统筹推进疫情防控和经济社会发展

在持续做好常态化疫情防控基础上，4月底我市实施分批有序开学，学生们陆续返回校园。但几个月的居家学习，不少孩子明显长胖了，运动能力、身体素质等有不同程度下降——

当下中小学体育课该怎么上

□本报记者 匡丽娜

人和街小学的学生正在上体育课。（人和街小学供图）

“如今，上好体育课真是一件让人头痛的事。”前不久，一位小学校长在朋友圈道出的一句“苦水”，引发不少教育工作者的共鸣。

体育活动是学生强身健体的重要保证。自今年4月底重庆实施分批有序开学以来，我市中小学校的体育课怎么上？遇到哪些麻烦？中小学校有哪些好的做法？专家有什么好的建议？连日来，重庆日报记者就此进行了调查走访。

现象

除了体重增加，学生的运动能力也有所下降

“刚开学的时候，有几个孩子胖得我都认不出来了。”6月11日，江北区某小学校长说，受新冠肺炎疫情影响，学生们的寒假延长了，他们正是长身体的时候，吃得多，在家体育锻炼相对较少，返校复课后，不少同学都长胖了，有的瓜子脸变成了圆脸，有的甚至还长出了小肚子。

该校操场上，一位正在上体育课的小朋友较为显眼。不到1.4米的个头，体重大约有100斤。“开学后已经减了好几斤了。”这位小朋友有些不好意思地说，疫情在家待了3个多月，胖了5公斤多。

我市不仅是一两所中小学出现这样的情况。育才中学体艺卫中心副主任文双全坦言：“开学复课后，老师们发现不少学生都有变化，胖个三五斤算正常，有的学生甚至胖了一二十斤！”

老师担心的不仅仅是学生长胖了，还有运动能力下降。

渝中区人和街小学课程中心主任陈明庆说，除了体重增加，开学复课后学生的运动能力也有所下降，“上学期大部分学生跳绳一分钟能跳180—190个，有的可以达到200个，开学复课后普遍下滑到150—160个左右。”

“学生躯干核心力量有所提高，估计与在家锻炼以腰腹练习居多有关系。但一些学生的耐力素质下降了。”文双全说，上体育课，老师略微要求一定强度的耐久跑，一些学生就会出现呼吸不畅、摆腿困难的情况，少数学生还有头晕、心悸、出虚汗的情况。

矛盾

居家学习身体锻炼“欠了账”，开学复课后又不能聚集

“很多学生疫情期间没有养成运动习惯，参与运动的积极性和心理调适能力都相对较弱。”辅仁中学体育老师施筱倩称，造成这种现象的原因，主要是疫情期间学生在家缺乏体育锻炼。

施筱倩解释，虽然在家期间有体育网课，但都是在室内进行的简易运动，相比在校期间还是有差距。之前在学校上课时，每天除了有体育老师监督外，学生之间还有各种互动。但居家期间，即使学生们有锻炼的意识，也难免会有一些学生偷懒，达不到每天一个小时的运动量。此外，少数家长也缺乏这方面的意识，认为学生只要学习上去就行了，忽略了孩子是否认真进行体育运动。

一方面，不少学生居家期间体育运动量不够；另一方面，在开学复课后，受客观因素的影响，上好体育课也面临一些困难。

记者在采访中发现，一些老师对上体育课心存顾虑。一位体育老师坦承，开学复课后因疫情防控的需要，人群不能聚集，对抗性的集体球类项目暂时取消了，学生只能做一些简单的运动。同时，由于剧烈的运动会让孩子出汗，一冷一热较易引发孩子感冒发烧，有的体育老师只能考虑适当地降低运动量。

“几个月的居家学习让学生们的身体条件发生了变化，学生的运动能力、身体素质、心理健康水平等都有不同程度下降，也拉大了学生个体间的差异。”北京师范大学教授毛振明在接受媒体采访时便称，如何针对这些新问题开展教学，既满足防疫要求，又保证体育课的质量，成为开学复课后体育教学面临的挑战。

创意

“擂台赛”让体育运动更有趣

究竟该如何上好体育课？我市各中小学做了积极尝试。

陈明庆称，渝中区人和街小学设立了“体育云擂台”，通过“体育吉尼斯擂台赛”和“运动技能等级达标赛”等学生运动竞赛活动，激发学生运动兴趣，提高学生身体素质。

例如，“体育吉尼斯擂台赛”设置了身体活动、球类、武术、体操等类别，每周一赛，学生们相互挑战，参与热情高涨。该校五年级1班的一位学生说：“我和几个同学参加了‘金鸡独立’的擂台赛，腿部力量和平衡能力都增强了，体育运动真有趣。”

“上好体育课就要遵循体育运动的规律，尊重学生个体差异，做到科学教学、因材施教。”文双全称，开学复课后，育才中学根据防疫要求对体育课做了一些调整：从课程内容上，暂停了集中的大课间体育活动和课外体育锻炼，根据年级情况每周增加了1—2节体育与健康课。从时间安排上，分散了体育与健康课的安排，避免了学生聚集的情况。调整了课堂教学，增加了八段锦、核心力量、有氧慢跑等内容的比例，并给学生布置了体育家庭作业，形式以柔韧练习为主。

“辅仁中学除正常的课间操外，把体育课上的跑步等内容替换为身体素质练习，比如平板支撑、交替提膝击掌、开合跳等练习，这样即能保证学生有足够的练习空间，又能保证他们的身体素质得到锻炼和提高。”施筱倩说。

建议

杜绝“三无七不”体育课，循序渐进提高学习强度和难度

针对如何上好体育课，中小学一线教师和体育学科的教育专家给出了建议。

文双全表示，学校开足体育课，必须杜绝“三无七不”（无强度、无难度、无对抗，不出汗、不脏衣、不喘气、不摔跤、不擦皮、不扭伤、不长跑），提高大课间及课外体育锻炼的健身性和趣味性，多开设学生喜爱的体育社团，多开展参与面广的体育比赛。

“开学复课后要控制运动强度，做好衔接，循序渐进提高学习强度和难度。”重庆市教科院体育教研员屈明建议，复课初期可以中等或中上等运动强度，安排非身体接触性的体能练习和以发展心肺功能为主的单人项目，如跳绳、踢毽、慢跑、武术、健身操等。同时，学校要探索多元方式，开齐开足体育课，丰富锻炼项目，将更多趣味性的活动融入体育锻炼，调动学生参与体育运动的积极性。此外，体育教师应注意将体育与健康教育深度融合，培养学生良好体育卫生习惯，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。学生、学校、家长、整个社会多方要达成共识、形成合力，真正实现“文明其精神，野蛮其体魄”。

本报记者身穿防护服现场体验——

边检民警如何查验海外来渝航班

□本报记者 周松

常态化疫情防控下，如何查验海外来渝航班？近日，本报记者就此进行了体验。

当日中午12点，一架从法兰克福来渝的海南航空公司客机缓缓降落在重庆江北国际机场T3航站楼，停靠在指定的停机位上。

3名身穿隔离服和警用反光背心的边检民警，迅速兵分两路往航班货仓和机舱走去，他们在停机坪上已等候多时。重庆日报记者亦跟随其中。

执行此次航班登临检查任务的是重庆边检总站执勤二队政治教导员王庆和他的2名同事。

为了第一时间为航班办理入境手续，当日上午11点30分，王庆和同事在备勤室开始穿隔离服，记者随他们一道穿上隔离服。当天恰逢降雨，户外气温仅25℃，舒适宜人。但当严丝合缝的隔离服穿好后，记者顿时觉得说话有些困难，要想交流，得大声喊出来。

这架从法兰克福来渝的客机，是当天王庆要检查的第一架飞机，不过机上没有乘客，只有机组成员。由于受疫情影响导致乘客减少，不少航空公司都将客机改作货机载货。

王庆和两名同事将分别检查机舱、货仓和驾驶室，以确保没有偷渡等违法出入境人员。

“境外疫情形势严峻，有些国家医疗资源不足，这增加了偷渡来华的风险。”王庆说，万一有携带新冠肺炎病毒的偷渡人员进入国内，后果不堪设想。

目标客机到达指定停机位后，王庆与同事们立即分作两路，一路前往货仓，一路站在机舱门旁等待舱门开启。

“请拿好护照，依次出来。”舱门开启，王庆大声向机组人员喊道。

每一名机组人员走出舱门，王庆都要求其摘下口罩，并拿着护照进行信息比对。待机组人员全部下飞机后，王庆和同事再对机舱进行检查。

前前后后一阵忙碌，大半个小时过去了，虽是天气凉爽，但记者已感觉闷热难耐，口干舌燥，身上汗流不止。

“哈哈，习惯就好，今天天气好，若是晴天，还要难受得多。”与记者有些体力不支形成鲜明对比的是，王庆看上去显得比较轻松。

王庆告诉记者，他平均每天要检查8架飞机，穿隔离服5个小时以上，如果是客机，还要挨个检查入境旅客身份信息和行程等，查完一个航班需要2—3小时。

疫情发生以来，不少航班从国外运回防疫物资，在航班抵达后，他们要第一时间为航班办理入境手续，最大限度缩短通关时间，因此飞机来之前就得到停机坪等候。

前段时间停机坪温度至少35℃，太阳照射不到5分钟就汗如雨下，每趟下来他们浑身都被汗水湿透。“我有个小经验，就是穿隔离服前不要多喝水，但是要喝一小杯盐水，这样体力不会透支得太厉害。”王庆说。

疫情发生以来，王庆带领执勤二队民警先后查验出入境旅客2万余人次，货运航班80余架次，大数据筛查疑似感染旅客800余人次，妥善处置了320名疑似发热旅客，在国门口筑起了一道阻挡疫情、守护生命的坚实屏障。

小资料>>>

重庆边检总站执勤二队简介

曾6次被公安部和共青团中央评为全国“青年文明号”；被原公安部边防管理局评为“先进基层党组织”，荣记集体三等功3次。今年3月，又被国家移民管理局记集体二等功。

南川页岩气实现全电力开采

不仅节约成本，还可减少污染物排放

本报讯 （记者 颜安 通讯员 刘敏）6月10日，随着南川页岩气胜页2-8HF井配套设备电力化，该区页岩气开发从钻井，到压裂，再到采气等涉及的所有施工环节都完成了从柴油到电的动力能源替代，实现从油到电的绿色升级换代。

在南川区页岩气东城街道的胜页2平台，电力线路已接入平台现场，正用于3口井的全电动压裂施工。“可别小看这项技术，它可是经过技术人员多年的技术积累和创新实践取得的成果，这项开发技术在国内领先。”中石化重庆页岩气有限公司工程技术室副主任王俊方说，焦页211-4HF井是国内主体设备采用电裂设备进行压裂施工的第一口页岩气井。

以前，由于页岩气多在偏僻的高山地段，因电力和技术不成熟等原因，只好采用易运输和储存的柴油作为动力源，或者由柴油发电机发电提供动力，成本高、噪音大，还会产生二氧化碳等污染排放物。

用电力取代柴油，是页岩气技术人员一直追求的梦想。它的难点在于，国内页岩气开采没有全电力开采的先例可以借鉴，且电力线路的容量负荷要足够大、足够稳定，而且所有网电施工设备都要与之匹配，并能高效使用。早在4年前，中石化重庆页岩气有限公司开始规划工区电力网络建设，尝试从油到电的全面转变。经过多年创新探索，页岩气开发涉及的钻井、采气、压裂等所有施工环节，都完成了从油到电的动力能源替代。

“这项技术改进，不仅大大节省了成本，降低了噪音，最重要的是能够减少污染物排放，实现清洁能源的绿色高效开发。”王俊方说，相较于使用柴油作为动力，用电力开发单井不仅施工费用可节约300多万元、噪音大大降低，而且污染物排放也得以控制。按今年1-5月份完成16口井测算，能减排二氧化碳约2624吨，氮氧化物20.16吨，实现了页岩气清洁能源的绿色高效开发。

目前，南川页岩气已建成10千伏电路30公里，35千伏电路28公里，能覆盖工区所有开发平台。下一步，南川页岩气还将会持续推进以网电为核心的全电力开采技术，让效益开发与绿色环保并重，持续践行“绿水青山就是金山银山”的开发理念。

“12320杯”健康科普讲解技能大赛落幕

优秀选手将走进社区、乡镇等传递健康科普知识

看效果 关注爱国卫生运动

本报讯 （记者 王丽）如何预防流感？孩子鼻出血怎么办？6月12日，重庆市第三届“12320杯”健康科普讲解技能大赛专业组总决赛在重庆科技馆举行，30组参赛选手现场用通俗易懂、各具特色的方式讲解生活中的健康科普知识。

本次大赛由市卫生健康委、市教委、市扶贫办、市科技局、市科协、团市委和市爱卫办联合主办，以“健康中国巴渝行·健康科普助力脱贫攻坚”为主题，分为专业组、师生组、大众组3个组别和现场讲解、微视频两个类别。

“楞小个娃儿，我哪个抱啊？”产房外，一位“新手”爸爸看着刚出生的孩子喜出望外，但因为不知怎么抱娃，在一旁急得团团转。来自万州区妇幼保健院的选手陈静以一段情景演绎，开启她的健康科普知识讲解《抱娃小窍门儿》，解锁抱娃的正确姿势。

为了使健康科普的内容“接地气”，成为市民听得懂、看得明白、记得住的好科普，参赛选手的作品兼具科学性和普及性，采用了多种多样的表现形式，包括情景剧、快板、歌曲、舞蹈等，借助道具、图像、声光等多种辅助手段，营造了丰富的舞台效果。

本次大赛共收到讲解类作品340件，微视频257部。在4天的网络投票展示环节，作品共获得了138万次投票；在为期两天的讲解类作品专业组预赛阶段，共有36万人次通过网络直播观看了比赛。经过激烈角逐，最终3个作品获得专业组一等奖。

“同往届相比，本届比赛参赛对象也由单一的卫生健康系统专业人员，拓展到广大师生和普通市民。”重庆市卫生健康委员会健康促进处副处长黄春表示，下一步将把本次大赛产生的优秀作品纳入重庆市健康科普资源库进行展播。同时还将邀请本次大赛的优秀选手走进社区、乡镇、机关、企业，与市民面对面的传递健康科普知识。

全球进口美食在家门口就可买

国际食品分拨中心年底建成投用

本报讯 （记者 张亦筑）6月14日，重庆日报记者从重庆高新区了解到，西部冷链物流园二期工程国际食品分拨中心预计将于今年底建成投用，届时市民在家门口就能买到覆盖全球的进口美食。该项目拟投资5亿元，规划占地300亩，建筑面积43万平方米，建成后将容纳3000户商户。

该项目总监陈小波表示，国际食品分拨中心将在西部冷链物流园基础上，开展商品展示、总部结算、线上商贸平台、跨境贸易等业务。建成投用后，货品来源将从国内为主拓展至全球数十个国家，预计在此集散的食品物流中将有30%来自海外。其直接覆盖半径也将达到400公里，包含重庆全境及周边的恩施、达州、广元等地，辐射范围达整个西部地区。

“国际食品分拨中心建成投用后，将全面应用智慧物流园区管理系统。”陈小波介绍，通过智慧物流管理系统，商户从入驻开始，所有信息都会进入平台，全程进行线上管理。据估计，应用智慧物流管理系统后，园区的人力规模将降低30%，大幅降低成本、提升效率。

“重庆高新区具有良好的市场环境和政策环境，这是冷链物流产业发展的最大优势。”陈小波表示，随着西部陆海新通道和成渝地区双城经济圈上升为国家战略，重庆高新区作为成渝地区双城经济圈建设的主阵地之一，正着力推动物流产业链的完善发展，助力重庆内陆开放高地建设。

外国友人感受重庆乡村之美

本报讯 （记者 王翔）“今天看了奇峰，走了盐茶古道，唱了山歌，包粽子、打糍粑、磨豆花，近距离感受了巴南乡村之美！”6月14日，2020年“老外@Chongqing·体验非遗暨老外游乡村”第五期活动走进巴南区石滩镇，通过形式多样、内容丰富的交流，来自韩国、埃塞俄比亚等国家和地区的外国友人体验了巴南生态文明和乡村振兴的建设成果。

巴南依托良好的生态、旅游资源，近年来乡村旅游发展迅速。巴南的石滩镇建于清康熙四十六年(1707年)，森林覆盖率达65%，“巴南三峰”中的两峰落户石滩，分别为方斗山和双寨山，麒麟花海、天台花谷等景点声名远扬。

在双寨山上，外国友人看了石滩奇峰悬崖线，周围绿树萦绕，花香沁脾，远方的山峦青翠起伏。“这里实在是太美了！”来自埃塞俄比亚的安特能·塔瑞库一边赞叹，一边不断按下快门。

随后，外国友人还一起体验了包粽子、打糍粑、磨豆花等“接地气”的农家活动。“这次活动让我改变了对中国农村的看法，这是一次奇妙的旅程。”来自韩国的陈钟和说，巴南乡村发展得很好，农村和城市一样宜居，生活在这样的地方幸福感满满。

“非常优秀”“很震撼”“不虚此行”……在当天的活动中，外国友人一起制作了石滩有名的五谷画，重走了盐茶古道，感受身处大自然的无限乐趣，体验乡村农耕的别样风情，大家纷纷感叹：“石滩真是个好地方，周末休闲度假的好去处。”

本期活动还将持续进行，在重庆的外国朋友可以通过邮箱bntqw@126.com或电话66231839报名参加。