

飞镖运动进校园、进社区

青少年感受“镖客”激情



本报记者 顾宁

“嗖！”“嗖！”“嗖！”15个电子飞镖靶前站满了准备参赛或正在练习的选手，他们左脚在前，右脚在后，身体前倾，右脚一踢，手一松，飞镖出手。

为促进北京市飞镖运动推广与普及，为爱好者搭建交流展示平台，日前，由北京市社会体育管理中心、北京市体育基金会、朝阳区体育局主办的第四届北京飞镖公开赛首次走进大学校园，在北京工业大学举行。本次赛事分为竞技组、大众组、学生组，共300余人积极参赛。

身穿粉色比赛服的白润琛是本次比赛的参赛选手，他从高一开始练习，已经打镖四年了。“我很喜欢这项运动，参与飞镖运动后，我发现在与人沟通或是做其他事情的时候自己变得越来越自信。参加飞镖比赛给了我展示的平台，让我有机会认识更多的镖友，共同进步。”

本次飞镖比赛得到广大师生的关注和积极参与，为飞镖运动在大学校园的普及推广起到了积极作用。为让更多飞镖爱好者有机会一展身手，组委会还开通临时通道，增加了参赛名额。“这是我们首次将飞镖公开赛比赛场地设在大学校园，飞镖机进驻的第一天，就吸引了200多名师生驻足观看，并主动询问能不能尝试，让我们感受到了大学生群体对飞

镖运动的热情。”北京飞镖协会副主席兼秘书长赖从兵说，“飞镖不受场地限制，随时可以开展，而且上手容易，即便是零基础，花一两个小时也能掌握基本技巧。同时，飞镖运动交互性强，爱好者在强身健体的同时，可以增进彼此交流。北京近年来不仅组织了多面向青少年的飞镖比赛，同时也有越来越多的学校开展飞镖课程，从一开始的57中发展到现在有房山一中等有11所中小学，整体氛围非常好。”

白润琛也告诉记者，近年来飞镖运动在北京校园中普及得很好，自己刚开始接触飞镖运动也是因为高中学校有飞镖选修课和社团。“今天在现场可以看到很多身穿中关村中学青春分校校服的同学，他们是我的师弟师妹。”

比赛虽然设在大学校园，但参赛者却绝不局限于大学生，许多身着校服的高中生选手成为赛场的另一道亮丽风景。今年高一的王艺维是第一次参加飞镖比赛，显得有些紧张。“之前练习的时候没有这么多，环境也相对安静，这是我第一次参赛，发挥得不是很满意，但也知道了自己的不足，期待下次有机会参加其他青少年飞镖比赛。”

赖从兵表示，青少年参与飞镖运动的好处多多，除了强身健体、以赛会友、增进友谊外，飞镖运动还可以锻炼孩子的抗压能力，提升心理素质。

不仅是北京，在各地的大力推广下，如今飞镖运动越来越多地走进青少年群体。此前广东就举办了2024年广东省飞镖教学研讨，来自全省各地中小学的教育工作者聚首一堂，分享飞镖教学的经验与心

得，为项目在全省中小学体育教学中的长远发展出谋划策。主办方相关负责人表示，此次飞镖教学研讨旨在加强全省中小学体育工作者的联系，大家共同为飞镖项目在校的推广集思广益。“飞镖不仅技巧性与策略性并重，更是一项锻炼专注力、提高心理素质的运动。广东省学生体育艺术联合会希望通过这次活动，把校园飞镖热潮从珠三角辐射至全省范围，加上每年举办全省中小学飞镖锦标赛，让学生们在比赛中更加了解和喜爱这项运动。”

研讨会上，不少专家认为，飞镖进校园将得到越来越多学校的认可。“因为开展这项运动的占地面积不大，学生们在家里也能训练。”“飞镖运动能够让孩子们注意力更加集中，提升对问题的分析能力，参加比赛还能培养团队精神，大家在锻炼的过程中既提高了身体素质，又对运动项目产生浓厚兴趣。”

飞镖活动还走进了社区。不久前一场青少年飞镖训练营互动在成都社区里举办，让很多第一次接触飞镖的孩子体验了一把“镖客”的感觉。活动中，专业教练结合图文视频，详细介绍了飞镖运动的历史、运动特点、比赛规则、训练方法，让青少年对这项运动有了全面认识，也提高了他们对上镖道投飞镖的期待。教练介绍，飞镖运动集趣味性、对抗性、娱乐性于一体，能够锻炼青少年的注意力、协调性、精巧性，特别是心理素质，可以缓解精神压力、消除视觉疲劳。且飞镖运动不受年龄、性别、身体、场地、气候等条件限制，适用场景非常广泛，很适合在家庭中全家老少共同参与，增强体质的同时，更增进家庭和谐。

本报记者 顾宁

保定地处河北省中部，不仅是中国历史文化名城，也享有“体育之城、冠军摇篮”的美誉，先后培养了23名世界冠军、32名亚洲冠军和150多名全国冠军，竞技体育成绩始终处在全省前列，先后被国家体育总局授予“全国高水平体育后备人才基地”“全国业余训练先进单位”“全国篮球城市”等称号。近年来，保定市不断探索新型体校建设模式，创新体校管理方式，完善制度建设和保障激励政策，走出一条富有保定特色的新型体校建设之路，让学生们在不脱离家庭、学校和社会的情况下接受专业体育训练，实现了学习、训练两不误。

在具体做法上，保定市明确依托普通中小学校挂牌成立新型体校。体校与学校实行“一套人马、两块牌子”，明确副校长分管学校体育教学和训练工作。体校同时承担上级教育、体育部门布置的工作任务，一方面按体育部门要求，落实国家体育政策，结合自身资源优势和地域特点设定体育项目，根据项目需求，经有关部门批准，招聘专业教练员，与学校体育教师共同做好学校体育教学、训练、竞赛等工作；另一方面按教育部门要求，落实国家教育政策，负责学生的文化教育，包括学籍管理、课程设置、考试评价等工作。

同时，保定积极构建“一校一品、一校多品”的体育特色。立足传统与创新，开展符合学校实际的体育运动项目，让孩子们从小培养运动兴趣，让每位学生都能够参与到自己喜欢的运动中去，至少掌握1至2项体育运动技能，促进青少年全面发展。并建立起“一条龙”人才培养输送体系。在普及运动技能的基础上，学校组建运动队，将具有体育运动天赋的学生吸纳进来，进行专项业余训练，从中发现优秀体育苗子，向市级体校、省和国家专业队输送高水平体育人才。真正建立起从幼儿园、小学、初中、高中到市级体校、省局各训练中心的人才培养输送体系，实现了普及与提高的有效衔接。

经过多年发展，保定市出现了保定七中、保定一中、涿源三中、河北保定师范附属学校、乐凯小学、天鹅小学等多种类型的体教融合典型案例，这几个典型案例体现了体教融合的不同发展模式：市队校办模式，学校成立青少年体育俱乐部模式，体校、学校、社会体育俱乐部联合模式，体育名人进校园推广体育项目模式，学校与国家体育总局单项协会、省专业队对接模式等。

保定走出新型体校建设之路

青少时讯

甘肃举行幼儿围棋团体赛

本报讯 日前，“奔跑吧·少年”2024年甘肃幼儿围棋团体赛在兰州开棋，共有来自省内各幼儿园的260多名小棋手在这场智力交锋中享受黑白世界带来的乐趣。

随着开赛仪式结束，端坐于赛台两端的小棋手们在各自参赛组别中两两对弈，展开激烈交锋。记者看到，虽然参赛棋手均为幼儿园小朋友，但在棋桌前丝毫没有怯懦，观察对手路数、思考后果断落

子、收棋时毫不犹豫，动作标准，每一步都沉着应对，举手投足俨然一副大将风范。

赛事相关负责人介绍，参赛小棋手中，最小的只有4岁，最大的刚过5岁。围棋可以训练孩子们的专注力和抗挫能力，希望通过这次比赛，能够让孩子们尽情地展示自己，勇于和其他小朋友交流，通过围棋去表达自己的思维模式。

(顾宁)

“花式”校园运动
让孩子玩得嗨身体棒

长的大课间里，北京各中小学还创新开展特色体育活动，甚至推出舞狮、击剑、竹竿舞等运动项目。北京市教委副主任王攀介绍，除课间体育锻炼外，北京市要求义务教育阶段落实每天1节体育课，高中阶段每周3至5节体育课，打造高质量体育课堂。同时，倡导家长帮助孩子制定并落实家庭体育锻炼计划，每天开展校外一小时体育锻炼。

数据显示，北京近三年学生体质健康状况呈现持续改善的趋势。2021年至2023年，中小学国家学生体质健康测试优良率提升超过6%。2023年北京市中小学生近视率较2022年下降1%。

“武当武术，威震八方，气吞山河，举世无双！”走进武当山脚下的杨家畷中心小学，一阵阵气势恢宏的呐喊声从运动场上传来，孩子们刚劲有力、行云流水般的武术招式也映入眼帘。在杨家畷中心小学，每天早上有2000名小学生共同“习武”。校长周雪莹介绍，杨家畷中心小学是一所乡村小学，仅留守儿童就占了全校总人数的三分之一。“武术作为中国传统文化的精髓，让更多的青少年学习武术有助于他们更好地学习、理解中国传统文化并增强文化自信。”周雪莹说。目前，湖北十堰市教育局已把武当武术教学纳入学校体育课程教学体系，列为体育必修课程。

北京体育职业学院教师、中国教育科学研究院健康体能讲师张龙凤说，丰富的特色体育活动、传统的体育项目供给，可以撬动越来越多中小學生走上运动场、爱上体育锻炼，有效帮助孩子们减少电子屏幕使用时间，助力他们身心健康成长。



沈阳市浑南区第九小学学生在操场上玩独轮车。 本报记者 卢菁摄

图片报道



主办方供图

大手牵小手 定向更快乐

本报记者 顾宁

“我小学时就开始参加定向运动了，在参与定向运动的过程中，跑步可以锻炼身体，识图巡点则考验智力，这项运动对于人的培养是全方面的。”小选手吴继垣说。

日前，2024年北京市民定向越野赛在通州区潞城药艺公园举办。本次定向越野赛采取个人赛和团体赛相结合的形式，设置了亲子组团体赛和公开组个人赛两个组别，吸引了近800名北京市民参赛。比赛现场，公开组选手各自为战，激烈比拼，尽显体育精神；亲子组则由父母带领孩子识别地图、辨别方向以寻找目标，大手牵小手，充分体现了定向运动的乐趣。

今年上五年级的寒寒和妈妈一起参加了亲子组的比赛，二人手持地图“按图索骥”，逐一寻找地图上标记的位置。一场比赛下来虽然他们已经大汗淋漓，但是笑容却始终挂在脸上。寒寒说：“定向运动很有意思，我在学校时曾经参加过，老师也教过我们如何参与定向。这次和妈妈一起参赛，我们按照地图上标记的点在公园中寻找点标，就像寻宝一样。”寒寒的母亲则表示：“这是我第一次参加定向比赛，这次带孩子参赛，主要是希望通过亲子运动的

形式，让孩子更多地参与到体育锻炼中，收获健康的身体，养成喜爱运动的习惯。此外，比赛就在家门口的潞城药艺公园举办，离家近，非常方便，很适合亲子参与。”

对于不少小朋友来说，定向运动新奇有趣，和父母一起比赛，让他们拥有了更多与父母在一起的时间，也增强了他们喜爱体育运动、参与体育运动的热情。

北京市社会体育管理中心相关负责人表示，北京市民定向越野赛是北京市社会体育管理中心主办的北京市传统品牌赛事活动，多年来深受广大市民特别是亲子家庭的喜爱。同时，今年比赛积极响应体育赛事进景区、进街区、进商圈的号召，在环境优美的潞城药艺公园举办，走进景区的体育赛事吸引了更多人参与，也让参赛选手边健身边赏景，更有获得感。未来，北京市将持续搭建全民健身平台，广泛开展适合亲子参与的体育赛事活动，不断提高群众参与度，以需求为导向，持续丰富体育赛事供给。

新华社记者 王莹 喻珮
赵旭 张逸飞 刘艺淳 杜子璇

户外走廊上有吊环，墙上能攀岩，柔道馆里两两对抗，荡桨池里配合默契……一所小学变身“体育乐园”，改变了人们对于传统校园的刻板印象。在这里，学生每天在校时间约10小时，各种体育活动超过3小时。

在辽宁省沈阳市浑南区第九小学，学生可以参与攀岩、滑雪、独轮车等约20项运动。教学楼前建了三个16米长的大滑梯，孩子们在里面“纵享丝滑”；空地上1400个轮胎堆得像小山，是撕名牌、玩游戏、肆意翻滚的好去处。“每项运动都经过精心挑选，攀岩可以锻炼上肢力量，对脊柱侧弯有很好的恢复功能；赛艇能培养竞争精神和团队意识，而骑独轮车则能协调身体、提高认知、调节情绪。”校长侯明飞补充，全校2500名学生中，90%以上都会骑独轮车。

对体育的重视带来了“健康财富”。该校肥胖率低于3%，近视率仅为13.88%，远低于全国平均水平。

据国家疾控局监测数据显示，2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%。学生体质方面，有近五分之一的6至17岁青少年面临超重和肥胖。国家卫生健康委疾控局组织的2019年全国学生常见病和健康影响因素监测与干预结果显示，中小學生脊柱弯曲异常检出率约为2.8%，初中、高中阶段增长更快。

为促进青少年的全面发展，系列举措陆续出台，包括在中考中提高体育权重；在义务教育阶段实施“双减”政策，进一步减轻学生作业负担和校外培训负担。同时，各地各学校积极构建科学、健康的校园体育文化，调动学生主动参与锻炼，希望通过“花式”运动项目让孩子们享受乐趣、增强体质。

在北京市昌平区，全区中小学聚焦校园足球普及推广，90%的学校都有足球队，全年开展区级、校级比赛4700多场，更多学生走上“绿茵场”；在密云区，集体跑步已成为中小学生的必修课。每天30分钟时