

“粽”享快乐 端午假期体育乐不停

本报记者 顾 宁

包粽子、赛龙舟……端午节期间,各种具有中国传统特色的民俗体育活动受到青少年体育爱好者们的喜爱,他们和父母共同参与、一起尝试,感受体育带来的传统民俗文化魅力。

传统活动“划”满假期

水上龙舟赛场,波光粼粼,一场力量与智慧的较量正在上演。“滴!”随着裁判清脆的哨声响起,广西民族大学2024年“红石榴杯”校园龙舟赛拉开帷幕。健儿们手起桨落,动作整齐划一,每一次挥桨都凝聚着全身的力量,激起层层浪花。本次校园龙舟赛比赛项目为200米直道赛,共有32支学生队伍、22支教职工队伍参赛。据了解,龙舟赛作为广西民族大学传统文化品牌活动之一,至今已举办四届。

节日期间,北京城市副中心北运河也上演了一场龙舟竞渡,2024年北京市端午节龙舟大赛在这里进行,来自全市25支代表队的400余名运动员参与了角逐。在众多成人参赛队伍中,有一支“年轻”的队伍吸引了大家的目光,他们是由11名来自不同学校的10到16岁学生组成的小小外交官龙舟队。队伍负责人罗蕴佳表示:“平时在活动中孩子们会向国际友人介绍中国传统节日和文化活动,通过这次比赛他们能更好地感受端午龙舟赛的氛围,对于他们自己而言也有不同的突破和成长,有的对中华民族传统文化的魅力有了更深的理解,有的则进一步认识到团队协作的重要性,收获都很大。”

在湖北武汉,一场亲子龙舟赛在三角湖畔举行。“我们最棒!”“我们最牛!”现场鼓声、呐喊声此起彼伏,武汉经济技术开发区实验小学的师生和家长们在活动中一同体验传统民俗体育活动,传递“最好的教育是陪伴”的理念。“参加龙年里的龙舟赛,我知道了同舟共济、团结拼搏、力争上游的龙舟文化。”该校四年级学生范舜祎说。

孩子们玩得开心,家长也乐在其中。“这是我第

一次体验划龙舟,和孩子一起亲身感受龙舟非遗文化的韵味,这个端午节很有意义,感谢学校组织这么有趣的亲子活动。”家长们纷纷表示。

不仅有水上龙舟,在浙江杭州天长小学,一场别开生面的旱地龙舟赛更是吸引了所有孩子的目光。一声令下,学生们迅速向前奔跑,以手为舵、以脚为桨,共同驾着“龙舟”勇往直前。学校老师告诉记者,节前学生们利用劳动课时间,以小组合作的形式制作了旱地“龙舟”。比赛当天,学校的操场上热闹非凡,除了特色龙舟赛,美味的粽子在节日里也化身为有趣的“粽子球”出现在运动场上——粽子球由8片皮革缝制而成,呈三角形,形似“粽子”,球胆充气后便可弹跳。由于球形的特点,使球的反弹无规律可循,因此在玩的过程中增加了很多趣味性。

在端午节期间打场粽子球已经成为时尚。2024年上海市第四届市民运动会“东明杯”粽子球大奖赛日前在三林中学北校举行,吸引了44支代表队、260余名运动员参加,其中“学生军”众多。

上海市粽子球运动协会监事长徐计周介绍,在项目的推广和传承过程中,他们也在根据粽子球的特点,不断发展比赛形式,完善比赛规则。今年,全新设立的五人团体对抗赛正式亮相。在现场的激烈对抗中,记者发现,粽子球的规则有点类似手球。参赛的上海体育大学学生表示,自己原本是手球选手,练习粽子球只有一个半月。“手球可以运球,但粽子球没办法运,更考验队员的传球、跑动和团队协作。”

日常赛事常伴身边

在传统节庆体育之外,全国各地还举办了形式多样的体育活动,来丰富青少年的假期生活。端午小长假,上海浦江郊野公园绿树如茵,第三届上海国际亲子快乐跑在这里举行。随着发令枪响,700多组来自不同国家和地区的亲子家庭、近2000名大小朋友们一起快乐出发,以健康运动的方式喜迎端午佳节,欢度美好假期。大小跑者们通过3.5公里亲子跑区、小勇士闯关区及端午民俗区三个活动区域,一路打卡



到达位于浦江郊野公园的指定终点。

在这场没有输赢的比赛中,参与是一种快乐,奖牌是一种收获。参赛家庭按照儿童年龄分批起跑。赛道沿途设置了多个补给点,一百多位志愿者与专业医疗人员为大小跑者保驾护航。在深深绿意中,大家一路向前,浦江郊野公园的美好风光随着轻快的步伐徐徐展开。活动中,大家你追我赶,彼此加油打气,每一组冲破终点线的亲子家庭脸上都洋溢着运动带来的喜悦。

在河南郑州,青少年们则以一场酣畅淋漓的羽毛球赛欢度端午,2024年河南省青少年羽毛球公开赛在这里火热举行。比赛设有单打、双打、混合双打等项目,分为U9组、U10-11组、U12-13组、U14-15组、U16-18组等组别,不仅吸引了河南省内众多青少年羽毛球爱好者参赛外,还吸引了另外8个省份的青少年羽毛球爱好者前来参赛,赛事规模达到了528人次。

赛场上,选手们展现出了极高的竞技水平和出色的配合能力,他们时而快速突击,时而巧妙防守,时而高远球,时而低平球,每个动作都充满了力量和美感,让人目不暇接,演绎出羽毛球运动的多样性和魅力;而赛场下,则是家长们的舞台,他们纷纷拿起手机、相机拍摄照片和视频,记录下少年们羽动端午的一个个精彩瞬间。

本报记者 顾 宁

近年来,江西定南凝聚各方共识,加强系统谋划,把深化体教融合、促进青少年健康发展作为一项重要工作来抓。当地明确“1+2+2+14+N”总体思路,全方位推进“足球之城”建设,出台了定南县体教融合实施方案、实施细则,全面推进体教融合发展。

在具体做法上,定南创新校园足球发展模式。初步形成“四个落实”和“三不脱离”的校园足球发展模式。这种模式以激发学生兴趣为出发点,旨在大力推动校园足球普及,不断扩大足球人口规模,改善足球发展的环境和氛围。为激发幼儿对足球运动的兴趣,足球教练会把先进的足球理论、专业知识带进幼儿园,对幼儿教师开展专门培训,每周每个班开展一次足球游戏课,让幼儿从小感受足球的快乐,激发对足球的兴趣。在此基础上,当地还将足球纳入中小学校课程,要求所有中小学每周每班开设一节足球课,并安排专业教练为学生免费提供课外足球训练,一批有足球专长的学生脱颖而出,成为县级梯队队员。

赛事体系方面,定南遵循学生从“兴趣激发”到“培养特长”再到“专业发展”螺旋上升、梯度培养的规律。学校定期举办校园体育节,普遍建有班级、年级、校级的学生和教师足球队、篮球队、羽毛球队、健美操队、田径队、轮滑队等体育队伍,构建了年级、校内、校际、县级、县外五级青少年体育赛事体系。形成每天课余时间校内组织班级、年级、校级比赛,周末组织校际比赛,假期组织县级比赛,优秀队伍选派外出参赛机制。同时,作为国家体育总局、教育部和省、市足球赛事重点承办地,定南一直以来都在积极承办国家、省、市高规格足球赛事活动。

教练体系方面,当地一方面通过政府购买服务的形式,引进原江西省足球队主教练胡世达等36名专业教练和斯巴达亚洲足球会7名专业教练驻县,每周为城区中小学校学生开设一节足球课,并每天利用课外活动时间对有足球特长的学生进行集训;另一方面,委派学校体育教师担任县级各个运动项目和各个运动项目梯队的教练员。目前,定南已组建足球、举重、田径、武术、篮球、气排球等16支专项运动队,每一支运动队和运动梯队均配备两名教练员,通过“以老带新”和推送参加专业培训的方式,不断培养年轻一代的教练员。

培训体系方面,定南建立了常态化培训和专业化培训相结合的培训模式。针对学校体育项目的常规教学、运动队的教学内容和要求,每个学期都会定期举办各个项目的教练员、裁判员及指导教师的专项培训班。以足球项目为重点、其他体育项目为支撑,实现“1+N”多方面培训模式。同时,在常态化培训的基础上,选拔出一批优秀的教练员和教师参加由上级部门和专业机构举办的专业培训班。并进一步充实学校足球赛事,提高办赛的能力和水平,促进全县青少年足球赛事逐渐走向专业化。

经过近几年的不断探索和实践,定南县被列为全国青少年校园足球试点县,青少年足球竞技水平大幅提升,承接赛事层级明显提高,全县中小学生体质健康大面积提升,“小胖墩”“小眼镜”明显减少,体育精神正融入全县中小学生血脉。“将足球融入定南城市文化,让足球改变一座城、影响几代人”正成为全县人民的共识。

江西定南

足球改变一座城影响几代人

课间十分 十分快乐

“大课间小舞台”激活伊金霍洛旗的校园生活

顾 宁 张淑荣

课间十分钟是属于孩子们的欢乐时光。近日,内蒙古伊金霍洛旗实验学校别具匠心地开展了“大课间小舞台”活动,让孩子们跟随欢快的音乐尽情舞动,让课间的校园活起来、火起来。

“他们好自信啊!”“他们的街舞动感十足!”小舞台上精彩的体育表演,让在旁边观看的同学们不由地发出赞叹。

为了让孩子充分展示自己的才艺,伊金霍洛旗实验学校设计了“大课间小舞台”活动,让学生充分利用课间十分钟进行丰富的文体活动,展示才艺,为学生的自信成长搭建平台。活动一开启就深受学生喜爱,成为校园里一道靓丽的风景线。

活动设计者是学校体育老师张赫。他说:“学校一直秉承自信心教育,起初我们设计‘大课间小舞台’活动,是为了让一些表现能力更强的孩子去展现他们的活力、自信,去辐射带动更多孩子加入进来,最终让每个孩子都能听乐起舞、听乐而歌,主动表达。活动期间,我们也看见了一些孩子从犹豫不决、内心纠结,到勇敢上台、挑战成功,不仅是他们,连我们老师都感到热泪盈眶。”

当天的“大课间小舞台”上,最火热的“明星”非武宥赫莫属。武宥赫的舞蹈散发着由内而外的自信,非常感染我们,让我们

也想成为舞台中央最靓的仔。”在一旁围观的郭煜森激动地说。

“他的性格也如街舞一般开朗、热情,不惧怕任何场合,有音乐就能现场创编舞蹈。班级中他更是大家的开心果,下课时也经常带领同学们跳一曲,不仅丰富了课余生活,更点燃了同学们的激情。”班主任老师王子玲这样评价武宥赫,认为这才是小学生该有的自信。

武宥赫说:“我初识街舞,是被一个大哥哥的灵动舞姿吸引,当时就暗下决心,一定要学会这种充满节奏感和力量感的舞蹈。如今,我终于可以自信地站在台上展示,希望我的舞蹈可以带动更多的同学参与其中,精彩绽放。”

不仅是街舞,伊金霍洛旗实验学校为了促进学生的全面发展,开设了10大类49门选修课程,通过自主选择,让每个学生都能找到自己的“心之所向”,在不断探究的过程中开阔视野,增长智慧,增强核心素养,提升幸福感和自信心,为终身发展奠基。未来,学校还将继续依据孩子的身心发展需求,开设丰富新颖的课间活动,让孩子们载歌载舞,活力四射,自信满满地走上舞台,传递健康和快乐,提神醒脑,为高效学习赋能,营造出“课间十分,十分快乐”的课间活动氛围。



内蒙古伊金霍洛旗实验学校热闹的课间十分钟。

受访者供图



幼儿特色体育表演“引爆”钱塘

本报记者 顾 宁文/图

蹦床、太极操、小轮车、轮滑、拉丁舞……2024浙江省幼儿体育大会开幕式暨浙江省第十七届幼儿特色体育表演大赛日前在杭州市钱塘区亚运轮滑馆欢乐举行。来自全省各地40支队伍的700多名萌娃陆续上台展示才艺,小小的身体爆发大能量,精彩的特色体育表演引得观众席上的上千名家长不时爆发喝彩。

“边轮滑边舞龙,现在的小孩子真是太潮、太厉害了。”宁海县大佳何镇中心幼儿园的孩子们一出场就“引爆”全场,在首轮和次轮比赛中均排名第一,夺得冠军。

幼儿园轮滑教练王亿军介绍:“我们幼儿园的孩子很爱玩轮滑,今年是龙年,就想将具有宁海传统特色的舞龙表演与轮滑结合。”王亿军表示,传统舞龙+现代轮滑效果很好,“孩子们

很喜欢这种有趣、酷炫、表现力十足的表现形式,都很积极地参与进来,这样的运动方式也让孩子们在强身健体同时了解和传承了优秀传统文化。”

活动中,诸暨市荣怀福田幼儿园队伍上演了精彩的小篮球表演。班主任钟璎介绍,诸暨“村BA”很火,篮球是当地的特色体育,篮球氛围浓厚,很多人都想从娃娃抓起,培养下一代。“我们幼儿园将小篮球作为固定课程每日教学,也请了专业的篮球教练为孩子们教课,从小班到大班,从摸篮球到能熟练打球,层层递进地开展教学计划,希望助力孩子们的‘篮球梦’。”

据了解,今年5月,浙江省幼儿体育大会已经在杭州、嵊州、温州、金华、台州各地开展了特色体育、欢乐定向、跆拳道等多个幼儿表演大赛。8月底,浙江省幼儿体育大会还将来到宁波、嘉兴、舟山、衢州、绍兴、丽水、湖州等多个省内地市,为当地带来丰富多彩的幼儿运动嘉年华。