

## 丰富学生寒假生活

## 北京启动“健康知识+健康促进+健康协同”行动

为了让广大中小学生学习过一个健康寒假、快乐寒假，北京教育学院携北京市体育名师和优秀体育教师在北京市教委和国家体育总局青少司的支持下，开发了寒假体育与健康天天学练内容，共同启动了“健康知识+健康促进+健康协同”行动。在2023年1月7日至2月11日期间，通过每天1讲健康知识学习、每天1套脊柱与视力健康操练习、每天1组协同伙伴锻炼，帮助中小学生和家庭形成追求健康、乐享健康、一起锻炼的家风，让“强身、强家、强国”成为青少年成长的“必修课”。

全市部分中小学优秀体育教师开发了36节微课，帮助学生了解和学习健康知识技能，引导他们和同伴、家人一起在生活中实践运用。潘建芬表示：“这一部分内容是围绕新课标当中的5个学习领域来展开的，同时又结合了36天寒假生活的节奏来安排。例如，在大年三十那天，我们设置了餐桌礼仪的课程，尽可能让孩子们把知识与生活连接起来。”

## 促进健康改善 为青少年成长助力

视力与脊柱健康问题是影响青少年健康成长的两大突出问题，国家体育总局运动医学研究所厉彦虎专家团队从脊柱影响视力健康相关问题入手，采用医学思维和运动康复方法，设计了全国青少年脊柱与视力健康操。通过激活脊柱深层稳定肌群，改善脊柱灵活性欠佳、稳定性不足、动作模式异常等情况，进而改善眼部血供，预防近视。在寒假的行动中，北京教育学院充分整合资源优势，发布了这四套脊柱与视力健康操。潘建芬说：“寒假期间，中小學生可以在家白天休息时间做、晚上睡前放松做，以居家干预促进健康改善。我们前期还进行了实验，即使在新冠感染期做这四套操也是比较安全的。”同时，学生和家长还可以随时通过中国体育报业总社和悦动圈APP推出的全国青少年脊柱与视力健康操在线跟操服务进行锻炼。

靳泓羽是北京市丰台区第五小学四年级的一名学生，也是北京教育学院丰台分院体育教研员芦海棠的孩子。芦海棠说：“从家长的角度看，这个假期，她在生活习惯等方面有了很大改变。之前我总是跟她说，要保持良好的写字读书姿势，可是说了很多遍，孩子也没怎么上心，但是我自己参与到这个项目后，作为体育教师现身说法，向她讲述了危害和正确做法，孩子的改变就

很明显。”

潘建芬表示，希望通过这项行动进一步推广国家体育总局开发的好内容，一方面让家长能够做到陪伴和监督，引导学生参与并感受自身变化，另一方面希望所有学科的教师都能关注青少年视力与脊柱健康问题，未来在学校中多宣传，最终形成合力帮助青少年健康成长。

## 树立健康理念 让热爱运动成为家风

青少年体育发展需要家校社协同，为此，北京教育学院体育与艺术教育学院开发了10套主题式、伙伴式协同锻炼，为身体健康、身体已康复和可以适度运动的家庭提供陪同孩子锻炼的内容。家长可以选择适合学练的主题，发展孩子的力量、柔韧、协调、平衡等体能素质，亲子共同提高运动热情和运动能力。潘建芬说：“通过体测，我们发现，孩子们在力量方面相对薄弱，其次，感染新冠病毒后，对力量的影响也比较大，因此我们在设计时侧重力量训练，也比较适合冬季居家锻炼的环境。”此外，为了能让训练更有亲和力，参与拍摄视频的老师和学生覆盖了北京市的不同区县。

“许多家长在看了我们的视频后，觉得内容很有趣，也知道了如何更好地陪同孩子锻炼。我们设计这一部分内容，就是要强调‘家风’的概念。”潘建芬说。她认为家长同样需要提高体育素养，希望通过协同锻炼的方式唤起家长对孩子参与运动的重视和支持，从而把体育当成家庭生活中十分重要的一部分，长期发展下去。芦海棠也认为，健康协同可以大大提升家庭锻炼的趣味性，有助于营造良好的家庭锻炼氛围。同时，可以促进亲子关系，提升包括家长在内的家庭成员对健康和体育锻炼的共同关注。

## 青少快讯

## 第三届川渝青少年体育交流活动开幕

本报讯 “奔跑吧·少年”第三届川渝青少年体育交流活动日前在重庆市沙坪坝区开幕，来自川渝两地的70余名青少年运动员汇聚于此，在两天时间内，通过一系列的体育文化活动展开互动交流。

据了解，2020年4月，重庆市体育局、四川省体育局签署了《推动成渝地区体育公共服务融合发展框架协议》，在体育赛事、体育设施、体育人才培养等多方面融合发展，满足川渝两地人民群众对高品质生活的需求。川渝青少年体育交流活动的举办，旨在加强川渝两地青少年体育

活动交流和区域体育文化互动，推动川渝青少年体育公共服务融合发展，助力成渝地区双城经济圈建设。

本届川渝青少年体育交流活动由重庆市体育局和四川省体育局主办，活动设置了体育交流赛和文化历史研学两大内容。作为本次活动的重头戏，体育交流赛环节设置了11人制足球友谊赛、女子5人制篮球赛，以及男、女单打乒乓球积分赛。此外，青少年运动员还将参加红色研学活动，组队参加城市定向赛，通过文体同频，促进体育与文化交流共进。（邓红杰）

## 广东省青少年体育联合会换届

本报讯 广东省青少年体育联合会日前在广州举行第二届换届选举委员会（代表）大会，会议以线下+线上的方式进行。柔道奥运冠军冼东妹，跆拳道奥运冠军罗微，跳水奥运冠军罗玉通、张雁全，赛艇奥运冠军黄文仪等亮相助阵。

广东省青少年体育联合会作为全国首家省级专业性、非营利性的青少年体育社会组织，目前已成为全国5A的社会组织，旨在推进青少年体育公共服务体系建设和体育产业同步发展。

大会选举产生了第二届理事会，高敬萍当选新一届理事会会长，罗微、罗玉通、张雁全、杨伊琳、黄文仪、陈佩娜等19位当选副会长、刘晶当选秘书长。

高敬萍表示，《“十四五”国民健康规划》积极为社会力量“撑腰”，进一步盘活体教融合的资源，为开创新发展阶段青

少年体育工作新格局增添了活力。协会要紧跟时代步伐，把握青少年体育工作的新形势，打造最具影响力的青少年体育社会组织，不断构建和完善青少年服务体系，深入推动青少年体育工作高质量发展，为我国青少年体育事业作出贡献。

广东省体育局二级巡视员王卫东表示，希望广东省青少年体育联合会再接再厉，不断开创新局面，成为广东青少年体育事业发展的坚实力量，更希望越来越多的热爱体育、关心青少年健康成长的社会爱心人士加入到广东省青少年体育联合会的队伍中去，一起为青少年种下爱运动的种子，通过体育帮助他们茁壮成长，成为国家和民族的栋梁。

冼东妹也表示，在后疫情时代，希望更多青少年参与体育活动和锻炼，增强体质、塑造人格，健康快乐成长。（黄心豪）

本报记者 王子纯

## 关注健康知识 引导在生活中实践运用

2021年发布的《北京市义务教育体育与健康考核评价方案》，首次增加了“体育健康知识”的考核内容，这与2022版体育与健康课程标准提出的“学会运用健康与安全的知识和技能，形成健康的生活方式”的要求高度一致。北京教育学院体育与艺术教育学院院长潘建芬介绍：“2023年4月，如果按照新的《北京市义务教育体育与健康考核评价方案》执行，将会进行首次‘体育与健康知识’测试，测试满分10分，成绩纳入体育中考总分。”

为了引导体育老师、学生和关注“体育健康知识”的内容，北京教育学院体育与艺术教育学院依据课程标准要求，紧密联系中小学生的寒假生活实际，组织

## 图片报道



主办方供图

## 啦啦操为校园注入青春活力

本报讯 为积极落实体教融合相关政策，由国家体育总局青少年体育司、国家体育总局体操运动管理中心、中国蹦床与技巧协会主办的2022年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题啦啦操项目健身系列活动近日圆满收官。

活动以“赛、展、训、文”四大板块为主要内容，即：大课间啦啦操展示活动、啦啦操主题表演赛、啦啦操夏令营和啦啦操文化宣传等。在大课间展示活动开展过程中，组织方特别设置了以七彩星级展示套路（红橙黄）作为大课间推荐动作，将校园大课间与啦啦操七彩星级有效结合，进一步推动儿童青少年积极参与健身活动的体育热情，为少儿运动员技术水平提升打下基础。

同时，组织方鼓励各学校结合自身优势特点，大力激发校园体育的融合创新能力，创新了如啦啦操+体能、啦啦操+武术、啦啦操+足球、啦啦操+戏曲、啦啦操+腰鼓、啦啦操+游戏等形式各异、趣味十足的大课间内容，进一步展现了啦啦操的多元文化，为校园体育持续注入青春与活力。

本次活动吸引了来自北京市、天津市、河北省、山西省等24个省市的一百多家幼儿园和中小学积极参与，覆盖人数超过40万人。

（林 剑）

## 甘肃多地开展冰雪运动进校园活动

本报记者 顾 宁

近日，甘肃省临夏州体育局、州教育局主办的2023年世界雪日·国际儿童滑雪节暨临夏州冰雪运动进校园活动在和政县松鸣岩国际滑雪场举行。活动期间还举办了为期两周青少年滑雪培训班，培训学员约90人。培训采取集中训练的方式进行，划分为初级班、中高级班，聘请专业滑雪教练，从理论辅导和滑雪技能指导训练等方面进行专题培训，从中选拔优秀滑雪后备人才。

近年来，冰雪运动进校园和青少年冰雪培训在甘肃多地开展得如火如荼。让冰雪运动走进校园、来到青少年身边，不仅有助夯实滑雪人才基础，更让滑雪回归教育活动，通过激发儿童对冰雪运动的热情，感受冰雪运动的快乐，为冰雪运动打下牢固根基，促进青少年冰雪运动的推广与普及。

以临夏州为例，近年来，临夏州体育局、教育局紧密配合，全面普及冰雪运动进校园活动，培养学生冰雪运动兴趣，提高学生冰雪运动技能水平。连续多年举办的青少年冰雪运动进校园活动和青少年滑雪培训班，为临夏州培养了一大批青少年冰雪后备人才。同时，当地还成立了临夏州青少年滑雪队，为临夏州运动员参加全国、全省青少年冰雪赛事培养生力军，推动临夏州青少年冰雪运动水平持续走在全省前列。

在甘肃嘉峪关，第四届冰雪运动会暨“奔跑吧·少年”青少年冰雪系列活动也在近日拉开帷幕。活动设置滑冰和陆地冰壶2个大项22个小项，吸引了200余人参加。比赛现场，参赛选手们个个精神饱满、斗志昂扬。丰富而精彩的冰雪运动会让嘉峪关市的冰雪运动爱好者和青少年朋友共同领略东湖景区的冬季风光，体验冰雪运动的乐趣，感受冰雪文化的魅力。

## 内蒙古包头举办青少年滑雪冬令营

本报讯 第九届全国大众冰雪季包头市全民健身系列冰雪活动——“鹿城悦动”青少年滑雪冬令营近日在包头市昆仑滑雪场火热开营，来自内蒙古自治区包头市53所中小学校的200名学生在冰天雪地中酣畅运动。

本次冬令营活动共举办四期，按照专业训练标准进行授课，以滑雪体验培训为主线，通过开展滑雪运动知识普及、动作技能实践课、结业测试赛等系列活动，让青少年走出家门、走进雪场，了解冰雪运动知识，掌握冰雪运动技能，体验冰雪运动乐趣。

包头市体育局相关负责人表示，包头市将以本次冬令营活动为出发点和着力点，持续巩固“带动三亿人参与冰雪运动”成果，将冰雪运动知识、训练技巧、实践操作和冰雪文化有机

结合，大力开展青少年阳光体育活动，力争让更多青少年享受到冰雪运动带来的快乐。

（黄璐超）



冬令营中学习滑雪的青少年。主办方供图