“每天一节体育课”太多了吗？

深圳市教育局日前印发《深圳市加强和改进学校体育工作的实施意见》，要求从2024年1月1日起，义务教育阶段学校每天开设一节体育课。

为何要给体育课时设立刚性约束？“每天一节体育课”会不会太多了？学生的校外运动时长又该如何保证？

为何给体育课时设立刚性规定？

近年来，从国家到地方出台多项政策，保证学生的校内和校外体育运动时间。教育部2021年出台的《关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》提到，着力保障学生每天校内、校外各1小时体育活动时间。《中华人民共和国体育法》第二十七条也明确规定，学校应当将在校内开展的学生课外体育活动纳入教学计划，与体育课教学内容相衔接，保障学生在校期间每天参加不少于一小时体育锻炼。

南京理工大学动商研究院院长王宗平说：“我国加强学校体育的政策体系已较为完备，但怎么把措施扎实落地到基层中、实际工作中，才是关键。因此，‘开齐开足体育课’仍需被反复提及。”

事实上，在学校的具体实践中，体育课被语数英等科目占用、老师拖堂或布置课间练习、学校没有足够运动空间……种种因素让很多学校难以满足学生充足的体育锻炼时间。

“如果不是每天都有体育课，学校很难保障学生每天一小时的体育活动。根据我们目前的统计，全国能做到每天一小时体育锻炼的学校不到60%。”中国教育科学研究院体育美育教育研究所所长吴键说。

因此，从政府层面出台意见，给予体育课时以刚性约束，更有利于保障中小学生校内体育活动的时间。韩国也有类似做法，计划将一年级和二年级学生全年体育课时长从目前的80小时逐步增加到144小时。

“每天一节体育课”多吗？

教育部发布的《义务教育课程方案和课程标准（2022年版）》规定，从2022年9月起，全国九年义务教育学校各年级均要开设“体育与健康”课，其占总课时比例10%—11%，仅次于语文、数学。

据了解，目前大部分地区义务教育阶段的体育课时为小学一二年级每周4节体育课，三年级至初三每周3节体育课。

深圳此番出台的规定，无疑是在此基础上更进一步保证了充足的体育课时。然而，该规定也引发了热议——“每天一节体育课”会不会太多了？

“这是一项很好的政策，尤其是对提高初中和高中生体质健康水平非常重要。但必须明确，体育课不是课程总学时的增量，而是在现有课时总量不变的基础上，代替原有的文化学科课程。”华南师范大学体育科学学院教授李培说。

对于小学和初中增加体育课时，受访家长和业内人士普遍表示支持。近年来，中小学生久坐少动引发的健康问题备受关注。业内专家认为，开足体育课对中小学生的身心健康至关重要。

“孩子们体育锻炼时间不足，导致近视率、肥胖率越来越高，慢性病、心理疾病越来越多。”深圳市教育科学研究院体育研究员黄镇敏说。

业界专家普遍认为，体育运动能给孩子学习带来积极影响。深圳市福田区新沙小学校长陈志华说：“脑科学研究发现，运动是促进大脑发育、提高智力水平的最好途径。爱运动或习惯健身、每天活动量大的孩子，各方面能力表现都比较突出。”

黄镇敏表示，在国家“双减”政策背景下，体育学科更可以发挥优势，提高学生的学习效率，“课间活动能够提高大脑供血的速度，学生活动几分钟再回到教室，他们的记忆力、专注力、思维能力会更好，更有利于进行下一节课的学习。”

深圳市民毛女士说：“作为家长，我觉得孩子每天能够有一个小时在室外挺好的，可以减少小朋友的近视率，但接下来的考验是老师等教学资源如何匹配到位。”

也有专家对体育教师配足配齐的问题提出了担忧。“需要注意的是，这个制度出台后，可能出现体育教师紧缺问题，因此如何解决体育教师配足配齐至关重要。”李培说。

校外运动时长如何保证？

“学生放了学后我就鞭长莫及了，怎么控制校外每天一小时的锻炼？”——不少基层教育工作者纷纷表示如何保障校外运动时长仍是问题。

深圳市出台的意见要求，义务教育阶段学校将开展体育活动作为课后服务的有效途径和重要载体。加强体育家庭作业设计，鼓励家庭制定学生课后和节假日体育锻炼计划。确保学生每天校内外体育锻炼各1小时。

吴键建议：“老师布置体育家庭作业时，要考虑到孩子们连续运动一个小时难度大。最好的办法是化整为零，通过学习间隙的微运动去完成。比如孩子晚上每学习45分钟，做10至20分钟的微运动，每晚有几个这样的微运动便可以达到一小时。”

他表示，微运动值得研究和推广，可以成为陪伴孩子终身的体育习惯。“不会打篮球，不会踢足球，不会打乒乓球、羽毛球，终身体育就难以实现了吗？其实，微运动就是终身体育。如果我们孩子未来能养成习惯，每坐一个小时就起身到户外做几分钟微运动，能够持续一辈子的话，这就是他的终身体育。”

（新华社 赵紫羽 王浩明）

世界最深、最大的极深地下实验室锦屏大设施投入科学运行

新华社成都12月7日电（记者 杨三军 薛晨 邢拓）中国锦屏地下实验室二期极深地下极低辐射本底前沿物理实验设施（简称“锦屏大设施”）土建公用工程7日完工，具备实验条件。这标志着世界最深、最大的极深地下实验室正式投入科学运行。首批来自清华大学、上海交通大学、北京师范大学、中国原子能科学研究院、中国科学院武汉岩土力学研究所等高校和科研院所的10个实验项目组进驻开展科学实验。

锦屏大设施是中国锦屏地下实验室二期项目，位于四川省凉山彝族自治州锦屏山地下2400米处，总容积33万立方米。实验室宇宙线通量仅为地表的一亿分之一，具备“极低环境氡析出”“极低环境辐射”“超低宇宙线通量”“超洁净空间”等多种优势。

锦屏地下实验室是我国开展暗物质研究的绝佳场所。2010年12月，由清华大学与国投集团雅砻江流域水电开发有限公司采用校企合作模式共建的锦屏地下实验室一期建成投运，填补了我国深地实验室的空白，首批入驻的清华大学CDEX实验组和上海交通大学PandaX实验组填补了我国暗物质研究的空白。自一期投运以来，在暗物质探测、核天体物理等领域取得多项国际领先的科研成果。

2014年，锦屏地下实验室二期项目获批国家重大科技基础设施，规划地下可用实验空间由原来的4000立方米增加到33万立方米。项目施工过程中，首创防水抑氡工艺、研发低本底设备材料，最大限度控制实验室辐射本底，打造“纯净”实验环境。

锦屏地下实验室主任、北京师范大学党委书记程建平表示，作为开放共享的大科学装置，锦屏大设施的建设为暗物质、中微子、核天体物理等前沿课题提供了一流实验环境，也为深地岩体力学、深地医学等深地科学提供了绝佳研究平台。未来，实验室将成为多学科交叉的世界级深地科学研究中心，助力国家科创平台“跨越式提升”。

筑精神高地 扬文明新风

（上接1版）

进一步健全完善“常态化+信息化”创建机制，常态开展暗访督查指导，激发各地文明创建新动能，涌现出漳州市文明创建指挥管理“1+8”平台、石狮市文明城市创建基层社会治理“网格化+信息化”工作模式等行之有效的探索实践。

坚持以群众满意为根本标准，聚焦社区小区、背街小巷、农贸市场、窗口单位等民生点位创建，让文明创建走近群众、融入生活。

持续推进农贸市场规范化建设，精心打造28家“星级文明集市”，示范带动周边农贸市场提质升档。

深入实施城乡精神文明融合创建工程，确定福清市、厦门海沧区等10个首批试点县（市、区）并推动开展试点工作，制定城乡“同测同考”机制，推动优质资源下沉。

召开“推进乡风文明建设”研讨会暨“城乡精神文明融合创建”工作推进会，探索以乡风文明赋能乡村振兴的新路径。

在文明单位创建方面，省委宣传部、省纪委监委、省委文明办等单位牵头，结合实施“深学争优、敢为争先、实干争效”行动，命名两批28个宣传教育示范点，持续推动各地各行业围绕“存正气、守正道、养正气”主题，广泛开展践行活动，营造出风清气正的良好社会氛围。

在文明家庭创建方面，福建省始终加强家教家风建设，省委文明办、省妇联常态化开展寻找“最美家庭”、创建“文明家庭”“五好家庭”等活动，有力弘扬中华传统美德。

着眼未来，福建省广泛开展“童心向党”“向党旗敬礼”等活动，加强和改进未成年人思想道德建设，深化文明校园创建、未成年人校外心理健康辅导站和乡村学校少年宫建设，策划开展“百园千校清明祭英烈”“百所学校结百个文明村”“百影千宫红色电影进校园”的“三百工程”，形成未成年人思想道德建设工作亮点。

全省拥有14个全国文明城市、设区市全国文明城市占比居全国前列、厦门连续六届荣获“全国文明城市”称号……如今的八闽大地，城乡颜值不断提升、内涵日益丰富。展望未来，福建省各地各有关部门将继续厚植精神力量，深耕文明沃土，培树时代新风，推动全社会主旋律高扬、正能量充沛、精气神昂扬向上。（《福建日报》林清智）

石白湖地处皖苏交界处，总面积32万亩，属于安徽、江苏两省三区一县共管水域。近年来，安徽、江苏两省构建石白湖生态环保共商、共治、共享的一体化发展新格局，不断加大石白湖生态保护力度，湿地生态环境得到极大改善，丰茂的水草和丰富的鱼虾资源，吸引来此越冬的候鸟种类和数量不断增多。图为12月6日，安徽省马鞍山市博望区博望镇东湖村石白湖省级自然保护区里候鸟在此栖息、觅食。

王玉实 俞凤 摄

“大雪”节气的那些事

据新华社西宁12月7日电（记者 张子琪）“小雪尽，大雪始”。7日迎来“大雪”节气，标志着仲冬时节开始。此时节，我国大部分地区气温逐渐下降，寒意加重，有些地区还可能出现降雪天气。

节气“大雪”与天气预报中描述降雪量的大雪无必然联系，它代表节气期间的气候特征。《月令七十二候集解》说：“大雪，十一月节，至此而雪盛也。”“大雪”通常出现在农历十一月份。有时大雪交节的时间会在农历十月份，称为“早大雪”。

二十四节气是我国古代农耕文明的产物。学者研究认为，二十四节气形成于我国黄河流域，以其天象、气温、降水和物候时序变化为基准，进而在各地民众的生活中广泛流传。

青海师范大学高原科学与可持续发展研究院青海民俗文化研究中心成员霍福介绍，在“大雪”节气，我国江苏、甘肃、青海等地有腌制“咸货”的习俗。所谓“小雪腌菜，大雪腌肉”，晾晒的腊肉、腌制的咸菜，都是记忆中不变的“年味”。鲁北民间还有“碌碡顶了门，光喝红黏粥”的说法，意思是天冷不再串门，在家喝暖乎乎的红薯粥御寒。

在民俗语境中，节气更多的是指人们通过观察当地自然界的变化和物候现象，预测、归纳农业生产的一般性规律，总结自然灾害等常识。

“大雪”节气在农耕文化中具有重要意义。据了解，过去在青海省西宁市周边的脑山地区，当地多产青稞、大豆等作物，受高寒、交通不便、生产设备落后等因素制约，冬季室外温度低，老式水磨的水槽、水轮等设施易结冰，人们往往会在“大雪”时加紧储粮，为过冬做准备。

“小雪封地，大雪封河”，北方地区有“千里冰封，万里雪飘”的自然景观，南方地区也有“雪花飞舞，漫天银色”的迷人图景，各有意境。

“汉语盘点2023”活动发布年度“十大流行语”

新华社北京12月6日电（记者 史竞男）作为年度“汉语盘点2023”活动重要组成部分，国家语言资源监测与研究中心12月6日发布年度“十大流行语”，分别是：中华民族现代文明、高质量共建“一带一路”、全球文明倡议、数字中国、杭州亚运会、核污染水、巴以冲突、大语言模型、神舟十七号（神十七）、村超。

据介绍，“十大流行语”是基于国家语言资源监测语料库，利用语言信息处理技术并结合人工后期处理提取、筛选而获得，语料规模达10余亿字次。

“汉语盘点2023”活动由国家语言资源监测与研究中心、商务印书馆、新华网联合主办，活动期间还将发布“十大网络用语”“十大新词语”，并将揭晓“年度字词”。

田园展新颜 乡村入画来

（上接1版）

移风易俗 培育主人翁意识

11月22日晚，当涂县太白镇太白村移风易俗办事大厅里举办了一场别具一格、温暖有爱的婚礼，一对新人在亲朋好友的见证下喜结连理。新郎储德臣是太白村人，能够在村里完成喜宴，他十分开心：“喜事新办，减的是人情负担，不减的是喜庆氛围，我和妻子对这场新式婚礼很满意。”

2017年以来，太白村在推进移风易俗工作上下足功夫，注重做好“包保联动做‘加法’、村民负担做‘减法’、示范互动做‘乘法’、歪风陋习做‘除法’”四项“减负”举措，经过6年持续不断的努力，全村移风易俗工作取得了良好成效，累计为村民减少开支150多万元。“现在，村民们对移风易俗有了一个全新的认识。遇到好日子，想在大厅中办喜事基本上都要排队。”村党总支书记陈益斌对记者说，下一步，太白村将会继续推进移风易俗工作落实见效，努力让更多村民参与其中，同心共育文明乡风，激活村民向上向善的内生动力。

乡村振兴，乡风文明是保障；文明乡风，移风易俗是关键。马鞍山市将移风易俗工作的开展情况作为文明村镇创建的重要内容，深入实施公民道德建设工程，大力开展文明村镇、农村文明家庭、星级文明户等创建活动，广泛开展农村道德模范、身边好人、志愿服务典型等评选活动，大力宣传先进典型的事迹故事，营造学先进、赶先进、做先进的浓厚氛围。截至目前，打造出全国文明村镇16个、省级文明村镇26个、市级文明村镇120个，全市县级及以上文明村镇占比达74.8%，越来越多群众主动摒弃不良风气，自觉参与文明创建，营造健康文明向上的社会新风尚，为乡村振兴注入文明力量。

道德积分 激发乡村治理“大能量”

“我现在在道德积分表排名第一呢！”近日，马鞍山市和县石杨镇幸福村72岁的村民汤书法看着村里公告栏上张贴的“道德积分表”喜笑颜开。作为一名老党员，汤书法习惯了冲在前面起带头作用，一听说“道德银行”开业了，他赶紧把积分评定细则拿回家细细研究，并积极参加积分活动。如今，他不仅占据积分表的第一名，还通过积分兑换了日用品，物质、精神双丰收。

今年以来，马鞍山市在全省率先全面组织实施乡村“道德积分”建设工作，以积分管理为主要形式，将农村精神文明建设的各事项形成清单，量化为积分指标，让文明培育由无形变有形，使软约束有硬抓手，变模糊感觉为精确赋分。

翻开一本本统一制作的道德积分“存折”，里面记满了村民的美德善行。点点滴滴，源于“一村一品”的良苦用心：向山镇石马村定制了印有道德积分银行宣传语的糖果包装，工作人员见到人就发一把糖果聊几句，让村民知晓并接受乡村“道德积分”建设；姥桥镇官塘村引入市场化运作，与当地一家超市签约合作，增加兑换点物资的种类，且兑换价格比市场价低10%；博望区红阳村推出“手绘红阳”志愿服务项目，以“积分换墙绘”的形式把人居环境整治和志愿服务、美丽乡村建设连接起来；历阳镇兴圩村把道德积分和体育活动相结合，村民参加村里举办的农民运动会、村民趣味运动会、拔河、跳绳等体育活动，既能锻炼身体还能获得积分……

“小积分”引发“大变化”、“小积分”撬动“大治理”、“小积分”激活“大文明”。马鞍山市在15个试点村先行先试，进一步量化积分指标，持续推进“1+3”联动机制，坚持与党建引领信用村并轨运行，通过实施融合发展、运用清单式管理、实行扁平化调度、选树工作典型等措施，积极推进乡村“道德积分”建设，引导村民养成好习惯，形成好风气。

冬奥“顶流”归来 “龙墩墩”正式开售

据新华社北京12月7日电（记者 李春宇 姬烨）北京冬奥会吉祥物“冰墩墩”龙年新春特别版——“龙墩墩”系列新品7日正式开售。

“龙墩墩”系列新品11月29日在国家体育场金色大厅正式发布，毛绒玩具、盲盒、钥匙扣、徽章等产品广受欢迎。作为奥林匹克历史知识产权再次授权开发的文创产品，“龙墩墩”延续了中国春节文化、生肖文化特色，成为弘扬奥林匹克精神、创新发展中国文化的典型范例。

中央美术学院设计学院副院长、“龙墩墩”设计师林存真7日上午也来到了北京王府井工美大厦。“‘龙墩墩’以‘舞龙’‘四海龙王’等传统文化内容作为创意基点，营造了喜庆、祥和的氛围，又有一些神秘色彩。”林存真说，“去年在这里感受到了大家对‘兔墩墩’的喜爱，龙作为十二生肖中的‘大年’，很高兴看到人们依旧喜欢‘龙墩墩’，接下来也可以期待一下‘蛇墩墩’。”

公 示

根据国家新闻出版署《新闻记者证管理办法》和四川省新闻出版局《关于做好新闻采编人员申领新闻记者证工作的通知》要求，我单位精神文明报社对拟领取新闻记者证人员的资格进行严格审核，现进行公示，公示期2023年12月8日–18日。举报电话为028–86967113。

拟领取新闻记者证人员名单：

刘昆、丁莎莎、潘波、杨静、曾淼

精神文明报社

2023年12月8日