

在生物课上，汉滨区瀛湖镇中心校学生们通过 VR 眼镜“穿越”到侏罗纪世界，观察恐龙骨骼结构，这种沉浸式的学习体验激发了学生们对科学的浓厚兴趣。

汉滨区瀛湖镇中心小学曾经是一所教育资源相对匮乏的农村学校，学生们很少有机会接触到先进的教学设备和丰富的教学资源。但随着“数字校园普及行动”的深入推进，学校正发生着翻天覆地的变化，无论是设施设备，还是师生的教学模式、评价方式等，都在向现代化方向迈进。

近年来，我市把数字化作为教育转型发展的重要驱动力，进一步完善机制，强化统筹，优化环境，创新应用，协调推进“互联网+教育”。近日，教育部等九部门印发《关于加快推进教育数字化的意见》，为教育数字化发展进一步明确了方向。

眼下，在教育改革与技术创新的浪潮中，一个个数字技术赋予全新维度的场景，悄然拼接着安康教育数字化转型的全景图，“数字赋能”已成为促进教育公平、提升教育质量、推动教育创新的关键力量。

数字赋能教育拓新路

在岚皋县城关小学的编程课堂上，学生正通过 Scratch 软件设计动画故事。这些从未接触过编程的孩子，在老师指导下用积木式代码搭建出会说话的卡通角色。

对于新开设的编程课，学校没有采购昂贵的专业设备，而是利用开源软件搭建编程教学平台，让零基础的孩子也能掌握编程逻辑。“我们用轻量化技术打破了‘人工智能教育必是高投入’的误区。”该校信息技术教师李立瑜介绍，学校机器人社团共培训 10 批次近 200 名学生，少儿编程培训共 15 批次近 300 名学生，近年在各类比赛中均取得优异成绩，而每年的设备投入不足 5 万元。

这样的“小成本大创新”在安康各校屡见不鲜。

相比投入大量资金购置教学设备，这种被教育界称为“轻量化信息技术”的教学方式，正被当作促进西部乡村教育数字化转型的一个“最好的突破口”。

2024 年，我市全面推行中小学校“轻量化”技术应用，用信息化手段更好赋能教育教学管理。据安康市数字教育发展中心副主任陈祖茂介绍，轻量化技术是指轻量级、低门槛的教育技术应用，包括多种工具和应用，如生成式 AI、社交软件、即时通信软件、短视频平台、虚拟现实技术、教学视频等。这些技术手段都具有轻量化、便捷、互动、个性化等特点，能够帮助教师和学生更好地实现教与学的目标。

“轻量化技术 + 课堂创新”的模式，让山区课堂从“单向灌输”变为“双向互动”，仅 2024 年，全市就有 74 节课参加年度教育部基础教育精品课评选活动。

此外，我市“轻量化信息技术”的应用，不仅

缓解了资金短缺的难题，更引领了教学模式的创新。旬阳市甘溪初级中学的智慧体育课堂，通过技术手段实现了体育教学的个性化。在课堂上，传感器实时捕捉学生立定跳远的起跳角度、腾空高度等数据，AI 系统同步生成运动处方。教师根据这些数据为学生制定个性化的训练计划，如“张同学弹跳速度需提升 0.3m/s，建议增加蛙跳训练”。这种精准化教学模式彻底颠覆了传统体育课“凭经验、靠目测”的粗放模式，使体育教学更加科学、有效，有助于学生身体素质的提升，也体现了对学生个体的尊重和关怀。

教育数字化转型为安康的教育事业带来了新的生机与活力，让偏远地区的学校 and 孩子们也能跟上时代的步伐，享受到公平而有质量的教育。

陈祖茂告诉记者，数字化技术的应用，使得教学更加生动、有趣、高效，能够更好地满足学生的个性化需求，不仅丰富了教学内容和形式，也提高了教学质量和效果，为学生的成长和发展提供了更广阔的空间。

教师数字教学创新探径

在汉滨初级中学，语文老师张教军向记者展示了他的数字教育成果：希沃白板可实现课件跨设备同步，方便教师在不同设备上进行备课和授课；UMU 平台（UMU 是国内一公司开发的知识分享与传播的学习平台）累计发布微课 138 节，为学生提供了丰富的自主学习资源；班级优化大师的 AI 评价功能让课堂互动效率提升 40%，有助于激发学生的学习积极性。

从“黑板+粉笔”的传统组合，到“智能终端+云平台”的现代配置，教学手段的革新让课堂焕发新生。在教中学，在学中教。教学手段的使用者——教师，也在这股数字化转型的浪潮中各显神通，自身的学习能力、教学水平也得到了不同程度的提高。

我市通过推行“轻量化技术”培训，为教师的数字化转型助力。短期培训后，教师们快速熟悉和掌握智能工具，得以更专注于教学创新。据统计，近 3 年间，我市已成功举办超过 200 场相关培训活动。

汉滨区瀛湖镇资深教师王建国从“PPT 小白”成长为微课制作能手，他主讲的《秦岭植物图谱》VR 课程将瀛湖库区 137 种本土植物与秦岭生态系统结合，采用“虚拟标本馆+实地科考”混合式教学，点击量破万。这位教龄 31 年的资深教师，在数字世界中完成了专业生命的二次觉醒，也为学生带来更优质的教学内容和更新鲜的学习体验。

教师的数字化转型不仅提升了教学质量，也促进了教育理念的更新。紫阳县瓦庙镇九年制学校引入“蚂蚁云控”系统后，教师们感慨：“原以为智慧教育就是买设备，现在明白要用数据解难题，数字校园各系统投用以来，每年节约人力、纸张、电费 etc 成本 10 余万元，这才是真智慧！”

从安康各校的实际来看，广大教师正以百倍的热情拥抱新技术，实现了从技术的“旁观者”到教育数字化的“践行者”的华丽转身，他们勇立潮头，投

从「黑板」到「云端」

教育数字化让课堂有趣又有效

实习记者 赵德莎



学生手持触控笔在“互联网+云端”的 AI 智慧授课平台解答题

身这场教育数字化转型浪潮，并从中收获全新的职业体验。

教育均衡发展的捷径

记者了解到，近年来，我市全面推进国家中小学智慧教育云平台、陕西教育扶智平台的普及应用，全面开展基于互联网环境下的城乡教育帮扶工作。在“互联网+”环境下，农村教师足不出户便可观摩省级名师示范课，参与线上教研活动，与城市教师进行交流和学

习。同时，城市教师也深入了解了农村学校的教学实际情况，为教学资源的共享和优化提供了依据。汉阴县职教中心开发的“轻量化办公课程包”，通过钉钉平台向全县教师开放，让乡村学校零成本提升管理效能。该课程包涵盖了办公软件的使用技巧、教学资源的管理方法、学校日常事务的处理流程等内容，为乡村教师提供了实用的培训资源。乡村教师通过学习这些课程，提高了工作效率，更好地进行教学管理和学校管理。

紫阳县瓦庙镇九年制学校的“鱼菜共生”科普基地，更是数字教育科普的典范。这座建在巴山腹地校园中的“数字田园”，通过物联网传感器实现“抽水不用电、养鱼不换水、种菜不用土、排水不用手、监测不用走”。学生们可以在这里进行实践学习，了解现代农业技术和生态循环系统的原理。

记者从安康市数字教育发展中心了解到，



传感器实时捕捉学生立定跳远信息

2024 年，全市 172 所中小学校成功建成省数字校园，两年累计达标学校 412 所，占比达到 74.8%，超出年度计划 4.8 个百分点，轻量化技术渗透率 89%。全市 43 所中小学校网络安全数据通过平台实现 7x24 小时动态监测，智慧体育项目落户 15 所城乡学校，建成初中理化生数字化实验室 24 间，并通过市级平台实现实时管理、数据共享。

经过一系列积极探索，数字化赋能全市教育均衡的实践成效得到有力验证。未来，随着数字技术的持续深化应用，我市的教育资源将更加均衡，城乡差距将进一步缩小，教师和学生的综合素质将全面提升。

内镜下的“提灯天使”

通讯员 高原 马卫平

在第 114 个国际护士节来临之际，走进安康市中心医院内镜中心，探访这支荣获陕西省“内镜洗消比赛一等奖”的专业团队。作为医院消化内镜技术发展的重要支撑力量，他们以精湛技艺和暖心服务，在特殊岗位上践行着新时代医护工作者的使命担当。

与临床护士不同，内镜专科护士有着鲜明的特色。他们不仅要掌握常规护理技能，更需懂得内镜相关的复杂技术。内镜手术，他们是医生的“最佳拍档”。83 岁的张大爷消化道出血，邹强护士迅速递上止血夹，精准调整患者体位，与医生无缝衔接，为手术成功奠定基础。这种紧密配合，源于他们对内镜手术的深刻理解和长期实践。

据统计，内镜中心年均检查 4 万余人次、手术超 6000 台次，四级手术占比 10%。

随着医院全面开展内镜下“3E”技术（ESD、ERCP、EUS），内镜专科护士团队同步实现技术能力跃升。“医生开拓一项新技术，护理就必

须掌握一套新配合。”这是科室护理团队一直遵循的方向。团队通过“医护一体化”培训模式，近年发表多篇科研论文，成立市级内镜护理协作组，推动区域护理质量标准化建设。

作为直接进入人体的精密器械，内镜消毒质量关乎患者安全。在消毒现场可以看到，从预处理到终末干燥，每一道洗消工序严格执行国家规范。严谨细致的步骤，不仅确保内镜的清洁无菌，也为患者筑牢安全防线。面对急诊消化道异物、出血的患者，他们总能迅速集结，干练的身影、稳健高效的执行力，让病人及时脱离危险。在无痛复苏区里，他们又化身健康讲师，用通俗易懂的语言为患者讲解术后注意事项。

夜幕降临，完成当日最后一台手术的护士们又开始清点器械。这些在光影交错中守护生命的内镜“提灯人”，正用专业与奉献精神书写着新时代的南丁格尔精神。



⇒ 医护协作完成胆管内碎石取石治疗



← 护理团队严格执行国家内镜洗消指南，为每一位患者负责

防治碘缺乏病日，一起涨“碘”知识

市疾控中心地方病慢病防制科 梁磊

今天（2025 年 5 月 15 日）是我国第 32 个防治碘缺乏病日，通过这篇碘缺乏病防治知识科普文章，一起涨“碘”知识吧。

什么是「碘」和「碘缺乏病」？

碘是人体必需的微量元素，是合成甲状腺激素的主要原料。甲状腺激素参与身体新陈代谢，维持机体的正常功能，促进人体生长发育。碘缺乏病是由于自然环境碘缺乏造成机体碘营养不良所表现的一组疾病的总称。它包括地甲肿、地克病、地方性亚临床克汀病（简称亚克汀）、胎儿流产、早产、死产、先天畸形等。地甲肿是碘缺乏病最明显的表现形式，而地克病是碘缺乏病最严重的表现形式。

碘缺乏对不同人群的危害有哪些？

在缺碘地区，由于个体缺碘程度不同，表现的程度呈现一个由轻到重的谱带，而且缺碘发生在不同时期，其相应的表现也不同。在我国北方碘缺乏病地区曾流传“一代甲、二代傻、三代四代断根芽”的民谣，不同生命周期碘缺乏的主要危害如下：胎儿期包括流产、早产、死产、先天性畸形、克汀病及亚临床克汀病；新生儿期引起先天性甲状腺功能减退症；婴儿期若持续缺碘，将发展成为典型的克汀病患者；儿童、青少年缺碘，可影响智力发育、身体发育等，突出的表现是甲状腺肿大；成人最明显的影响是甲状腺肿大。

补碘的原则和方法是什么？

补碘应遵循原则：一是长期性。由于外环境缺碘，碘又是人体不可缺少的微量元素，根据《中国居民膳食营养素参考摄入量（WS/T 578-2018）》标准，18 岁以上成年人推荐碘摄入量为 120 微克/天，人类需要长期适量补碘。二是日常性。甲状腺是人体“碘库”，人体的碘主要储存在甲状腺，人体的碘储备能力十分有限，即使储满碘也仅能维持最多 3 个月，多余的碘通过尿液排出体外。三是生活化。采取食盐加碘为主的综合防治措施对消除碘缺乏危害作用显著，是最简便、安全、有效的方式，符合微量、长期及生活化的要求。当然，平时生活需要控制盐的摄入量，每天不应超过 5 克。除食用碘盐外，日常生活中还可通过适量吃海带、海蜇、紫菜、海苔等富碘食物来补充碘。针对不同人群，补碘不能一概而论，需要巧用“加减法”。

不同人群补碘的注意事项

婴幼儿时期是生长发育的关键期，需要更多的甲状腺激素促进体格生长及神经系统发育，应摄入足量碘。儿童和青少年处在生长发育关键时期，碘缺乏会对生长发育包括智力发育和体格发育造成损害，应保证充足的碘摄入。妊娠妇女和哺乳妇女应选择妊娠妇女加碘食盐或碘含量较高的加碘食盐，并鼓励摄入含碘丰富的海产食物，如海带、紫菜等。成年人碘缺乏会导致甲状腺功能减退，容易疲劳、精神不集中、工作效率下降，因此成年人也要保证充足的碘摄入。除了居住在水源性高碘地区的居民不食用加碘食盐外，其他居民都应食用加碘食盐，只要能够吃到合格碘盐，就能够保证碘营养，不需要再吃含碘保健品和碘强化食品。

碘缺乏病的防治现状如何？

监测数据显示，自 2010 年以来，我国处于持续消除碘缺乏病状态，人群碘营养总体处于适宜范围。但由于外环境缺碘且很难改变，以食盐加碘为主的综合防治措施可以保护大多数人群免受碘缺乏危害。根据居民碘摄入量来源和食盐摄入量的变化，我国先后 3 次调整食用盐碘含量。目前，陕西省食用盐碘含量标准是 25mg/kg，允许波动范围是 18-33mg/kg。在充分考虑碘缺乏地区居民每日膳食碘摄入量、食用盐碘含量和食盐摄入量的情况下，普遍食盐加碘在碘缺乏地区不会引起人群碘摄入量过量。甲状腺疾病的成因复杂，与环境、遗传、免疫等多种因素相关。没有证据表明食用碘盐与甲状腺结节、甲状腺癌的发生相关。

