

第四章 采购需求

为贯彻落实《关于新时代进一步加强科学技术普及工作的意见》《中华人民共和国科学技术普及法》，2025 年区科委聚焦“科普筑基惠民 服务创新发展”主题，深入开展新时代科普惠民宣教体验活动，普及科学技术知识、倡导科学方法、传播科学思想、弘扬科学精神，持续提升区域科普服务能力和公众科学素养，以科普惠及民众生活，服务科技创新发展。

一、活动概述

2025 年新时代科普惠民宣教体验活动，紧密围绕提升全民科学素质，服务经济社会高质量发展的核心目标，邀请各街道乡镇根据自身情况选取感兴趣的内容，通过一系列贴近民生、主题鲜明的科普活动，将健康、安全、低碳、基础科学等科学知识与科学精神送达千家万户，实现定制化科普服务，最大程度调动公众参与科普活动的积极性，帮助市民答疑解惑、解决实际问题，提升全民科学素质，营造科技创新良好氛围，让科普成为改善民众生活、促进科技发展的重要力量。

本活动将覆盖通州区行政区域不少于 15 个乡镇街道，共计开展 50 场主题活动，预计受众 5000 人。

1. 活动名称

新时代科普惠民宣教体验活动

2. 活动主题

科普筑基惠民 服务创新发展

3. 活动时间

2025 年 5-10 月

4. 活动地点

通州区行政区域内乡镇街道。

5. 受众人群

社区居民、村民，青少年等群体。

二、活动主题与说明

2025 年新时代科普惠民基层科普宣传体验活动的主题紧密围绕“健康生活·科普同行”“生态环保·科普绿动”“公共安全·科普守护”，以及“古今科技·科普探秘”四大核心主题展开，紧密贴合新时代社会、文化、生态文明等多领域科普需求，学习科学知识、增强科学生活能力、激发科学兴趣、培养创新精神，满足公众对健康生活、公共安全、生态环境保护与科技知识等多方面的需求，服务人的全面发展和创新能力建设。

（一）健康生活·科普同行

“健康生活·科普同行”主题活动，针对当前民众对健康生活的迫切需求，通过科普宣教将科学的健康理念和方法传递给民众，引导市民形成科学、健康的生活方式，提升公众健康意识，满足民众对健康生活的向往。活动涵盖心理健康、营养膳食、适量运动等多个方面，力求全方位提升民众的健康水平。

1. 健康膳食营养全家

邀请资深营养师现场结合日常生活实例，细致入微地为居民们讲解一日三餐的科学饮食搭配。从早餐的营养唤醒，到午餐的能量补给，再到晚餐的合理安排，全方位助力居民优化饮食结构，以健康膳食开启美好生活。

2. 季节性预防传染病健康科普进社区

为了增强社区居民的健康意识，提高季节常见疾病的预防能力，组织开展季节性疾病预防科普教育讲座。邀请专业医师，结合当下季节特点，剖析流感、肺炎等常见疾病的发病机制，详细讲解从日常饮食调理、生活习惯养成，到正确的防护措施等多方面的内容，切实帮助居民提升疾病预防能力。

3. 习八段锦强身 制艾灸锤养身

由专业健身老师身着传统服饰，深入浅出地讲解八段锦的练习技巧，从呼吸配合到动作要领，同时分享八段锦源自古代的养生智慧，让居民深入了解古法养生。讲解结束后，老师带领居民亲身习练八段锦。随后，指导居民亲手制作艾灸锤，在制作过程中讲解药材功效，让居民在体验中感受中医药文化魅力。

4. 呵护心健康 共筑心家园

在快节奏生活的当下，心理健康对社区居民愈发关键。为给大家提供心灵呵护，邀请专业心理咨询师举办趣味横生的心理健康知识讲座。摒弃枯燥说教，通过播放热门影视片段、讲述新奇社会案例，剖析常见心理问题，分享实用情绪调节与压力应对妙招。

5. 慢病预防进社区 健康生活零距离

邀请专业医师结合日常生活实例，剖析高血压、糖尿病、心血管疾病等常见慢性病的发病机制，详细讲解从日常饮食调理、运动锻炼，到合理用药、心理调适等多方面的预防知识。提升居民对慢病的认知，助力居民养成健康生活方式，有效预防慢性病。

（二）生态环保·科普绿动

“生态环保·科普绿动”主题活动，针对当前生态环境保护的紧迫性，通过科普普及生态环保理念，倡导低碳生活、绿色出行，提高民众的环保意识与参与度，服务副中心绿色发展示范区建设，满足民众对美好生态环境的期待。

1. 绿美家庭阳台

绿美家庭阳台活动现场组织园艺专家分享阳台绿植挑选、布局设计和养护秘籍，帮居民把阳台打造成“小花园、小菜园”。现场准备丰富的绿植幼苗，种子，让居民亲手体验栽种乐趣。

2. 蝶舞翩翩探秘自然

通过邀请专业老师，为居民带来一场别开生面的昆虫知识盛宴，详细讲解昆虫独特的形态特征，让大家深入认识这些小生灵。随后，现场演示针插、浸液等标本制作方法，介绍昆虫针、展翅板等工具的使用技巧，带领市民亲手制作昆虫标本，沉浸式感受昆虫的生命历程，深化对自然科学的理解。

3. 蓝色海洋“益”起守护

海洋生态告急，快加入蓝色海洋“益”起守护行动。邀请生态环境老师为大家揭秘海洋生态奥秘，讲述海洋面临的污染、过度捕捞等危机。以趣味互动教你识别海洋生物，学习海洋保护知识，在创意手工环节，利用废旧材料制作工艺品。

4. 探索植物奥秘点亮科普之光

专业人员将为居民开启植物知识讲堂，带领大家揭秘植物的生存智慧，从独特的繁殖方式到巧妙的防御机制，让人惊叹连连。植物拓

染互动环节，居民可以亲手挑选心仪的植物叶片、花瓣，运用拓染技法，将植物的纹理与色彩永久留存于布料之上。在一锤一打间，感受植物的独特魅力，领略自然与艺术的完美融合。

（三）公共安全·科普守护

“公共安全·科普守护”主题科普活动旨在深入社区，普及公共安全知识，提升居民的安全防范意识和自我保护能力。通过一系列精心设计的活动，将覆盖消防安全、食品安全、急救技能以及网络安全多个领域，确保居民在面对各种潜在风险时能够迅速做出正确的反应，共同守护我们的安全家园。

1. 急救技能大比拼

邀请专业医师前来授课，深入浅出地阐释心肺复苏的基本原理、规范操作步骤，详细介绍 AED 的使用方法，讲解应对异物梗阻的海姆立克急救法。理论讲解结束后，现场进入实操环节。居民在医生指导下在模拟人身上练习。

2. 消防安全进社区

邀请消防员进社区，消防员结合现实火灾案例，用平实话语，讲明火灾危害、常见起火缘由与预防关键。从日常防火细节，到初期火灾扑救，再到火灾自救，讲解细致入微。现场进行消防演练，实操演示灭火设备使用。

3. 反诈科普进万家 共筑家园安全线

为有效保护辖区居民的切身利益，创建平安和谐的家园环境，组织开展防范电信诈骗，防范非法集资宣传教育活动。邀请专业人员，

结合虚假理财、网络贷款冒充银行短信等典型案例，为居民们现场上反诈骗教育课。向居民发放《防范电信网络诈骗知识宣传》。

4. 食品药品安全科普进行时

邀请专业人员详细清晰地阐述食品、药品安全定义，借助实例揭示不合格品的严重危害，分享日常挑选安全食药的技巧。

（四）古今科技·科普探秘

“古今科技·科普探秘”主题活动旨在带领社区居民穿越时空，探索从古至今的科技发展历程，感受科技对人类社会带来的深刻变革。通过一系列精心设计的科普活动，向市民揭开科技的神秘面纱，让居民在轻松愉快的氛围中学习科学知识，激发对科技创新的兴趣与热情，共同推动社区的科普文化发展。

1. 知南北东西 学古人智慧

从古代航海家的航海图到现代智能手机中的电子地图，指南针的身影无处不在，它见证了人类探索世界的勇气与智慧。科普老师带领小朋友们穿越历史的长河，领略指南针这一古老智慧的魅力，激发大家对科学的无限热爱与好奇。

2. 星空浩瀚探索不止

特邀专业教师前来主讲，用生动有趣的语言，结合精彩的图片、视频，深入浅出地讲解宇宙奥秘，从火箭发射原理、卫星运行轨道，到航天员太空生活，让居民如临其境。随后进入互动环节，在互动问答中开启动手制作环节，通过月球车模型制作体验，大家亲手操作，在实践中加深对知识的理解，激发对航空航天的热爱，感受探索宇宙

的魅力。

3. 探索珠算魅力 增强文化自信

老师凭借丰富学识，结合生动历史故事，深入浅出地讲解珠算起源、发展历程。讲解后进入实践环节，居民们在老师指导下，亲手制作简易珠算，在动手过程中感受珠算构造精妙。不仅让居民体验传统技艺乐趣，更在心中筑牢文化自信根基。

4. 机器人科普进社区 让科技触手可及

专业讲师通过生动案例与直观视频，讲解机器人发展历程、工作原理，应用成果。讲座结束，进入实践环节，居民在讲师指导下，分组动手制作简易机器人模型。从零件组装到程序调试，亲身体验科技魅力，感受机器人制造的奇妙。

5. 桥接古今脉络 传承桥梁文化

特邀桥梁老师讲述古今桥梁技术的演变，带居民领略桥梁技术跨越时空的智慧。动手制作鲁班桥模型，在拼接搭建过程中，感受古代桥梁技艺的精妙。