

八中京西附小实施体育走班制教学 特色课程赋能学生体质健康提升

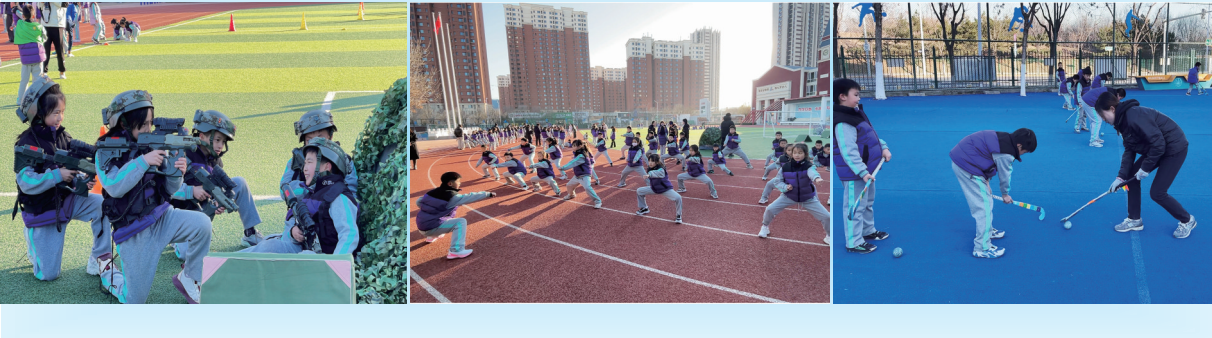
本报讯(记者 何依锋)为深入贯彻落实“体育八条”等文件精神,北京市第八中学京西附属小学(以下简称八中京西附小)以课程创新为抓手,积极探索并实施体育走班制教学,在体育教学改革、学生体质提升、特色社团建设等方面的扎实举措,取得显著成效,为区域落实体育工作要求提供了可借鉴的实践样本。

下午两点半,学校操场上,三年级体育课全景生动呈现,学生可以根据自身实际和喜好,打破班级约束,自主选择足球、单杠等运动锻炼项目。同时,体能专班的学生开展跳绳、仰卧起坐、高抬腿等针对性训练。八中京西附小基于“体育八条”中关于改善学生体质薄弱的部署要求,通过“体能+”走班的设计理念,激发学生运动兴趣。

学生许润祺说:“我们每个同学都可以按照自己的喜好和身体状况,选择喜欢的体育专项课。”学生李宛纯说:“这些课程都是由专业的教练来讲授,我们非常喜欢这样的上课方式。”

据了解,八中京西附小推出的体育走班课程,在学生一周五节体育课的基础上,采用“2+3”模式实施,即每周安排两课时专项技能训练、三课时基本运动技能和体能练习,全面培养学生的速度、力量、耐力、平衡、灵敏、柔韧等身体素质,让学生在享受运动乐趣的同时,系统提升运动能力、养成健康行为、培育体育品德。

八中京西附小党总支书记张晨梦介绍说:“我们按照项目进行分类编班的设计,设置了12个专项体育课程,同一个年级在同一时段上体育



课。学生们可根据自己的兴趣选择专项体育课,实现了学生个性化需求和愿望的达成满足。”

智慧体育设备的应用也是学校体育教学一大亮点,教师借助系统对学生立定跳远动作进行专业分析,学生们也纷纷查看个人运动档案,直观

了解自身锻炼数据。

八中京西附小为落实“体育八条”,从课程架构、师资配置、特色培养等方面系统推进体育走班制举措,同时开展国防CS活动,进一步丰富学生的体育实践形式,让学生在趣味活动中增强体质、锤炼意志。

张晨梦说:“近一年来,我们的学生在北京市的体质健康测试过程中,优良率提高了13.06%、视力不良率下降了8.95%、肥胖率下降了1.43%,这样的数据也回应了家长们对于学生增强体质健康、掌握运动技能的热切期盼。”

大台街道联合京西林场开展森林防火应急演练



本报讯(记者 曹子文)近日,大台街道联合京西林场管理处开展实战化森林防火应急演练,检验多方协同应急处置实战效能。

演练模拟大台街道桃园社区北坡山脚枯叶自燃引发火情,社区工作人员发现后第一时间上报并立即进行扑救。随后,大台街道启动应急预案,协调调动街道工作人员、桃园社区网格员、民兵队伍、京西林场森林防火队及护林员、大台消防救援站消防员等多方力量,携带高压水泵、风力灭火机、警戒带等装备赶赴现场进行扑救。

演练涵盖应急响应启动、火情核实上报、群众疏散转移、专业力量扑救、火情监测排查、应急响应结束等环节,历时1小时圆满完成全部预设科目,达到预期效果。

大台街道办事处副主任李滨说:“下一步,我们将持续做好森林防火工作,不断完善各项工作的具体举措和机制,切实提升辖区的森林防火灭火综合能力,全力保护辖区群众的生命财产安全。”

国动之声

2025年,区国动办系统谋划并着力构建以“国动之思”“国动之行”“国动之述”“国动之声”为核心的“四位一体”宣教品牌体系,既明晰了年度宣教工作的方法路径,又在实践层面推动了宣教工作从分散化、阶段性向系统化、常态化的转变,有效提升了国防动员宣教的覆盖面、渗透力与实效性。

“国动之思”:深化理论武装,筑牢思想根基

聚焦干部职工能力素质提升,将“国动之思”置于品牌体系首位,通过系统性学习、研究与思考,锻造一支懂业务、善谋划、能创新的国防动员骨干队伍。强化课题研究,破解发展难题。围绕新时代国防动员工作的重难点问题,在年初确定8项研究课题,鼓励干部职工“揭榜”。研究内容涵盖指挥效能提升、平战转换优化、新域新质动员和人防工程建管等多个维度。通过规范的立项、开题和验收流程,确保研究成果兼具理论深度与实践价值,为科学决策与创新发展提供智力支持。组织专题调研,汲取实践经验。聚焦京津冀协同发展、动员预案编制、数

智国动建设等主题,赴张家口、丰台、延庆、房山等兄弟单位及区属大数据、人工智能等企业开展调研,学习借鉴成功经验,激发创新发展活力。为拓展新兴领域动员思路,组织参观第十届中国军事智能技术装备博览会,深入了解相关领域的发展成就与创新活力。开展交流研讨,碰撞智慧火花。定期举办形式多样的交流研讨活动,既包括业务骨干围绕特定主题进行深度分享,也邀请相关领域专家学者进行前沿理论辅导。通过思想的交锋与融合,启发干部职工的工作思路,提升对重点问题的分析研判能力,形成在思考中工作、在工作中深化的良好氛围。

“国动之行”:聚焦实战实训,锤炼动员能力

“国动之行”品牌将宣传教育延伸到训练场、演练场,在行动中强化动员意识,在实战中锤炼动员能力。开展综合训练,提升履职能力。9月24日至26日,组织国动委成员单位主管领导和联络员80余人,举办综合训练暨素质能力提升培训班。培训设置理论授课、操作训练、

系统打造国动品牌 全面提升宣教质效

实地参观、交流研讨四大板块。理论授课包括国际安全形势、动员法规政策、重要职能使命等,操作训练安排营地搭建、指挥协同、伪装防护、无人侦测等。通过系统训练,提升国动系统工作人员的理论素养、专业技能和协同配合能力。组织警报试鸣,强化国防意识。在“全民国防教育日”期间,组织防空警报试鸣和人口疏散掩蔽演练。演练活动覆盖机关、学校、企业、村居等多个层面,在近似实战的背景下全流程组织疏散、掩蔽、自救、互救等科目训练,使广大市民体验实战氛围、熟悉防护流程、掌握救护技能,提升全社会的国防观念和防空意识。组织军地联训,提升保障水平。联合区人武部、卫健委、应急局、消防救援局、公安分局、生态环境局等单位120余人,开展支援保障驻区部队综合演练。通过组织行动筹划、队伍集结、群众疏散、交通管制、应急救援等科目演练,提升各类专业保障队伍的责任感、使命感和荣誉感。

“国动之述”:拓展知识传播,提升宣教效能

“国动之述”品牌着眼于构建多

层次、广覆盖的知识传播体系,通过内外结合、上下联动的方式,将国防动员的核心要义、政策法规、基本技能传递给不同受众群体。引入高端智库,把握宏观脉络。邀请国防大学、军事科学院等军地科研院所的专家学者,在区委理论学习中心组、党校主体班次和国动委系统进行专题授课。授课内容聚焦国际安全形势、战争发展趋势、动员前沿理论、法律法规解读等,使关键少数和骨干力量准确把握国防动员的发展方向与战略要求,提升理论素养和决策水平。推进“七进人”活动,普及基础知识。针对不同受众的特点和需求,精心设计宣传内容和形式,在学校侧重爱国主义教育 and 基本防护技能传授;在社区侧重人民防空知识和自救互救技能普及;在企业侧重经济动员和新域新质动员等相关政策宣讲等。2025年,共开展宣传30余场次,发放宣传册、宣传品5000余份,扩大了宣教覆盖面。激活内部讲堂,推进互促共享。在区国动办内部,常态化开展“领导讲方法,骨干讲业务”月度授课活动。2025年,分别

以“贯彻中央八项规定精神,锻造国防铁军优良作风”“国防动员指挥通信建设思考”“人防工程有限空间安全管理”“宣传稿件撰写与发布”等为题,开展集中授课15场。通过交流分享,营造了教学相长、比学赶超的浓厚氛围。

“国动之声”:营造浓厚氛围,扩大社会影响

“国动之声”品牌侧重于构建全方位、立体化的媒体矩阵,持续高频发声,积极营造关注国防、支持动员的浓厚社会氛围。紧扣重要节点,开展集中宣传。在“3·1国际民防日”“4·15全民国家安全教育日”“5·12全国防灾减灾日”“全民国防教育日”等时间节点,在广场、公园、商业区等人员密集场所设立宣传点,采取悬挂横幅、布设展板、发放资料、现场咨询、互动体验等方式,集中普及国防动员和人民防空知识,形成强大的宣传声势和舆论氛围。建设宣教场馆,强化沉浸体验。立足区域特色,升级改造“国防动员宣教体验馆”,建设“民兵应急营融合场馆”“中小学素质教育基地”“社区党群活动宣教馆”,形成“综合引

领、专业支撑、教育筑基、社区渗透”的宣教场馆体系。四类场馆功能互补、重点覆盖,全年共接待参观培训超1万人次,探索出一条“场馆即阵地、教育即动员”的特色路径。整合媒体资源,打造融合矩阵。适应新媒体发展趋势,构建以官方公众号、政务网站为主体,辐射各级各类媒体的信息发布网络,定期推送国防动员政策解读、工作动态、知识科普、典型案例等内容。同时,加强与区融媒体中心及市级以上媒体的沟通,积极撰稿投稿,刊发工作经验做法和创新发展研究等文章,提升国防动员工作的知名度和影响力。

区国动办精心打造的“四位一体”宣教品牌体系,是一个相互关联、相互促进的有机整体,四者协同发力,构成了一个从内部建设到外部传播、从理论武装到实践检验、从骨干培养到全民普及的完整闭环。面向未来,区国动办将持续深化“四位一体”宣教品牌建设,努力推动宣教工作再上新台阶,为推进首都国防动员工作高质量发展作出更大贡献。

区国动办 杨树振/文

我区开展2025年国家宪法日系列宣传活动

本报讯(记者 张文轩)近日,我区以“学习宣传贯彻习近平法治思想 推动宪法深入人心”为主题,开展国家宪法日系列宣传活动。区领导王涛、刘斌、赵宏松、冯涛参加活动,并向过往市民发放普法宣传资料。

活动现场,门头沟区守法普法IP形象“门小彖”首次亮相,其生动鲜活的造型吸引大批市民驻足互动、合影留念。全区40余家普法责任单位,在区体育馆前主会场及新桥大街、滨河路等多个分会场同步设点,通过发放法律读本、提供现场咨询等形式,将宪法、民法典等重点法律法规送抵群众身边,构建起全域覆盖的法治宣传教育网络。

另外,国家宪法日法治文艺演出同步在大峪街道文化中心举行。开场舞蹈《大河之子》以恢弘气势诠释了法治护航发展、守护民生的奋进底色;司法朗诵《宪法在我心中》、普法短剧《王阿姨的双重心愿》等节目轮番登场,将法律知识以群众喜闻乐见的方式传播,让法治理念深入人心。

区司法局副局长童海峰介绍:“下一步,我们将继续探索‘法治+文化’的融合路径,加强基层法治文化阵地,推动宪法宣传由活动日向常态化延伸,让尊崇宪法、学习宪法、遵守宪法、维护宪法成为全民自觉行动,为京西福地门头沟注入法治力量。”

加强冬季高速养护 确保道路安全畅通

本报讯(记者 陈凯)日前,中铁京西公司按照冬季高速公路养护要求,结合京蔚高速(北京段)实时路况,积极储备扫雪铲冰设施物资,强化运营保障工作,确保高速运营安全。

记者在京蔚高速雁翅养护工区看到,铲车、多功能除雪车等大型车辆机械整齐停放在场区内,工作人员对车辆的设备逐一进行检查,并清点锥桶、安全标识、警示牌等铲冰除雪物资,确保车辆设备能够正常使用,物资准备充足。

在运营管理方面,中铁京西公司提前制定冬季运营保障方案,明确各部门责任分工,充分运用智能监控系统,对重点路段、隧道的设备开展维护检修,加强道路清扫保洁作业,确保路面干净整洁。

京蔚高速北京段养护部部长王晓强说:“目前,机械设备储备了20余台套,人员已增至40多人。前期,我们还进行了演练,对除雪方案进行了验证。一旦出现极端天气,我们能够第一时间反应,确保道路畅通。”

大峪中学教育集团 举办“向阳花木”时装课程展演

本报讯(记者 高佳帅)近日,大峪中学教育集团举办“山谷少年·向阳花木”时装课程“微览星河”展演,集中展示了学校课程建设成果,为学生搭建起探索未知、追逐梦想的舞台。

整场活动围绕上古神话、校园生活、未来科技三个主题展开。神话人物T台秀在光影与动画中再现浪漫传说;天文班情景剧展现了少年仰望星空的好奇与执着;教师走秀、定制校服和“体验杯”篮球表演释放

青春活力;未来科技走秀则勾勒出充满想象的创新世界,充分展现了山谷少年的多元风采。展演同步播放的主题视频,浓缩呈现了学校在课程探索领域的实践成果。

活动在合唱《星辰大海》的歌声中落幕,学生们以真挚的歌声传递对理想与未来的憧憬和向往。此次活动的举办,成为学生们奔赴梦想、传承探索精神、续写文明华章的新起点。

开展新中式面点培训 实操教学赋能就业创业

本报讯(记者 谢琪锦)近日,由区人社局组织的中式面点技能培训班顺利结业。在为期4天的学习中,学员们实现从零基础到入门级的提升。

本期中式面点技能培训课程设置涵盖面点原料特性等基础理论、揉面塑形等核心技法、创意设计与颜值提升等进阶技巧,全方位覆盖面点制作全流程。学员们从最基础的

和面、发酵学起,一遍遍调整面团软硬度,反复练习褶皱、塑形技巧。

据了解,本期培训班精准对接劳动者实际需求,吸引了全区45名学员参加,既有希望通过技能拓宽就业路径的待业人员,也有期待提升专业能力的餐饮行业从业者,通过精准化技能提升,有效拓宽劳动者的就业与创业渠道。