

体育促进青少年身心健康系列报道之二

专家行动提升青少年体质

本报记者 刘昕彤

由于现代生活方式的转变和学业节奏的加快，儿童青少年“小眼镜”“小胖墩”“小驼背”等体质健康问题日益突出，严重威胁青少年的健康。坚持“健康第一”的教育理念、促进青少年健康发展不仅是体教融合的具体任务，也是全社会的共同课题。在国家体育总局青少司的指导下，总局科研所和运动医学研究所长期开展多项青少年体质健康运动干预行动，与各省区市携手合作，提升青少年体质健康水平。

健康干预形成闭环

湖南省长沙市开福区清水塘第三小学是首批青少年体质健康试点学校，学校结合“双减”与“阳光一小时”活动加强体质干预训练，采用体育课和课后服务“三点半”双渠道练习相关干预动作，通过干预训练和测试增强儿童青少年体质，引导老师、家长和社会有针对性地关注相关问题。校长谢益林介绍，学校选定“科学减脂”“体态改善”两项内容开展运动干预和体质健康监测工作，已经开展了两年，学校体质健康干预长效机制初步形成。目前，学生体质健康水平稳步提升，合格率和优秀率也逐年增长。

总局科研所科健中心副研究员李良介绍，体教融合青少年体质健康干预试点工作2021年启动，形成了由总局科研所提供技术指导、各地体育行政部门协调各方资源、高校和地方体科所等机构负责落地实施的多级工作格局。该项工作重点围绕青少年“近视防控”“科学



厉彦虎在内蒙古自治区开展青少年脊柱与视力健康科普讲座。厉彦虎团队供图

减脂”“体态改善”3个主题，通过开展针对性的运动干预和健康教育，创编科学减脂运动干预操、近视防控运动干预操、身体姿态运动干预操等，定期完成体质健康测试，建立体质健康档案，已初步形成青少年体质健康干预和评估闭环系统。目前累计有12个省区市的42所小学、近3万名学生参与试点工作中。

李良表示，通过长期干预显示，运动干预组超重肥胖率、近视率均有好转，身体姿态异常情况得到纠正，速度、力量、柔韧等身体素质和运动能力显著提升，改善效果显著。同时，他也强调，青少年体质健康问题受到了全社会的共同关切。提升青少年体质，学生、教师和家长都是重要一环。“要让孩子走出教室，通过体育运动促进儿童青少年生长发育，增强身体素质，帮助孩子改善心理状况，增强抗压能力。”

专项行动覆盖全国

在山东省日照市，总局运动医学研

究所运动健康医学研究中心主任厉彦虎主持研发的青少年脊柱健康综合干预方案在这里系统落地。作为全国青少年脊柱健康管理试点工作试点城市，日照将中小脊柱侧弯筛查全覆盖，实现了脊柱健康问题早检测、早预防、早干预，并将降低中小脊柱侧弯发生率列为2022年为民办实事15个项目之一。通过顶层设计与推动，日照形成了青少年体质健康干预长效机制。今年，参照“日照模式”，全国青少年脊柱与视力健康活动也在全国范围内广泛开展。

厉彦虎表示，脊柱健康对青少年身心健康有着重要意义。脊柱健康管理需要推动健康关口前移，把青少年科学规范姿态教育纳入日常学习管理中，要求青少年养成科学的读写坐姿站姿睡姿。研究中心不断推进“日照经验”标准化、规范化、流程化建设，举办了青少年脊柱与视力健康专项活动培训班，对各地政府进行“日照模式”培训，希望更多地区加入进来，

促进青少年脊柱与视力健康研究工作。

据介绍，脊柱与视力健康专项推广活动科研团队2023年共参与专项推广活动20余场，参与专家访问10余次，建设完成了脊柱侧弯指导动作库，组织了脊柱与视力健康操大赛，参与了央视六期青少年脊柱健康科普内容的录制。2023年，科研团队还在四川阿坝、山东日照、山东青岛、内蒙古、浙江宁波、安徽黄山、深圳等地开展了公益科普大讲堂，并对示范城市的万余名学生开展脊柱健康科普检测筛查工作。同时，团队持续保持与媒体合作，通过线上线下开展丰富且具趣味性的科普教育活动，年度累计受益人群超过8000万人次。

由总局运动医学研究所运动医学监督研究中心副主任张剑梅主持的另一项目——2023年全国儿童青少年心血管健康状况调查与干预，也在今年进一步扩大了范围，在北京、日照、保定、西安、厦门、沈阳、江西等地设立了八个项目组开展专项服务，制定科学合理的体医融合干预方案。2023年，八个项目组共有7000余名中小参与健康状况调查，科研团队通过免费测试心血管健康相关指标，并采用佩戴心率带的方式采集一周内每日心率和摄氧量，分析运动时间和久坐时间，由此判断活动强度、体力活动和心肺耐力是否达到健康要求，同时在各地区开展了专项科普测试、科普公益大讲堂等，并在全媒体平台进行了多次传播推广。

这一年我们在基层

2023年全国体育事业突出贡献奖集体和个人先进事迹巡礼

广东省汕头市体育运动学校

汕头市体育运动学校建有多个比赛训练室内外场馆和教学生活配套，规模居全国地市级体校前列，拥有两个国家级训练基地，获得“国家重点高水平体育后备人才基地(2021-2024)”称号；建校以来，培养输送的运动员共夺得世界冠军63人次，获得6金4银3铜共13枚奥运奖牌；学校积极承办全国、全省重大赛事，积极推进体教融合，与多所学校共建基层业训网点。

江西省上饶市余干县公共体育服务中心

中心开设赛艇、皮划艇两个项目，向各级专业队和院校输送人才424名，培养的优秀运动员徐诗晓获得奥运会、世界杯和世锦赛冠军。2023年荣获东京奥运会人才突出贡献奖和第十四届全运会人才输送贡献奖。

国家体育总局排球运动管理中心青少年部主任 李国东

李国东深化排球项目体教融合，坚持系统观念促进省市三队、体校、普通中学排球项目运动协同发展，创办全国排球精英赛和区域赛，积极推广小排球活动。

四川省资中县青少年体育运动学校校长、资中女足主教练 廖峻峰

廖峻峰刻苦钻研业务，坚持体教融合，创新女足青训机制，带领资中女足先后获得中青赛第4名、全国锦标赛第5名及3次省运会冠军，向国家青年队输送23名运动员。

广西举重运动发展中心主管教练 韦青山

韦青山长期从事举重训练工作，深入基层业余体校，参加各类青少年选拔赛，选拔培养优秀苗子。培养的运动员梁小梅在2023年世界举重锦标赛获得2金1银、在杭州亚运会获得1金。

青少时讯

甘肃武威

青少年五人制足球赛开赛

本报讯 日前，甘肃省武威市2024年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身冬令营暨首届青少年五人制足球比赛在武威市体育馆举办。为期四天的比赛设青少年男子组、女子组两个组别，来自全市三县一区11支代表队的217名运动员、教练员和裁判员参加了本次比赛。

据了解，这是武威市举办的首届青少年五人制足球比赛，旨在为当地足球运动发展

积蓄力量。比赛现场精彩纷呈，足球小将个个生龙活虎，进行着技术、战术、身体、心理等要素的综合对抗和全面较量，展现了武威青少年的足球竞技水平和阳光向上的精神风貌。

五人制足球是足球的一个变种，其特点是接触球的机会多、射门多、比分高、攻防转换节奏快、实战能力要求高、竞争性较强等，已成为全民健身普及最快的体育项目之一。

(顾宁)



体育搭台 学科唱戏

重庆山洞小学打造“体育+”课程模式

本报记者 顾宁

校园里的足球元素随处可见：每间教室外都有一个足球架，供学生自取；课间和午休时随处可见相互“较量”的学生；学校定期开展校园足球联赛……作为全国青少年校园足球优秀特色学校，重庆市沙坪坝区山洞小学通过足球特色课、足球社团、校园足球联赛等，形成了“玩足球”“练足球”“赛足球”的校园足球文化。

“足球等体育运动不仅让学校不少内向的孩子性格变得开朗，学生的身体素质也更强了。”学校校长李天星说。曾是一名体育老师的李天星，更加明白体育运动对学生成长的重要性。“一个优秀的学生不仅要有良好的学业成绩，还必须要强健的体魄和健全的人格。”

为促进学校体育全面发展，山洞小学打造了以足球优势引领其他项目和学科协同发展的“体育+”课程模式，包括“体育课程+”“体育项目+”“体育活动+”三大模块，通过“体育搭台，各科唱戏”方式，促进学校教育和学生的全面发展。

体育活动是体育课程的重要组成部分，“体育活动+”即以体育活动为主体，并将其拓展延伸到学校各领域活动中，实现优于纯体育活动的育人功能。“‘体育活动+’主要包含竞赛活动、大课间活动、体育文化节及校长挑战杯活动。”李天星介绍，“山洞小学

定期组织丰富多彩的体育竞赛活动，比如武术比赛、班级足球联赛、笼式足球擂台赛、足球啦啦操和室内微运动操比赛等，并通过活动延伸，带动体育类小课题研究及体育赛事稿件、视频、照片征集等综合性竞赛活动，将体育运动竞赛与文化学科实践活动进行整合，实现育人效果最大化。”

阳光体育大课间是山洞小学的特色活动之一，学校每天安排了40分钟的阳光体育大课间活动，学生每天轮换做广播体操、武术操、韵律操、足球操、啦啦操，之后进行身体素质及运动技能训练，再进行分班体育活动。此外，为了让每一位孩子都积极参与到体育运动中来，学校还将兴趣爱好相近、水平层次相当的学生组成体育社团进行专项教学。并将体育活动或竞赛与文化学科、实践活动进行整合，将运动场景作为学生绘画、摄影、泥塑的重要内容，将体育对全学科的辐射影响力发挥到极致。

丰富的校园体育活动让学生趣味盎然。“我喜欢武术操，因为它既可以了解中华传统文化，也可以强身健体。”“我从不了解足球，到现在可以和爸爸一起看球赛，还能回家教他步法和传球技术，很开心。”“我现在的体质比以前强多了，运动让我身体变好了。”山洞小学的学生们纷纷告诉记者。

加快落实体教融合

江苏全面推进青少年体育“5621”计划

本报记者 顾宁

为加进一步贯彻落实体教融合，江苏省全面推进青少年体育“5621”计划（以下简称“5621”计划）。

“5621”计划，即每个县(市、区)至少推动5个运动项目，每个项目至少布局6所小学、2所初中、1所高中，推动县域学校体育优势、特色项目建设。该计划要求江苏各县(市、区)立足学校体育，结合学校特色、区域传统，选择不少于5个项目作为本地区体育特色项目，形成区域特色体育文化。其中至少选1个基础大项(田径、游泳、快乐体操)、1个球类项目(篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、手球、曲棍球、棒球、垒球等)和1个本地区的特色体育项目。各设区市根据当地实际，推动项目学校体育文化建设。

作为全国最早推动体教融合发展的省份之一，江苏省在2021年全面推开青少年体育“5621”计划。截至目前，江苏全省13个设区市的107个县、市、区共4879所中小学对61个项目进行布局，布局率达到100%。江苏省以普通高中为龙头，联合周边初中及初中学区内的小学，以传统、优势、新兴体育运动项目为纽带，构建项目发展共同体。通过一体化设计项目教学计划和

培养方案，一体化推进实施和系统培养，形成共同体的优势、特色运动项目。

据了解，“5621”计划旨在推动县域体育后备人才建设，发挥项目共同体参与校的协作优势，建立高水平运动员在共同体内对口升学通道。该计划要求，小学到初中对口升学，对初中升高中的高水平运动员加强综合考核；改革体育传统特色学校申报机制，以项目共同体为申报主体，强化全员普及、逐级遴选、科学训练、系统培养、专项突出、全面发展，促进特色体育项目发展；推动县级青少年体育训练向学校延伸，形成大中小幼“一条龙”训练体系和省市县三级训练网络；实现从体育特色学校抓普及、从“5621”计划抓布局，从业余训练点抓提升的逐步递进、稳定上升的通道；同时在运动项目普及的基础上，实现运动竞技水平的提升。

江苏省体育局相关负责人介绍，实施青少年体育“5621”计划是江苏省贯彻落实《关于深化体教融合促进青少年健康发展的实施意见》的重要内容。未来，江苏将进一步通过开展项目共同体竞赛活动、组织校际比赛、市级联赛和省级竞赛，通过竞赛促进项目发展，发现优秀后备人才。同时，当地还将对输送学校给予同等奖励，激发学校输送人才的积极性，促进青少年体育“5621”布局持续健康发展。