

小学兴趣化、初中多样化、高中专项化 重庆中小学体育课 运动并快乐着

“流浪气球” 万米云端探“天机”

——走进重庆唯一高空气象观测站

■新重庆-重庆日报记者 朱婷
见习记者 蒋婷 实习生 马厚霖

每天放飞探空气球3次，是位于歌乐山的沙坪坝高空气象观测站的工作内容之一。看似浪漫的工作背后藏着不为人知的孤独和坚守，也对气象防灾减灾有着重要意义。

每年3月23日是世界气象日，今年的主题为“携手缩小早期预警差距”，以更好地应对极端天气和气候变化带来的挑战。世界气象日，让我们走进重庆唯一的高空气象观测站，了解它如何发挥气象预警作用。

“流浪气球”结伴去“旅行”

3月19日凌晨0点30分，海拔540米的歌乐山上，潮湿阴冷，夜色笼罩着层层山林。

层林间，重庆唯一高空气象观测站——沙坪坝高空气象观测站静静矗立。从1934年至今，它的气象观测记录从未停止，去年被联合国世界气象组织(WMO)认定为首批七十五年气象站。

站内，31岁的唐礼强忍住睡意穿好防静电服。在校准单测风应答器后，她带上探空气球、绳子、应答器，独自走进夜色里的观测场，一路蛙声虫鸣相伴。

“一怕气球放不起来，尤其是在雷雨大风天气，要防止被雷击；二怕遇到蛇，山上蛇虫鼠蚁出没是常事。”作为观测站唯一的一名女性，唐礼强克服心理上的恐惧，确保工作顺利推进。

在进入氢气房给气球充气前，仅穿戴好防护装备还不够，双手还需要在金属静电柱上停留15秒，以确保消除静电。唐礼说：“天气干燥时甚至还需要在周围洒水。”走进氢气房，她熟练地将气球套在氢气瓶充气口，快速用绳子扎紧，接着打开阀门开始充气。

已在观测站工作6年，唐礼如今不仅习惯给气球充气，还能运用“巧劲”独自移动上百斤重的气罐进行更换。

随着氢气持续充入，球体很快膨胀起来。“充气量也有讲究，遇到雷暴大雨，高空下沉气流会阻碍气球上升，就需要多充氢气。”唐礼介绍，探空气球由橡胶材料制成，充气后直径可达2米左右，不过它并非“独自旅行”，每次升空都需要搭载各种仪器。

升空、流浪、爆炸，雷达一路追踪

凌晨1点，做好准备工作后，唐礼小心翼翼地携带着气球和单测风应答器，来到观测场指定放飞点。为保证应答器摆动幅度在最小范围，它与气球之间靠绳子固定，有30米的“安全距离”。观测场内，自动气象站、气溶胶激光观测仪、能见度仪器等发出轰鸣，在静谧的黑夜里十分明显。

凌晨1点15分，一切就绪。“放飞！”同事王清在办公室按下按钮，气球随即携带“伙伴”腾空，去往高空“流浪”。

白色的球体很快消失在唐礼的视野里。与此同时，观测站内的雷达天线转动，开始360°追踪应答器的轨迹。见气球顺利升空，唐礼舒了一口气，搓了搓冰凉的双手。曾经在面对大风天气时，为了不错过有效时机，她紧紧抓住绳子等待，结果双手被勒出深深的印痕。

对唐礼来说，施放成功并不意味着工作结束。回到办公室她还要跟王清一起在电脑上查看气球的运行轨迹并记录上传。

气象观测工程师王清今年43岁，已在观测站工作了14年。他说，一年365天，每天早晚7点15分和凌晨1点15分施放探空气球，是他们雷打不动的事情。早晚7点15分，探空气球会携带电子探空仪，收集气压、温度、湿度；而凌晨1点15分则携带单测风应答器，测风向风速。

“气球升空后，可到达2.8万米或3万米的高空，上升时会不断膨胀直至爆炸。整个过程有雷达和北斗卫星追踪，并接收电子探空仪和单测风应答器发回的实时数据。”王清说，气球爆炸后，电子探空仪和单测风应答器会慢慢掉落，不过它们极为轻巧，无毒无害无危险性，市民如果捡到可自行处理。

熬更守夜，助力气象防灾减灾

约一个多小时，气球在高空爆炸，宣告此次探空工作终止。记者在办公室看到，唐礼和王清的工作日志上一一记录着每次施放气球的数据：温度、气压、湿度、风速、云量、能见度……

沙坪坝区气象局副局长龙显琼介绍，这些记录的气象要素数据参与全球气象探测数据交换，为天气预报预警、气候分析、科学研究提供及时准确的基础数据，助力气象防灾减灾工作。

结束工作已是凌晨2点左右，唐礼和王清抓紧时间赶紧休息，早上6点30分，他们又要起床准备工作了。

日复一日，年复一年，任凭风吹雨打、电闪雷鸣，唐礼、王清和同事们都要按时施放气球。他们节假日也必须坚守岗位，牺牲了很多与家人团聚的时光。

王清说，既然自己选择这份工作，坚守就是职责所在。

“很多人问，我一个女孩子，为什么可以熬更守夜在山上坚持6年？我觉得应该是这份工作特殊意义。”唐礼说，记录天气可以为防灾减灾提供预警，自己算是贡献了应有的力量。



相关视频
扫一扫
就看到



南开中学体育课，学生们在练习体操。(受访者供图)

测，到2030年，我国7—18岁青少年超重与肥胖检出率将增长至32.7%。

不少人认为孩子只是胖一点，没什么大不了的。“其实并不是。”重医附属儿童医院内分泌科副主任朱高慧介绍，肥胖不仅会导致儿童出现血脂异常、糖代谢异常、脂肪肝、内分泌激素紊乱、性早熟等一系列临床症状，甚至会影响心理健康，更是导致成年后患多种慢性病的危险因素。

除了“小胖墩”，“小眼镜”也不容忽视。数据显示，2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%。

“青少年肥胖率和近视率居高不下，与缺乏运动息息相关。”市教委相关负责人说，这也是市提出实施学生体质强健计划的原因之一，其中，学校体育课是促进学生体质强健的重要手段。

体育课有什么变化

小学每周开设4—5节体育课

“又是体育课，太棒了！”3月20日，江北区鲤鱼池小学三年级8班学生兴奋地冲进舞蹈教室，准备跟随体育舞蹈老师黎思琪学习舞蹈。

“从本学期起，学校在原有的每周3节体育课、1节体育健康课基础上，新增了1节体育舞蹈课，保证每个班每天都有一节体育课。”黎思琪介绍。

除了鲤鱼池小学，记者走访了解到，这学期开学以来，我市多所中小学增加了体育课的安排。比如，渝北区举人坝小学、铜梁区金沙小学每周都开设了4—5节体育课，多数中学每周开设了3—4节体育课。

各学校在体育课的设置上也是丰富多样。例如，鲤鱼池小学体育舞蹈课每周有一节跳啦啦操等舞蹈，举人坝小学每周有一节特色足球课，大渡口育才小学一二年级每周有一节拉丁舞课等。

相比小学体育课以培养兴趣为主，初中的体育课更突出多样化。南岸区辅仁中学体育教师施筱倩介绍，该校学生可以依据自己兴趣选择包括篮球、足球、排球、田径、武术、健身操、乒乓球在内的体育教学项目。

高中阶段则实施专项化教学。南开中学体卫处主任邱宝勤介绍，该校高一高二采用分项选项教学，学生们可以根据自己的兴趣和特长选择课程，通过培养学生掌握一两项专项运动技能，让孩子们养成终身体育习惯。目前，学校开设篮球、网球、棒球、飞盘等20多门专项课程，让学生得到更加专业的指导。

“小学兴趣化符合孩子身心的发展规律，能激发运动兴趣；初中多样化可满足不同兴趣需求；高中专项化教学有助于深入学习一两项运动技能。”重庆第二师范学院体育与健康管理学院副教授丁霞表示，这样的安排更符合学生成长的规律。

大课间有什么变化

各具特色还引入了非遗

除了体育课“正餐”，如今，我市中小学生学习又迎来了大课间这一“加餐”，即每天上下午各安排30分钟大课间体育活动，保障学生每天综合体育活动时间不低于2小时。

“又累又爽！”3月21日，重庆文德中学校大课间，伴随着动感十足的音乐，在操场上做完近7分钟的动感操后，初二的一名学生脱下外衣，擦拭额头上渗出的汗水，脸上满是放松和愉悦。“这套健身操是根据学生身体素质和锻炼需求编制的。”该校体育老师梁焱玲介绍，“它涵盖了全身各个部位的锻炼，并配有舒缓音乐，既能缓解学生压力，也容易坚持。”

相较初高中，小学的大课间更具特色。



重报调查

关注6大行动计划
促进学生全面发展 ①

【开栏语】

在今年的全国两会上，政府工作报告提出，要积极开展学校体育活动，普及心理健康教育；要紧紧围绕国家需求和群众关切推进教育改革发展。

日前，我市举行了2025年学校体育卫生艺术国防教育暨校园足球工作会，提出将实施学生体质强健计划、学校美育浸润行动、学生心理健康促进行动、校园足球提质增效行动、国防教育固本铸魂行动、体卫艺队伍素质提升行动等6大行动计划，促进学生身心健康、全面发展，涉及体育课、心理健康课、美育课等课程。如何上好这些课？今日起，本报推出系列报道，关注6大行动计划。

■新重庆-重庆日报记者 李周芳

两脚开立、屈膝、前倾，双手呈八字持球……3月21日，南岸区辅仁中学风雨篮球场，七年级四班47名同学正在上体育课。他们迅速掌握了双手胸前传接球技巧，只见一人将球传出，球在空中划过一道弧线，准确落在另一名同学手中。不一会儿，大伙额头上就已渗出汗珠……

这样兴趣盎然的体育课，在我市中小学校园里越来越多。体育课为何如此受重视？体育课都有哪些变化？连日来，记者对我市多所中小学进行了走访调查。

为何要上好体育课

“小胖墩”“小眼镜”越来越多

“过了一个寒假，孩子长了好几斤。”近日，苦恼不已的王女士将8岁的儿子彬彬(化名)带到市人民医院肥胖专病门诊求助。

彬彬看上去很结实，小肚子微微凸起，身高1.3米的他体重已飙升至90多斤。“他胃口特别好，平时不喜欢运动，这么下去怎么得了？”王女士说。

检查结果显示，彬彬已超重，需要通过饮食调节和锻炼来进行体重管理。

近年来，到医院就诊的“小胖墩”并不少见。《肥胖症诊疗指南(2024年版)》显示，我国6—17岁青少年儿童超重率达11.1%，肥胖症患病率为7.9%；有研究预

第七届中华经典 诵写讲大赛在渝启动

3月23日，第六届中华经典诵写讲大赛优秀作品展演现场，表演者正激情诵读。当日，第六届中华经典诵写讲大赛总结展示暨第七届大赛启动会在西南大学举行。

中华经典诵写讲大赛是教育部、国家语委主办的全国性、公益性赛事，自2019年起每年举办一届，累计参赛人数超过2000万人次。在赛项设置方面，第七届大赛继续实施四项赛事，分别是“诵读中国”经典诵读大赛、“诗教中国”诗词讲解大赛、“笔墨中国”汉字书写大赛和“印记中国”师生篆刻大赛。

记者 李志峰 郑宇 摄影报道/视觉重庆

南岸区年度首批推进高质量发展工作担当案例公布

案例：

南岸融创阳光100项目盘活工作面临涉及主体多、司法诉讼多、时间跨度长、安全稳定风险大等诸多困难。区人大常委会副主任、南滨路建设发展中心党委书记吕轶带领团队不等不靠、主动作为，协同长城资产、融创集团、中信信托、招商银行等机构，历时三年完成所有重组主附协议签署，促成长城资产投资25亿元开发融创A3地块，并解决相关遗留问题，让这个位于“两江四岸”核心区黄金地段、备受各界关注的重大项目迎来重生。

案例：

南岸区委改革办主任李润朋在改革创新工作中扛起担当、立足一线，坚持数字重庆建设和重点领域改革“双轮驱动”，突破多起跨层级协调难题、破解工作瓶颈，主导完成区治理中心“四合一”改革、南山治培等多项

重点改革攻坚任务，工作经验获市委、区肯定并在全市推广。

案例：

南岸区纪委监委第七纪检监察室主任王义德在参与办理全市某系统违纪违法案件中，通过扎实的调查工作和全方位政策攻心，促使关键的被调查人主动配合交代了自己的犯罪事实，还提供了重要线索，为该领域系列案件成功办理奠定了坚实的基础；同时，强化案例剖析，为开展行业治理创造了良好的条件，该系列案件获评全市“审查调查十佳精品案件”，既为国家挽回了重大经济损失，又创造了良好的营商环境。

案例：

南岸区委宣传部副部长唐静在央视春晚分会场筹备工作中勇挑重担、扛住责任，既当“联络员”又做“调度长”，统筹协调区级各部门和属地镇街全力做好现场保障工作，为春晚的

顺利拍摄提供了坚实保证，展现了攻坚克难的实干风采。

案例：

在对黄葛古道周边区域开展环境综合整治行动中，南山街道办事处副主任许刚主动协调、化解矛盾、临危不惧、坚守职责，带领团队圆满完成整治任务，顺利完成中央专项督察反馈的整改任务，受到市级部门的充分肯定。

案例：

聚焦平安建设“九个零发生”总体目标，在央视春晚分会场演出、寸滩水文站迁建等急难险重任务中，南岸区委政法委平安建设指导科科长雍俊明迅速激活“平战结合、应急支援”模式，着力构建“数据+机制+人力”三位一体调度体系，通过“分级响应+滚动复盘”调度处置突发情况9个、风险20余个，实现“零伤亡、零次生影响”。

案例：

在处理某企业闲置工业用地工作中，南岸区经济信息委投资发展科科长文兴立通过“政企恳谈+执法约谈”双谈，促成某企业与某驾校提前解约、收回土地、启动研发生产基地建设。在项目建设过程中，文兴立有呼必应、吹哨报到，先后解决项目供电保障等11项问题，为项目今年6月投产打下坚实基础。同时，助力某企业连续两年在南岸区制造业投资跻身前10位。

案例：

在“141”基层治理体系建设、“三张清单”编制等工作中，涂山镇基层治理综合指挥室主任谭蕊推动协调全镇各岗位稳步推进大起底、归纳凝练、清单编制、回头看、“三上三下”，创新打造“荒野茶摊”综合整治及建档升级AI赋能综合场景，编制基层治理事项130项、配合履职事项95项、上级部门收回事项112项，“141”基

层智治工作获评第一届重庆市改革创新奖提名奖，清单编制工作成果获得中央编办及市委、区领导肯定。

案例：

在央视蛇年春晚分会场、无人机飞行表演等重大安保任务中，南岸区公安分局弹子石派出所所长张渝信念坚定、勇于担当；牢牢把握平安稳定工作主线，在开展巡逻防控、维护秩序、化解矛盾、打击犯罪等工作中履职尽责、成效显著。

案例：

在“三攻坚一盘活”改革突破中，长嘉汇产业集团副总经理兼重庆长嘉汇基金公司总经理刘宁牵头盘活融资落地谈判，对接金融机构数十家，最终形成盘活融资方案5个，盘活融资36亿多元，实现有效财力40.9亿元(不含土地)，位列第三。

彭光灿 王彩艳 杨敏