

全国青少年阳光体育大会开展健康科普活动

让青少年快乐健身科学健身

本报记者 顾 宁文/图

在江西省南昌市红谷滩区融创茂商场，一场跳绳交流活动正在进行。在激烈的比赛之余，赛场旁设立的一系列青少年健康知识问答科普展板，也吸引了不少参赛选手和市民驻足观看。

“你看展板上面说了，儿童青少年的健康成长离不开体育锻炼，这些都是体育运动的好处。”“刚才看了跳绳比赛，现在又通过展板了解到跳绳的好处，以后是不是也能向比赛的哥哥姐姐学习，每天坚持跳绳呢？”科普展板前，很多家长都根据上面的知识介绍，带着孩子一起了解该如何科学健身、如何预防近视。

在展板前，记者遇到了带着女儿来融创茂商场吃饭的李鸿杉。“其实现在有很多机会了解这些健康知识，比如手机推送、电视广播等，不过很多时候会觉得无聊，也很难走心。”李鸿杉说，“但是在比赛之余、在商场商圈设置这种科普知识展板就很好，可以让家长和孩子一起学习一起讨论，不仅融洽了家庭氛围，很多知识内容也能记得牢。比如如何预防肥胖、脊柱侧弯等，这次通过展板了解了相关知识以后，为了孩子的身体健康，作为家长一定会在以后的生活中更加注意的。”

融创茂商场的科普展板活动是2024年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会展演展示和教育活动版块的一部分。8月19日至24日，2024年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会在江西南昌举行，吸引了来自全国各省、自治区、直辖市、新疆生产建设兵团、澳门特别行政区的33支队伍、



2000余人参与。本次大会由国家体育总局、教育部、国家卫生健康委、中央广播电视总台、共青团中央、全国妇联首次联合主办，设置了展演展示、教育活动、项目体验三大版块。作为协办单位之一，国家体育总局体育科学研究所开展展演展示和教育活动两个版块开展了丰富多样的青少年健身科普活动，旨在广泛传播青少年科学锻炼理念，引导青少年积极参与体育运动，倡导从科学运动中养成健康快乐的生活方式。

据了解，大会的展演展示版块围绕青少年近视防控、科学减脂、体态改善、心理健康和科学健身五个主题，共设计制作了科普展板90块，在阳光大本营、开幕式会场和重要商圈进行了布展，不仅为参加阳光体育大会的青少年提供了丰富的科普教育学习内容，更吸引了众多南昌当地青少年和家长的关注，带动形成支持青少年参

加体育锻炼的浓厚氛围。

此外，针对近视防控、科学减脂、体态改善、心理健康和科学健身五个主题，总局体科所还准备了科普宣传折页4000余份，折页内容图文并茂、简单易懂，起到了较好的教育宣传效果。并围绕青少年近视、肥胖、体态不良和心理健康中的重难点问题制作了科普短视频，在阳光大本营及各类新媒体平台进行广泛展播。短视频寓教于乐，生动有趣，深受青少年喜爱。同时，总局体科所还向参会青少年捐赠了《儿童青少年体质健康绘本》和《儿童青少年运动健康促进指南》等系列图书3500余册。大会期间，参会青少年们进行了交换阅读和讨论，营造了良好学习和交流氛围。

南昌健康职业技术学院是本次阳光体育大会各队选手们的“阳光大本



营”，在这里的宿舍一楼，一系列图文并茂的科普展板吸引了众多参赛队员和领队观看学习。来自河北代表团的运动员杜恩泽说：“我们刚到大本营的时候就看到了这些展板，旁边还有电视播放近视防控操。教练也和我们说，平时要多看看展板上的内容，有助于我们了解健康知识，比如近视、肥胖、脊柱侧弯的已知危害和潜在危害，以及如何预防等，我觉得收获很大。”

除了健康科普，大会还将在体校开放日活动中开设科普讲座，邀请刚刚从巴黎奥运会载誉归来的国家花样游泳队体能教练赵丹彤主讲。讲座将针对青少年体能训练中的问题、方法和注意事项进行授课，重点解答青少年体能训练中的痛点问题，还将讲述奥运冠军背后鲜为人知的训练故事，鼓励青少年迎难而上，团结协作，积极主动参与体育运动。

在本届“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会中，总局体科所充分发挥自身的科研和科普优势，广泛开展青少年健身科普活动，形成了以图书、展板、绘本和科普视频等为主要载体的科普宣传矩阵，科普教育内容丰富，形式多样，让青少年在积极参与大会、享受大会之余，也接收到了最新的健身知识和方法，引导他们养成健康的生活习惯，为体育强国和健康中国建设贡献青春力量。



汤继灵(中)在比赛中。

逐梦蓝天 巾帼不让须眉

本报记者 冯 蕾文/图

跨界挑战，初露锋芒。“这次比赛对我而言，是意义非凡的。”来自上海大学图书情报专业研一学生汤继灵说。2024年中国国际飞行器设计挑战赛浙江杭州站是汤继灵首次踏入大学生组的赛场，从以往全国锦标赛成人组的舞台跃升至更为激烈的大学生竞技场，她没有丝毫畏惧，反而以更加饱满的热情和坚定的信念，在带降模型火箭项目的激烈角逐中荣获第二名、团体第一名。“每一位参赛的学长都展现出了超乎想象的专业素养和技术水平，我也在这样浓厚的竞技氛围中迅速成长。”

汤继灵逐梦航模之路，可以追溯到她小学三年级的夏天。那时，她跟随父亲——国家航空航天模型国青队主教练汤可才，踏上了这条充满未知与挑战的道路。从最初的好奇旁观，到逐渐被航模的魅力所吸引。从火箭类到遥控类，从室内特技飞行到室外表演项目，她不断拓宽自己的边界，用实际行动诠释了“兴趣是最好的老师”。

在众多项目中，汤继灵对室内遥控特技飞行情有独钟。自2019年起，她便将大部分精力投入到了这一领域，从零开始，一步步攻坚克难，最终能够自如地操控航模飞机，完成一系列复杂而精妙的动作。作为唯一参与此项目的女性选手，她

不仅展现了卓越的技术实力，更用实际行动证明了性别从不是追求梦想的障碍。

回忆起那些汗流浹背、日复一日的训练时光，汤继灵心怀感激：“虽然过程枯燥，但每一次成功飞行的喜悦都让我觉得所有的努力都是值得的。”

在汤继灵的航模之路上，父亲不仅是引路人，更是最坚实的后盾。“他的每一次默默注视，都是无声的加油。那些平凡日子里的陪伴，都藏着最深沉的支持与鼓励。”汤继灵说，“父亲传递给我的这份对飞行的热爱与追求，将伴随我走过未来的每一个春夏秋冬，我也将永远学习他的默默奉献、坚持不懈精神，将它贯彻到生活中、工作中。”

梦想已经起航，汤继灵对未来满怀憧憬。她表示：“如果能够入选国家队，我将全力备战明年塞尔维亚世界航天模型锦标赛，希望有一天能在国际舞台上展现中国青年的风采，与全球顶尖选手一较高下。”同时，她也期待能够用自己的经历激励更多年轻人，尤其是女性，勇敢追求自己的梦想，不畏艰难，勇往直前。

在汤继灵身上，我们看到了新时代青年的责任与担当，更看到了巾帼不让须眉的飒爽英姿。

科技体育 快乐体验

图片报道



主办方供图

百队杯足球赛北京赛区八人制比赛落幕

本报记者 顾 宁

经过9个比赛日的激烈角逐，2024年第41届百队杯足球赛北京赛区八人制比赛落下帷幕。本届百队杯足球赛共有1212支队伍、16296名人员参加。比赛设置8岁以下男女混合组至高考组共12个组别，其中8岁以下男女混合组、9岁以下男女混合组进行五人制比赛，其他组别进行八人制比赛。

比赛中，各小组别的小选手们展现了精湛的球技，以及坚韧不拔、追求卓越的精神。北京市足球运动协会顾问金志扬表示，百队杯足球赛为孩子们提供了很好的平台。足球运动能培养孩子健康的体魄和积极的心态，从而为青少年成长助力，为国家培育更多优秀人才。

已经参加过三届百队杯足球赛的小姑娘周子艺，在场上的表现让人赞叹。她告诉记者，她和哥哥平时会

利用课余时间参加足球训练，参加足球运动是一件特别让人开心的事情。

周子艺的父亲也表示，女儿非常喜欢足球，训练、比赛从来都不觉得累，即便平时与男孩子同队训练，她也可以在队伍中占据主力位置，足球运动培养了她沉着性格。“百队杯足球赛极大增强了孩子踢球的信心，是非常好的交流提升平台。”

为了确保赛事的公平公正，同时培养年轻的足球裁判，今年的赛事不仅邀请了中超、中甲、中乙和女甲的裁判员参与百队杯的执裁工作，还有超过20名来自北京市足协未来裁判员培训班的年轻裁判参与执裁工作。

赛事组委会相关负责人介绍，百队杯赛场上的裁判员来自各行各业，有在校学生、老师，还有公务员和律师等，对足球的热爱让他们汇聚在一起。在今年的北京市青少年足球锦标赛期间，北京市

足协专门开设了未来裁判员培训班，很多16岁至18岁的队员在参赛之余，完成了十一人制、五人制三级裁判员的培训课程。“百队杯足球赛期间他们主要担任第四官员，部分能力突出者则承担了助理裁判工作。相关执裁体验让他们能够更好地学习足球规则，也为将来更好地参与足球比赛打下坚实基础。”

后续百队杯相关赛事还将继续进行。为推广百队杯模式，给中国足球基层青训发展提供模板并增加信心，近年来百队杯也在积极扩大范围、扩大影响，从2021年开始，赛事设立百队杯京津冀总决赛，去年又首次设立了湖南赛区……北京市足协相关负责人表示，百队杯不只是比赛，更是一座桥梁，连接过去与未来，继承与创新，希望不断推动足球文化的普及和足球运动的发展，为北京乃至更多地区的青少年带来属于他们的足球记忆。

甘肃举办青少年桨板主题健身活动

本报讯 日前，2024年“奔跑吧·少年”儿童青少年桨板项目主题健身活动（甘肃站）在洮河如意湾水上运动训练基地举行，来自甘肃省各市州的60余名儿童青少年，在教练们的指导下，开展了桨板运动体验活动。

本次活动紧紧围绕“奔跑吧·少年”主题，结合桨板项目特点，积极引导儿童青少年参与水上运动，促进儿童青少年身心健康、体魄强健。下水前，家长和孩子们共同参与了水上安全教育科普活动。经验丰富的桨板教练用生动活泼的方式向大家普及了桨板运动知识、水上运动安全知识，包括如何正确

穿戴救生衣和应对紧急情况等，确保大家在体验水上活动时的安全。

学习完理论知识，体验者们依次下水。随着桨板轻轻划入水中，大家瞬间感受到了夏日的清凉和水上运动的独特魅力。在专业教练的指导下，家长和孩子们一起学习了桨板基本技巧，从保持平衡到控制方向，每个人都在尝试中逐渐掌握要领。几次练习过后，大家还一起参与了桨板贪吃蛇游戏、斗板大战、桨板上钢琴等趣味活动，在开放水域享受水上飞驰的感觉。活动最后，主办方还为孩子们颁发了达成级体验证书。

（顾 宁）

山东临沂中小学生健康夏令营收官

本报讯 在夏日的火热氛围与孩子们的欢声笑语中，“奔跑吧·少年”2024临沂市中小学生健康夏令营日前在郯城营地落下帷幕。自夏令营开营以来，两期共计100名青少年在充满热情活力与人文自然的郯城营地，经历了汗水与欢笑交织的14天时光，不仅收获了健康的体魄，更在心灵上得到了成长与蜕变。

从有氧运动的激情燃烧到无氧训练的坚韧不拔，孩子们在资深健身教练的指导下，完成了从体能挑战到自我超越的华丽转身。14天里，他们学会了如何在运动中享受快乐，在挑战中激发潜能。每一次

的汗水挥洒，都是对自我极限的勇敢探索；每一次的团队协作，都凝聚了深厚的友谊与信任。

本次活动旨在通过科学训练、合理饮食与团队协作助力孩子们在快乐中锻炼，在挑战中成长。活动相关负责人介绍，在体能训练之外，夏令营还将健康教育与心理关怀融入日常，希望通过防霸凌讲座、健康饮食课程、爱国主义教育等多元化活动，让孩子们在轻松愉快的氛围中增长知识、拓宽视野。此外，活动还融入了军事站姿、红歌传唱等特色项目，在锻炼孩子们纪律性的同时，激发他们的爱国主义情怀和社会责任感。（顾 宁）