

## 体育课改到2020年底逐步推广——

# 上海小学一周上四节体育课



本版摄影 本报记者 陈嘉明  
体育课将越来越重要

上海小学一到三年级将落实四节体育课，有条件的学校在2020年底前，覆盖至四到五年级。上海市教委等六部门昨天联合出台了《上海市中小学体育工作管理办法》《上海市中小学艺术工作管理办法》(后文中统称为《管理办法》)，自2020年2月1日起实施(有效期五年)。

《管理办法》提出，上海市各中小学要不断丰富开设的体育运动和艺术项目类型，不断强化体育艺术特色并努力形成“一校多品”，为学生综合素质提升提供有力保障。

到2020年底前，每所小学和初中开设七种以上的体育运动项目和四种以上的艺术活动项目，高中分别开设八种和五种以上，青少年学生的年运动时间不少于365小时(其中，高中阶段在体育专项上不少于180小时)。

为进一步促进上海学校体育艺术教育均衡发展，《管理办法》对体育艺术项目加强统筹布局，推进各区分别形成以部分重点项目为主，若干推进项目为辅的学校体育艺术项目布局结构。

其中，各区布局的体育重点项目包括足球、篮球、排球、田径、游泳、乒乓球、羽毛球、网球及武术，艺术重点项目包括中西器乐(含管乐、弦乐)、合唱、舞蹈、戏剧(含戏曲、朗诵)及书画(含篆刻、设计)。

遵循学校体育艺术教育规律和学生身心成长规律，各项目原则上由一所市实验性示范性高中阶段学校与至

少2-3所初中和4-6所小学共同承担，组成一个基本的“一条龙”布局单位，在课程、师资、场地、科研及评价等方面形成高品质、系统性供给，促进实现各学段间培养的有序衔接。

为进一步强化高中阶段学校体育艺术特色，发挥示范引领和辐射带动效应，在保持历年政策稳定性和连续性的基础上，《管理办法》进一步完善高中阶段培养机制，自2022年起，各“一条龙”高中阶段学校按照择优原则通过专业测试且初中学业水平考试成绩达到一定要求的优秀体育艺术学生按计划足额录取。为强化竞技体育后备人才队伍建设，继续实施特别优秀的体育学生选拔、引进和培养机制。

《管理办法》要求各义务教育阶段学校通过多种措施，营造积极的校园体育文化氛围，激发学生参加体育运动和艺术实践活动的兴趣。“一条龙”初中和小学可建立跨校联合培养机制，推动体育艺术师资、训练场地等资源

共享，促进优秀人才脱颖而出。  
摘自《新民晚报》

## 上调中考体育分：引导学校重视体育

岁末年初，云南省首吃“螃蟹”，将中考体育上调至100分，其提高体育课地位的用意明显，就是要引导学校、家庭和孩子重视体育。

身体素质是孩子综合素质的重要组成部分，体育是教育的一部分，重视体育，对孩子健康全面成长极具意义。云南的做法，并非矫枉过正，而是让体育回归“主位”。当我们在为体育课“麻雀变凤凰”点赞叫好的同时，也需防止两种“过犹不及”。

谨防过度“应试化”。近年来，中考体测中，拉关系走后门、搞突击走过场、弄虚作假、冒名替考时有发生，甚至还有考生使用兴奋剂事件。这些乱象使体育考试陷入了非正常“应激状态”，是体育过度“应试化”所致。“分分

分，学生的命根”。随着体育分值增加，学校与家长重视程度毫无疑问会提升，但也很有可能会把劲用在“挣分”上，而非发展体育兴趣与体育技能上。

谨防“减负”变“增负”。云南省新政出台不久，已有家长在打听“哪有培训班”，要给孩子报名“补体育”。鼓励孩子多锻炼，如以兴趣为导向，本是减负之举。但现实往往是，面对考重点高中的“考试指挥棒”，基本是“考什么，补什么”，家长想的是如何通过“加码”“加练”多拿分，而罔顾孩子的兴趣和意愿。

重视体育教育、提高体育课地位本是好事，应大力提倡，但需要端正体育教育宗旨，立足“健康第一”的出发点，站稳“让自觉锻炼成为孩子生活习

惯”的落脚点，把分数细化到平时体测、体育课出勤率、一小时锻炼和体育技能的掌握中。只有科学合理考核，才能真正体现这项改革的应有之义。

体育100分能否严格把关，需要教育系统从重视体育课作用、提升体育课质量、增强体育师资、优化考核机制、堵住人为操作漏洞等方面着力。

同样，上好体育课也需全社会共同努力。家庭是人生第一所学校，家长要做好强身健体表率，放下电子产品，多陪孩子锻炼；政府和教育系统也要解决好场地、安全、配套措施等问题，为高质量体育课做好保障。

可以预见，提高中考体育分将成趋势，而体育100分该如何科学推进，值得期待。

## 头奖纷落申城 金山区购彩者8+2小复式

# 力擒大乐透1005万大奖

1月20日，体彩大乐透迎来了农历己亥猪年的最后一期开奖，第20009期前区开出号码“19、29、31、34、35”，后区开出号码“06、10”。本期以3.06亿元的全国发行量，为社会筹集彩票公益金11.1亿元。

本期全国共开出6注一等奖。其中，两注为1800万元(含800万元追加奖金)追加投注一等奖，落于湖北和云南；四注为1000万元基本投注一等奖，分落上海、安徽、福建、河南。上海中出的1000万元基本投注一等奖出自金山区石化卫清路858号14028体彩销售网点。中奖彩票是一张8+2组合复式票，单票投入金额为112元，最终赢得一等

奖基本一注，四等奖15注，六等奖30注，八等奖10注，单票擒奖1005万元。

昨天上午，来自金山区的魏先生(化姓)赶在休市前一天领取了千万大奖。今年52岁的魏先生和体彩结缘已有近八年，最喜欢的是超级大乐透大盘玩法，平日里投入控制在百元上下。前区投注号码“09”、“19”是女儿的生日，后区的“06”、“10”分别是自己和爱

人的生日月份。“大乐透经常会开出大号，所以我基本上每次购买时大号都不会漏买，基本上都要包掉，这也算是我的一个小经验吧，这次终于都开出来了。”魏先生兴奋地表示。问及奖金的用途，魏先生认为是女儿和妻子给自己带来了好运气，非常疼爱女儿的魏先生表示会拿出资金来支持女儿学业深造，帮助她完成梦想!同时也计划

取出部分奖金来做些力所能及的善事回馈社会。

奖池方面，本期开奖结束后，14.26亿元滚存至2020年2月1日(周六)鼠年的第20010期，这也将是体彩大乐透2020年鼠年的首期开奖。温馨提示广大购彩者，从2020年1月22日0:00至2月1日0:00，彩市将休市10天，欢迎您继续关注。

大乐透

第20009期

开奖结果:19 29 31 34 35+06 10

奖项	中奖注数	单注奖金
一等奖	6	1000000
追加	2	800000
二等奖	102	80526
追加	26	64420
三等奖	212	10000
四等奖	829	3000
五等奖	18501	300
六等奖	21693	200
七等奖	42258	100
八等奖	678089	15
九等奖	7215534	5

## 大年初一至初七 上海体彩APP新春活动顶呱刮送不停 体彩“耗”令迎新春 炮竹声声庆丰年

新春佳节将至，为答谢广大申城购彩者长期以来对中国体育彩票的关心与支持，2020年1月25日至1月31日(大年初一至初七)，上海市体育彩票管理中心将在官方APP——“上海体彩”上举行传统新春品牌回馈活动。

据悉，本次活动以“体彩‘耗’令迎新春 炮竹声声庆丰年”为主题，共持续七天，新春主题“顶呱刮”即开型彩票——鼠来宝、幸运生肖等热销票惊喜送不停。

活动期间，用户下载“上海体彩APP”完成注册认证即可参与活动，每小时均有一次抽奖机会，七天共有多达168次赢取好礼的可能性。

据了解，活动每天都将送出价值300元的鼠来宝顶呱刮即开票礼包一份，每小时也有赢取百元幸运奖的机

会等着您。还在等什么?快快加入体彩大家庭，与我们一同分享2020年的第一份幸运吧!

### 活动规则:

1. 下载上海体彩APP，注册登录并完成实名认证的用户方可参加活动。
2. 单个认证用户每天每小时各有一次抽奖机会。
3. 每日大奖为价值300元的鼠来宝顶呱刮彩票一个，每小时幸运奖为价值50元的幸运生肖顶呱刮彩票若干个。
4. 活动周期:2020年1月25日-1月31日。

### 兑换流程:

1. 顶呱刮彩票:主办方将在活动

全部结束后，通过快递方式发送给中奖用户。(收货地址仅限上海地区以内)

2. 联系方式和收货地址:中奖用户请及时填写或更正APP中的联系手机号和收货地址(用户中心下个人资料中可进行修改)，以便主办方进行快递发货和联系。

### 注意事项:

1. 顶呱刮彩票的发货有效期为2020年2月3日-2月14日，过期仍未在APP的个人资料中填写收货地址的用户，一律视为弃奖处理。
2. 根据相关法规，十八岁以下人员不得购买彩票。
3. 本次活动的最终解释权归上海市体育彩票管理中心。

## 连买10张顶呱刮“7” 崇明购彩者拿下百万头奖

上海市近日接连爆大奖，继杨浦彩民擒得超级大乐透1000万大奖之后，1月18日晚顶呱刮“7”的头奖又落在了上海崇明区城桥镇玉环路553号的19612体彩网点。今天上午“7”的大奖得主现身领走了属于他的百万幸运奖金。

来自崇明的43岁沈先生(化姓)表示，自己平日里非常喜欢买体彩即开型彩票，比起电脑彩票需要等待开奖，即开票即开即兑的特色更适合他。基本上每周都会去彩票销售点买来刮着玩，属于体彩即开型彩票的“铁杆粉”，每次大概花费在一两百元左右。“我最喜欢20元和30元的票，比如‘点石成金’、‘7’、‘赢’这几款，虽然单张比5元、10元票贵点，但是一旦中得大奖的奖金

也高啊，刮不中也没事，就当为公益事业出力了。”沈先生侃侃而谈。据悉，1月18日晚，沈先生在19612网点先是花费了100元购买了五张即开票“7”，刮出来中了80元，然后他拿80元奖金换了四张“7”，又中了20元，如此高返奖率让沈先生并没有中断刮卡，又拿这20元奖金换取了一张票号为19的“7”，也正是这张“7”让沈先生抱得百万大奖!这波连续兑票的神操作堪称完美。

目前，上海现有的体彩即开型彩票品种非常丰富，覆盖了5元到30元各面值，年后还会有新品陆续上市，伴随着新票上市还会有配套的奖上奖活动，奖品丰厚，喜欢即开型彩票的购彩者可以在年后一试身手。