

高明中小学开齐开足体育课

掌握体育技能 养成锻炼习惯



沧中附小开足开齐体育课，帮助学生掌握多项体育技能。/学校供图

佛山日报讯 记者冯慧雯报道:日前,广东公布义务教育课程计划表,明确体育与健康的比例为10%~11%。结合去年佛山出台的最新版学校体育工作方案,目前高明中小学开齐开足体育课,帮助学生掌握体育技能。

去年4月,佛山市印发《佛山市全面加强和改进新时代学校体育工作行动方案》,明确要开齐开足体育课,并从2023年起在全市试行小学每天1节体育课、初中每周4~5节体育课、高中阶段每周3~5节体育课。此外,中小学校每天安排不少于30分钟的大课间体育锻炼。

记者随机进入沧江中学附属小学的一间课堂,发现新学期的课程表里每天都有体育锻炼,并

对课程设置进行了内容细分。“我们根据中高低年级安排体育课时,其中一、二年级每周4节体育课,三到六年级每周三节体育课。”沧中附小体育科组长莫伟灿介绍,为了让学生在小学阶段能基本掌握至少3项体育技能,学校按照不同年龄段开设篮球、足球、武术等专项课程,利用大课间普及跳绳、踢毽子、羽毛球等运动,通过多样的课程设置配合重点发展的运动项目,帮助学生更好地掌握体育技能。

为严格落实“每天一节体育课”的要求,学校也配齐配强了相关教师队伍,“这两年我们也新增了3名体育教师,并按照老师的专长安排课程。”学校负责人说。六年级学生冯紫琪说很开心在新

学期能每天都上体育课,能够锻炼的时间变多了,身体素质也会变得更好。

而关于严格落实规定中的场地安排与课时计划,学校表示会严格按照省、市、区的课时计划安排课程,并充分利用学校架空层、活动广场等空间提供上课场地。“我们还设置了LED大屏幕,方便学生进行信息化、数字化的体育课。”学校负责人说。

此外,学校也在课间安排不少于30分钟的大课间体育活动,当天没有体育课的,下午安排不少于1小时的课外体育锻炼,并适量布置体育课外作业。另外,每天都会给学生布置家庭的亲子运动作业。“我们针对不同年龄段的学生布置运动作业,每天大概

十分钟至半小时。”

沧江中学体育科组长许俊军说,体育课和课间操是确保学生劳逸结合、健康成长的重要手段,也是培养学生热爱运动的主要途径。该校每天都有至少1小时的体育活动,并在每周开设3节体育课,让学生释放学习压力的同时,全面备战中考体育科目。

那么,在体育课量增加的情况下,如何优化体育课程,提高体育趣味性、竞技性、主动性?沧江中学相关负责人表示,会引导老师用好课堂主阵地,精心构建体育课程体系,完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”体育教学模式,帮助学生培养爱好项目,养成锻炼习惯。

高明开展“你点我检”农产品安全抽样检测

市民“下单” 马上检测

佛山日报讯 记者王文庆摄影报道报道:昨日,高明区市场监督管理局聘请第三方检测机构深圳华测检测认证集团股份有限公司,对荷城市场农产品安全抽样检测,15天左右公示检测结果。

今年中秋假期前,高明区市场监管局开展“你点我检”活动,市民对荷城市场、莲花市场、人和市场、杨梅市场、明城市场5个农贸市场要求抽检的呼声较高。抽样当天,样品抽检人员抽取的品包括鱼类、猪肉、豆角、红豆四种产品,然后打包送往深圳检测。

高明区市场监管局协调与应

急股工作人员陈怡凯说,“你点我检”活动在市民比较关心的农贸市场进行,通过活动了解群众更希望抽检哪些市场食品、哪些食品安不安全等。也是通过“你点我检”活动不断提升食品抽检工作的感知度,推动形成“食品安全社会共治”的社会氛围。

抽样人员介绍,鱼类主要检测孔雀石绿,猪肉主是抽检有无瘦肉精,蔬菜主要测检农药残留,红豆主要是检测重金属和农药残留。接下来,将会按照高明区市场监管局的要求对莲花市场、人和市场、杨梅市场、明城市场进行抽样检测。



抽样人员在对豆角进行抽样。

高明区人民医院再引进医学人才

优化人才结构 推动专科发展

佛山日报讯 记者陈嘉懿报道:9月23日,高明区人民医院再次引入2位学科人才,分别为医学博士、肾内科副主任医师冯涛,以及麻醉科硕士、主任医师陈洪涛。当日上午,医院为两位专家举行欢迎会。

冯涛是天津医科大学临床医学博士,擅长动静脉内瘘成形术、中心静脉置管术、腹膜透析置管术、肾穿刺等手术;对血液净化技术及腹膜透析技术、肾脏内科各种常见病多发病有丰富的临床经验;陈洪涛是广东医科大学硕士研究生导师,湖北医药学院硕士研究生导师,从事麻醉临床工作二十余年,有先进的麻醉科管理理念,熟练掌握围术期各类麻醉

管理和操作技术,对心脏病病人、老年病人、糖尿病病人、小儿病人及急症危重病病人的麻醉管理有丰富的临床经验。

会上,高明区人民医院党委书记、院长符岳说:“引进高层次人才是医院实施高水平医院建设、奋力创建‘三甲’的重要举措。你们的到来进一步优化了医院的人才结构,必将有力推动专科发展,让学科更强,医院更强。”

两位专家均表示,将尽己所能,发挥自身优势,推动所在专科更好地前进,并在会后分别前往肾内科和麻醉科“报到”,与科室同事相互认识之余,也熟悉掌握目前科室的整

体情况。

人才强院是区人民医院高质量发展的核心驱动力之一。借助与佛山市第一人民医院(以下简称“市一医院”)共建医联体的契机,医院加快加强人才队伍建设。从去年至今,市一医院已选派20位专家入驻区人民医院,全方位开展门诊坐诊、查房带教、手术带教、救治绿色通道等项目,为区人民医院在危急重症救治、专科建设、现代化医院管理建设等方面起到极大的推动作用。

在此基础上,医院加大人才引进力度,今年以来已成功引入博士1名、硕士研究生22名、本科33名。目前,全院硕博学历人员

已达73名,正高职称82名、副高职称219名。

不仅如此,在今年8月,区人民医院医技楼辅楼落成,新购置的超高端256排512层螺旋CT和3.0T 磁共振也在同一天正式启用。超高端256排512层螺旋CT和3.0T 磁共振这两款顶尖医疗设备将为心血管、神经、肿瘤、骨科、肺部等复杂疾病的精准诊疗提供强有力的支持,也将进一步提升区人民医院急危重症救治综合能力。

强人才、强设备、强专科,新的综合大楼项目如火如荼进行中,接下来,区人民医院将进一步夯实基础提升实力,朝着“三甲”创建的目标笃定奋进。

高明6条准点公交线路投入试运行

服务准点准时 告别等车烦恼

佛山日报讯 记者杨广志 通讯员谢金霞报道:随着2024年佛山市绿色出行宣传月和公交出行宣传周活动启动,佛山第二批29条准点公交线路发布并试运行。其中,高明有6条公交线路纳入其中。

准点公交是公交公司通过大数据预测到站时间和多次实地调研,提升首站及重要中途站点发车准点率,为市民提供可靠的到站时间,让市民告别等车、迟到的烦恼。

据了解,由于镇上公交班次没那么密,间隔时间相对较长,虽然首站时间可以保障,但中途站点到站时间可能受到交通状况、线路长度、乘客上下车等因素的影响,难以保障。而准点公交有严格的首站和中途站点时间表,驾驶员会按照时间表结合道路交通情况控制车辆运行速度,确保车辆按时到站,乘客可以按照准点公交的到站时间表来规划日常出行。

去年,高明区在杨和镇共推行了5条准点公交线路,覆盖了杨和镇南部片区大部分村镇及市场等出行需求较大的站点,为村民提供准时准点的公交服务。“纳入第二批准点公交线路的高明公交共实施了6条线路,分别是561A、583、584、585C、586C、587B。其中5条位于更合镇,1条位于明城镇。这些公交线路覆盖了白石、香山、更楼等区域,逐步将镇街线路转变为准点化运营,不仅提高公交运营效率,还进一步带动区域内线路的正点率。”佛山市公共交通运输有限公司高明分公司工作人员唐植冲介绍。



整装待发的公交车。/高明融媒记者杨广志摄

流感疫苗接种要趁早

市民可网上提前预约

佛山日报讯 记者陈嘉懿报道:进入9月下旬,高明逐渐迎来秋意,最近是流感等呼吸道传染病的流行高发期,高明本地医院急诊、儿科门诊患者明显增多。接种流感疫苗也成为不少人关心的问题。

流行性感冒(流感)是流感病毒引起的呼吸道传染病,流感病毒容易变异,传播迅速,每年可引起季节性流行,在学校、托幼机构和养老院等人群聚集的场所可发生。人群对流感病毒普遍易感,孕妇、婴幼儿、老年人和慢性病患者等是流感的高危人群,感染后危害更为严重。

9月25日,记者从高明多家社区卫生服务中心了解到,流感疫苗接种开始呈逐渐“升温”趋势。区人民医院城西社区卫生服务中心预防接种门诊相关负责人介绍,市民的疫苗接种意识明显提高。“流感疫苗是预防流行性感冒相对比较有效的措施,能够降低患流感发生的概率和严重并发症的风险。”上述提醒,接种流感疫苗仍然是预防流感最有效的手段,推荐市民每年接种,可以显著降低发生严重并发症的风险。目前,高明区有三价和四价流感疫苗可以接种,市民可自愿接种任何一种流感疫苗,无优先推荐。

疫苗起效需要14天左右,接种流感疫苗要趁早。区疾控中心提醒,接种疫苗后产生的保护性抗体一般可持续6~8个月,只有每年都接种,才能获得持续的免疫力,建议市民在每年9月~11月完成接种。

●相关链接

市民可以关注“健康高明”微信公众号,点击底部菜单栏“疾控服务”——“接种门诊信息”,查看附近接种门诊地址及电话,预约后前往接种。

●健康贴士

流感疫苗安全、有效。建议所有≥6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗。结合流感疫情形势和多病共防的防控策略,尽可能降低流感的危害优先推荐以下重点和高风险人群及时接种:

- 医务人员;
- 60岁及以上的老年人;
- 罹患一种或多种慢性病患者患有心血管疾病(单纯高血压除外)、慢性呼吸系统疾病、肝肾功能不全、血液病、神经系统疾病、神经肌肉功能障碍、代谢性疾病(包括糖尿病)等慢性病患者、患有免疫抑制疾病或免疫功能低下者;
- 孕妇;
- 6-59月龄的儿童;
- 6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员;
- 重点场所人群,包括托幼机构、中小学校、养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所人群及员工。