

流汗水、有笑声、学技能…… 重庆中小学大课间“动”出精彩

□ 重庆日报记者 李周芳

春季学期开学前，根据市教委要求，中小学每天上下午各安排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。如今，开学已半个多月，各中小学校大课间实施情况如何？学生们有没有动起来？连日来，记者对我市部分中小学进行了探访。

“足”够精彩 校园特色文化进大课间

“哗！”3月5日，随着一声长长的哨音，足球场上，一群小学生练起了颠球。只见孩子们目光专注，脚尖轻挑，足球便腾空而起，划出一道道欢快的弧线……这是发生在渝北区笃信实验学校大课间的一幕。

从这学期开始，该校在上午9点10分至9点40分，下午3点30分至4点分别安排了两个大课间。该校教师卢山介绍，上午的30分钟大课间主要为室外操或跑步；下午30分钟大课间以“游园式”活动为主，将足球元素融入大课间，“这样可以结合学校的足球特色文化，帮助学生至少掌握1项运动技能。”

具体而言，该校根据不同年级的情况为学生们“量身定制”足球活动项目：一二年级以足球趣味小游戏为主；三四年级则进行足球踩点接力、足球障碍运球、足球直线运球等练习，强化团队合作与协调性；五六年级注重足球脚内侧带球、行进左右拉球、体能闯关等，突出专项技能与体能提升。

“不仅锻炼了身体，还学会了一项运动技能。”“玩一会就出汗，好痛快！”对学校大课间的安排，学生们纷纷点赞。

在渝中区大田湾小学，足球特色活动也融入了大课间活动。在下午大课间，孩子们化身“足球小将”，在技能操中练习传球、带球、射门等基本动作，一招一式，尽显专业风范。“希望学生在活动中感受足球的魅力。”该校相关负责人说。

校相关负责人表示。

绿茵场上，学生们熟练地带球、传球，欢呼声此起彼伏……重庆市八中渝北龙兴中学在下午大课间也安排了足球课。“虽然有时候跑得有点累，但感觉整个人都精神了不少！”刚上完足球大课间的初一7班学生柏竹灏一边擦汗一边说。

“玩”出特色 哪吒操、啦啦操、非遗表演齐上阵

为更好地利用大课间，一些中小学纷纷创新思路，让学生们“玩”出特色。

“天雷滚滚我好怕怕，劈得我浑身掉渣渣。突破天劫我笑哈哈，逆天改命我吹喇叭……”3月5日9点10分，随着忠县香山小学大课间音乐的响起，该校三年级2班的教室里响起了哪吒操的音乐，学生们纷纷站起来，跟着音乐动起来——热门影片内容改成了大课间的元素。“这个哪吒操太欢乐了，每次音乐一响起，感觉所有烦恼都消失了。”该班一名张姓同学表示。

该校教师王馨介绍，学校每天上午大课间就做哪吒操，全员参与，“整套操做下来只需要3分钟。做完后，各年级会根据孩子体能情况和天气情况安排不同活动。”

“非遗”也在为大课间注入新活力。

在重庆市铜梁区金沙小学的大课间，彩带龙在孩子们手中上下翻飞，孩子们个个生龙活虎，朝气蓬勃。该校教师吴旖介绍，学校将国家级非物质文化遗产代表性项目铜梁龙舞搬入课堂，在三年级开始，开设铜梁龙舞课堂，兼顾龙舞的趣味性和普及性，最终将彩带龙搬进了大课间，深受学生的喜爱。“利用大课间学会了一项‘非遗’，真好。”四年级八班学生刘钰汐说。

“哇当哇当！”在城口县岚天乡中心小学大课间，孩子们站在绿茵场上，高高举起手中的钱棍挥舞，不时发出清脆的响声。为传承地方特色，该校将重庆市非物质文化遗产代



渝北区笃信实验学校大课间，学生正在进行足球相关训练。受访者供图

表性项目钱棍舞纳入校本课程，全校学生每天大课间都会齐聚操场“舞钱棍”，不仅能强身健体，还能提升对传统文化的认同感。

作为“全国啦啦操实验学校”，重庆大同实验学校以啦啦操为主的大课间活动备受学生青睐。学校为激发学生的参与兴趣，采取了分层设计动作、设计合作练习和游戏情境化等措施。在30分钟的大课间活动中，全校学生依次完成基础练习、专项练习、合作练习、放松练习，在跳跃中感受运动的快乐。

专家建议 结合实际丰富形式内容，让运动成为孩子们的日常

“学校利用大课间让学生进行足球、篮球等特长活动，让孩子们‘动’出了各自的精彩。”重庆理工大学体育部副教授陈马强表示，这不仅丰富了大课间的形式和内容，让学

生强健体魄、增加运动兴趣，还能培养他们的运动技能和团队合作精神。

为充分利用好大课间，陈马强还提出以下建议：一是确保大课间活动时间固定，不随意更改或挤占，学校可通过优化课程表、合理安排活动内容等方式，把一些碎片化的时间利用起来，合理安排大课间时间；二是各学校可加大设施、师资投入，提升体育教师学科素养，将体育教师组织开展大课间计入工作量；三是结合自身的场地、师资和优势体育项目等客观实际开展多样化的体育活动，满足不同学生的兴趣爱好和特长发展；四是根据学生的运动基础和技能水平，设计不同强度的活动进行分层教学；五是联合家庭和社区的力量，全方位构建体育教育网络，让运动成为孩子们的日常。

市教委体卫艺处相关负责人表示，大课间要让孩子们走出教室，动起来、跑起来、活跃起来，让他们身上有汗，眼里有光，健康快乐地成长。

把群众“心上事”当成“上心事”

□ 李美坤

本周，最瞩目的，是全国两会的召开。先看政府工作报告的一组数据：2024年，全国城镇新增就业1256万人、城镇调查失业率平均为5.1%，居民人均可支配收入实际增长5.1%；地级及以上城市细颗粒物(PM2.5)平均浓度下降2.7%，优良天数比例上升至87.2%，地表水优良水质断面比例提高到90.4%；下调住房贷款利率和首付比例，居民存量房贷利率年支出减少约1500亿元；国家助学贷款提标扩面，助学贷款提额降息，惠及学生3400多万人次；向困难群众发放一次性生活补助，惠及1100多万人……

再看政府工作报告提出今年政府工作任务时的保障和改善民生力度：居民医保和基本公共卫生服务经费人均财政补助标准分别再提高30元和5元；城乡居民基础养老金最低标准再提高20元，适当提高退休人员基本养老金；制定促进生育政策，发放育儿补贴；扩大高中阶段教育学位供给，逐步推行免费学前教育；安排超长期特别国债3000亿元支持消费品以旧换新；落实和优化休假制度，释放文化、旅游、体育等消费潜力；适应人民群众高品质居住需要，完善标准规范，推动建设安全、舒适、绿色、智慧“好房子”；坚持农业农村优先发展，完善强农惠农富农支持制度，千方百计推动农业增效、农村增活力、农民增收；有序推进第二轮土地承包到期后再延长30年试点……

群众的“心上事”，就是政府“上心事”。本周，大足区中医院三级甲等中医医院举行了授牌仪式。自2021年该院成功创建三级中医医院以来，大足区用三年之功成功创建国家三级甲等中医医院，不是为拿一块牌子，而是为更好弘扬中医文化，传承中医国粹，守护群众健康。此外，平安大足建设大会提出以城市运行和治理中心、大综合一体化治理体制机制为抓手，全面提升全域本质安全水平；大足区城市管理局以“一件事”思维开展“数治蓉并盖”应用，切实守护群众脚下安全；大足区昌州小学与上游小学、弥陀小学等7所兄弟学校建立联盟集团，携手提升教育质量，促进区域教育优质均衡发展；大足区农业农村委以“标准引领、三品提升”为核心抓手，全面推动大足黑山羊产业升级；大足区龙岗街道通过“古景村落+现代服务”的融合模式，在北禅社区佛耳岩片区的“北塔惠岩·巴蜀美丽庭院示范片”建设中，助力村民打造梦中的“归园田居”；在春耕备耕关键时期，大足区新建高标准农田，送农资下乡进村，实施“稳粮护油”工程和粮食生产提升行动，推广高产优质农作物品种助力粮食稳产农民增收……无一不是把群众的“心上事”当成“上心事”的具象。

把群众“心上事”当成“上心事”，不仅是一种态度，更是一种责任。只要做到了小事不言小，难事不畏难，实事不务虚，就能解群众“心头结”，办群众“心上事”，做群众“心上人”。

大足区市场监管局 打造“三化”服务样板 建设一流政务窗口

新渝报讯(记者 谭显全)昨日记者获悉，大足区市场监管局在注册许可服务方面取得了显著进展，通过实施标准化管理、规范化建设和便利化服务，成功打造了“三化”服务样板，推动全区政务服务水平迈上新台阶。

在标准化管理方面，大足区市场监管局对政务行政许可事项进行了全面梳理，共确定了91项重要事项，并制定了详细的审查标准化指引。这些指引将政务服务事项细化为“颗粒化”最小运行单元，明确了办事材料、要件清单、审查要点等核心内容，实现了政务服务要素的精细化管理。同时，依托渝快办平台，该局推行了经营主体准入准营退出全生命周期的“一网通办”，确保了全区政务、行政许可事项在办理流程、提交材料、审批时限和解释口径上的“四个统一”。

在规范化建设方面，大足区市场监管局印发了《纠正群众身边不正之风建设行政审批服务群众满意窗口自主整治工作方案》，并建立了一系列工作制度，如“首问负责”“服务承诺”“限时办结”和“一次性告知”等。此外，该局还积极落实“清廉窗口”建设要求，明确主体责任，健全纪律约束机制，强化清廉意识，规范审批行为，有效杜绝了“窗口腐败”现象。目前，经营主体登记全程无纸化一日办结率已达到100%，群众满意度显著提升。

在便利化服务方面，大足区市场监管局全面梳理了登记注册行政许可事项，并编制了详细的事项清单、材料清单、流程清单、渠道清单等，为经营主体提供了全面、简洁明了的办事说明书。同时，该局还试点推行了登记注册(行政许可)“一本通”手册，进一步简化了办事流程。此外，该局还提供了全程导引、延时办理、上门服务、帮办代办等贴心服务，实现了开办企业的“一个终端全办结、一个平台全覆盖、一份执照全应用”。今年以来，该局已完成预约服务150余次，帮代办服务88次，延时服务34次，赢得了广泛好评。

下一步，大足区市场监管局将继续以标准化管理、规范化建设和便利化服务为手段，不断提高服务质量和满意度，努力争做全市各区县政务服务的示范标杆。

筑牢“防火墙”



近日，大足区林业局联合大足区应急局等单位到拾万镇，开展2025年度森林防火宣传月集中宣传活动，通过发放宣传资料、现场集中讲解等方式，向广大群众宣传森林防火相关法律法规，切实增强群众森林防火意识。
新渝报通讯员 罗启彬

城市更新焕新颜 品质提升惠民生

3月3日，升级改造后的德福免文化街流光溢彩、人潮涌动。去年，大足区将城市建设和民生改善紧密结合，通过升级升级新印巷、德福免文化街等特色消费场景，新增“错时共享”停车位2224个等一大批民生工程，不断完善城市功能、提升城市品质，让居民生活更方便、更舒心。新渝报记者 黄舒 摄



串珠成链，重庆打造文旅地标

创意，变烤烟房、土瓦房为书吧、工作室；修葺古代商道驿站“荆竹古道”，翻修“归原茶馆”，展现20世纪80年代农村民居风格，留住乡村记忆；建成农事体验馆、艺术家工作室、国学馆、天坑剧场、文创商街、农夫集市、图书馆、民宿等旅游设施，推进农旅、林旅、文旅、商旅融合发展，荣获联合国旅游组织评选的“世界最佳旅游乡村”。

而这也，只是重庆推动文化旅游高质量发展的一个缩影。

近年来，重庆以成渝地区双城经济圈建

设为总牵引，“一盘棋”推动，聚焦重大政策、重大改革、重大项目、重大平台，协同推进巴蜀文化旅游走廊建设成效；迭代升级“慢生活、深度游”要素体系，串珠成链整合文旅资源，构建彰显国际范、巴蜀韵、重庆味的精品线路，持续做靓世界山水都市、壮美长江三峡等文旅名片；加快培育“文旅+”等新产品新业态，打造一批研学、康养、避暑、冰雪、低空旅游等多元特色新业态，创建一批旅游演艺新空间、沉浸式体验场景等；培育壮大多元经营主体，引育一批领军型、骨干型文旅企

业，培育一批“小而美”新型文旅服务经营主体等；聚焦文旅融合消费新场景塑造，优选一批“文旅+农业”“文旅+美食”“文旅+非遗”等消费示范项目，打造文旅消费体验新亮点等。

2024年，重庆接待国内游客4.7亿人次，实现旅游综合收入5000亿元，同比分别增长12.7%、16.7%。

接下来，重庆将继续以巴蜀文化旅游走廊建设为引领，着力完善现代文旅产业体系，打造更多“西部领先、全国进位和具有重庆辨识度”的文旅标志性成果。

重庆“四普”新发现+1！渝中区人民公园内，有块“劝善碑”



□ 重庆日报记者 李晨

在渝中区人民公园内，藏着这样一块石碑，近一人高的碑身上，刻着“淫为诸恶首，孝乃百行源”10个隶书大字。百余年月里，人们从它身边匆匆路过，却鲜少有人知道它的事。

3月5日，这块位于重庆市渝中区朝天门街道人民公园内的“劝善碑”被正式登记进入第四次全国文物普查的新发现之中。为了更好地保护这块石碑，渝中区“四普”普查队积极向市民征集“劝善碑”背后的故事。

据渝中区“四普”普查队相关负责人介绍，“劝善碑”位于人民公园内靠近西三街一

侧的崖壁上，毗邻望龙门小学。

经过初步判断，“劝善碑”为清代石碑，由碑身和碑座组成，碑身通宽1.52米、通高2.7米、厚0.24米；碑座通宽1.7米、通高0.48米。碑文内容为“淫为诸恶首，孝乃百行源”，字体为隶书，字迹清晰可见。碑上的最小字宽24厘米、高30厘米；最大字宽32厘米、高35厘米。石碑边缘雕刻有万字纹的装饰边框，整体保存状况良好。

“劝善碑”所在的人民公园曾名中央公园、中山公园，是重庆历史上首座公园。园内现有多处不可移动文物，每一处都承载着重庆的历史和文化。

渝中区“四普”普查队相关负责人说，新发现文物“劝善碑”不仅体现了传统文化的价值，其雕刻技艺也展示了当时民间匠人的高超水平。碑文的隶书字体工整有力，线条流畅自然，显示出匠人们精湛的书法和雕刻技艺。此外，碑文的内容和形式也为后世研究重庆地区的社会民俗历史和民间工匠技艺提

供了宝贵的实物佐证。

为何公园里会立有一块“劝善碑”？渝中区“四普”普查队进行了多方走访。据居住在公园附近的居民回忆，该碑早年便存在于于此，但具体是何时何人所立尚不清楚。

随后，普查队队员们走访了“重庆通”肖能铸，据肖能铸回忆，他在1954年上小学时便看到了这块碑，他的历史老师还给他们讲解了碑文的含义——这块“劝善碑”碑文出自道教《关帝帝君觉世真经》(又称《觉世篇》)第一章，旨在劝人要为善去恶，忠孝节义乃人道之大纲。这种反恶、从善、推崇孝顺的传统思想价值，至今仍具有重要意义。

为了更好地保护和传承这一文化遗产，渝中区“四普”调查队呼吁广大市民积极参与到“劝善碑”背后的故事征集活动中来，共同保护和传承这一珍贵的文化遗产。普查队希望通过征集活动，不仅可以了解“劝善碑”的历史背景和文化内涵，还能让更多的人了解重庆的历史和文化。



位于渝中区人民公园内的“劝善碑”。