

重庆推行“体育家庭作业”，引导家长和学生形成共同的体育爱好 “大手拉小手”一起动起来

□ 重庆日报记者 李志峰

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，督促孩子多参加社会体育活动……在日前举行的2025年全市学校体育卫生艺术国防教育暨校园足球工作会上，我市就促进青少年全面发展，抓好中小学生学习锻炼时长，拓展校外锻炼，提出系列要求。

各中小学推行“体育家庭作业”了吗？家长和学生动起来了吗？怎样促进中小学生在校外积极参与体育锻炼？连日来，围绕这些问题，记者进行了调查采访。

“作业”主要分为五大类 学生一般半小时内就能完成

“妈妈，我们一起来完成今天的‘体育家庭作业’吧。”3月24日晚上7点，两江新区行远小学一年级学生萱萱叫上妈妈周女士一起完成当天的任务。按照该校“体育家庭作业”要求，一年级的孩子们要完成坐位体前屈、开合跳、十字象限跳、跳绳等内容。

“每天保持这样的运动量，你肯定会睡得香、长得高哟。”协助女儿完成作业后，周女士鼓励女儿说。

据了解，行远小学围绕“体育家庭作业”制定了“雏鹰成长锻炼计划”，从周一到周日，学生们每天都要完成体育锻炼，并根据年级确定内容。比如，三年级学生在二一年级的基础上，新增加了仰卧起坐、波比跳。

两江新区博雅小学各年段的“体育家庭作业”也有所不同。该校体育老师钟伟介绍，一年级孩子的体育家庭作业为：不计时间累计跳绳、一分钟跳绳；30秒仰卧起坐；15秒极速高抬腿，10秒极速高抬腿；30秒平板支撑。二二年级每天完成一个循环，三年级每天完成两个循环。加上练习、休息时间，每个学生每天大约花10分钟就可完成。

“从目前的情况来看，60%的学生能够在家长的配合下，坚持完成一周5天的任务。”钟伟说。

记者走访了解到，目前我市各中小学推行的“体育家庭作业”主要分为体质健康测试、体能训练、课堂补充、亲子游戏、趣味自选五大

类，一般半个小时内即可完成。一些学校还创新设置项目供学生选择。例如，大渡口区钰鑫小学设置了双人跳绳、两人三足、校园射箭比赛等九个“体育家庭作业”项目，在打造富有趣味性的项目的同时，融入传统文化元素。

家长不是签字了事 有的还带着孩子一起“加练”

“离开校园后，让孩子们动起来，不仅是为了防止肥胖、预防近视，更是为了让孩子们逐渐爱上尽情奔跑，从小养成运动的习惯。”家住渝北区的刘芳是一名户外旅游爱好者，每周六，她都会带着11岁的女儿爬山或打卡一些冷门景点。就在刚刚过去的周末，她和另外两位家长带着三个孩子以“特种兵”的方式，打卡大渡口小南海和牛栏坝的徒步路线。

一些家长也把“体育家庭作业”当作培养孩子意志品质的一种途径。

“今天和女儿一起跑半马，很欣慰看到她从一个不爱运动的女生，成为一个‘半专业’的跑步选手。”3月23日，在2025重庆女子半程马拉松赛后，李寰发了一条朋友圈，为女儿点赞。

李寰是一名跑步爱好者。自从女儿上了小学三年级，除了每天下午回家后完成“体育家庭作业”，她还带着女儿“加练”。两年下来，她发现女儿变得更自立了。

像李寰和刘芳这样的家长不在少数。他们没有把完成“体育家庭作业”当成一项“打卡任务”，而是身体力行，和孩子们一起享受运动的快乐。

不过，记者在采访中发现，一些家长认为“体育家庭作业”增加了家长和孩子的负担，还有少数家长把“体育家庭作业”当作提升考分的途径。

南岸区某中学初二年级学生家长胡女士在上海城商圈给女儿报了一个跳绳训练班。女儿每周一、三、五下午放学后，由专业教练教她跳绳，锻炼身体协调能力。

“中考要考跳绳，现在让她平时练习，既可以完成‘体育家庭作业’，还能为中考加分。”胡女士说。

“确实有不少家长是抱着‘中考体育要考满分’的目的带孩子来报名的。”沙坪坝区三



拉松赛亲子跑。资料图片。重庆日报记者 崔力 摄

峡广场附近一家体育俱乐部的负责人透露，一些家长要求他们根据学生的身体条件，量身定制体育项目训练目标。

“一些家长仍然沉浸在‘应试体育’思维中，把分数看得过重，并未真正理解学校安排‘体育家庭作业’的目的。”大渡口区教师进修学院副院长牟强表示。

如何设计得更科学 均衡性多样性趣味性相结合

“提出‘体育家庭作业’就是要让全社会树立并践行健康第一的教育理念，促进学生身心健康、全面发展。”市教科院体育教研员屈明称，一些家长受功利主义、应试思维、成绩至上等观念影响，“重智育、轻体育”的思维还没扭转，对体育课的重要价值和意义认识不足，导致学生校外体育锻炼时间无法得到充分保障。同时，少数学校学生众多，且难以有效拓展运动场所，导致学生不能同时到操场做操、跑步。因此，中小学生在上好体育课的同时，加强校外体育锻炼也十分重要。

如何科学设计“体育家庭作业”？牟强称，首先要做到均衡性，这意味着在作业设计方面，需要保持强度均衡，避免过分偏重某一项。其次是科学性，作业设计必须依据课程标准，既不盲目拔高也不盲目降低难度，确

保学生能够在适宜的范围内进行学习和提升。同时，还可进行多样性和趣味性设计，这样不仅可以积累丰富的学习成果，还能有效激发学生对体育及其他学科的学习兴趣。

屈明补充称，教师可以通过学生的体质测试报告、课堂表现以及与交流反馈，了解每个学生的运动特长和薄弱环节，与学校体育教育有机结合，有针对性地设计“体育家庭作业”。

“‘体育家庭作业’应融入趣味性元素，还要注重个性化，以满足不同学生的需求。”沙坪坝区新桥小学副校长姚旗表示，学校可以设计“家庭趣味运动会”作为“体育家庭作业”，让学生与家长一起参与跳绳比赛、踢毽子接力、亲子俯卧撑等趣味项目；同时，鼓励学生积极创新，自行设计家庭体育游戏，如“客厅障碍赛”“卧室瑜伽挑战”等，让学生在创新中享受运动的乐趣；教师也可以根据学生的兴趣爱好，设计如舞蹈、武术、轮滑等特色家庭作业，让学生各自选择自己喜爱的运动项目，从中得到锻炼和提升。

国家健将级运动员、重庆理工大学体育教学部教授谢晖提醒，越来越多的家长开始重视学生的身体素质发展，这对形成家校教育合力，促进学生身心健康十分有益。不过，在此过程中，家长需要根据孩子实际情况而定，避免出现“高负荷”“高强度”。

海棠绘就诗意校园

新渝报讯(记者 余佳 李海 文/图)春风拂槛，粉白缀枝。近日，重庆大足中学本部校园文化广场内十余株垂丝海棠迎来盛花期，层层叠叠的花瓣如云似雾，将青砖灰瓦的教学楼浸染成一片诗意的天地。作为“足中八景”之一，这片海棠林为师生与市民奉上了一场春日视觉盛宴，更成为见证青春与知识交织的校园文化符号。

垂丝海棠与大足的渊源可追溯至唐代。《百花谱》曾载：“海棠为花中神仙，西蜀昌州(今大足)产者独有香有实”。这片承载着古昌州海棠基因的植株，自2005年扎根校园后，便以“初开红艳、继而淡雅、终变洁白”的七日变幻奇观闻名。张爱玲笔下“海棠无香”的千古遗憾，在大足中学却化作暗香浮动的现实——微风过处，花瓣轻摇间逸出缕缕清芬，与琅琅书声共织春曲。

花影婆娑处，身着校服摄影社成员正专注调整镜头，试图捕捉“海棠未雨胭脂透”的古典意境。不远处文学社的同学们手持书卷，任纷纷的花瓣落满肩头，诵读声与鸟鸣合奏成春日交响。“平时学习累了，我就会来这边看看海棠花，看到这漂亮的海棠花心情自然而然就好了，也感到放松不少。”大足中学初三学生杨子琳说。



相较于樱花的七日绚烂，垂丝海棠以长达二十余日的花期诠释着教育的深意

——知识的积累正如花色渐变，须静心沉淀方见真章。教务处刘老师告诉记者，值

此盛花期，学校将对校友们开放，每周末各届校友可凭身份证登记后，入校观赏。

重庆将开展38场高校对接活动

活动是2025年第3场高校毕业生等青年留渝来渝就业创业对接服务活动。下一步将走进市内外30余所高校陆续开展38场对接服务活动，吸引更多优秀青年人才留渝来渝发展，努力打造青年西部就业创业首选之城。

该负责人介绍，本次活动由市人力资源和社会保障局、西部科学城重庆高新区管委会、重庆大学联合主办。当天的招聘活动还邀请了成都高新区协办，共汇聚了成渝双城100家企业提供的1821个优质就业岗位，涵盖汽车制造、智能制造、生物医药、现代装备

制造、IT互联网等行业，吸引了上千名大学生现场咨询、投递简历、求职面试，达成初步就业意向300余人次。

现场创新设立的职场能量凝聚区、创业能量集结区和人才助力站成为全场焦点。

重庆加快打造“15分钟品质文化生活圈”

2025年底，中心城区覆盖率达到30%

更可持续的文化旅游现代公共服务体系。去年，我市加快推进市少儿图书馆新馆智能化项目建设，完成全市1031个乡镇(街道)综合文化站评估定级，累计建成公共图书馆分馆1807个、文化馆分馆1287个、公共文化空间412个，全市每万人拥有公共文化设施面积增至820平方米，在全国率先实现四级文化阵地网络全覆盖。

市文化旅游委一级巡视员钟元介绍，我市将按照现代公共文化服务体系要求，打造“15分钟品质文化生活圈”，重点建设与人口分布基本适配的文化服务设施体

系、优质文化资源直达基层的服务供给体系、公共文化便捷触达的数智服务体系和公共文化持续发展的人才保障体系；实施基层文化阵地提质行动、新型公共文化空间培育计划、“送优质文化到基层”专项行动、公共文化服务“百强”品牌培育计划“高品质文化生活”数字应用建设行动五个专项行动。

此外，我市还将聚焦当前公共文化服务存在的问题，探索关键环节的突破，包括在优质文化资源直达基层机制、社会力量参与公共文化服务机制、文化设施多跨协同整合利用机制、公共文化机构多维度服务拓展机制

等八项机制上，进行创新突破。

“我们的目标是，到2025年底，中心城区‘15分钟品质文化生活圈’覆盖率达到30%，其他各区县持续推进2—3个示范点建设；到2027年，中心城区‘15分钟品质文化生活圈’实现全覆盖，其他各区县完成城镇建成区建设任务；到2029年，全市‘15分钟品质文化生活圈’实现全覆盖。”钟元说。

此外，记者从会上获悉，今年下半年，第十四届中国艺术节将在川渝两地举办。其间，第二十届群星奖广场舞、舞蹈、曲艺三个门类的决赛，以及“大地情深”惠民演出等将在重庆举行。

推动石窟寺保护修复事业发展 2025年石窟寺保护修复技术高级研修班在大足开班

新渝报讯(记者 李东 陈柯男)3月21日，由中国文化遗产研究院与大足石刻研究院联合举办的2025年石窟寺保护修复技术高级研修班在大足正式开班。此次研修班聚焦石窟寺保护修复领域，吸引了来自全国各地文博单位、科研院校的20位专业人员参与，旨在提升学员的专业知识与技能，推动石窟寺保护修复事业发展。

石窟寺作为珍贵的文化遗产，其保护修复工作意义重大。本次研修班教学内容丰富，涵盖理论授课、现场实践、专家指导等多种形式。在理论学习阶段，学员们将系统学习大足石刻世界遗产的研究与保护、石窟寺保护关键技术、中国石窟寺遗址的框架体系等知识；实践环节则安排在大足石刻文物医院和兴隆庵摩崖造像等地，让学员在实际操作中积累经验。此外，研修班还邀请了众多业内知名专家授课，将为学员带来高水准的教学指导。

据了解，中国文化遗产研究院在文物保护培训领域经验丰富，自2002年起已举办138个培训班，培养超1.8万人次。此次与大足石刻研究院合作，依托双方优势，为学员提供了优质学习平台，不仅有助于提升学员个人专业素养，还将促进各单位间的交流互鉴，为石窟寺保护修复事业注入新活力，推动我国文化遗产保护工作迈向新高度。

增强全民节水意识 大足区开展“世界水日” “中国水周”主题宣传活动

新渝报讯(记者 侯小梅)3月24日，大足区水利局联合区气象局、区司法局在宏声广场开展“世界水日”“中国水周”主题宣传活动，通过多种形式向公众普及节水知识，增强全民节水意识。

活动现场，“一文读懂长制”“保障我国水安全”等宣传展板排列整齐，图文并茂地展示了涉水法律法规、节水护水知识、河湖保护意义等内容，吸引了不少市民驻足观看。同时，工作人员还向过往群众发放宣传资料和宣传物品，耐心解答市民在水资源保护方面的疑问，引导社会各界和广大群众关心水、爱惜水、保护水。此次宣传活动共发放宣传资料10000余份、宣传物品5000余件，接受群众咨询100余人次。

据悉，2025年3月22日是第三十三届“世界水日”，3月22日至28日是第三十八届“中国水周”。在“中国水周”期间，大足区还将开展节水宣传进机关、进社区、进校园、进企业的“四进”活动，推动节水护水理念深入人心，为建设资源节约型、环境友好型社会贡献力量。

大足区市场监管局 打造高效政务窗口 持续优化营商环境

新渝报讯(记者 谭显全)昨日，记者从大足区市场监管局获悉，该局通过深化“放管服”改革，着力推动一体联动、高效运行的市场监管部门政务服务窗口建设。这一系列举措不仅提升了办事效率，还大大增强了经营主体的高质量发展环境。

政务服务标准化 提升群众满意度

政务服务窗口的标准化管理成为办事群众提升办事满意度的重要一环。来大足区市民中心办理领取营业执照的叶女士对此深有感触。“我是来取营业执照的，现在比以前方便多了，我在大足几个镇街都有门店，提交的材料都是同一个标准，不需再提供纸质材料，只需要在网上申请就行，当天就能取执照，办事效率特别高！”

为推进政务服务窗口标准化管理，大足区市场监管局对政务服务事项实行清单式管理，明确相应的办事材料、要件清单、审查要点等内容，实现全区政务、行政许可事项办理流程、提交材料、审批时限、解释口径“四个统一”，这一标准化流程极大地方便了群众。

政务服务规范化 审批流畅度增强

在规范化的管理上，大足区市场监管局同样不遗余力。该局注册服务窗口积极推进“清廉监管”“清廉窗口”建设，坚守廉政底线，盯住业务风险，不断提升审批服务效能。此外，该局还推出了“一件事一次办”服务，通过标准办、就近办、免费办、跨省办、便捷办“五办”模式，进一步优化了行政审批流程，改进了审批作风，为经营主体提供了简便快捷的准入准营环境。

政务服务便利化 服务精准度提升

“窗口服务贴心高效，没想到还能够异地办理，切实帮我们解了燃眉之急，太感谢了！”前不久，市民李女士要在四川遂宁开办企业，但是不方便去，又急于和合作商签约，心里很是焦急。于是她来到市民中心市场监管窗口咨询，窗口工作人员立即开展“一对一”全程帮办服务，通过“跨区域一网通办”方式，一个多小时后，李女士完成了四川遂宁公司的登记设立。

李女士是在市民中心享受到便利政务服务的一个实例。为了让群众办事更加便利，大足区市场监管局在经营主体准入准营退出全生命周期提供了多种“不见面”“零跑腿”审批服务，如网上办、电话办、邮寄办、预约办等。同时，针对老年人、残疾人等弱势群体，建立了绿色通道，提供优先等候、全程导引、延时办理、上门服务、帮办代办等服务。

大足区市场监管局通过深化“放管服”改革，推动政务服务窗口的高效运行和标准化、规范化、便利化管理。今年1至3月份，全区企业开办网办率高达99%，设立准时报率100%，不仅提升了办事群众的满意度和获得感，还为经营主体的高质量发展提供了有力保障。

新闻速递

3月21日，大足区第二人民医院在龙水镇金都广场举办了以“重庆好医护、我为你服务”为主题的大型义诊活动。荣获市级“重庆好医生、重庆好护士”季度人物称号的医护团队齐聚一堂，为居民们提供了血压血糖检测、心肺功能评估等基础检查服务。此次活动共服务群众1200余人次，其中老年群体占比高达65%。新渝报记者 谭显全

□ 重庆日报记者 黄乔

为促进高校毕业生等青年群体就业创业，吸引更多优秀青年人才留渝来渝发展，3月21日，“逐梦新重庆·圆梦新未来”2025年高校毕业生等青年留渝来渝就业创业对接服务活动暨“两城融合”春季招聘会在重庆大学(虎溪校区)举办。市人社保局有关负责人表示，本次

□ 重庆日报记者 韩毅

3月24日，2025年全市文化旅游公共服务工作会议召开。会上提出，我市今年将推动“15分钟品质文化生活圈”改革走向纵深，加快“高品质文化生活”数字应用迭代升级等，努力建设更高质量、更有效率、更加公平、

