



本报记者 顾宁

课程表上有了新变化

开学伊始,除了买文具、包书皮外,研究这学期的课程表也是学生们的“必选动作”之一。在福州、深圳,很多学生都发现,课程表上体育课出现的频率好像更高了,每天都能见到,这也让两地校园里的运动氛围更浓了。

周三下午的第三节课,福建省福州市鼓楼区融侨小学的操场上热闹非凡,学生们分成不同组别参与到各类运动中,全校的体锻课开展得热火朝天。篮球场上,篮球组的投篮比赛气氛火热;操场上,孩子们在热情参与飞盘、集体跳绳、跳皮筋等项目;不仅如此,学校还开设了传送带、毛毛虫竞速、滚铁环等创意十足的趣味运动……据介绍,融侨小学共有29个班级1400多名学生,在新学期的体锻课上全都动了起来。在学校精心统筹安排下,前庭空地、通道、廊下空间等场地也被充分利用起来,打造出一块块临时运动场,让每一名学

都能享受运动的快乐。

融侨小学不是个例,在福建福州,为了让学生们积极参加体育锻炼,加强学校体育教育教学,福州市教育局近日发布通知,试点构建“N+1”阳光体育课程。明确各县(市)区教育局、市属学校至少遴选5所中小学作为试点,试行义务教育阶段学校在现有体育与健康课、大课间活动、体锻课(体育锻炼课)基础上(即“N”),每周增加1节体锻课(即“1”),基本实现每天开设1节体育锻炼类课程。其中要求,作为体育类课程的一种补充,体锻课每次不少于40分钟,且不得以大课间活动替代体锻课。

在广东深圳,“每天一节体育课”也在新学期正式开启。去年底,当地印发《深圳市加强和改进学校体育工作的实施意见》,提出了全面加强和改进深圳学校体育工作的系列举措,规定义务教育阶段学校每天开设1节体育课,高中(含中职)学校每周开设3节体育课,中小学每天大课间体育活动不少于30分钟。

为了落实“每天一节体育课”,深圳市的不少中小学都在新学期的课程设置上进行了调整和设计。深圳市布心小学采用“室内体育课+室外体育课”相结合的形式,采取“3+1+1”的模式,即3节常规体育课+1节广播体操、队列训练

+1节体育游戏,确保每周一天一节共5节体育课的落地。“学校功能室、主干道,隔壁的社区体育馆、公共球场都是学生运动的场地,同时我们还合理利用200米跑道的田径场、4个篮球场、1个网球场、架空层等校内所有可运动的空间,组织学生进行锻炼,比如在上坡处练习冲坡、在台阶处跳一跳增强体能等。如果遇到多个班级同时上体育课的情况,老师还可以带领学生到学校隔壁的鹭湖公园公共篮球场上体育课。”学校相关负责人介绍。

课程内容有了新变化

不仅体育课变多了,体育课的课程内容也有了新变化。不少学校增加特色体育内容,让课堂更加有趣,形式更加丰富。

在四川德阳,珠江路实验小学用一场运动嘉年华开启了新学期的“体育第一课”。校园内,一至三年级的学生们正在跳皮筋、跳房子、踢毽子、颠乒乓球、足球绕杆等嘉年华活动中尽情释放活力。学生们在嘉年华中各展身手,在玩耍中享受运动的乐趣。校园外,四至六年级的学生们踏上提档升级后的旌湖绿色生态步道,正式开启6公里“环旌湖微拉练”。一路上春意盎然,彩旗飘扬,孩子们且歌且行,笑容洋溢在每个人的脸上。

有的学校建设了新场馆,有的学生学习了新项目,有的老师丰富了课堂内容……新学期的新气象不止于此——

体育课有了新变化



北海九中的学生正在上体育课。受访者供图

体育公益培训 伴孩子欢度寒假

本报记者 顾宁

为丰富广大儿童青少年的业余生活,营造未成年人健康成长的良好环境,多地在寒假期间开设青少年公益培训班,让体育陪伴孩子们度过愉快假期。截至目前,公益培训活动陆续收官。

在四川成都,由金牛区少儿体校承办的2024年青少年寒假体育项目公益培训活动设置了羽毛球、篮球、射击、棒球、攀岩、滑板、击剑等课程,历时一个多月,让孩子们感受到了运动的快乐,在体育锻炼中学习成长,开启了一种新的假期生活模式。此次寒假培训有160余名青少年参与,培训总课时达到190小时,各培训场馆优良的设施、经验丰富的教练、认真负责的工作人员,赢得了培训班学员和家长们的一致称赞。

家长们纷纷表示,孩子有机会参加这样的体育公益培训课程,特别开心。“孩子的运动技术水平在这里得到了快速提高,非常感谢教练的专业指导。尤其是在培训班上,他们还能接触到一些新兴运动项目,不仅有利于提高身体素质,也满足了他们对新鲜事物的探索欲望。”一位家长说。学员们也告诉记者,平时学习紧张,利用假期参与体育公益培训,正好可以给自己减减压,也丰富了假期生活。

在湖北恩施,恩施州民族体育馆内的公益培训活动吸引了230余名青少年参加。培训为期3天,设置了篮球、羽毛球、乒乓球、射箭等项目,涵盖4至14岁青少年。培训中,各项目教练根据青少年不同的年龄段特点有针对性地进行训练,采用教学互动、技术训练等多元方式,向青少年传授基础运动技术和运动知识,不仅提升了他们的运动技能水平,更强化了身体素质与团队协作精神。

据悉,恩施州民族体育馆今年还将推出更为丰富的体育培训及健身项目,涵盖篮球、羽毛球等多项热门体育活动,持续发挥其在推动全民健身事业中的引领作用,将充分利用馆内全民健身场地设施,继续向公众提供免费或低收费开放服务等,更好地满足社会大众对于健康生活方式的热烈追求,为人民群众提供一个良好的体育健身环境。

图片报道

荆州青少年运动过年

本报讯 日前,为期一个月的“体育过大年”湖北省荆州市青少年迎新春系列活动落下帷幕。这个春节,除了走亲访友、聚餐拜年外,运动健身已成为荆州青少年春节假期的另一种打开方式。

本次活动共设足球、羽毛球、网球、游泳、击剑、轮滑、马术、射箭、亲子趣味赛等11项青少年赛事及体验展示活动。活动期间,荆州市文化体育中心热闹非凡。足球场上,开展着足球冬令营活动,一群少年在这里激情奔跑,挥洒汗水;游泳馆内,孩子们以赛促游,比赛结束后,大家在水中尽情嬉戏。与此同时,在荆州市奥林匹克中心、荆州市青少年宫、荆州楚都骑士马术俱乐部、沙市洋码头等地,也同步开展着亲子挑战赛、击剑嘉年华、青少年网球积分赛等11项青少年赛事及体验活动,满足青少年体育健身、休闲娱乐需求。

寒假期间,张小静带着11岁的儿子和7岁的女儿来到荆州文化体育中心综合馆,用一场酣畅淋漓的羽毛球比赛让全家体验了运动过假期的与众不同。“这几年,运动过年已成为我们家必不可少的一部分。以往过春节大家主要是吃喝玩乐,大人在一旁聊天打牌,孩子们就抱着手机打游戏,现在用运动健身的方式过新年,既能锻炼身体、增强体质,又丰富了孩子们的节日生活。”张小静说。

此次活动由荆州市文化和旅游局主办,充分结合“奔跑吧·少年”活动主题,贯穿春节假期。活动不仅活跃了荆州市青少年体育文化生活,丰富了青少年的比赛交流机会,推广了青少年体育运动项目,还为青少年体育后备人才培养储备了优质力量,营造了浓厚的运动过节氛围。此外,丰富的体育文化活动还助力文体商旅深度融合,为荆州营造出健康、向上、阳光、活力的体育新风尚。

(顾宁)

冰雪“热”凉城, 这里的孩子开始憧憬“十五冬”

新华社记者 恩浩 王靖

“十四冬”让凉城县这个北方小城,自信从容地走向全国舞台。乌兰察布市凉城县的赛事虽已收官,但赛场上留下的许多激动人心的瞬间,令凉城少年那诗尧对全国冬季运动会赛场充满渴望与期待。

在凉城县业余体校校长张巧生眼中,不到15岁的那诗尧是内蒙古高山滑雪项目的“明日之星”。“虽然因为年龄原因,那诗尧还无法出战‘十四冬’,但我们十分期待他在未来的‘十五冬’等大赛里大放异彩。”

那诗尧5岁开始接触体育训练,先后学习过轮滑和足球,2019年他萌生了滑雪的想法,并于当年通过选拔考核,成为凉城县业余体校青少年高山滑雪队的一员。

2021年6月,在张巧生的推荐下,那诗尧正式成为内蒙古自治区高山滑雪队的一员。而他也没有让支持他的教练和亲友们失望,在2023年举办的内蒙古自治区第十五届运动会高山滑雪乙组双板获多项冠军。“我的偶像是高山滑雪名将希尔赫,我将会以更高的标准要求自己,努力训练,在未来的大赛中收获好成绩。”那诗尧说。

2018年凉城滑雪场建成投入使用后,凉城县业余体校于2019年组建了青少年高山滑雪队,成为内蒙古为数不多的青少年高山滑雪项目培训机构。

“我们目前有58名队员,年龄在8岁到14岁之间。除了利用周末和假期开展雪上训练,业余体校还会派教练去孩子们的学校,帮助他们锻炼身体。”张巧生说,近几年,这支青少年高山滑雪队不断在各项赛事中崭露头角,多名队员拿到了国家一级、二级运动员证书。

乘着“十四冬”东风,凉城县借助凉城滑雪场优秀的基础设施条件,持续开展“万名学生上冰雪”研学实践活动,并在全县中小学开设滑雪课,让冰雪运动在这个户籍人口不到23万的北方小城里得到普及和推广。

去年,凉城县业余体校入选“国家高水平体育后备人才基地”,58名青少年高山滑雪队员全部被注册到全国青少年滑雪后备人才网。“我希望通过体教融合发展,能让更多凉城县的孩子爱上冰雪运动,走向冬奥会赛场,为国家培养、输送更多高质量的竞技体育人才。”



主办方供图