

“奔跑吧·少年”全国家庭健康跳绳大赛举行

默契大考验 全家动起来

本报记者 顾 宁

日前，第一届“奔跑吧·少年”全国家庭健康跳绳大赛线下赛安徽宿州赛区开赛。本次线下赛共有400多名运动员、裁判员和工作人员齐聚宿州市体育馆，同竞“绳”技。大赛设有6个传统竞速项目和2个花样项目，旨在吸引更多学生持之以恒地参与跳绳运动。

线下区域赛为青少年搭建竞技平台

第一届“奔跑吧·少年”全国家庭健康跳绳大赛分为线上预赛和线下区域赛两个阶段，线上预赛已于2023年12月31日结束，全国30个省（区、市）732个区县的521695名青少年和家长通过“未来运动场”微信小程序参与了本次赛事。线下区域赛从2024年3月开始，陆续在安徽、江西、湖南、甘肃四个省份举办。

本次比赛由国家体育总局青少年体育司指导，安徽省体育局、省教育厅支持，全国青少年体育联合会、腾讯成长守护中心主办。开赛仪式上，还举行了“运动场捐赠”，腾讯成长守护中心产品负责人窦

鹏代表该中心向泗县黄圩镇中心学校捐赠了一片篮球场地、体育器材及配套运动课程和教师培训。窦鹏表示，该中心将协同公益伙伴，为更多城乡学校修建多功能运动场，并配备运动课程、教师培训和赛事活动，助力校园体育发展，让青少年感受运动的快乐，健康成长。

30秒亲子一带一单摇并脚跳是一场亲子默契大考验，比赛吸引了35组家庭参加比拼。赛场上，家庭成员之间配合默契、精彩纷呈、妙趣横生，展现了跳绳运动的魅力，感受着运动带来的快乐，体验亲情的美好。李女士赛后激动地说，这个比赛真好。在平常，她不会想到和孩子做这种比赛性质的互动。孩子报名后，他要求一起训练，一起交流，今天又和他一起配合比赛，“感觉我的孩子真厉害，能吃苦耐劳、拼搏进取。我和孩子心贴得更近了。”

全国青少年体育联合会秘书长杨志永介绍，此次跳绳大赛是“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动之一，全国青少年体育联合会发挥全国性行业协会作用，积极发动腾讯集团和跃动体育等社会力量参与青少年体育工作，共同助力青少年身心健康发展。未来，全国青少年体育联合会将

持续发力，为青少年们搭建更多优质赛事活动平台。

赛事助推跳绳运动发展

跳绳是一项传统体育运动项目，多年来，宿州市坚持发展以人民为中心的体育，将跳绳运动作为初中学业水平体育与健康学科考试选考项目之一，特别是在“双减”背景下，普及跳绳运动，引导更多的孩子从教室走向运动场，深入推进体教融合。宿州市教体局副局长于枫表示，首届“奔跑吧·少年”全国家庭健康跳绳大赛线下赛在宿州举办，能持续巩固阳光体育活动成果，满足多元化的健康和健身需求，使这项传统运动在宿州焕发新的光彩，为宿州市承办安徽省第十六届运动新的活力，为体育事业高质量发展注入新的动力。

未来，宿州将积极顺应群众对美好生活的新期待，全力加快体育强市建设，让越来越多的青少年在体育运动中收获健康。宿州市把办好本次跳绳比赛作为一项重要任务，全力做好赛会各项筹备工作，用热情、优质、周到的服务，把比赛办成一次盛会，努力实现办会精彩、参赛出彩、发展添彩。



跳绳比赛现场

主办方供图

青少时讯

广州近500人走进羽毛球公益课堂

本报讯 第十六届“市长杯”香港赛马会羽毛球系列大赛公益课堂日前结束。自2023年11月以来，共举办了6期，吸引了近500人报名参加，其中青少年活动4期。

公益课堂由广州市羽毛球队专业教练执教，根据学员技术水平进行分组教学。通过授课教练及专业运动员的指导和示范，学员们学习了羽毛球基本技术，以及科学锻炼知识。教练激励学员们在运动中弘扬体育精神，收获健康体魄。

为激发学员学习羽毛球的兴趣，课堂上还进行了中国羽毛球协会羽毛球运动水平等级评定标准

的讲解和体验活动。羽毛球运动水平等级评定是中国羽毛球协会建立的面向全民的羽毛球运动水平分级评价体系，将运动等级从国际健将至三级运动员扩展到九级运动员。同时为鼓励广大青少年儿童参与羽毛球运动，专门设立少儿羽毛球运动水平等级评定。

学员们纷纷表示，参加公益课堂受益匪浅，羽毛球运动等级评定出自身羽毛球水平，检验了锻炼成效。

本次公益课堂由广州市羽毛球运动管理中心指导、广州市羽毛球协会主办。

（黄心豪）

冬令营里放飞青春梦想

本报讯 日前，为期43天的“点燃体育热情 放飞青春梦想”沈阳市和平区体育公益课堂冬令营闭营。本次活动旨在通过体育锻炼活动，增强青少年体质，培养团队合作精神。

自开营以来，来自当地18所中小学的1500余名学生积极参与，通过一系列精心设计的体育公益课堂活动，让学员们不仅锻炼了身体，掌握了技能，更在竞技与合作中感受到了体育的魅力。参加活动的同学表示，他们体验到了从未有

过的团队精神和个人成长。

相关负责人表示，此次冬令营的举办，充分体现了教体两级部门对青少年健康成长的关心和投入。希望通过此类活动，引领更多青少年热爱体育，参与锻炼，培养他们积极向上的生活态度。

未来，当地将继续广泛开展青少年体育健身活动，为青少年进行体育锻炼提供良好的环境与氛围，让更多青少年投入到体育运动中去，磨练意志，强健体魄，享受运动人生。

（顾 宁）

大连冰上项目冬令营让孩子们爱上冰雪

本报讯 日前，2024“奔跑吧·少年”大连市青少年冰上项目冬令营闭营。在总计4期的冬令营里，全市400余名6至12周岁热爱冰雪运动的青少年接受了速度滑冰、花样滑冰、冰球体验等运动技能培训，体验冰雪运动，畅享欢乐寒假。

本次冬令营注重激发广大青少年冰雪运动兴趣，培训内容包括奥运冰雪研学、陆地训练和冰上实践课程三部分。通过一系列丰富多彩的活动，让孩子们在享受运动的快乐的同时，也收获友谊和成长。

冬令营中，教练员从入门开始，教会孩子们如何正确地穿戴冰鞋和护具，随后孩子们从基础的滑冰技巧开始学习，逐渐掌握了滑行、转弯、跳跃等技能。在教练的指导下，营员们不断地挑战自己，提高自己的技能水平。在为期2天的训练中，许多零基础的小学员学

会了正滑、转身等基础动作，更懂得了如何在冰场上保护自己。

孩子们的家长纷纷表示，本次冬令营激发了孩子们的运动热情和对冰雪技能学习的兴趣。值得一提的是，通过本次冬令营让多名家长给孩子报名滑冰课，继续探索冰上运动的魅力。

大连市体育局青少处相关负责人表示，本年度特别策划推出以“冰雪运动”为主题的冬令营活动，旨在通过体教融合，让更多青少年亲近冰雪、体验冰雪、热爱冰雪。与此同时，以辽宁承办“十五冬”为契机，市体育局动员全市各区市县体育行政主管部门因地制宜举办形式多样的冰雪活动，推动全市冰雪运动场馆向校园开放，积极培养学生冰雪运动兴趣，夯实青少年冰雪运动人才根基，构建起校园冰雪运动的普及发展体系。

（顾 宁）

图片报道

体操让学生技能“+1”

本报记者 顾 宁

在河南省体育局的大力支持下，郑州市金水区艺术小学金科校区积极推动体操进校园工作，体操逐渐成为学校的体育特色项目之一。

学校体育课程在严格按照体育新课标的指导思想开足开齐体育课的同时，还保证每天一小时的课外活动时间、游戏大课间、社团活动，以及每月开展一次全校的体育月月赛等系列活动。对于体操大课间的开展，学校已经编好了相关的操舞，正处于推广阶段。

据了解，金水区艺术小学金科校区旨在以竞技体操梯队建设为引领，带动学生参与体操运动，积极创建体操特色校。校长韦慧卿介绍，体操是学校的特色，学校目前共开设了竞技体操、艺术体操、绳操等三个项目，通过多样化的训练项目帮助学生全面发展身体各项素质。

在课程安排上，竞技体操训练安排在下午，上午的时间孩子们正常学习文化课，很好地平衡了学习生活和训练生活。艺术体操以专业课和社团的形式开展，不仅有专业培训，而且还有兴趣培养，让学生有更多的机会参与到体操训练中来。学校还开设有跳绳社团，大大提高了参训基数。

韦慧卿表示，学生学习体操项目，产生很多积极影响，既能够帮助学生提高身体素质，又能够培养学生的运动协调性和灵活性，从而提高他们的综合能力。“体操既可以培养学生的个人技能，也可以增强团队合作能力，让学生学会在团体项目中发挥个人特长。体操是一项需要持之以恒和不断练习的运动，通过体操的学习，学生可以培养毅力和自信心，提高自身的自我管理能力。”



受访者供图

甘肃玉门打造多元化体育后备人才培养体系

本报记者 顾 宁

近年来，甘肃省玉门市立足市情，创新运行机制，推动“大体校”改革，进一步激发青少年参与业余训练的热情，走出了一条符合玉门实际的多元化青少年体育竞技人才培养之路。

玉门市通过深化体教融合，推动体育后备人才培养。对全市体育基础设施进行改善提升，中小学体育设备全部达到了国家标准；通过公开招录、事业单位招聘、“国培”和“省培”计划、“外引内训”等方式补充全市中

小学体育教师师资，体育教师队伍建设明显加强；持续开展“阳光体育”活动，配齐专兼职教师，帮助学生掌握健康知识、运动技能和锻炼方法；各校结合实际培育特点，形成“一校一品”特色体育项目，扩大竞技体育后备人才的选材面。

玉门市重视社会办体育，拓宽了后备人才的培养渠道。通过委托授权、购买服务、推荐进校园等方式，鼓励俱乐部、体育协会承办运动项目、青少年赛事、训练，市体育俱乐部、单项协会参与共同组织足球、篮

球、乒乓球、围棋等6余项青少年业余队伍进行训练。既有效补充和缓解了学校体育训练的不足和欠缺，也让体制外优秀的专业教练员发挥所长，让发展学校特色体育项目有了更专业的选择。

同时，玉门市体育部门督促训练基地日常固定时间地点开展训练，扎实做到训练常态化。规范教练员年度、阶段、周及课时计划，年度（训练、比赛）总结齐全规范。各训练网点逐步配齐、配全、配优教练员，加强队伍建设，打造高水平教练团队，提

升教练员队伍整体素质，定期举行“竞赛练兵”，检阅训练点阶段性训练成果。

在不断创新中，玉门市建立了青少年体育竞赛体系，开展青少年体育主题活动。每年举行“奔跑吧·少年”主题系列健身活动、中小學生田径运动会、夏冬令营等赛事活动，营造青少年参加体育赛事活动的大环境氛围；联合教育局常态化举办校际、校内联赛；联合各学校、体育俱乐部、单项协会有序开展综合性运动会和单项比赛。