

北京发布“体育课新规” 杜绝“阴阳课表”

本报讯(特约记者 李祺瑶)近日,北京市教委、北京市体育局联合印发的《关于进一步加强新时代中小学体育工作的若干措施》,即北京市中小学“体育八条”正式发布。本市将通过打造“能出汗的体育课”、大力开展学生班级联赛等8条举措,将身心健康教育融入学校全员、全方位、全过程育人体系。

市教委表示,文件体现了以学生身心健康为中心的改革理念,学校教育各项工作都要树立健康第一的教育理念。

“三大球”至少一项必修

中小学体育课时要求更细化。其中,小学和初中每天1节体育课,高中每周3至5节体育课,没有体育课的当天要安排不少于45分钟的体育锻炼。每节体育课应安排不少于10分钟体能练习,强化运动负荷监测,杜绝“说教课”和“不出汗”的体育课,防止教学内容碎片化、随意性;不得以任何形式挤占体育课,杜绝“阴阳课表”。

小学、初中要将“三大球”至少一项纳入体育课必修内容,高中要开设“三大球”模块教学。课内、课外、课后服务应一体化设计,中小学应充分利用大课间和课后服务,组织学生开展球类、跳绳、踢毽、跳皮筋等不少于10个项目的轮换活动,确保义务教育阶段每名小学生掌握至少2项运动技能。义务教育学校应落实大、小课间时长要求,督促学生离开座位、走出教室、走向户外、走进阳光,探索具有本校特色和适合学生活动的项目。

中小学将进一步确保学生每天综合体育活动时间不低于2小时,其中至少有1小时中等及以上强度体育锻炼;推广体质健康计划,组织开展师生全员参与的跑步活动等。

中小学全员参与班级赛

“体育八条”首次明确,中小学每学期要以班级为单位,组织学生开展形式多样、内容丰富的班级联赛,突出“全员参与、全过程参与”。小学每班不少于5场,初中不少于4场,高中不少于3场,比赛项目可由学校因地制宜设计安排。校园足球、篮球、排球特色学校则组织学生开展相应“三大球”班级联赛,每班每学期不少于5场。

市教委研究发现,班级赛是学生感受体育乐趣的最好形式,能很好地调动学生参与锻炼的积极性和热情,还可以教会学生敬畏

规则,尊重裁判和对手,养成良好的锻炼习惯。过程中,老师们要把班级赛当作重要的教育阵地,不仅教会学生如何赢,更要教会学生怎么面对失败,如何从失败中汲取经验。

新学期,各中小学将根据实际情况制定方案,组织学生开展班级联赛,鼓励师生共同参赛,真正做到“班班有比赛,人人都参与”。

小学开始增加上肢训练

本市将整合学生每年的体质健康测试数据和体检数据进行分析、比对,通过大数据、人工智能等数字化手段,建立学生线上“健康师”辅助机制,引导家校合作,科学指导学生有效开展体育锻炼。

针对体质较为薄弱的学校,即各区体测优良率排名后三分之一的学校,区教委将组织专家进行集中会诊,精准制定改进方案;针对体测优良率以下的学生,各校将精准区分学生类型,科学设计锻炼方案。

针对体质健康测试中的薄弱项目,市教委将实行弱项强健行动,

强化学生上肢力量提升。从小学四年级开始,本市将逐步增加学生单杠悬垂支撑和斜身引体项目,科学支持学生上肢力量提升,同时缓解学生脊柱侧弯和圆肩驼背等问题。这些措施将在新学期全面实施,个别学校没有配备高低单杠的,要求在年底之前配齐。

另外,到2027年底,各区要对体育教师轮训一遍。本市还将深入推进体教融合,定期安排体校教练员和优秀退役运动员进校,每周指导学生开展至少一次专项训练,每年举办至少一期“三大球”、田径、游泳等项目体育教师运动训练培训班。各区每年应组织不少于10场“冠军进校园”活动。此外,有条件的学校还可以与周边的社区、公园、社会体育场馆合作组织学生开展体育活动。



学生在踢足球(资料图)。



学生在操场上玩游戏。原梓峰 摄

丰台非公医疗机构成为摩尔多瓦驻华大使馆医疗保障定点医疗机构

本报讯(记者 原梓峰 通讯员 魏音音)近日,丰台非公医疗机构北京嘉禾妇儿医院迎来又一具有里程碑意义的重要时刻——正式成为欧洲国家摩尔多瓦驻华大使馆医疗保障定点医疗机构。签约仪式上,摩尔多瓦第五任总理、现任驻华大使杜米特鲁·贝拉基什先生与北京嘉禾妇儿医院行政院长郭晴共同签署合作协议并授予荣誉证书。

丰台服务的国际口碑在升级,近期已有多个国家的大使馆工作人员选择到该医院就诊,他们对医院的服务质量和医疗水平给予了高度评价。杜米特鲁·贝拉基什大使在签约仪式上表示:“北京嘉禾妇儿医院不仅拥有国际化的医

疗团队和设施,更以患者为中心的服务理念与欧洲医疗标准高度契合。其高效精准的诊疗流程及人性化服务细节给我留下深刻印象。”

近年来,北京嘉禾妇儿医院国际部始终以国际化视野构建医疗服务体系,凭借与国际接轨的诊疗技术、先进的医疗设备、多元化的服务水平,逐步成为众多驻华使领馆信赖的医疗合作伙伴。此前,医院已成功与布基纳法索驻华大使馆、北京驻华武官团非洲及中东国家地区武官组(覆盖37个国家)达成合作,为外交人员及家属提供全生命周期的健康管理及诊疗服务。

据了解,近年来医院不断拓展国际医疗市

场,加速国际化进程,推动医疗技术的创新与发展,为更多国际人士提供精准化、个性化的医疗服务。北京嘉禾妇儿医院积极与新加坡等国家的顶尖医疗机构及科研单位开展深度合作,积极探索医疗科技前沿领域,引进国际先进技术和理念,特别是在人工智能(AI)与医疗融合的创新科技应用方面,医院在国际化进程中取得了显著成果,并明确了未来的发展方向。

下一步,医院将持续深化医疗服务模式,加强与国际医疗组织的交流与合作,并计划与更多国家使领馆、国际组织建立合作关系,助力北京打造“国际交往中心”城市定位,推动医疗健康领域的国际合作与发展。

本报讯(特约记者 袁璐)近日,北京启动2025年返工季惠民租房服务活动,筹集约12.9万套(间/床)房源,为返京新市民、青年人和城市运行保障人员等群体提供减租金、免押金、佣金打折、延长免租期等优惠。今年部分住房租赁项目还首次支持公积金直付房租,该活动自2月18日启动,至4月30日结束。

这已是本市连续三年举办该活动。近年来,本市建立完善“一张床、一间房、一套房”的多层次租赁住房供需对接长效机制,满足了新市民、青年人和城市运行保障人员等群体的多样化需求。今年有42家租赁中介企业和保障房运营单位响应,包括市场化房源以及保障性租赁住房,其中市场化房源10.8万套(间/床),保障性租赁住房项目21个,约2.1万套。

北京房地产中介行业协会相关负责人表示,2025年返工季,在市住房城乡建设委等部门的共同指导下,协会聚焦产业园区和就业集中区域需求,组织租赁中介企业进园区、进企业、进街乡,活动形式更多样,覆盖人群更广泛,“我们今年还将园区员工、高校毕业生等也纳入了返工季活动范围,覆盖人群更加广泛。”

截至目前,朝阳望京商圈、东城天坛体育文化中心、丰台丽泽金融商务区 and 科技园区、通州运河商务区、昌平东小口镇等重点区域已举办返工季系列活动,为来京返京就业人员提供租房供需对接服务。

首次支持用公积金直付房租,成为今年活动的一大亮点。据悉,目前全市有3家住房出租机构试点支持公积金直付房租,房源涵盖公共租赁住房、保障性租赁住房和商品房租赁住房,类型丰富多元。

如何快速找到心仪房源?返工租客登录北京房地产中介行业协会官网,点击“2025年返工季惠民租房服务活动”,即可看到参与此次活动的具体租赁企业名单和优惠房源。参与此次活动的租赁中介企业承诺,将确保房源真实、租金稳定、明码标价、规范经营。

本报讯(通讯员 陈奕君)近日,由中国运载火箭技术研究院北京航天计量测试技术研究所承建的全国首套大型智能化森林火灾救援处置训练设施顺利通过最终验收,在国家西南应急救援中心正式交付使用。这一重大项目的完成,不仅填补了国内智能化森林火灾应急救援训练装备领域的空白,更标志着我国在森林火灾救援领域的技术水平迈上新台阶。

我国西南地区林业资源丰富,森林覆盖率高,森林火灾是该地区面临的重要挑战之一。此次设施的建成将有效提高救援队伍的综合应对能力,更为智能化森林火灾模拟训练装备的市场推广提供了示范样板。该训练设施集成了火箭院多项先进技术,能够高度逼真地模拟森林火灾场景,为救援人员提供全方位、多角度的实战化训练环境。

自2000年起,火箭院就致力于应急救援模拟训练设备的开发,此前产品已在全国15个省市的100多个应急救援部门的训练基地投入使用。此次交付的训练设施,更是其技术实力和产品质量的集中体现,将大幅提升西南地区乃至全国应对森林火灾的救援能力。

后续,火箭院将以该训练设施建设的成功经验为标杆,重点针对森林火灾频发地区的实际需求,推动相关装备在地方应急救援部门规模化应用。同时,火箭院将继续深化模拟训练装备领域的技术创新,积极参与国家相关领域的科研攻关和产品开发。

火箭院承建全国首套大型森林火灾救援处置训练设施交付使用

丰台好人



刘昊:用“执着”守护着每个人的归途

好人说

我最大的心愿就是每一个回家的人都能平安、幸福。

好人故事



刘昊

刘昊,1980年生,丰北大队西站警区民警。春节前夕,北京西站人潮涌动、车流不息、热闹异常、年味十足,在这其中总是有个身影“若隐若现”“跑前跑后”,时而指挥交通、时而扶老人过马路、时而劝导行人走人行道。

他叫刘昊,这是他在岗位上“执勤”的第16个春节。每当这个“团圆欢聚”的时刻到来,他都会用自己的“坚守”与春运大军“过招”,用自己的“执着”,守护着每个人的归途。

他的“坚守”是一份职责,更是一种奉献。腊月寒风刺骨,他却说,“零下的天气挺‘舒服’的!”他用挺拔身姿指挥着来往车辆有序通行。春运期间,交通压力骤增,他深知肩上担负的是所有开车人的“安全”。一辆辆车从他眼前经过,平安相守,他的脸上洋溢着满足的笑容,他说:“安全才能团圆。”

他的执着是对工作的热爱,更是对每一个路人的负责。当大多数人围坐在餐桌旁与家人享受年夜饭时,刘昊依旧在岗,他会执着地工作超时10多个小时,来保障道路的畅通,

保障行人安全。一个人从他面前走过,他笑称自己是“北京过客”,他说每个人都是别人人生的过客,不过他想努力给擦肩而过的人留下好印象。

其实,他也会想家,心中满是对家人的思念和愧疚,但回想起“食堂里好吃的饺子”,看看通行的“车与人”,他觉得“值得”!舍小家为大家,刘昊用自己的“值得”,让每个家庭都能平安团圆,用自己的执着与勤奋诠释出“敬业奉献”四个字的内涵。他说:“我最大的心愿就是每一个回家的人都能平安、幸福。”

这就是一个普通交警的故事,平凡的坚守,执着的信念,深深的感动。

刘昊参加工作以来,先后荣获三等功3次、嘉奖6次,被评为“优秀共产党员”2次,获得“首都公安青年榜样”称号1次。他用自己“平凡的坚守”与“执着的信念”在人流涌动、车流不息的北京西站执勤值守了16个春节,用超时10多个小时的工作保障着“归家人”的平安,守护着每个家庭的“团圆”。