

# 谁来守护中小学生的“课间10分钟”?

新华社记者 赵紫羽 王浩明

“让我试试!”“该我了,该我了!”——下课铃声仿佛触发了开关,孩子们冲出教室,嬉笑声在校园里回荡,尽情享受“课间10分钟”的运动快乐。

日前,一场“课间微运动”全国现场展示暨研讨活动在深圳市福田区新沙小学举行。校园里,来自中国教育科学研究院、深圳市教育科学研究院等业内专家到场观摩,一场关于“课间10分钟”的深入讨论,也随之展开。

## 校园里的“空间魔术师”

深圳市福田区教育局局长王巍介绍,从2019年开始,深圳市各中小学积极探索实践课间微运动,以多元化的课间活动促进学生身心健康发展。

事实上,人多地少的深圳福田,中小学校往往非常袖珍,运动空间的安排和设施的设置捉襟见肘。

新沙小学是一家成立于1908年的百年老校,经历过多次重建,2021年在原址进行了彻底的重建。

新沙小学校长陈志华介绍,重建后,新沙小学的总建筑面积约为37000平方米,其中运动场地的面积就占了近15000平方米,占比超过40%。

在城市中心楼房包围的校园

中,能够做出这么大的运动场地,可谓“空间魔术师”。

陈志华说,学校为学生提供“乐园式”的运动场所,每个区域指定项目,孩子们无需下楼,走出教室就可以马上开展活动。

在新沙小学,教室外的柱子上都安装了AI互动锻炼屏,成为最受小学生们欢迎的运动设施,孩子们跟着屏幕指令完成深蹲、开合跳,通过人脸识别获得积分,教室外的露台和连廊也成了孩子们的运动空间,跳绳、丢手绢、扔沙包,玩得亦乐乎……

“形式丰富、安全有序,让我大开眼界。”参与此次活动的中国教育科学研究院体育美育教育研究所所长吴键评价。

自由式滑雪世界冠军李妮娜也感叹:“看到这样的运动设施和氛围,我都想再上一次小学了。”

“课间10分钟”为什么重要?

最近一段时间,“课间10分钟”成为了整个社会热议的话题。“课间圈养”“中小学生在连上厕所的时间都快没了”等话题频频冲上热搜,“课间10分钟”对学生的身心健康到底有多重要?“课间10分钟”如何保质保量? 深圳市教育科学研究院体育研

究员黄镇敏认为,久坐少动、体育锻炼时间严重不足导致中小学生的近视率、肥胖率居高不下,慢性病、抑郁等问题也随之而来,目前仅仅靠体育课是不够的,“课间10分钟”的运动时间对孩子们的身心健康十分关键。

黄镇敏介绍,最新的国际研究发现,运动只要持续3分钟以上,特别是3分钟以上的中高强度的运动,就会对健康产生积极的效果,不会因为时间短,就忽视珍贵的“课间10分钟”。

吴键表示,中小学的“课间10分钟”受到一系列的法律法规保护。如《中华人民共和国义务教育法》第三十七条明确规定,“学校应当保证学生的课外活动时间,组织开展文化娱乐等课外活动”。

如何保证“课间10分钟”效果?

谁来守护中小学生的“课间10分钟”?

“阻碍课间活动的根本原因不是法律法规不完善的问题,而是学校制度设计问题,是时间、空间有限问题,是责任担当问题。”吴键说。

目前,不少中小学的场地空间有限,特别是在大城市,不少学校面临保证学生安全和开展体育活动的两难境地。

新沙小学的做法值得关注——

2021年,该学校在改造或翻新时,将课间活动的需求纳入整体设计方案,从空中俯瞰,这所小学像一个S形的盒子,主体建筑的外围被运动场地所包围。运动场地并非集中在一楼的操场,而是较为均匀地分布在学校的各个楼层,特别是大大加宽了楼梯和楼道,增加了课堂外就近公共活动空间,在这些空间使用防滑材料并铺上软胶垫,尽最大努力减少学生们在运动中受伤的可能性,减少“课间10分钟”的时间损耗。

此外,新沙小学还制定了精细化的制度,保障“课间10分钟”的运动效果。新沙小学教研主任王亚琼介绍,学校为“课间10分钟”建立了专门的组织体系和游戏库,并对器材配置、区域划分、班级管理和后勤协助等方面建立规章制度,确保孩子们的课间活动安全有序。

当然,除了空间和制度的保证,校园体育活动的风险保障机制仍需健全。也有业内专家建议,要进一步健全学校运动的意外伤害保险等制度。

而“课间10分钟”的理念也需要得到包括教育工作者和家长在内的整个社会的认同和理解——我们在校园里听到的,应当是琅琅书声与欢声笑语的交响。

(新华社深圳12月3日电)

# 记者手记:「英超」「村超」双向奔赴

新华社记者 罗羽

“还是很兴奋!”回想起“英超”考察团前往“村超”球场观看自己参与的交流赛,“村超”球员潘世欢依然难掩内心激动。

“他们跟我们握手、合影,鼓励我们坚持训练,保持战术策略,提升团队凝聚力。”潘世欢说,希望未来自己能够在“英超”的帮助下提升技战术水平,踢出新气象。

一周前,“英超”联赛国际高级顾问格雷厄姆·鲁滨逊一行在“村超”发源地、贵州省黔东南苗族侗族自治州榕江县开展合作考察。

除了观摩潘世欢等“村超”球员踢的一场交流赛,考察团还深入了解了榕江足球的发展现状,走进榕江县古州镇第二小学、兴华水族乡高排小学等中小学视察校园足球开展情况,并与“村超”球员、教练员和裁判员进行座谈。

这是一次“英超”和“村超”的双向奔赴。今年夏天,全称为“贵州榕江(三宝侗寨)和美乡村足球超级联赛”的“村超”比赛火爆全网、火出国门。谁能想到,一个仅有38.5万人口的深山小城,竟能凭借小小的足球爆发出如此巨大的能量。

全县足球注册人口1200余人、校园足球普及学校超70%、全国青少年校园足球特色学校14所……虽然各家媒体在追寻“村超”“出圈”的原因时,认为榕江深厚的足球历史底蕴、浓郁的足球氛围和相对较高的足球普及率奠定了重要基础,但让人无法忽视的是,榕江足球还存在不少需要补齐的短板。

“无论是在运动员、教练员和裁判员的数量还是质量上,榕江足球都需要不断提升。”榕江县足协副主席赖洪静说道,“村超”真心希望通过与“英超”合作,借鉴对方的成熟体系和先进理念,持续推动榕江足球发展。

从两天的深入考察中,记者看出,这也是“英超”之希望。鲁滨逊介绍,作为全球顶级联赛之一的“英超”,一直希望将其盈利的部分通过一些社区足球项目包括“学转英超”这样的公益性项目来回馈、助力全球的社区足球发展。

“这项致力于培育社区足球教练员和裁判员的项目,目前已在全球29个国家和地区培训了3.2万余名教练员和裁判员,辐射影响超过170万名足球青少年。”鲁滨逊说,“我们还要扩大合作区域,通过足球将更多的人团结凝聚起来。”

“村超”之后,榕江已变身为基层足球交流“高地”,几乎每周都上演着各种类型的交流赛。对首次到访贵州的鲁滨逊来说,他们正是想通过深入考察,确保挑选的榕江培训对象能够长期从事足球运动,并在当地有从事这项运动的良好土壤。

授人以渔亦是反哺自身。陪同考察的曾在榕江生活的英国人大卫·吉里表示,相信“村超”通过与“英超”合作,除了能够促进当地运动员、裁判员、教练员的技能提升,还能在足球队建设、运营体系完善等方面获得不小帮助。同时,“英超”应该也能借助“村超”的IP效应,进一步提升其在中国的品牌知名度,“双方的合作应该让更多人关注‘英超’”。

“合作带来的帮助是相互的。”与大卫持同样观点的潘世欢以榕江为例表示,“村超”球员当中有非常多的“英超”球迷。“英超”在榕江开展社区足球合作,可以吸引榕江的足球青少年了解和喜爱“英超”。“加上‘村超’的流量助力,或许能够帮助‘英超’扩大其通过足球联结世界的影响力。”

贵州“村超”运营管理负责人彭西西介绍,此次考察合作,不仅是一次中国基层足球和英国顶级联赛的友好互动交流,更是一次中英文化的有益碰撞。

“12月中旬,‘英超’将派出团队为40余名来自榕江县城、乡镇和村寨中小学校的教练员提供专业培训。”他说,“相信随着实践的深入,双方或将探索出一条基层足球发展的‘榕江新路’。”

(新华社贵阳12月3日电)

## 世界跆拳道大奖赛总决赛

### 骆宗诗夺金锁定奥运席位

新华社北京12月3日电 中国跆拳道协会消息,当地时间2日,2023年世界跆拳道大奖赛总决赛首日比赛在英国曼彻斯特进行。中国选手骆宗诗在女子57公斤级比赛中卫冕成功。她目前排名世界第一,顺利锁定一席巴黎奥运会参赛资格。

此次比赛,骆宗诗先后交手澳大利亚队的海默·斯泰茜、摩洛哥队的拉拉杰·娜达、中国台北队的罗嘉翎,并在决赛中与美国黑马选手费丝·狄龙相遇。

赛后,骆宗诗表示:“自己的主要竞争对手大多来自欧美,能在巴黎奥运会前和她们碰上、打上,这是最好的。接下来还有大满贯赛事,我想在大满贯中找到更好的比赛节奏和感觉,为明年的巴黎奥运会做好充足准备。”

骆宗诗在赛后接受采访时表示,此次比赛对她来说意义非凡,她感到非常自豪和兴奋。她将继续努力,为即将到来的巴黎奥运会做好充分准备,争取在奥运赛场上取得更好的成绩。

## 2023福冈马拉松举行

### 杨绍辉破全国纪录摘银

新华社东京12月3日电(记者岳晨星)2023日本福冈国际男子马拉松赛3日在福冈市举行,肯尼亚选手迈克尔·吉泰以2小时07分08秒夺冠,中国选手杨绍辉排名第二,同时以2小时07分09秒的成绩打破男子马拉松全国纪录。

在男子全程马拉松比赛中,杨绍辉一路处在领先集团,半程时已刷新个人最好成绩,最后5公里时杨绍辉提速,最终以2小时07分09秒冲线,与获得冠军的吉泰仅相差1秒,他也打破了何杰在今年3月无锡马拉松上创造的2小时07分30秒的全国纪录。

## 斯诺克——英锦赛:丁俊晖晋级决赛



12月2日,在英国约克举行的2023年斯诺克英锦赛半决赛中,中国选手丁俊晖以6比4战胜英格兰选手特鲁姆普,晋级决赛。图为丁俊晖在比赛中。(新华社发)

# 山东:多部门协同共促体卫融合走进百姓生活

新华社济南12月3日电(记者张武岳)在山东东营垦利区杨庙社区,77岁的老人张秀兰有了个新习惯:在专业人士的指导下,每天参与武术锻炼活动。

“刚开始不了解,觉得生病就只能打针吃药。现在我坚持锻炼,感觉身体舒坦多了,心情也变好了。”张秀兰说,虽然现在是冬天,但参与体育锻炼的老年人越来越多,每天定点在社区广场“比划”招式,成为新风尚。

这些变化,源于近期北京体育大学和杨庙社区联合打造的社区运动健康中心。据工作人员介绍,社区运动健康中心全方位了解居民身

心状况,针对老年人和体弱群众,把体育运动、健康管理和养老服务相结合,提供更全面、个性化的养老支持,达到补短板、调体质、控情绪的目标,推动群众体质提升。

成立山东省体卫融合发展研究会,创办体卫融合高峰论坛,实施青少年脊柱健康管理、社区运动健康中心建设、体质检测和科学健身指导专项行动,开展体卫融合标准化试点和综合服务平台建设……山东秉承“大体育”“大健康”理念,持续推动健康关口前移,加快构建部门协同、全社会共同参与的促进健康新模式,让体卫融合走进百姓生活。

“6个月时间过去,我的体脂率下降了14.7%,空腹血糖能维持在5.72,感觉身体又充满了活力。”济南市民徐康近期参加了一个体卫融合糖尿病综合管理项目。他对记者说,这个项目不仅有体检,还有体质监测,不仅有医学处方,还有量身定制的运动指导方案,更有老师在饮食搭配、生活方式调整等方面给予具体指导,带领进行运动锻炼。

该项目由济南市全民健身中心联合医疗部门成立的济南市全民健康管理中心发起。该中心建立起体育科普、体测体检、场馆服务、健身指导、运动康复、医学诊疗“六位一体”的体卫融合服务模式,有效

整合体卫融合全要素资源,推动体卫融合落实落细。

记者走访了解到,山东体卫融合项目多元,包括主动健康、运动康复、慢病运动干预等多个类型。

“我们自2021年开启体卫融合试点项目申报工作,目前全省共征集到307项,类型广泛、模式多元、各具特色。”山东省体育产业发展服务中心主任高文清介绍,2022年,山东省体育局、山东省卫生健康委联合启动全省体卫融合试点项目年度优秀成果评选,评选优秀成果39项,其中16个确定为试点推广类优秀成果;近期,第一批体卫融合示范项目和年度优秀试点项目评选即将启动。

# 竞争性磋商公告

项目概况: 拉萨某部智慧法庭建设项目的潜在供应商应在拉萨市城关区城东区7栋2号(西藏泓耀工程项目咨询有限公司)获取采购文件,并于2023年12月11日15时30分(北京时间)前提交响应文件。  
一、项目基本情况  
项目编号: 2023-JLSFY-W1001。  
项目名称: 拉萨某部智慧法庭建设项目。  
采购方式: 竞争性磋商。  
预算金额: 400000.00元。  
最高限价: 400000.00元。  
采购需求: 本项目划分为一个标段,采购项目技术规格、参数及要求具体(详见竞争性磋商文件采购清单)  
合同履行期限: 合同签订后20日内。  
服务地点: 拉萨市。  
本项目不接受联合体。  
二、申请人的资格要求  
1.符合《中华人民共和国政府采购法》第二十二条的规定:  
(1)具有独立承担民事责任的能力。  
(2)具有良好的商业信誉和健全的财务会计制度。  
(3)具有履行合同所必需的设备和专业技术能力。  
(4)有依法缴纳税收和社会保障资金的良好记录。

(5)参加政府采购活动前三年内,在经营活动中没有重大违法记录(重大违法记录是指供应商因违法经营受到刑事处罚或者责令停产停业、吊销许可证或者执照、较大数额罚款等行政处罚)。  
(6)法律、行政法规规定的其他条件。  
2.落实政府采购政策需满足的资格要求:  
(1)本项目接受中小企业、残疾人福利性单位和监狱企业参与磋商(本项目不属于专门面向中小企业采购的项目)。  
(2)强制采购节能产品、优先采购环境标志产品(注:所采购的货物在采购期间内属于有效的“节能产品政府采购清单”、“环境标志产品政府采购清单”范围)。  
3.本项目的特定资格要求:(1)被“信用中国”网站(www.creditchina.gov.cn)列入失信被执行人和/或重大税收违法案件当事人名单的供应商、被中国政府采购网(www.ccgp.gov.cn)列入政府采购严重违法失信行为记录名单中被财政部门禁止参加政府采购活动的供应商(处罚决定规定的时间和地域范围内),无资格参加本项目的采购活动。  
(2)单位负责人为同一人或者存在控股、管理关系的不同单位,不得同时参加本项目的磋商。为本项目提供整体设计、规范编制或者项目管理、监理、检测等服务的供应商,不得再参加本项目磋商。  
(3)其他要求:供应商须提供西藏售后服务保障能力。  
三、获取采购文件

时间: 2023年12月1日至2023年12月7日(每日9:30-13:00, 15:30-18:00,周六、周日及法定节假日除外)  
地点: 拉萨市城关区城东区7栋2号(西藏泓耀工程项目咨询有限公司)  
方式: 有意参加本次采购活动的供应商请持以下资料的原件及复印件(复印件装订成册,加盖公章,由采购代理机构留存),至西藏泓耀工程项目咨询有限公司办理报名并获取竞争性磋商文件。(1)营业执照副本(如未三证合一的还须提供税务登记证和机构代码证)。(2)法定代表人身份证(复印件)、授权委托书和被委托人身份证(法人报名无需提供)。(3)依法缴纳社保证明(缴费原始票据及社保机关盖章的缴费人员花名册)。依法缴纳税收证明。具有履行合同所必需的设备和专业技术能力承诺书(格式自拟)。(4)参加政府采购活动前3年内无经营活动中没有重大违法记录的书面声明(格式自拟),无关联关系单位共同投标的书面声明(格式自拟)。  
售价: 人民币850元/份,售后不退。  
四、响应文件提交  
截止时间: 2023年12月11日15:30分(北京时间)。  
地点: 西藏泓耀工程项目咨询有限公司开标室。  
五、开启  
时间: 2023年12月11日15:30分(北京时间)。  
地点: 西藏泓耀工程项目咨询有限公司开标室。

六、公告期限  
自本公告发布之日起5个工作日。  
七、其他补充事宜  
公告发布媒介:《军队采购网》、《采购招标网》、《拉萨日报》上同时发布。  
八、凡对本次采购提出询问,请按以下方式联系。  
1.采购人信息  
采购人信息  
名称: 拉萨某部  
地址: 拉萨市  
联系方式: 刘先生 17689504044  
监督联系方式  
联系人: 白先生  
联系方式: 028-86505888  
2.采购代理机构信息  
名称: 西藏泓耀工程项目咨询有限公司  
地址: 拉萨市城关区城东区7栋2号  
联系方式: 黄先生 18889009081  
3.项目联系方式  
项目联系人: 黄先生 18889009081