

新学期体育课让学生“乐”起来“动”起来

本报记者 顾 宁

新学期开始了,当同学们回到熟悉的校园,操场上又热闹起来。开学后体育课有什么新变化,又将学习什么新技能让学生充满期待。在四川绵阳北川羌族自治县,“开学第一课”从学习传统竞技开始,永昌小学同学们在操场上开展羌族传统体育竞技运动,体验“押枷”“抱蛋”“扭杆”等极具羌族传统文化特色的体育项目。

在北京市第一七一中学附属青年湖小学,武术套路为学生丰富多彩的课间操增添新内容。老师杨帆说现阶段学校在体育活动设计上会更加重视多样性和趣味性,让每个学生都能享受运动的快乐。她说:“现在武术是体育中考的项目之一,为了助推中小衔接

做好长链条培养,在课间操中会将武术套路学习纳入其中。不仅如此,在体育课内容的安排上,除了必须教授的体育知识外,老师还会结合不同年级的特点设计适合的体育游戏,尤其低年级课程会以情景、游戏、畅游为主,比如打鸭子、俘虏营、球类等集体游戏均受到学生的喜爱,有助于激发学生的兴趣,帮助学生平稳度过从线上课到线下教学的过渡期。”

新学期“开学第一课”备受关注,武汉体育学院教授柳鸣毅表示,体育课第一要让学生“乐起来”,体育教学最大特点是让学生享受乐趣。学校体育教师要设计能激发学生情感、团队协作、主动参与的多元化游戏活动内容,让孩子们尽快适应集体活动和学校环境,并渐进式提升体育活动能力;第二要让学

生“动起来”,学校体育教师要根据学生个体情况、学段、年龄等,及学校教学环境、器材和特色,设计能够涵盖全班学生的体育教学内容,由低级到高级、由简单到复杂,同时要注重以学生技术动作示范等,给予学生展现机会,激励更多学生积极参与。

在青岛嘉峪关学校,新学期从学习花球操开始。“花球操是这学期全校学生新学的课间操,我们学校是青岛市健美操协会后备人才基地,有着雄厚的师资和扎实的基础,考虑到这套操易学、观赏性和运动负荷强等特点,因此决定进行全校普及。”青岛嘉峪关学校老师王钦呈说。

青岛嘉峪关学校开学前组织老师摸排学生的“阳康”情况,根据不同的情况,指定分层提升方案,争取用两到四

周的时间逐步恢复学生的体能。现在已经开学一周多,体育课、体育社团、体育选项走班课、体育课后托管、体育训练等已全部恢复正常。王钦呈说:“目前,学校体育课上,主要通过心率测试学生的运动负荷,根据学生的身体状况,分为两个小组进行教学,会在体育课项目各组练习中穿插一个小游戏,逐步提升学生的体质健康水平。我们的大课间除了正在普及的花球操,还有广播体操、搏击操、亮眼操、花样跳绳操、胶东大秧歌、响‘善’操等,每天安排四套操,每周换一次,提升学生的练习兴趣。下一步还将逐步开展全员参与的体育赛事,如春季田径运动会、‘校长杯’篮球、足球、健美操比赛等活动,每月至少有一次全员参与的体育活动,大力提升校园体育文化氛围。”

速滑世界杯总决赛中国摘铜

本报讯 当地时间2月18日,2022—2023赛季速度滑冰世界杯总决赛在波兰继续进行,中国队获得女子短距离团体追逐项目铜牌,这也是中国队在世界杯总决赛中获得的首枚奖牌。

由韩梅、金京珠和张丽娜组成的中国队以1分29秒51获得第三名,美国队和加拿大队分获冠亚军。短距离团体追逐不属于冬奥会项目,但因其观赏性强,也成为世界杯等比赛中的常设项目。在本赛季第二站世界杯和四大洲锦标赛中国队曾分别摘得该项目男子和女子金牌。

在女子1500米和男子1500米比赛中,韩梅和宁忠岩分别以1分59秒39、1分47秒31均获得第10名。女子500米,金京珠滑出38秒82,排名第13位。韩梅和杨滨瑜分别排在女子3000米第7和第15位,中国队获得男子短距离团体追逐第7名。

(李晓洁)



由韩梅、金京珠、张丽娜(从左到右)组成的中国队在女子团体冲刺A组比赛中。

新华社发(拉法尔摄)

中国跳台滑雪夺FIS杯女子银牌

本报讯 在奥地利维拉赫当地时间2月18日FIS杯女子跳台滑雪标准台比赛中,中国女子跳台滑雪运动员周诗雨以第一轮第三名进入决赛,最终以两轮总成绩212.4分获得银牌,收获了新周期中国队首枚跳台滑雪国际赛事的奖牌,实现该项目的突破。

作为一名练习跳台滑雪仅两年的18岁小将,周诗雨在本次比赛中沉着冷静,力压斯洛文尼亚、德国等多名跳台滑雪传统强国选手,最终站上领奖台。跳台滑雪国家队领队

张旭东介绍:“周诗雨下肢力量好,爆发力强,她在这次外训外赛中取得了非常大的进步,已经跻身年轻运动员较高水平行列。”

与此同时,在罗马尼亚举行的跳台滑雪女子世界杯标准台比赛中,中国运动员王棕瑶、李雪尧和彭清玥分别获得第23名、24名和25名,获得世界杯积分的同时,也突破了她们的个人最好成绩。这也是王棕瑶和彭清玥首次获得世界杯积分。

(田 洁)

超级定点滑雪公开赛激战亚布力

本报讯 中国银行Visa信用卡杯超级定点滑雪公开赛2月18日在黑龙江亚布力三山开赛。

本次比赛由中国滑雪协会和华体集团联合主办,吸引了来自北京、河北、山东等全国各地的300余名雪友参加。比赛结合亚布力雪场的山林特点,点位覆盖“三山”,总雪道长度近80公里,对选手们来说既考验滑雪技术更考验策略和配合。

黑龙江滑雪协会负责人说,作为冰雪大省,黑龙江滑雪爱好者较多,“娃娃上冰雪”态势蓬勃发展,协会将依托赛

事,落实冰雪强省战略,推动冰雪产业发展。

比赛当天,“冰雪种子计划”免费课堂在亚布力阳光度假村举行,孩子们在教练的指导下掌握了基本站姿、犁式滑行技巧。该项目是赛事与国内六大雪场联合举办的冰雪项目,致力于推动青少年滑雪运动发展。

赛事主办方华体集团负责人表示,将围绕后冬奥国家冰雪产业可持续发展战略,加大在冰雪运动服务产品上的投入,成为冰雪产业发展的骨干力量。

(田 洁)

“十四冬”进入倒计时一周年

本报讯 2月17日,中华人民共和国第十四届冬季运动会倒计时一周年活动在内蒙古自治区呼和浩特市举行。国家体育总局副局长李颖川、内蒙古自治区副主席么永波出席启动仪式,并共同启动“十四冬”倒计时一周年主题装置。

“十四冬”原计划2020年2月在内蒙古举行,受疫情影响,经国务院批准,延期至2024年2月17日至27日举行。“十四冬”是北京冬奥会后首次举办的冬季项目全国重大体育赛事,也是内蒙古首次承办全国综合性运动会。“十四冬”共设8个大项16分项

176个小项,全面对标冬奥会,米兰2026冬奥会项目在“十四冬”全部设项。

本届冬运会首次设置体能准入测试,根据不同项目特点科学制定体能测试的内容、标准、方式,通过体能准入测试的运动员方可参赛。为提高比赛的精彩性和观赏性,“十四冬”将在速度滑冰、自由式滑雪空中技巧等项目上设定最低成绩或难度标准,达标且获得资格的运动员方能参加决赛阶段比赛。“十四冬”还将首次进行反兴奋剂知识测试。

(黄璐超)

陕西三人篮球联赛俱乐部组启动

本报讯 2月19日,陕西省首届“延长石油杯”三人篮球联赛俱乐部组启动仪式暨西安赛区启动仪式在西安市莲湖区老城根G park下沉篮球场举行,陕西省体育局副局长徐鹏宣布赛事启动。

篮球运动在西安拥有很好的群众基础,先后举办了世界篮球峰会、3对3篮球世界杯、全国三人篮球俱乐部精英赛等一系列篮球赛事,篮球已成为广大西安市民休闲健身的重要元素。陕西省三人篮球联赛的创办,将再次掀起篮球运动新热潮,进一步

充实篮球竞赛体系,为加快构建更高水平的全民健身公共服务体系发挥重要作用。

俱乐部组的启动标志着赛事五大板块全部启动,联赛进入全面开赛的新阶段。通过将省三人篮球联赛打造成“省内叫得响,国内有影响”的本土顶级赛事,将加快场地设施、赛事活动、社会组织、指导服务四个体系的构建,推动篮球项目快速成长为陕西第一运动,为群众性运动赛事的举办,全民健身的高质量发展、体育强省建设和打造健康陕西发挥引领示范效应。

(叶 瓣)

福建体育改革直面“深水区”要啃“硬骨头”

肖 榕

日前,福建省体育工作会议举行,会议总结提炼了要打破的多种存在的矛盾,其中包括打破部门办体育不符合构建多元治理体系的矛盾;打破体育产品和服务供给不符合人民群众日益增长的健身需求的矛盾;打破运动员综合素质不符合新时代体育人才的矛盾;打破“三大球”发展不符合人民群众期待的矛盾;打破体育产业发展水平不符合现代化经济体系的矛盾。

这其中既有刀刃向内的革新,比如大力破除“部门办体育”壁垒,调动地方政府的主体地位、发动社会力量广泛参与等方面缺乏有效举措和全省一体化制度设计;也有直面短板的勇气,比如“三大球”成绩长期在较低水平徘徊,“体育制造业强,本体服务业弱”不平衡发展的情况依然较为突出;既有着眼长远的谋划,比如设计好运动员的选拔“入口关”,培养“过程关”,成才“出口关”,加大运动员文化教育和综合素质培养;也有久久为功的定力,比如构建全方位公共体育服务体系,让百姓无论身处农村还是城市,都能享受均等的基

本公共体育服务。要,也决定了力量的大小。“在国外,饮食与国内不同,要尽量让自己的营养摄入和训练质量都与夏训期间保持在同一水平,并在训练比赛之余让自己得到充足的睡眠和放松。”应清说。经过整个赛季的历练,应清积累了更多比赛经验。“通过比赛,我对赛道更加熟悉,也细纠了很多过弯细节。”应清说,在赛季结束后还要通过夏训不断提高自己的速度、力量和基础体能,“这三方面是我一直以来的长期目标,听上去简单,但我需要不断完善、进步、突破,争取在以后比赛中继续向前迈进。”

(上接第一版)

女子单人雪车是米兰冬奥会新增项目,本赛季是作为世界杯正式比赛项目的第一个赛季。应清作为中国队的舵手,同时兼项女子单人车和女子双人雪车两个项目,这对其体能是个巨大考验,能在赛季末获得成绩的突破,说明她体能一直维持在不错水平。“夏训对于体能储备比以往更多、更好。”应清说。成绩突破背后是努力与自律。为让自己在漫长赛季以良好状态应对密集比赛,应清在方方面面都对自己严格要求。“赛季期间,我时刻注意自己的体重。”应清说,体重不仅对比赛很重

当垒球跳进社区 快乐的形式不止一种

本报记者 林 剑

中国垒球协会一直致力于垒球运动在群众中的普及和推广。2022年,中国垒球协会协同各地方组织开展的志愿服务公益活动“快乐垒球进社区”在北京、四川成都、内蒙古鄂尔多斯、浙江嘉兴等多地举办,活动打破了场地、形式的局限,开展了10余场志愿服务活动,参与人数超过千人。同年,该项目也成功入选国家体育总局群众体育司组织的全民健身志愿服务项目库。

快乐的家庭活动 亲子活动的第一选择

成都的“快乐垒球进社区”活动从幼儿园开始。“在幼儿园开展的效果出乎意料,没想到孩子们对软式棒垒球产生了浓厚的兴趣,逐渐获得家长关注。”成都市垒球协会会长石磊介绍。

随后石磊进一步深入,设置了“家长课堂”环节,调动家长的积极性。又在随后的进社区活动中,让家长在体验课中担任记录员、裁判员等角色,参与到活动中形成互动。石磊认为:“亲子活动以垒球为纽带,垒球运动成为家长了解孩子、教育孩子的新媒介,让家

长更清楚孩子的优点和性格特点。”

依照中国垒球协会发布的幼儿软式棒垒球规则,成都垒球协会还把击打、传接等教学动作,创新转化成小动画的形式。“简明易懂,非常便于棒垒球的传播,对于基层的普及工作很有帮助。”石磊说。

石磊介绍:“未来,我们将进一步把活动的影响力扩展到成年群体中,在职工团建、工会活动中积极提供棒垒球公益指导服务,发展壮大项目受众人群。”

邻里关系的助推器 社区文化建设的新颖支撑

鄂尔多斯的“快乐垒球进社区”项目,是围绕“荣亲睦邻里”展开的。“我们选择的大都是人口比较多的社区,这样的社区人多,小矛盾就多,活动到社区以后,不仅热闹、反响好,主要是可以促进邻里关系改善。”鄂尔多斯棒垒球运动协会秘书长郭旭介绍,对于社区居民来说,该项目安全度高,还利于孩子的智力发育,家长们的接纳度也更高。

“更重要的是,这个项目较为新颖,很多人没有接触过,非常受社区管理部门的欢迎,他们普遍表示这对于社区文化的建设提供了支撑,助力和谐社区的构

建。”郭旭表示。

棒垒球文化的传播者 精神富满的重要载体

在浙江嘉兴,有一家因热爱而生的棒垒球俱乐部,名为嘉子园棒垒球俱乐部,由王迦冬和钱燕婷夫妇共同创办。王迦冬是一名棒垒球的狂热爱好者,钱燕婷是嘉兴职业技术学院的一名教师。2018年起,嘉子园棒垒球俱乐部在中国垒球协会志愿服务委员会的号召下,组织开展多元化体育志愿活动,打造少儿垒球公益课。

“创办嘉子园,是因为热爱,生孩子前的一个月我还在打球,希望通过棒垒球服务更多人,传承棒垒球的团队精神和奉献精神。”钱燕婷表示,嘉兴是浙江打造高质量发展建设共同富裕示范区的第二批试点之一,共同富裕不仅要物质富足,也要精神富足,我们在推广普及中不仅把棒垒球项目蕴含的文化传递给孩子们,还给他们讲述中国女垒的故事。值得一提的是,棒垒球还成了嘉兴职业学院的选修课之一。

截至目前,“快乐垒球进社区”志愿服务项目已开展超300场,参与的志愿者超1500人。项目在带动更多人参与垒球运动的同时,还为家庭关系、文化传播、社会治理、体教融合等方面作出了积极贡献。未来,中国垒球协会将不断完善项目体系建设、组织更加丰富的赛事活动及志愿服务,助力全民健身事业蓬勃发展。