

体育释放压力 运动推动“健心”

本报记者 顾宁

心理健康是青少年健康的重要组成部分。6月15日，中国学生身心脑一体化健康促进论坛暨第五届运动认知神经科学年会在京举行。论坛以“数字化时代学生身心脑一体化健康促进”为主题，旨在为促进学生心理健康和身心脑全面发展提供学术交流平台。圆桌会议上，奥运冠军和中小小学校长展开讨论，大家普遍认为形式多样的校园体育活动可以帮助学生调整情绪、释放压力、缓解焦虑、抑郁、孤独等心理问题。

北京师范大学实验小学小学校长吴建民提出，足球是学生认识学校的第一步。“在北大实验小学学生从一年级入校就会参加三对三足球赛，所有的孩子都要参赛。从一开始很多小女孩见球就躲，不敢往前冲，到后面主动申请上场，期待下次比赛。为了让更多的孩子有参赛机会，三至六年级，学校要求每班成立两支

队伍，一支男队一支女队，规则要求上下半场的球员要不，让每一个同学都有参与的机会。”

吴建民说，从日常课堂教学到课后训练再到比赛，学校形成了完整体系，不仅如此，还让孩子在锻炼中学会了如何面对失败。“足球比赛中，冠军只有一个，更多的队伍会经历小组赛、交叉赛、淘汰赛的失败，不仅在比赛中学会了团队合作，还接受了抗挫折教育。”除了足球比赛，北京师范大学实验小学每年还有很多其他体育赛事活动，比如跳绳、排球等，月月有比赛是学校的特色。吴建民介绍，此前的一个研究显示，学校学生的抗挫折抗压能力和同伴协作能力都在提高，这些改变与运动息息相关。

北京市密云区第三中学校长王立敏谈到，阅读和体育运动是学校的两个抓手。“我们学校篮球是特色，篮球文化节、篮球嘉年华是每年必有的项目。学生一旦到了中学阶段，普遍喜欢‘安静’，不爱运动，为了让他们能去操场

上参加体育活动，学校想了很多办法。从一开始把学生‘轰’到操场，到用一些趣味活动吸引学生，到现在学生会自发地跑到操场，通过各种各样的活动和比赛，孩子们的精神面貌发生了很大的变化。”

王立敏举了一个学生的例子：一个女孩从小练习篮球，到初中后因为多种原因没能继续下去，加上学习压力比较大，青春期阶段性格发生了一些改变，变得非常内向。“家长和我们老师一起想办法想原因，并鼓励她重新回到篮球队训练。回到篮球场后，她很快就变回了那个活泼开朗的女孩，体育带来的快乐有了具象化。”

现在高中学生的升学压力很大，而很多老师又觉得“我还缺一堂课”。上海市张堰中学校长阮旻说：“作为校长，如何保证学生的运动时间很重要。”曾经是英语老师的阮旻深知老师“想多上一节课”是为学生好，但她要求张堰中学的老师不能占用体育课，一年至少要开两次运动会，并组织丰富多样的体育社团。

阮旻说，兴趣对学生选择体育项目很重要。“在我们学校，体育的专项课是根据你的选项来走班的。学校有各种体育社团，除了常见的排球、篮球、羽毛球外，还有攀岩、陆地冰壶、龙舟、风筝、太极拳等小众项目，类型多样的项目学生总有感兴趣的。不仅如此，还满足了高中阶段学生想要自己决定、自己选择的心理。对他们而言，冠军不是最主要的，欢乐最重要，更重要的是慢慢养成终身运动的好习惯。”

如何选择运动项目，在现场专家看来，兴趣爱好是首先要考虑的，但需要注意的是，要根据自己的身体情况和性格特点选择运动强度和运动项目，运动过量反而可能会导致身体疲劳、心理压力增加，甚至引发心理健康问题。

本报记者 顾宁

体校是我国运动人才的主要培养基地，位于福建省泉州市的南安市体育学校创建于1973年，实行小学到高中十二年一贯制“三集中”办学。校本部开设了篮球、田径、举重、游泳、排球、跆拳道、网球、摔跤、击剑等九个项目，另有羽毛球、乒乓球、射箭等项目设置在基层小学。学校办学以来荣获多项荣誉，在北京奥运周期、伦敦奥运周期、里约奥运周期和东京奥运周期，连续四期被国家体育总局命名为“国家高水平体育后备人才基地”，先后为国家培养输送了奥运冠军李发彬、黄东萍，以及陈海威、黄少坤、王乌品、陈冰冰、叶泳涛、许燕茹等优秀运动员。

完善“三集中”模式，确保体育苗子“选得进”。泉州市政府高度重视，市文体旅局、市教育局两家学校主管部门协调配合，为学校和谐发展提供机制保障，使“德育为首、体育为本、文体并重、全面发展”的办学指导思想得以践行，让家长打消了疑虑，看到了希望，确保优秀体育苗子源源不断地进校培育。

坚持“三集中”办学，确保体育苗子“留得住”。办学以来，学校一直坚持运动员集中进行文化学习、生活、训练的“三集中”办学模式，培养全面发展的优秀体育苗子。坚持德育为首，引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观。学校始终将德育教育作为学校的首要工作来抓，把社会主义核心价值观融入教育教学全过程。坚持文体并重，培养具有较高文化知识水平的运动员。

以评促建，科学训练，确保优秀苗子“练得好，送得出”。选好苗子，就是成功的一半。学校组织全体教练员深入到各乡镇、各小学、各教室中进行选材，初选的苗子要集中到学校进行短期集训，经测试、文化考试、体检、面试，再择优录取。学生进校后，学校根据“国家高水平体育后备人才基地”的各项指标要求，对计划、总结、选材、大纲考核、技术档案等常规事项提出规范要求。各项目教练员能全面加强运动员的身体素质和基本技术的训练，根据运动员的不同年龄、性别、水平、特点，合理安排，区别对待，力争训练科学有效，为运动员输送到上级体校、体工队打好基础。建立选材、输送、比赛激励机制，鼓励教练员向上输送运动员。运动员输送后，要求教练员加强跟踪，了解运动员训练情况和思想动态，尽到保驾护航的责任。

学校着眼长远发展，拓宽办训思路，推动项目训练进校园，进行网点建设。由学校派出教练员，在具有传统项目基础及一定训练条件的小学建设训练网点，开展训练。现已完成击剑、射箭、羽毛球、乒乓球、篮球、田径等10所网点的建设。在网点训练的运动员，通过基础训练，培养兴趣，好苗子可以向上输送，其他的运动员则升入普通中学学习。

据了解，办学以来，南安市体育学校培养了大专及本科体育生346名。向福建省体校输送了136名优秀体育苗子，向福建省体工队（各项目运动管理中心）输送78名优秀运动员，其中，16人进入国家队。近年来，学校经过不断探索和实践，突破招生选材难题，深化体教融合，夯实育才基础，持续向上输送优秀体育后备人才，确保优秀体育苗子“选得进、留得住、送得出”。

深化体教融合 夯实育才基础

福建泉州南安体校持续输送优秀体育人才

百队杯足球节传递快乐理念

本报记者 顾宁

200支球队、2000名小球员，日前在北京参加了中国足球发展基金会2024年第41届北京晚报百队杯足球赛6岁、7岁“华彬未来之星”足球节，在绿茵场上，小球员们尽展风采，追逐梦想。

本次足球节注重为6岁和7岁的小选手创造轻松愉快的环境，将竞技比赛转变为注重参与和体验的足球嘉年华，不设排名，淡化竞争，让每个孩子都能在无压力的环境中享受足球运动的乐趣，培养其团队合作精神。除传统的足球比赛，组委会还精心策划了一系列丰富多彩的体育娱乐活动，如盒子足球约战、足球趣味游戏、充气城堡等体验项目，让孩子们在运动中体验快乐，增强参与感。

今年6岁的轩轩练习足球一年多的时间，在赛场上他不仅踢得有模有样，而且还攻入一球，赛后他开心地说：“这是我第一次参加市级比赛，能进球太开心了。比赛中和队友配合得分，展示了我们的实力，以后我会继续练习足球，争取更好的成绩。”

北京市体育局相关负责人表示，此次百队杯足球节坚持创新，淡化传统竞赛带来的压力，更加注重孩子们对足球运动的参与感和体验感。通过这样的方式，普及足球文化，激发青少年对体育活动的热情。

作为北京青少年体育文化的标志性活动，百队杯由北京市少年宫、北京晚报和北京市足协联合发起，始终秉持“北京孩子的节日”的核心理念。在过去40年的发展中，百队杯扩展至天津市、河北省、湖南省等地，成为推动青少年体育协同发展的重要纽带，增强区域间的体育交流，促进青少年足球事业高质量发展。

接下来，百队杯还将举办一系列丰富多彩的赛事活动，主办方希望有更多的青少年参与其中，在百队杯的大舞台上展示足球技艺，收获成长与快乐，为青少年足球事业高质量发展贡献力量。

本次活动由北京市体育局、北京市体育总会指导，北京市足球运动协会等单位主办。



小球员足球场上展风采。

主办方供图

亳州研学游 学练五禽戏

本报记者 顾宁文/图

日前，来自全国各地的中小学生在安徽省亳州市开展研学游活动，并对校园五禽戏产生了极大兴趣。

亳州市华佗五禽戏推广中心专门组织五禽戏传承人及优秀社会体育指导员现场教学，带领各地学生一同练习五禽戏，通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的形态和神态，学习五禽戏的基本动作和技巧。学生们通过亲身体验，感受五禽戏对身体的益处，同时了解其

背后的历史渊源和文化内涵。

亳州五禽戏研学游活动不仅有助于提升广大青少年的文化素养和健康水平，也有助于推广和传承五禽戏这一国家级非物质文化遗产，让更多的人了解和喜爱五禽戏。今年以来，亳州市华佗五禽戏推广中心已先后为一万多名学生培训了校园五禽戏。

亳州是五禽戏的诞生地，2011年，国务院批准“华佗五禽戏”为国家级非物质文化遗产。为了更好地传承和发展五禽戏，2013年，市文化旅游体育局精心组织专家团队编创

了校园五禽戏小学版、初中版和高中版，分别以小学、初中、高中的学生群体为习练对象。目前校园五禽戏小学版、初中版、高中版三个版本已成为国家体育总局推广的中小学生学习体育运动健身教材。

此外，亳州市文化旅游体育局还联合市教育局成立了校园五禽戏推广普及工作领导小组，把推广普及校园五禽戏纳入部门重点工作，联合举办校园五禽戏培训和比赛等活动。通过联动推广，形成合力，共同推进青少年儿童的身心健康水平和传统文化素养的提升。



学生习练五禽戏。

聚合艺体之力 筑牢发展之基

奋力创建兵团一流特色名校

汤晨

近年来，新疆生产建设兵团第三师图木舒克市第二中学以立德树人为根本，以改革创新为主线，秉承“为学生终身发展奠基、为教师幸福人生领航”的办学理念，高度重视体育事业和学生体质健康，结合校情以“艺体教育”（体育、音乐、美术）为载体，以校园篮球运动项目为抓手，以提高学生体育核心素养为目标，积极弘扬中华体育精神，把体育融入人才培养全过程、全方位、全链条，以体育人、以文化人、以艺育德，以美培元，努力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

党委重视高位推动 奠定坚实基础

学校坚持校党委对体育工作的全面领导，建立健全全校领导负责的体育工作指导机制，构建起“校党委——分管副校长——中层领导——体育教研组长——学科教师”体育工作组织架构。坚持开展教研活动有主题、有内容、有计划、有总结。实施“有效课程教学”“有效活动推进”“有效训练培养”“有效课程开发”的“四有效”体育教育教学策略，将体育渗透进课堂教学过程。按照国家课程设置要求，学校开齐开足体育课程，全校66个班级每周开设体育课不少于2节，其中篮球特色课程1节，开课率100%，每周第二课堂3节，涵盖篮球、足球、羽毛球等37个项目。

完善设施配强教师 提供坚强保障

学校现有体育专职教师19名，其中高级教师1名，名师工

作室主持人1名，中级教师5名；有国家级篮球教练员1名、国家一级裁判员3名、国家二级裁判员16名。

学校注重加强体育名师培养，鼓励支持体育教师申报教学成果奖、参与教学名师评选，探索建立符合体育特点的教师职称评审制度和考核评价机制，为体育教师职称晋升、职业发展等提供有力支持。学校近年来涌现出一大批体育优秀教师，如罗湘军老师于2022年9月正式建立名师工作室。2021年，莫合特·阿不力根获得兵团第十六届青少年运动会篮球及田径项目优秀教练员，2名教师获得篮球及田径项目优秀裁判员。2022年，5名教师获得兵团第十七届青少年运动会篮球项目优秀教练员、裁判员。

精准聚焦体育课程 培育核心素养

学校认真对照体育与健康课程标准，制订篮球教学计划、修订篮球教学组织管理制度、组织篮球教学总结和效果评估，紧密围绕“教会、勤练、常赛”，稳步推进校园篮球运动健康发展。结合实际，集思广益编写了体育与健康系列校本教材（篮球），通过每周2节专业课、3节第二课堂，系统开展篮球教育教学，激发学生兴趣，提升体育素养。组建班级篮球队、年级组篮球队和校级篮球队，坚持每日一练、每周一赛、每月一测，每学期开展一次校级联赛、开展一次综合评价，在全校营造了科学组织、全员参与、积极进取、勇夺第一的良好体育氛围，进一步增强了师生集体意识和拼搏精神。

下一步，学校将不断加强和改进学习体育美育，促进学生德智体美劳全面发展，着力培养有爱国情怀、有社会责任感、有创新精神、有实践能力的社会主义建设者和接班人。