

心肺复苏如何操作？鹤山开展专题考证培训 高一新生全员解锁急救新技能



▲鹤山市红十字会工作人员为学生示范正确的心肺复苏操作方法。

江门日报讯（文/图 记者/陈佩筠 通讯员/邹艳芬）为推进“救在身边·校园守护”行动取得实实在在的效果，进一步提升学生的应急处置能力，近日，鹤山市红十字会联合鹤山市教育局走进鹤山市各高中学校，面向高一新生开展心肺复苏操作技能考证培训，切实筑牢校园生命安全网。

此次培训聚焦日常生活中最为紧急且重要的急救场景——心搏骤停的现场应急处置。培训采用“理论讲解+实操演练”相结合的方式，帮助学生快速掌握心肺骤停识别、4-6分钟黄金抢救时间等关键知识。在实操环节，学生们分组利用模拟人进行胸外按压和人工呼吸练



培训采用“理论讲解+实操演练”相结合的方式，面向高一新生开展心肺复苏操作技能考证培训。

习，从正确的按压姿势到每分钟100—120次的按压频率，每一个细节都经过反复训练，力求动作标准、反应迅速。

据了解，为确保教学质量，每场培训都配备充足的教学人员与志愿者，学生必须通过急救常识理论考核以及实操考核，两项考核均达标后，方可获得心肺复苏（CPR+AED）培训证。“通过培训，我不仅学会了心肺复苏这项急救

技能，还增强了自身的责任感，让我在未来面对紧急情况时能够更加冷静、沉着地应对。”鹤山一中高一新生谢嘉莉说。

“军训期间，我们为鹤山6所高中4000余名高一新生开展心肺复苏操作技能考证培训。自2020年起，鹤山已连续6年开展急救知识进校园活动，用专业知识筑牢青少年安全防护网。”鹤山市

红十字会四级主任科员黄卫东表示。

据悉，此次培训自8月底启动，将持续至10月底。自2020年以来，鹤山市红十字会已累计为超2万名鹤山高中生普及心肺复苏（CPR+AED）知识与技能，逐步构建起“培训—考核—发证—志愿延伸”的校园急救教育体系。目前，鹤山市已成为江门地区唯一实现高中生急救技能全员持证证的县（区）。

沙坪街道第四小学打造排球特色项目 以“球”育人 “排”出精彩

发球、垫球、传球、扣球……昨日上午7时10分，在沙坪街道第四小学的排球场上，学生们正在教师的指导下进行基础训练。球场上传来“啪啪”的击球声，学生们挥洒汗水，尽情享受排球运动带来的快乐。

上述画面，是沙坪街道第四小学排球队日常训练的生动画景。近年来，该校秉承“以生为本，和谐发展”的办学理念，以学生“一生一艺一特长”为目标，打造排球特色项目，通过组建排球队、打造排球社团、组织学生参加校内外排球活动，让学生在充分享受运动乐趣的同时，拥有健康体魄、健全人格，实现全面健康发展。值得一提的是，2020年，该校获评“全国青少年校园排球体育传统特色学校”。

文/图 江门日报记者 陈佩筠

普及排球项目

激发运动热情

“排球运动简单易学、趣味性强且运动强度适中，深受师生欢迎。它不仅能够有效增强学生的身体素质，锻炼学生的上下肢力量、核心稳定性和身体协调性，还能帮助学生培养自信心和抗压能力。同时，排球作为一项集体运动，无论是在日常训练还是比赛中，队员之间的配合都至关重要。这有助于培养学生的团队协作精神，让他们懂得在团队中相互支持、相互配合的重要性。”沙坪街道第四小学体育科组长邹帆表示。

据悉，自2020年起，该校将排球纳入体育常规课程，在一至六年级开设每周一节排球普及课程，并开发编写排球校本教材，向学生普及排球基本技能。“不同年级学生的身体素质和学习能力各不相同，为实现因材施教，更精准高效地开展排球教学，学校采取分层教学的方式进行授课。”邹帆介绍。针对低年级学生，课程以兴趣培养为主，通过让学生初步认识排球、开展排球接力跑、垫球比赛等趣味游戏，让学生在玩乐中熟悉排球，培养学生对排球的兴趣。对于中年级学生，课程侧重于基础技能学习，系统传授学生垫球、传球、发球等基本动作，并在班里举行小型排球对抗赛，让学生积累实战经验。对于高年级学生，课程则注重能力提升，融入基础战术配合训练，并举行年级排球联赛。课程从基础到进阶，努力实现“人人会排球、人人爱排球”的教学目标。

除了排球普及课程，该校还别出心裁地推出校园排球操。该校体育教师将垫球、发球、传球、扣球等排球基本动作和健身操巧妙融合，精心编排出一套动感十足、独具特色的排球操，成为学生们体育课和大课间活动锻炼的首选项目。

大课间时分，学生们每人手持一个排球，伴随着音乐节奏，排球在他们手中玩转自如，娴熟的动作和矫健的身姿，充分展现了学生们朝气蓬勃的精神面貌，成为校园内一道亮丽的风景线。“排球操不仅有效增强了学生的身体素质，还激发了学生们对排球的浓厚兴趣，从而进一步推广和普及校园排球运动。”邹帆说。



沙坪街道第四小学别出心裁地推出校园排球操。

组建校队

培养后备人才



沙坪街道第四小学于2016年组建排球队，为学生打造提升排球技能的平台。

“我加入学校排球队两年了，刚开始学习垫球时总是垫不好，球不是飞出去，就是砸在自己身上。后来教练耐心地帮我纠正动作，并鼓励我多练习找感觉。于是，我每天放学后坚持练习20分钟，渐渐掌握了垫球技巧。

从那以后，每次遇到困难，我都会用中国女排的拼搏精神激励自己永不言弃。”沙坪街道第四小学六（4）班学生任澄说。

据了解，该校于2016年组建排球队，为学生打造提升排球技能的平

以赛促练

校园排球项目结硕果

除了日常训练，沙坪街道第四小学还积极组织学 校 内 外 排 球 活 动 ， 通 过 “ 以 赛 促 学 、 以 赛 促 练 ” 的 方 式 ， 帮 助 学 生 检 验 学 习 成 果 ， 搭 建 展 示 排 球 技 能 的 平 台 。“ 学 校 定 期 组 织 全 校 学 生 开 展 班 级 排 球 赛 ，

充分发挥赛事在激励学生积极参与体育活动、提升团队协作能力、培养顽强意志等方面的重要作用。在每年的校运会上，学校都会举办一系列排球基础技能比赛，如一分钟垫球、一分钟传球等项目。与此同时，在校运会的开幕式前，学生围绕排球主题自主设计校运会会徽、班徽和手抄报，营造浓厚的校园排球运动氛围。”邹帆说。

此外，该校教师积极投身排球运动，在校内掀起一股排球运动热潮。每学年，该校都会组织开展教职工排球赛和师生排球赛，教师们通过相互切磋交流球技，不仅提升了自身的身体素质，更身体力行地为学生树立了榜样，激发学生积极参与阳光体育运动的热情，进一步推动校园体育运动发展。

近年来，该校积极推进排球特色项目，取得了不少亮眼成绩。其中，

台。目前，该校排球队共有20名队员，分为男子队和女子队，每支队伍各10人。“除了遇上雷雨、台风等恶劣天气，排球队一般会在每周一至周五的早上7时10分至7时50分进行训练，内容包括巩固排球基础技能、体能训练、战术与比赛模拟训练等。与排球普及课程相比，排球队的训练强度更大，更专业系统。”邹帆说。

此外，该校充分利用“430”课后素质托管服务时间成立排球社团，主要招收热爱排球的学生开展系统训练。社团秉承“享受排球乐趣，提升运动技能”的宗旨，根据学生年龄特点，组建中年级和高年级两支梯度队伍，通过开展丰富多彩的社团活动，进一步提高学生的排球技能，为热爱排球运动的学生提供更广阔的发展空间。目前，排球社团共有成员40人。

“我很喜欢排球，这项运动既帅气又有趣。作为校队的二传，我在日常训练和比赛过程中，深深体会到团队默契的重要性。接下来，我会继续努力训练，希望将来能成为一名出色的国家排球运动员。”该校六（1）班学生伍廉涛说。

2016年，获得江门市第八届运动会竞技体育组排球比赛丙组女子亚军、男子季军；2020年，获得江门市中小 学 排 球 比 赛 小 学 女 子 组 亚 军 ； 2022年，获得江门市中小 学 生 排 球 比 赛 小 学 男 子 组 一 等 奖 ； 2023年，获得江门市第十届运动会竞技体育组排球比赛丙组男、女子亚军；2024年，获得江门市青少年排球锦标赛小学女子组季军……

沙坪街道第四小学校长刘新招表示，接下来，该校将继续深化体教融合，全面普及排球运动，积极组织和鼓励师生参加校内外排球活动，为提高师生的排球水平搭建平台，进一步做好排球后备人才的选拔与培养工作。此外，该校将以自身为示范点，带动鹤山更多学校开展排球运动，进一步扩大排球运动在鹤山的普及范围与影响力。

沙坪街道第二小学举行“青蓝工程”师徒结对仪式 助力青年教师快速成长

江门日报讯（记者/陈佩筠 通讯员/吴雪雁）为充分发挥优秀骨干教师的“传帮带”作用，助力青年教师快速成长，近日，沙坪街道第二小学体艺组与科信组联合举行“青蓝工程”师徒结对仪式，通过“岗位结对”与“学科结对”双路径模式，为青年教师专业成长搭建“一对一”指导平台。

仪式上，沙坪街道第二小学教师代表宣读了新学年“青蓝工程”师徒结对名单，明确了师徒双方的职责与义务，为新学期教育教学工作的有序

开展奠定了坚实基础。随后，学校为“师傅”们颁发聘书，“徒弟”向“师傅”敬茶，表达对“师傅”的尊敬与感谢。

沙坪街道第二小学校长陈江表示，“青蓝工程”既是学校加强教师队伍建设的举措，也承载着教育薪火相传的美好愿景，希望通过师徒传承的方式，实现“以老带新、以新促老”的良性互动，助力新老教师掌握先进的教育理念与教学方法，实现共同进步，为学校教育事业的持续发展注入新的活力。

鹤山市振华学校举行拔河比赛

学生全力以赴 为班级荣誉而战

江门日报讯（文/图 记者/陈佩筠 通讯员/张雅莹）为丰富校园文化生活，增强班级凝聚力，培养学生团队合作和坚韧不拔的精神，近日，鹤山市振华学校组织一至六年级学生举行拔河比赛。

当天，随着裁判员一声哨响，拔河比赛正式拉开帷幕。参赛队员们紧握长绳，齐心协力，鼓足劲拼命往后拉。“一、二！加油！一、二！加油！……”场外啦啦队的呐喊声此起彼伏，激情洋溢的助威声让现场气氛不断升温。双方队员咬紧牙关，脸涨

得通红，眼神坚定地望着前方，全力以赴为班级荣誉而战。

鹤山市振华学校相关负责人表示，本次比赛遵循“友谊第一，比赛第二”的原则，不仅充分展示了学生们积极向上、奋勇拼搏的精神风貌，更进一步增强了学生们的集体荣誉感和团队协作意识，为小学部新生快速融入校园生活、建立新友谊搭建了良好的平台。接下来，该校将继续组织更多元化的文体活动，不断丰富学生的校园生活，寓教于乐，助力学生全面发展。



参赛队员们紧握长绳，齐心协力，鼓足劲拼命往后拉。

垃圾分类宣传进校园

将环保意识 转化成自觉行动

江门日报讯（记者/张舜同 通讯员/卢婷）为进一步做好垃圾分类宣传工作，提高学生环保意识，日前，鹤山市城市管理和综合执法局在沙坪街道第一小学举办垃圾分类宣传进校园活动。

活动中，鹤山市城市管理和综合执法局宣讲员通过图文并茂的方式，让学生们认识垃圾分类的意义以及垃圾混合投放的危害，同时，带领学生们学习垃圾分类标识的相关知识以及垃圾分类的方法。宣讲员还向学生们介绍了鹤山市垃圾分类的现状、工作措施和行动计划，鼓励他们争当垃圾分类小达人，在日常生活中付诸行动，并通过“小手拉大手”的方式，带动父母长辈共同参与。

活动现场安排了“掷骰子答题”“模拟垃圾分类投放”等互动游戏环节，学生们踊跃参与，在轻松愉快的氛围中加深对垃圾分类的认识与理

解。“我学会了区分可回收物、有害垃圾、厨余垃圾和其他垃圾。我觉得在日常生活中，大家都要学会垃圾分类，这样地球才能更加美丽。”沙坪街道第一小学学生刘颖芊表示。值得一提的是，在日常教学中，该校通过开展垃圾分类主题班会、知识竞赛等活动，向学生普及垃圾分类知识，提高学生对垃圾分类知识的知晓率和参与垃圾分类的积极性。

据了解，接下来，沙坪街道第一小学将加强知识普及，通过主题班会、校园宣传等多种方式，让垃圾分类理念和知识入脑入心；完善硬件设施，规范设置分类收集容器，明确管理责任；推动实践养成，组织学生参与志愿服务、监督提醒等活动，将环保意识转化成自觉行动。该校希望以此培养学生们的社会责任感和良好习惯，共同建设美丽校园，为社会文明贡献力量。

桃源镇桃源小学举办传染病防控知识讲座

筑牢校园健康安全屏障

江门日报讯（记者/陈佩筠 通讯员/罗金燕）为做好秋季传染病预防工作，进一步增强广大师生的防控意识与个人防护能力，切实筑牢校园“防护墙”，近日，桃源镇桃源小学举办传染病防控知识讲座。

讲座邀请桃源镇卫生院副院长范卫华担任主讲。范卫华结合校园实际，详细讲解流行性感冒、水痘、手足口病等秋季常见传染病的典型症状与预防措施，并强调晨检和因病缺勤追踪管理的重要性，提醒师生一旦出现不适症状应及时上报，做到“早发现、早处置”。

针对基孔肯雅热和登革热两大传染病，范卫华通过图文并茂的课件展示，清晰阐释了其传播途径、临床症状以及防控要点。他表示，这两类传染病主要通过白纹伊蚊传播，校园

和家庭中的积水容器、闲置花盆、屋顶阳台积水等场所极易成为蚊虫孳生地，“翻盆倒罐清积水”是阻断传播的关键。范卫华还向师生传授“灭蚊五字诀”——“翻、清、封、填、疏”，结合实例讲解如何清除蚊虫孳生环境，并分享穿长袖衣裤、正确使用驱蚊剂个人防蚊技巧。

桃源镇桃源小学相关负责人表示，讲座不仅帮助师生系统掌握传染病防控知识，更进一步提升大家主动参与防控的意识和能力，为营造安全、健康的校园环境奠定坚实基础。该校将通过主题班会等方式，持续加强传染病防控宣传教育，严格落实每周校园环境巡查与消杀制度，持续推进“清积水、防蚊虫”常态化。同时，不断完善应急预案，筑牢校园健康安全屏障。

更多鹤山新闻请登录 江门新闻网 www.jmnews.com.cn jmnews.com.cn