我们希望每个孩子的身体都棒棒的,能以更加饱满的精力投入学习中。”

省药监局持续推进药品说明书适老化及无障碍改革试点工作 让老年人看得清药品说明书

本报讯 记者赵铭报道 日前,省药监局持续推进药品说明书适老化及无障碍改革试点工作,沈阳奥吉娜药业有限公司的阿司匹林肠溶片适老化及无障碍版本说明书完成备案并正式投放市场,辽宁亿帆药业有限公司的罗红霉素片、罗红霉素胶囊适老化及无障碍版本说明书已完成备案,预计10月份投放市场。

省药监局积极推动省内药品上市许可持有人开展研究并参与药品说明书适老化及无障碍改革试点工作。我省3家药品生产企业的27个品种获得国家药监局批准,进入第二批药品说明书适老化及无障碍改革试点名单,优化药品说明书管理,解决药品包装标签及说明书字大小、看不清等问题,满足老年人、残疾人用药需求。

药品说明书适老化及无障碍改革试点有三种方式,分别为提供

纸质药品说明书(大字版);提供纸质药品说明书(完整版),同时提供电子药品说明书(完整版);提供纸质药品说明书(简化版),同时提供电子药品说明书(完整版)。

沈阳奥吉娜药业有限公司的阿司匹林肠溶片提供纸质药品说明书(完整版)的同时,提供电子药品说明书(完整版),并增加语音播报适应症、规格及用法用量等内容。在说明书的醒目位置,印有适老电子说明书二维码,使用手机扫描后提供说明书展示,图文音并茂,字体可以随时放大,同时具备重点内容语音播报功能,为老年群体提供便利服务,确保用药安全。

辽宁亿帆药业有限公司的罗红霉素片、罗红霉素胶囊提供电子药品说明书(简化版及完整版),在说明书的醒目位置印有二维码,使用手机扫描后提供说明书展示,并具备语音播报功能。

辽阳首笔既有住宅加装电梯 公积金提取办结

本报讯 记者严佩鑫报道 “很高兴,住上了电梯房,还顺利办理了既有住宅加装电梯提取住房公积金业务,3.5万元的分摊费用全部用的公积金。”9月3日,家住辽阳市白塔区武圣街道汀州社区缴存职工李先生兴奋地说。随着辽阳首笔既有住宅加装电梯公积金提取业务的办理完成,李先生成为辽阳第一个享受到此项提取政策的缴存人。

李先生所居住的房屋已有20余年的房龄,为方便出行,大部分业主有了为住宅加装电梯的想法,经过协商实施,现已完成电梯加装,李先生家分摊了3.5万元费用。不久前,李先生带着相关材料来到辽阳市住房公积金管理中心城区管理部白塔营业点申请既有住宅加装电梯公积金提取。经白

塔营业点的工作人员与社区核实,确认李先生所提交的材料属实后,很快为他成功办理了业务,其个人的实际出资金额已全部提取出来。

据了解,为推动城镇老旧小区改造,加大住房公积金对市民改善居住环境的支持力度,辽阳市住房公积金管理中心推出了既有住宅加装电梯公积金提取业务。根据业务规定,在辽阳行政区域内出资为拥有所有权的既有住宅加装电梯的,可自加装电梯开具发票之日起3年内办理公积金提取,提取范围为职工及其配偶,提取金额为不超过职工本人家庭所分摊的电梯加装实际费用。此项业务的推出,切实减轻了辽阳老旧小区居民加装电梯时的自筹资金压力,在推进老旧小区改造进程、改善居住条件过程中发挥了积极作用。

营口办公益集体婚礼 倡导婚俗新风

本报讯 记者佟利德报道 9月2日晚,营口市鲅鱼圈区在世纪广场举办了一场“穿越古今 情定山海”中西融合公益集体婚礼暨“婚恋倡新风 文明幸福城”广场文化月婚俗改革专场演出,为19对伉俪举办集体婚礼,现场观众共同见证他们的幸福。同时,号召全区广大青年摒弃陈规陋习,树立崇尚简约、文明向上、忠诚有爱的婚俗新风。

当晚,世纪广场张灯结彩,喜气盈门,晚会舞台成为19对伉俪的婚礼殿堂。现场,全国优秀家庭张德政、梁丽君夫妇共同宣读《婚俗新风倡议书》,号召全区青年树

立简约文明的婚俗新风。

据了解,这19对伉俪中既有近期领证的新人,也有结婚多年的夫妻,他们都愿意以这种晚会的形式办一场集体婚礼。这场集体婚礼仪式分为中式婚礼和西式婚礼两个部分,分别展示不同地域、不同历史时期的婚礼服饰和婚俗礼仪,主持人还现场介绍了各对伉俪的浪漫爱情故事。虽然参加了一场简约的集体婚礼,但19对伉俪都觉得幸福且有意义。王哲、李季夫妇表示,非常荣幸能够参加这场集体婚礼,让现场观众一起见证了他俩的爱情。这次经历也给他们留下了非常宝贵的回忆。

探访老旧小区改造

老房子“穿上保暖衣”



9月2日,记者在沈阳市铁西区凌空滑翔五小区看到,多栋居民楼正在同时进行外墙保温施工,工人们在高空吊篮中自楼顶而下精心安装保温板,为楼体冬季保温打好基础。正在进行的施工为今年沈阳267个老旧小区改造项目的一部分。

据了解,2024年沈阳市计划改造老旧小区267个,涉及1126栋

楼,总建筑面积529万平方米,将提前一年完成“十四五”改造工作任务,惠及居民77.6万户。目前,工程项目已全部进场施工,预计9月末完工。老旧小区改造,不但使老旧小区面貌焕然一新,而且让小区的设施得以维修、百姓的居住环境得以改善,更让居民的获得感和幸福感大幅提升。

本报记者 杨靖岫 摄

因为一本旧书 他走遍家乡讲述烈士故事

本报记者 蔡晓华

“丹东有条路叫国桢路,大家知道为什么取名国桢路吗?”8月27日下午,在丹东市图书馆读者会上,特邀嘉宾尹璐向与会读者讲述国桢路的来历以及丹东地区第一位共产党员任国桢的事迹。

今年63岁的尹璐,退休前是一名新闻记者。工作之余,他喜欢收集丹东的历史资料。4年前,尹璐以不菲的价格从旧书网上买下了一册1929年出版的《苏俄的文艺论战》。

“这本书的译者就是咱丹东人——任国桢。这本书一共出了3版,我这本是第3版。”尹璐说。得到这本书后,他如获至宝,通过查找资料和实地采访,对任国桢烈士的生平进

行了更全面更深入地了解。

任国桢出生于安东县(今丹东市)帽盔山下的一个农民家庭,1918年考入北京大学俄文系,1924年秘密加入了中国共产党。在北京大学就读期间,任国桢与在校兼课的鲁迅先生相识并结下深厚友谊。他翻译的《苏俄的文艺论战》一书,经鲁迅先生校订并撰写《前记》,于1925年8月出版。1925年,任国桢离开北大来到奉天,组建了沈阳第一个党支部。后来担任过中共哈尔滨市委书记、山东省委书记、北平市委书记。1931年10月,任国桢受党组织委派,到山西省担任特派员,旨在重新组建被国民党反动派破坏了的中共山西省委。去太原不

久,因叛徒出卖被捕。在狱中他坚贞不屈,视死如归。11月惨遭杀害,年仅33岁。

对任国桢烈士的事迹,尹璐做了大量的笔记。新中国成立后,任国桢的遗骨被安葬在太原双塔革命烈士陵园。丹东人民为了纪念他,把丹东市帽盔山下的一条路命名为“国桢路”。

为了让更多的家乡人了解任国桢烈士的事迹,尹璐带着这本书,走进学校、企业、机关,举办任国桢烈士事迹报告会60多场。特别是在学校,每次报告会后,他都跟孩子们一起朗诵任国桢创作的歌颂家乡风光的一首避暑歌:“避暑向方塘,荷花淡淡香。莺声喜,蝶翅忙,柳丝袅袅

燕双双。共庆赏,野间望,贪看异景忘归去,牧童鞭影乱斜阳。”“我想,牺牲的任国桢烈士,泉下有知,是能够听到的。”尹璐说。

为了让更多的人了解丹东的历史,从2019年开始,尹璐精选了自己的数百件藏品,在丹东安东老街、女人街举办“红色记忆”公益展,供来往游客和市民观赏。“独乐乐不如众乐乐,我要让这些藏品展出来,让更多的人通过这些史料来了解丹东的红色历史。”尹璐说。