

寒假体育作业有了更多“新玩法”

随着社会各界对青少年健康的重视，寒假体育作业也从“稀罕事”变为“必选项”，不少学校在布置体育作业的时候，内容和考量都更加多元，创新“玩法”也越来越丰富，对于培养孩子的运动兴趣、增强体质、预防肥胖和近视等都有好处。

本报记者 顾宁

“假期能和同学一起在学校的操场上踢球，特别开心。”青岛嘉峪关学校二年级五班的邵晨芮说，“我们都很喜欢踢球，利用假期时间训练，不仅可以在欢乐的氛围中提升足球技能，还能完成寒假体育作业。”

近几年，为了保证学生的日常运动和身体健康，不少学校都严格执行“每天运动一小时”的要求，校园大课间活动开展得丰富多样，寒假期间也不例外，不少学校都布置了寒假体育作业。青岛嘉峪关学校老师王钦呈告诉记者，学校将提升学生体质健康水平作为寒假体育工作的核心，精心制定了《寒假体育作业实施方案》，精准设置作业量、作业时间、作业内容，采用多元评价方式促进学生积极参与体育运动。“学校的寒假体育作业由必选内容和自选内容组成，体育教师为不同年龄段的学生定制每日锻炼任务清单，指导学生完成锻炼任务、上传运动视频作业，同时结合学生个体锻炼情况给予在线点评，针对作业中的问题予以及时解答、指导，有效解决了学生在假期锻炼中练什么、怎么练的难题。”

为培养学生兴趣爱好，嘉峪关学校在寒假体育作业的设置上也进行了充分考虑。王钦呈介绍：“我们的寒假体育作业

是菜单式的，每个人的兴趣爱好、体能和运动技能水平不同，我们倡导学生在进行体育锻炼时要根据自己的能力和水平，进行相应的身体运动锻炼，巩固体育技能。同时要注重力量、速度、柔韧、灵敏等全方位的练习，根据菜单式内容进行跳绳、仰卧起坐、体前屈、耐久跑、球类以及自选内容等多项目的练习。”

为解决部分运动项目缺乏场地的问题，学校还通过公众号积极向家长宣传假期学校体育场地免费对外开放的政策，班主任根据学生情况组织学生自愿组成假期健身小组。并通过家校联动的方式提升家长对学生体育锻炼的关注度，调动家庭其他成员运动的积极性，合力促进学生健身意识、身体机能和体育技能的多元提升。

邵晨芮说：“我爸爸喜欢踢足球，也是我们班的足球教练，会利用周末或节假日时间，带着我们一起到学校进行一些足球基本功和技战术练习。寒假期间我们约在一起踢球也是家长帮忙组织的。不仅如此，班主任老师还会帮我们约其他班的队伍进行班级友谊赛。踢完比赛后，两个班的家长会根据我们出现的问题进行针对性训练。”

为检验学生寒假体育锻炼的效果，青岛嘉峪关学校还创新采用班级“云汇报”、年级“云选拔”、学校“云挑战”等方式，加强对体育作业的监督和反馈，在假期中的每周、每月开展不同层次的项目汇报和运动挑战赛，并在学校公众号开通了运动达人直播秀栏目，将优秀的运动作品进行积极宣传，以科学性、趣味性的活动方式抓实体育作业的效果，营造全员参与体育健身的良好风气，全面提升学生整体体质健康水平。

不仅是青岛嘉峪关学校，近年来，随着社会各界对青少年健康的重视，寒假体育作业也从“稀罕事”变为“必选项”，不少学校在布置体育作业的时候，内容和考量都更加多元，创新“玩法”也越来越丰富，对于培养孩子的运动兴趣、增强体质、预防肥



寒假期间，青岛嘉峪关学校的孩子们在学校操场上踢足球。

受访者供图

胖和近视等都有好处。在浙江温州，今年寒假各中小学校都发布了体育作业，希望学生加强体育锻炼，开展多种运动强健体魄。比如温州滨海学校就根据不同年级学生的特点，制订了丰富多彩的运动项目，有开合跳、跳绳、仰卧起坐等。不仅如此，家长们对孩子寒假锻炼的关注也愈加提升，认识到体育运动不仅有利于孩子的成长发育，对于抵抗疾病也有非常重要的意义。很多家长通过陪着孩子一起运动，体会到

了亲子互动的乐趣。

不过寒假体育作业虽好，也要量力而行。考虑到疫情影响，今年也有一些学校没有为学生布置寒假体育作业。比如石家庄市第四十中学这个寒假就没有安排锻炼任务，选择让学生根据自身情况自由锻炼，可以根据体育老师提前录制好的锻炼视频进行跟踪，循序渐进增加运动强度和运动量，恢复体能，提高身体素质。

黑龙江各地开展冬季“奔跑吧·少年”主题健身活动

本报记者 顾宁

随着第九届全国大众冰雪季在黑龙江省启动，冬季“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动和“百万青少年上冰雪”活动陆续在黑龙江各地展开。

“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动是国家体育总局开展的面向全体儿童青少年，覆盖家庭、学校和社区的常态化主题健身活动，促进儿童青少年在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。在2022—2023年冬季，黑龙江省将“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动与“百万青少年上冰雪”活动有机结合，扩大了活动的覆盖面和影响力。

在哈尔滨市，当地相继举办了全国青少年冰球邀请赛、冰雪嘉年华、中小学生冰雪趣味运动会、雪地足球赛、趣味冰爬犁、雪地踢毽比赛等活动，遍布全市各区县的公益冰场，吸引了大批儿童青少年参与冰雪活动。

牡丹江市体育局与教育局联合印发《2022年牡丹江市“百万青少年上冰雪”活动通知》，举办冰雪嘉年华、牡丹峰滑雪场大众滑雪比赛、全民上冰雪·欢乐在穆稷、全国青少年国防冰雪体育大赛、大众速滑比赛、宁安渤海“稻城”冰雪文化节、冰上马拉松等活动，并将活动与冬季冰雪旅游相结合，搅热了冬季体育活动。

佳木斯市在“百万青少年上冰雪”活动中，举办了少年速滑比

赛、雪地足球比赛等赛事，丰富了儿童青少年冬季体育活动的內容。

大庆市举办的2022—2023年度大庆市“赏冰乐雪”“奔跑吧·少年”“百万青少年上冰雪”系列活动，包括青少年雪地足球公开赛、冰上龙舟邀请赛、冰雪趣味运动会、越野滑雪公开赛、青少年雪球比赛、大众滑冰比赛等20余项冰雪体育赛事活动，让广大市民特别是青少年在这个冬季体验冰雪之乐，感受冰雪之美，畅享冰雪魅力，掀起冰雪运动热潮，加快把“冷资源”变成“热经济”。

伊春市举办了第九届全国大众冰雪季启动仪式伊春分会场暨第十二届中国·伊春森林冰雪欢乐季活动，推动伊春“冬季旅游+体育”融合发展，全域梯次开展全国青少年冰壶联赛、全国新年登高健身大会、全国大众滑雪定向挑战赛等30余项冰雪文体旅活动，全面炒热森林冰雪欢乐季，持续提升“冰雪森林之都”的品牌知名度和影响力。

鹤岗市开展校园冰雪系列活动，组织各学校按照坚持“健康第一”的教育理念，以“百万青少年上冰雪”活动为引领，因地制宜开展冰雪系列活动，有效带动更多青少年参与健身活动，巩固“带动三亿人参与冰雪运动”成果。

绥化市青冈县举办了青少年速滑比赛，北林区举办了第八届冰雪嘉年华，海伦市举办了大众冰雪季速滑比赛，望奎县举办了“赏冰乐雪”趣味运动会系列活动，这些多点开花、丰富多彩的健身活动促进了当地冰雪运动的发展，带动了群众的参与热情，让广大儿童青少年了解冰雪、爱上冰雪，享受冰雪运动带来的激情与快乐，掀起了冰雪运动发展新热潮。

目前，黑龙江省“百万青少年上冰雪”活动仍在全面展开，各地体育和教育部门积极配合，因地制宜，组织开展了各种各样、丰富多彩的冰雪体育活动，预计全省将有100余万名儿童青少年参与到活动之中。

■ 青少时讯

新疆推进冰雪运动进校园

本报讯 日前，新疆维吾尔自治区教育厅印发《关于推进青少年冰雪运动进校园工作的通知》（以下简称《通知》），明确有条件的北疆地区中小学应将冰雪运动项目作为冬季体育课主要内容，支持阿勒泰地区中小学每周开设半天滑雪、滑冰等课程，其他季节每周开设半天越野滑轮、滑冰轮滑课程，乌鲁木齐市、伊犁哈萨克自治州、博尔塔拉蒙古自治州、昌吉回族自治州等地中小学冬季每两周至少开设半天相关冰雪课程。

《通知》鼓励南疆地区城市中小学积极与冰雪场馆或冰雪运动俱乐部建立合作，开展冰雪运动项目学习，积极将轮滑、滑冰等项目纳入体育课程和大小学生运动会，倡导自治区有条件的高校开设冰雪体育课程。通过体育作业、冰雪公开课的形式推进校外节假日的冰雪运动。同时，《通知》要求各地教育行政部门要逐级开展冰雪运动特色学校创建工作，以点带面，不断推广校园冰雪运动的普及发展。建立完善“校内竞赛—校级联赛—选拔性竞赛”的校园冰雪课余训练和小学、初中、高中、大学四级联赛体系。

（王子纯）

青少年马术锦标赛搭建体旅融合平台

本报讯 安徽省青少年马术锦标赛暨第一届全国学生（青年）运动会马术运动资格选拔赛日前在亳州市谯城区开幕，吸引了来自全省近50名青少年马术运动员参加。

本次比赛在亳州花海休闲观光大世界举办，旨在重点突出“以体促旅、以体彰文”，推广“体育+旅游”“体育+文化”。结合本次活动，在比赛场地周边还集中展示了亳州特色文化，进行了非遗活动展演，为参赛人员和周边群众搭建起一个欢乐、健康、丰富多彩的体育互动平台，传播快乐健身理念，让大家在享受快乐体育的同时不断提升获得感和幸福感。

近年来，亳州市体育事业发展迅速，先后建设了市属体育公园、体育馆，以及10个室外标准化游泳池等；采用PPP模式，联合投资2亿元，建设了20个社区文体中心；结合城市东进南扩和美好乡村建设，完善了市政公园、陵西湖公园等公园绿地健身路径、健身步道、多功能健身场地等。加强体育场地建设的同时，当地还举办了健身气功交流比赛等多项大型赛事。不仅如此，亳州的马术运动发展也欣欣向荣，成立了亳州市青少年马术队，共派出8名选手参加本次赛事。

（刘昕彤）

热爱单板滑雪的新疆少年：

“我的目标只有冠军！”

王子纯 董亮

“是那琴！那琴夺冠了！”在新疆阿勒泰市将军山国际滑雪度假区，当地的青少年滑雪爱好者围在一起欢呼。

日前，在新疆维吾尔自治区第一届冬季运动会单板滑雪障碍追逐项目的男子甲组比赛中，代表喀什地区参赛的那琴，在两轮比赛中均获得第一名，最终以47秒79的决赛成绩夺得该组别冠军。本届冬奥会的参赛选手是新疆各地中小学选拔出的青少年冰雪爱好者，年龄最大的18岁，最小的不满10岁。在这场竞赛中，那琴成了孩子们的“偶像”。

“他是从国家队回来的，我们阿勒泰滑雪的人没有不认识他的。”“他可是我们这儿的‘网红’，我们都在关注他的抖音。”当记者准备采访那琴时，孩子们凑上来七嘴八舌地说。那琴说：“这次代表喀什参赛，也是为了扩大单板滑雪项目的影响力，吸引更多的人加入到这个项目中来。”

北京冬奥会结束后，中国单板滑雪障碍追逐和大跳台2个项目的国家集训队于3月初来到阿勒泰地区选材，就读于阿勒泰地区第一中学高二年级的那琴通过层层选拔，成为当地入选的25名运动员之一。当时未满18岁的他，跟随国家集训队第一次走出了新疆，接受单板滑雪最高水平的训练。

“2022年3月12日接到入选通知后，我们跟着集训队先是到可可托海训练，5月通过首期测试后，又前往河北省承德市的国家队训

练基地参加集训营。在河北一直集训到9月训练营结束，这一期国家集训队解散，我才回到新疆，练了整整半年。”那琴说，“在国家集训队的这段时间，我的技术和体能得到了很大提升。”

在国家集训队训练时，队里每月都会举行测试赛，不断进行队内淘汰。那琴每次都能顺利通过测试，一直留到最后。“教练非常关注新疆来的孩子，经常会跟我谈心，告诉我技术和体能上存在哪些問題，该如何改进。非常感谢国家队的这些教练对我的照顾。”那琴介绍，2022年11月底，国家集训队再次征召各地运动员时曾通知他参加，但受疫情影响，未能成行。“我给教练打电话，他告诉我这一期可能没有办法回到国家集训队了，但他希望我能坚持训练，争取多参加比赛拿到好成绩，还有可能再次回到集训队。所以这次参加自治区第一届冬运会，我的目标只有冠军。”那琴说。

“单板滑雪在我国刚刚起步，我区也是2021年才从高山滑雪项目中分出一批运动员组建了新疆单板滑雪队。这一批从国家集训队回来的孩子成绩还可以，但相比东北三省等其他地方的孩子，他们的年龄略微偏大。”新疆单板滑雪队教练陈东告诉记者，“那琴有这个远大的目标非常可喜，但他还有很长的路要走。希望他能坚定目标，加倍地刻苦训练，争取早日实现梦想。”

“国家集训队有一批国内的队员，他们都是2018年选材进队的，训练时间比我们更长，我与他们确实还存在不小的差距。”那琴说，“我会付出更多的努力，不断缩小与他们的差距，希望能尽早回到国家集训队，将来有一天也能代表中国参加冬奥会。”

冰上少年舞翩跹

为推动花样滑冰项目在新疆的普及和发展，培养花样滑冰项目优秀后备人才，新疆维吾尔自治区体育局冬季运动管理中心于近日举办“花滑冬令营”，选拔来自新疆各地的29名小学员参训。此次冬令营为期8天，由新疆维吾尔自治区体育局冬季运动管理中心高级教练全程指导，课程设置包括花样滑冰项目基础理论知识、花样滑冰基础训练、舞蹈形态和音乐、冬奥赛事赏析等内容。图为小学员在新疆冬季运动管理中心训练。

新华社记者 胡虎虎摄

