



北京舞龙舞狮公开赛举行

龙狮运动走进校园

学体育老师张伟将学生的参赛视频发在了自己的朋友圈。他说:“我们很荣幸在北京市龙狮比赛中获得了第一名。这不仅是对我们努力训练的认可,也激励我们继续推广和传承这一传统体育文化项目。孩子们在练习舞龙的过程中,不仅提高了身体素质,还增强了团队合作精神,这是非常宝贵的经验。”

张伟告诉记者,舞龙舞狮在北京大学附属小学的学生中非常受欢迎,学校也因此开设了相关课程。孩子们对这种充满活力和挑战的活动充满热情,他们不仅享受表演的乐趣,更从中体会到了团队合作的重要性。“我们这次参赛的学生都是学校武术队的队员,我们会定期组织这些孩子进行舞龙舞狮训练和演出,每年重要的节庆和学校活动,他们也都是‘主力’,会承担展演任务。”张伟表示,开设舞龙舞狮课程对学生了解和传承中国传统文化有着极大的帮助。“通过学习舞龙舞狮,学生们可以亲身体验传统文化的魅力,增强文化自信,同时也能培养他们的团队意识和协调能力。”

北京舞龙舞狮公开赛只是近年来北京大力推动舞龙舞狮进校园的一个缩影。现在在北京,可以看到越来越多的中小学生学习舞龙舞狮,并在学校的运动会、文化节、校庆上参与表演。北京市龙狮运动协会会长、北京体育大学教授段全伟表示,首届北京舞龙舞狮公开赛既是为备战全运会选材,也为本市龙狮运动爱好者提供了良好的展示平台。

他介绍,龙狮运动从2000年起在我国高校广为扩散,并随着部分学生毕业后从事教育工作而在中小学开展起来。2021年,国家教育部出台了关于中小学开展民族传统体育活动的相关政策,龙狮运动更多地出现在北京中小校园的课堂上。2023年,北京市举办了北京中小小学龙狮运动培训班,有130多名老师参与,这些人成为推动龙狮运动在北京校园推广的主力军和骨干力量。

段全伟说:“龙狮运动动作难度不高,但是趣味性、游戏性、表演性都很强,深受学生喜爱。此外,舞狮需要2个人配合,舞龙需要9个人配合,是一项很好的团队运动,在增强体质的同时,有助于团队意识培养。”

上海体育夏令营聚焦技能培训

本 报 讯 日前,2024年上海市青少年体育夏令营暨“小能人”上海市青少年体适能大赛举行。

自2018年启动以来,上海市青少年体育夏令营已逐渐成为上海知名的青少年体育品牌活动。今年,上海市体育局引导各区体育行政部门、市青少年体育协会、社会体育机构等积极组织开展以青少年体育技能培训为主,涵盖身体素质测试、科学健身普及、体育文化传播等内容的、形式多样的体育夏令营系列活动。

为丰富夏令营活动体系,进一步掀起暑期运动热潮,上海市青少年体育协会还会同各区体校共同举办了“小能人”上海青少年体适能大赛。启动仪式结束后,比赛在黄浦、浦东、徐汇等8个赛区同时开赛,近3000名青少年通过BMI、左右横跨跳、往返跑、冲刺摸高等11个项目的测试和比赛,从灵敏、协调、耐力、力量等多角度综合评估自己的运动能力,让青少年进一步了解自己适合参与的体

育项目,挖掘自身运动潜能,同时为各区体校选材搭建平台。

据了解,暑假期间,上海市体育局委托市青少年体育协会及各青少年体育俱乐部、企业,开展了足球、篮球、排球等39个项目近千期青少年体育夏令营;与团市委等单位合作,协调各区体育行政部门为上海市民心工程、上海市为民办实事项目“小学生爱心暑托班”的695个办班点,配送体适能、足球、智力运动等共26个项目9509课时的体育课程;与市妇联合作,为“安心暑托班”配送体适能、武术、围棋、跳绳共4个体育项目百余课时运动技能培训课程;委托市社区体育协会开展暑期社区青少年体育配送,将乒乓球、羽毛球、少儿武术等13个项目495课时体育培训课程配送进社区,打造“青少年身边的社区体育夏令营”,为青少年提供多元参与选择。此外,上海体育科学研究所还设计制作了8期“科学健身加油站”——青少年体育主题科普宣传片,聚焦运动助力青少年成长、改善不良体态、科学锻炼方法等多项内容,传播青少年健康成长和科学健身的知识方法,培养青少年科学健身意识。(顾 宁)

山东中小學生健康體重夏令營启动

本 报 讯 日前,“奔跑吧·少年”2024年山东省中小學生健康體重夏令營在省青少年宮常青營地開營。本次夏令營將在濟南、青島、濟寧三市分別舉辦。

本年度健康夏令營聚焦中小學生身心健康,旨在通過組織形式新穎、內容豐富的青少年健康活動,全方位提高青少年健康水平。課程設計圍繞“安全、健康、科學”三大基本理念,設置有氧訓練、健康運動、拓展訓練、體能提升、姿態矯正、心理疏導、安全教育、團隊意識培養、習慣養成等九大主題,特別是對青少年普遍存在的脊柱側彎、心理健康、體質偏弱等突出問題進行檢查、訓練與教育,全面提升青少年身體素質和健康水平。

自2014年首次舉辦以來,“奔跑吧·少年”山東省中小學生健康體重夏令營累計服務全省青少年30余萬人次,廣泛引導青少年群體積極參與體育鍛煉,極大地激發了青少年的運動熱情,引起了社會、家庭、學校對青少年體質健康的普遍關注和重視,取得良好社會反響。下一步,健康夏令營將結合國家衛生健康委等16部門聯合制定的《“體重管理年”活動實施方案》要求,持續提升青少年體重管理的科學化、精細化水平,引導青少年提升體重管理意識技能,踐行文明健康生活方式,為青少年健康成長保駕護航。(顧 寧)

本 报 记 者 顾 宁 文/图

伴随着欢快的旋律,北京地坛体育馆热闹起来,舞龙、舞狮、舞彩带龙纷纷登场,游、穿、腾、跃、缠……两条长龙在选手们挥舞下摆出各种造型,狮子摇头摆尾,将形态表演得惟妙惟肖。

日前,为期两天的“我要上全运”舞龙舞狮项目选拔赛暨首届北京舞龙舞狮公开赛在地坛体育馆展开。此次比赛由北京市体育局、北京市体育总会共同主办,吸引了来自全市大中小学及社会团体的36家单位、共计73支代表队的800余名运动员参加。

本次比赛设成年组、高中组、初中组、小学组,每个组别均设置了规定、自选和传统项目。赛事还将选拔出优秀队伍,经集训备战后参加2025年全国运动会。

在众多参赛队伍中,来自校园的大批“学生军”无疑是最大的亮点。“我这次的位置是狮尾,主要是配合同伴,保持狮子的形态,表现狮子各种习性。作为狮尾,托举是少不了的,我们经常会利用托举来做一些造型和动作。”场边,参赛队员、北京体育大学学生裴奕翔对记者说。裴奕翔目前就读学校研究生一年级,练习舞龙舞狮已有四

五年的时间了。“舞龙舞狮是我国的非物质文化遗产,也是一项传统运动,虽然平时训练比较辛苦,但我们都感到特别开心。这次有机会来参加比赛,大家都很珍惜。”

五年来,通过学习和实践,裴奕翔感受到了舞龙舞狮项目在青少年中的蓬勃发展。“在实习的时候,我们会走进中小校园中,参加相关的文化主题和培训活动,这让我切身感受到了舞龙舞狮发展的环境在一点点变化,对青少年的吸引力也越来越大。”他说,“虽然舞龙舞狮不算热门项目,但近几年政府层面更加重视,学校的支持和投入力度也在持续加大,外界更关注龙狮运动,让这个项目驶入了蓬勃发展的快车道。我们自己对舞龙舞狮的态度也发生了改变,从只是兴趣、热爱,逐渐将其看作事业来对待了。”裴奕翔学的是教育专业,他希望毕业后可以将龙狮运动的种子播撒到更多地方,“让更多人喜欢上这项民族传统体育运动。”

“努力得到了回报,我们的队伍在舞龙比赛中获得了冠军。”比赛结束后,北京大学附属小

图片报道



主办方供图

以赛促学 以赛促训

中小学足球联赛助力后备人才培养

本 报 讯 21所学校、37支队伍、数百名中小學生參加……日前,2024年北京市石景山區中小學生足球聯賽在京舉辦。

本次賽事共設置小學男子甲組、小學男子乙組、小學女子組、初中男子組、高中男子組、中學女子組等6個組別,旨在為北京石景山區中小學生搭建良好的足球競技交流平臺,以賽促學、以賽促訓,培育選拔優秀足球運動後備人才。

比賽場上,小隊員們激烈拼搶,精彩的攻防配合層出不窮,大家在球場上盡展足球技藝。比賽場下,大家相互交流,以球會友,通過足球賽事相互學習,促進成長。本次賽事的小學男子甲組、小學男子乙組、小學女子組、初中男子組比賽已全部收官,各組別冠亞季軍花落各家。而正在進行的高中男子組和中學女子組比賽將於7月15日結束。

北京市石景山區體育局相關負責人表示,本次賽事

由北京市石景山區體育局、區教委聯合舉辦,希望通過賽事進一步深化體教融合,持續推動全區青少年足球運動健康發展。近年來,石景山區積極深化體教融合,推動足球運動傳統校、特色校發展,每年組織全區中小學生足球聯賽,健全區、教育集團、學校三個層級的校園足球競賽體系,推動全區青少年足球運動蓬勃開展。

除了足球,石景山區還積極開展其他集體球類項目和冰雪運動等,定期組織全區中小學生體育項目聯賽,通過比賽展示青少年體育發展成果,加強學校間交流,達到促進青少年運動水平提升和弘揚體育精神的目的。未來將繼續堅持開展校園體育活動,組織豐富多彩的青少年體育賽事,推動青少年體育事業再上新台阶。

(顧 寧)

科学健身指导

新华社记者 李 恒 董瑞丰

随着各地学校陆续放暑假,孩子们迎来假期生活。在国家卫生健康委近日举行的新闻发布会上,专家提示,夏季是儿童溺水、腹泻高发季节,家长应做好孩子的安全教育和健康养护。同时,要指导孩子科学有效防晒,避免中暑。

北京儿童医院主任医师王荃在发布会上说,家长要及时倾倒水盆、水桶、浴盆、浴缸里的水,无论时间长短,都不能将低龄儿童独自在澡盆中。未成年人游泳必须要有家长陪同或结伴,在配备有资质的救生员的安全水域内游泳,学会识别警示标识。游泳时如感觉不适,应尽快上岸。适龄儿童应接受游泳技能培训。

暑假出游较多,预防道路交通安全伤害也不容忽视。专家建议,加强儿童安全教育,提高识别危险能力;不在马路上玩耍或进行体育活动,走路时注意观察周围情况;乘车时不将头、手等伸出窗外;无论时间长短,都不能把孩子单独留在车内;启动车子前,司机要认真观察车周围有无正在玩耍的儿童等。

夏季也是儿童腹泻的高发季节。王荃说,在孩子的生活护理方面应注意:食材要新鲜,食物存放和加工时应生熟分开,蔬菜水果应洗净削皮,不吃腐败变质和不洁净食物;让孩子养成良好的卫生习惯,不暴饮暴食,饭前便后要洗手;做好餐具消毒,尽量分餐制减少消化道传染病发生风险;家中应保持环境卫生,消灭苍蝇、蟑螂等,室内注意通风;让孩子劳逸结合,坚持锻炼身体、适量户外运动,保持良好作息,增强对疾病的抵抗能力。

夏季日光暴露机会明显增多,如何进行适当防晒?“过度防晒可能造成婴幼儿维生素D缺乏。可每天给孩子进行1至3次日光浴,每次大概10分钟,以满足维生素D需求。”王荃建议,户外活动应避开紫外线强的时段:6个月以下的婴儿,不建议使用防晒产品,尽量避免阳光照射,采用衣物遮盖进行防晒。6个月至2岁孩子的防晒方式仍以衣物遮盖为主,也可使用防晒系数不高于10的防晒产品。

专家支招孩子们健康安全过暑假