

引导学生“动起来、跑起来、跳起来”

重庆出台10条措施促进学生体质强健

权威发布

本报讯（新重庆-重庆日报记者 李周芳）6月16日，记者从市教委获悉，《重庆市促进学生体质强健十条措施》（以下简称《措施》）近日印发，在锻炼时长、人才培养、师资建设等方面推出创新举措，旨在全面提升学生体质健康水平。

每天两小时体育活动
成标配

《措施》明确，要保障学生的体育锻炼时间。鼓励中小学每天开设1节体育与健康课，并安排两个30分钟大课间体育活动，确保中小學生每天综合体育活动时间不少于2小时。一、二年级本科学生、专科学生体育与健康必修课分别不少于144个和108个学时，鼓励研究生教育阶段开设体育与健康课。高校组织学生每周至少参加3次课外体育锻炼，每天体育活动1小时。

《措施》提出要深化体育教学改革，纵深推进小学兴趣化、初中多样化、高中专项化、大学个性化的学校体育教学改革，实施小班化、走班制、大单元、长短课教学模式，数字赋能重组体育教学过程，实施差异化教学和个性化指导。

此外，针对“小眼镜”“小胖墩”问题，《措施》要求群体运动密度不低于75%，个体运动密度不低于50%。同时，我市将建立区域教研共同体，打造体育与健康卓越课堂、卓越教研新样态。

试点小初高足球人才
“631”贯通培养

《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），打通足球苗子小升初、初升高成长通道。

《措施》强调，要发挥赛事带动功能，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。各校广泛组织班级联赛、校级联赛，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。

在体质健康管理方面，《措施》要求开展日常化、智能化运动监测，动态把握学生体质健康变化趋势，及时开展体质健康预警。加强学生体质健康电子档案动态管理，聚焦学生体能等问题靶向施策，适时开具针对性、个性化运动健康处方。推动高校一校一案实施大学生体质提升专项行动，鼓励区县开展“学生体质健康智管”一件事试点，全面提升学生体质健康

水平。

专职兼职拓师资，“立体扩容”挖潜力

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）职教练员岗位等方式，充实体育师资队伍，丰富运动项目类型。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。每年举办市级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”比赛。配齐体育学科教研员，引领区域体育教师可持续专业成长。

在场地设施拓展升级方面，严格落实国家学校体育卫生条件基本标准，健全学校体育场地器材建设配置评估机制。因地因校采取“上天入地”“立体扩容”等措施挖掘潜力，拓展体育运动空间。鼓励高校与

10条措施
强健学生体质

- 保障体育锻炼时间
- 深化体育教学改革
- 发挥赛事带动功能
- 畅通人才培养通道
- 加强体质健康管理
- 强化师资队伍建设
- 拓展升级场地设施
- 打造家校共育矩阵
- 构建多元评价体系
- 厉行专项责任清单

资料来源：市教委
制图/丁龙

地方共建共享体育场馆。完善学校体育场地向社会定时开放机制，优先保障校内及周边青少年学生锻炼需求。

“大手拉小手”形成共同的体育爱好

《措施》还提出打造家校共育矩阵，推行实施“体育家庭作业”制度，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。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。

此外，在督导强化方面，《措施》明确各地要建立涵盖区县教育行政部门负责人、学校校长、分管校长等主体在内的学生体质健康责任清单。

“不尽长江滚滚来——长江与中华文明展”在长沙开展
“重庆宝贝”讲述长江历史

■新重庆-重庆日报记者 李晟



“万里长江飘玉带”的《长江万里图卷》、“一剑横空星斗寒”的虎纹铜戈……6月14日，作为2025年文化和自然遗产日主场城市主题活动展览，“不尽长江滚滚来——长江与中华文明展”在长沙博物馆开展，来自重庆中国三峡博物馆的“重庆宝贝”用自己的方式讲述长江历史。

如何才能在一个汇聚长江沿线众多博物馆精品的展览中讲好重庆独有的历史和故事？巴人使用的虎纹兵器无疑是优选之一，它们用锐利的锋芒、精美的雕刻，从不同角度向观众展示着巴人忠勇义的精神和高超的铸造技艺。

此次前往长沙的包括一把来自“中国十大考古发现”——云阳李家坝遗址的虎纹铜矛和一把来自万州大坪墓群的虎纹铜戈，它们都铸造于战国晚期，身上都“纹”有虎纹。巴国青铜兵器的造型非常独特，与中原兵器形成鲜明对比，兵器上铸有大量丰富生动的纹饰。这些纹饰极富地域色彩，让人很容易就能辨认出它的巴国特色。

此外，参展的《长江万里图卷》也尽显壮阔长江之美。在这幅长达14米的青绿山水画中，描绘了湖北、江西、安徽、江苏、浙江等多个沿江地区的自然风光。最让人称道的是这幅图卷的细节刻画，不仅绘有高山、深壑、丘陵、浅滩，也有城池、庙宇、村屋、渔船。同时，将众多的人物活动融入自然环境中，细致入微地表现了人们在这繁忙而幽静的世界里面行、谈笑、独坐、送别、捕鱼、泛舟、拉纤，充满了诗意般的生活气息。

《长江万里图卷》既表现了山势绵亘、水天一色的浩瀚气象，又刻画了幽岩邃谷、高峰平坡、溪流飞泉、波涛烟霭等自然界变幻无穷的状态，将祖国山河的壮丽多姿表现得淋漓尽致。



▲虎纹铜矛
▲《长江万里图卷》局部
(本组图片由受访单位提供)

公益诉讼 让合川学士山“重获新生”

■新重庆-重庆日报记者 张莎

6月13日，合川学士山薄雾中，养心亭八角飞檐挑开展曦。检察官驻足景观墙前，《养心亭记》碑文上的“养心莫善于寡欲”6个字在晨光映照下显得格外清晰。

曾挂着“危房”标识的养心堂旧址，在检察公益诉讼的持续监督下，修缮收买工程正紧锣密鼓进行。不久后，这座沉寂多年的理学圣地将重新开放。

养心亭始建于北宋嘉祐元年（公元1056年），是珍贵的八角三级重檐盔顶石木结构古建，2009年被列为重庆市文物保护单位，2011年完成修缮。北宋理学家周敦颐在此撰著《养心亭记》，其“养心致至”“养心莫善于寡欲”的思想赋予此亭深厚文化内涵。毗邻的养心堂旧址与之共同构成重要的文化建筑群。

然而，2024年6月，合川区检察院公益诉讼检察官巡查发现：养心亭附近灭火箱损毁失效，地坝杂草丛生侵蚀基座，养心堂旧址更赫然悬挂“危房”标识。通往亭宇的小径荒荒难辨，大门紧锁，游客“望亭兴叹”。

合川区检察院迅速行动，当月即发出检察建议，聚焦日常巡查维护及活化利用，建议推动职能部门将文物巡查纳入考核，基础整治随即展开。

养心亭的保护工作渐入正轨，养心堂旧址却因产权问题陷入僵局。原来，该建筑在历史沿革中转为私产后，自2022年启动修缮计划以来，因居民补偿安置等争议导致工程多次停滞。

“我们也想改善居住环境，但搬迁后的生活怎么办？”居民对居住改善有期待，却对搬迁方案顾虑重重；职能部门遵循文物保护法规推进修缮，却缺乏有效化解矛盾的突破口。

面对居民的合理诉求与文物保护法规的刚性要求，合川区检察院联动多部门，创新采用“圆桌协商+公开听证”机制：工作人员逐户走访、解读政策、倾听诉求；公开听证引入人大代表、专家等第三方力量共商方案。

经数月协调，各方达成共识，2024年底，最后一户居民顺利搬迁，多年产权纠纷成功化解。

修缮工程在严格监督下推进。养心亭独特的八边形结构和十二边形基座呼应周敦颐“养心致至”思想，修缮确立了“文物本体保护+历史文脉呈现”的活化路径。

今年4月，《养心亭记》被复刻于景观墙上，直观传递理学智慧。修缮后的养心堂将规划为“周敦颐理学文化展陈区”，复原理学讲堂、陈列《爱莲说》等复刻手稿，营造可感可触的宋代讲学氛围。

如今的学士山，观景平台、健身步道、生态停车场与千株红枫点缀山间，与古亭飞檐相映成趣。养心亭片区已纳入钓鱼城大景区版图，这座北宋古建在公益诉讼推动下重焕生机。

杜林燕

重医附属口腔医院为科研人才“铺路子”“搭台子”

“全链条”激活新动能 青年人才大展所长

直通培养方式而发生了改变。之后两年里，优秀的教师，优质的器械等相继到来，让李帝泽对自己的研学有了信心，他参与医院“本硕博后”直通培养体系，早早进入导师团队参与“口腔种植体周围抗感染组织工程”研究。

“直通培养，让我留在自己熟悉的团队、参与建设的实验室中，这确保了我专业学习的连续性。”李帝泽说，截至目前，他申请并获得相关国家发明专利2项，国家实用新型专利1项。

目前，重医口腔医院已通过直通培养方式培养进站博士后人才8名，获批各类项目12项。

揭榜挂帅
助力人才重点突破

组织创伤是临床最常见的疾病之一，严重创伤导致的过度失血和后续感染威胁生命健康的重要问题。面对此类创伤，理想的治疗方案是快速止血并让药物持续作用于创面——就像创可贴一样。

但这一方案却遭遇严峻挑战：口腔环境极其特殊，潮湿、多动且敏感，在口腔创口上贴上什么东西，很快就会因各种原因脱落，对创伤愈合极为不利。12年前，口腔黏膜病患者满脸痛苦的样子，给参与本科实习的胡彬彬留下了深刻印象，也让她意识到这一问题背后的潜在研究价值。

经过初步研究，胡彬彬从贻贝身上找到了突破口。“贻贝这种海洋生物，可以通过黏附蛋白将自己的柔软触角牢牢粘在礁石上，无论潮汐如何拍打都不会脱落。”依据这一原理，胡彬彬团队开启了“贻贝仿生多功能黏附性抗菌水凝胶敷料的构建及其

促进伤口愈合的机制研究”。

他们仿照贻贝初步开发出的水凝胶敷料集组织粘附性、快速止血特性、抗菌性等功能于一体，能够牢固粘附于伤口表面。胡彬彬介绍：“出血实验中，纱布止血会流失150至200毫升血量，而水凝胶敷料仅会流失40至50毫升血量，它还能持续释放抗菌成分，将愈合速率提升约30%。”

2022年，胡彬彬正式接受学校“揭榜挂帅”项目：长达5年的培养期内，每年获取科研经费50万元，5年拿出切实有效的研究成果。如今离“交卷”还有两年，胡彬彬的研究已有不少可观的成果，团队仿生贻贝粘附机制开发出的新型医用速效粘合剂，在仿生分子精准合成与高纯制备关键技术领域实现重大突破，可在创面实现快速止血与愈合促进，其粘接强度和愈合效果均超越市场上现有产品，将为我国医用粘合剂临床应用带来新变化。

“现在，我们正与企业合作，提升水凝胶敷料产量，努力将这项从‘揭榜挂帅’中诞生的前沿研究成果，从实验室推向病床边，让它成为医生手中对抗复杂伤口的‘利器’。”胡彬彬自信地说。

专项政策
为人才发挥优势搭建舞台

位于重医口腔医院21楼的动物实验室内，一只黑色的小鼠在箱中进入睡眠，头上安插的线路连接着一旁的脑仪仪，随着小鼠安眠入睡，仪器屏幕上的线条也出现阵阵波动。这里是博士后李雨舟与团队成员连续5年开展“口腔睡眠疾病的发病机制”研究的主战场。

有人会问，口腔跟睡眠疾病有什么关系？

“具体来说，睡觉磨牙与睡眠不好导

致的口腔上火等都是典型的口腔睡眠疾病。”李雨舟介绍，磨牙会加剧牙齿磨损，导致牙齿损坏或脱落；睡眠不好引发口腔炎症（俗称“上火”），包括牙龈出血或口腔溃疡，“这些口腔睡眠疾病不致命却不容忽视，我的工作就是找出其发病原理和解决办法。”

由于研究内容特殊，团队需要进行大量动物实验并长期观察，这对实验环境和设备提出了“苛刻”要求。李雨舟说：“从2020年开始，我们每年需要200多只小鼠。”为此，医院提供了针对性帮助，在动物房特别设置饲养动物场所，每年根据李雨舟团队提交的研究计划、需求进行动态调整，并配备独立的动物箱和肌电脑设备。

不仅如此，在人员方面，医院构建了层次清晰的合作研究团队，由知名教授带领指导，博士后和博士硕士一起合作研究；在技术方面，医院特别邀请口腔睡眠、神经科学、生物医学工程等相关领域的权威专家，与团队成员交流合作。

有针对性的支持帮助李雨舟站稳脚跟。截至目前，他参与获得重庆市自然科学二等奖，并先后在重庆市科普大赛、中国睡眠研究会科普比赛获得了一二等奖。

重医口腔医院相关负责人介绍，近年来，医院以博士后作为高层次创新型青年科技人才培养的有力抓手，不断完善博士后培养体制机制，实现青年人才的全周期成长，逐步形成了科学合理的领军人才—骨干人才—青年人才—储备人才梯队。

如今，医院正构建“精准引才—生态育才—平台聚才—暖心留才”闭环，打造“小而精、专而强”的博士后培养模式，为西部地区探索“小平台撬动大发展”的人才路径提供可复制范本。

实处。

安全为先，筑牢健康防线。幼儿园将食品安全作为首要任务，严格配备消毒柜、留样冰箱等设备，落实“三清三消”制度，并聘请专业团队定期深度清洁。建立“日周月”三级检查机制，即每日管控、每周排查、每月综合调度，所有环节严格管理。

阳光运作，共建信任机制。幼儿园实时公示食材来源、厨师健康证等

信息，幼儿园公众号同步公布每周“三带”食谱（带量、带科学营养分析、带建议）。严格执行陪餐制度，由园长、教师、家长共同反馈意见，听取孩子们的喜好。定期召开膳食委员会会议，邀请家长参与菜单制定、食材验收等监督工作。

专业保障，提升服务品质。幼儿园实施阶梯式培训体系，新员工须通过岗前考核，全员每月参加专题培训，每学

期开展应急演练，确保每位工作人员严守安全规范。

同时，和合第一幼儿园开设阳光食育课程与阳光体育课程，通过定期营养分析、幼儿体质监测，运用数据让每一位家长看得见孩子的健康成长，家园社联动促进健康习惯养成，为幼儿全面发展保驾护航。

渝北区和合第一幼儿园

为孩子们打造健康、美味、快乐的“舌尖童年”

人生百年，立于幼学。渝北区和合第一幼儿园（以下简称“和合第一幼儿园”）秉承“和润童心、自然生长”的办园理念，以“和”文化为核心，以“家”文化为基点，共筑爱的“和之家·合之园”幸福幼儿园。

幼儿时期的膳食健康是人生健康的基石，科学的营养摄入不仅塑造强健体魄，更奠定智力发育和饮食习惯的基础，影响孩子一生的成长轨

迹。围绕孩子吃得好、吃得健康的需求和“健康第一”的理念，从食材把控、膳食搭配、用餐环境等多维着手，为孩子们打造健康、美味、快乐的“舌尖童年”。

“今天的蔬菜和肉是否新鲜？验收食材时索要索证一定要检查仔细……”天还没亮，和合第一幼儿园膳食委员会代表和食堂工作人员开启了一天的忙碌。他们严格按照食品卫生安全标准

对各类蔬菜、肉制品、水果、点心、调味品、米面粮油等进行验收，对各类食材的进货票据、检验检疫证明分类存档，让每一份幼儿餐食都有据可查、有源可循。

看似简单但十分严谨的验收工作，是和合第一幼儿园守护孩子们的“舌尖健康”的第一道防线。为充分保障孩子们的营养健康，和合第一幼儿园把更多的功夫下在细处、下在