



本报记者 顾 宁

7月6日，以“阳光体育、健康成长”为主题的2025年“奔跑吧·少年”陕西省青少年阳光体育大会在陕西省体育馆举行。来自全省各中小学校、体育传统特色学校及俱乐部的千余名青少年齐聚一堂，共同参与了这场精彩纷呈的体育盛会。此次阳光体育大会由陕西省体育局主办，作为一项极具影响力的普及性、综合性、标志性青少年体育赛事活动，大会旨在为青少年搭建起运动参与、交流展示、体育文化传播的优质平台，让孩子们在体育的世界中尽情探索、茁壮成长。

大会内容丰富多彩，涵盖多个板块。体育比赛无疑是最受瞩目的焦点，本次大会设有田径、篮球、足球、武术、啦啦操、垒球、跳绳等众多青少年喜闻乐见的项目，并按照小学组、初中组、混合组有序开展激烈角逐。

活动现场，仿佛置身于一片运动的海洋。

啦啦操表演活力四射，比赛中，孩子们脸上洋溢着自信的笑容，将青少年的蓬勃朝气展现得淋漓尽致；定点投篮区域同样人气爆棚，小选手们屏气敛息，专注地盯着篮筐，只见篮球在空中划过一道道优美的弧线，每一次精准落网都能引发观众席上一阵阵欢呼与鼓掌；在花式跳绳区域，绳索如疾风般飞舞，选手们身轻如燕，穿梭其中，他们或是单脚跳跃，或是双脚交替，或是多人配合，各种高难度的花式动作令人目不暇接，充分展现出跳绳运动的独特魅力与无限活力，围观的孩子们不时发出阵阵惊叹，跃跃欲试想要加入其中……

“我加入学校啦啦操社团已经有4年了。为了这次比赛，我们准备了很久，在舞台上也把自己平日练习的动作发挥出来了，展现了我们积极阳光的精神风貌。”来自西咸新区沣东新城第八小学的曹李沐说。比赛中，凭借着精湛的技巧和默契的团队配合，曹李沐所在的队伍赢得了阵阵掌声。

在篮球项目的比拼中，王禾曦与搭档组队参加了传接球定点投篮比赛。“尽管不是实战对垒，但传接球定点投篮比赛也让我一年来的专项练习得到了检验。大会的项目设置还是很有意思的。”王禾曦说。

运动场上，青少年们为了荣誉和梦想奋力拼搏，展现出坚韧不拔的毅力和团结协作的精神。运动场外，专业的体育教练和专家也积极参与其中，他们不辞辛劳地为青少年科学健身“保驾护航”。从运动前如何进行充分热身，避免肌肉拉伤；到运动中讲解各类运动项目的技巧运用，帮助孩子们提升运动表现；再到运动后指导正确的放松方式，缓解肌肉疲劳……专业教练们全方位、细致地传授知识与技能，让青少年亲身体验科学健身带来的益处，进一步提升了他们的健康意识和自我保健能力。

趣味体育活动区域则是另一片欢声笑语的欢乐海洋。通过开展团队拓展训练、体育游

戏等丰富多样的活动形式，青少年们在这里尽情释放天性，享受体育运动带来的纯粹快乐。在团队拓展训练中，孩子们分组协作，共同完成各种挑战任务，他们相互鼓励、相互支持，在面对困难时齐心协力、共同克服，有效增强了团队合作精神 and 沟通能力。

比如在“多人绑腿跑”游戏中，大家必须步伐一致、节奏协调才能顺利前进，一开始孩子们总是因为配合不够默契而摔倒，但经过几次尝试后，他们逐渐掌握了诀窍，喊着整齐口号，稳步冲向终点。那一刻，胜利的喜悦洋溢在每个孩子的脸上，团队的凝聚力也在不知不觉中得到了提升。

暑假虽然刚刚开始，但是陕西已经对青少年赛事活动进行了细致规划。据了解，除了阳光体育大会，今年7月至8月，陕西省体育局预计举办151项覆盖各地市、适配全年龄段的青少年赛事活动。其中有面向专业青少年运动员的竞技比赛，如囊括26个

夏季项目和4个冬季项目的陕西省青少年体育锦标赛，但更多的是将体育和文化、旅游等相融合的趣味活动，以满足不同层级青少年的暑期健身休闲需求。同时，陕西还将以省市联动形式举办青少年体育夏令营，设置游泳、跳水、射击（激光枪）等30余个深受青少年喜爱的体育运动项目，预计将吸引300家俱乐部同步展开培训，参与青少年学生有望达到3万人次。

陕西省体育局相关负责人表示，以“运动赋能成长，少年快乐奔跑”为主题，今年陕西省的暑期各类赛事活动旨在为青少年健康成长注入强劲动力。这个暑期，陕西省希望通过这些竞技赛事、主题活动、暑期培训等丰富多彩的体育供给，助力青少年学生提升技能、强健身心，同时让他们在暑假期间享受运动的乐趣。



本报记者 顾 宁

冠军走进校园，学生走进冬奥场馆……近日，一系列丰富多彩的校园体育活动在北京市石景山区展开，参与学生不仅能与冠军面对面，更通过各类活动，进一步感受到体育运动的别样魅力。

在石景山向阳小学和石景山学校，由石景山区体育局、区教委联合举办的石景山区体育文化进校园活动火热开展。击剑世界冠军李秉伟以分享成长

故事，讲授击剑课的形式，为学生们带来一场别开生面的体育文化盛宴。

在冠军分享环节，李秉伟通过生动的故事，讲述自己从初涉击剑领域到站上世界冠军领奖台的历程，分享了训练中的苦与甜，赛场上的拼搏与自我突破，用自身经历鼓励孩子们在学习与生活中要勇于挑战、坚持梦想。在互动问答环节，学生们踊跃提问，李秉伟耐心解答，现场气氛热烈。同时，他还化身击剑老师，带领大家体验击剑运动，沉浸式感受这项运

动的独特魅力，并代表主办单位向学校赠送了体育器材。

与此同时，来自北大附中石景山学校、石景山实验小学分校的学生们则走进国家速滑馆，通过参观“双奥文化展”、体验冰雪运动、观看速滑表演等形式，开启了一场盛夏里的冰雪运动探索之旅。

在参观环节，学生们通过参观场馆内的“双奥文化展”，进一步了解冬奥场馆背后的绿色环保理念和科技力量，感受“双奥之城”的深厚底蕴。在观看表演和体验环节，冰雪运动员们现场展示了速滑项目运动技巧，同时，在专业指导员的带领下，学生们还分组上冰参与了滑冰体验。从基础站立到滑行转弯，虽然只是一些基础动作，但是却让孩子们近距离感受了冰雪运动的乐趣。

主办方相关负责人表示，活动旨在发挥冠军运动员的示范引导作用，希望通过邀请世界冠军等走进学校开展宣讲、互动等形式，为学生提供与冠军面对面交流的平台，传播奥林匹克精神和中华体育精神，为青少年健康成长注入强大的精神动力。未来，主办方还将积极拓展活动内容与形式，借助“双奥遗产”资源，通过“参观+体验+互动”的形式，进一步激发中小学生对体育运动的热爱，助推石景山区青少年健康成长，培养全面发展的时代新人。

青少年奥林匹克夏令营在张家口冬奥村开营

本报讯 2025年“我运动、我快乐、我健康”青少年奥林匹克夏令营在河北省张家口冬奥村攀岩馆开营，在为期5天的营期里，京津冀三地的学生将走进张家口冬奥赛场，感受冬奥遗产和冬奥文化。

本次青少年奥林匹克夏令营安排了丰富的运动和文化体验项目，运动项目包括徒步、拔河、激光射击、射箭、越野轮滑、旱地冰壶、腰旗橄榄球等，文化项目包含观看奥运电影、体验非遗技艺、双奥知识讲座、参观冬奥场馆等。来自京

津冀三地的约300名学生将在国家跳台滑雪中心、国家冬季两项中心、太舞度假小镇、华侨冰雪博物馆、太子城考古遗址公园“寻迹奥运，逐梦未来”。

北京奥促会相关负责人表示，希望同学们积极参加夏令营设置的各项运动和文化体验项目，从奥运项目到智力游戏，从团队拓展到户外探索，从双奥知识传播到非遗文化体验，用心学习和感受北京奥运文化和北京冬奥精神，用行动诠释拼搏的深刻内涵。

（傅潇雯）



十年深耕，构筑有温度的体育生态

王 濛 童 磊（北京第一实验小学）

午后，阳光倾洒在北京第一实验小学的操场上。篮球场上，小球员们激情四溢，你争我抢，汗水尽情挥洒；场边，啦啦队的加油声如潮水般此起彼伏……这场精彩的比赛，不仅是小运动员们的热血竞技，更是学校十年来体育教学改革成果的集中展示。

四轮进阶 精心勾勒体育“成长曲线”

“我们的改革，源于一个发展困境中的难题。”学校体育组的常老师回忆，“那时的体育课面临着教师流动性大的问题，老师刚熟悉一批学生，第二年就要面对新的班级。这导致学生难以形成系统的体育锻炼习惯，不同班级之间的体育教学质量也参差不齐。”为打破这一困局，学校大胆创新，提出了“体育教师包班制”：一位体育老师全程负责一个固定班级的体育教学，不仅要传授体育知识和技能，还要持续跟踪学生的体质发展状况。这一举措在初

期引发了老师们的担忧：责任加重，自己能否胜任并长期坚持下去？

随着时间的推移，学生们在体育课上的变化有目共睹。“看到孩子们对体育课的热情日益高涨，身体素质和运动习惯都在逐步提升，我们打心底里觉得所有的付出都是值得的。”学校体育组的王老师欣慰地说。从此，这场体育教学改革如同播下的一颗种子，在校园里生根发芽、茁壮成长。

发展至今，体育教师包班制经历了四轮进阶。初始阶段（2014.9—2017.8）：包班制度为体育教学打下坚实基础。在这一阶段，课堂秩序逐渐规范，教学节奏稳定下来，为后续的改革发展筑牢根基。发展阶段（2017.9—2019.8）：学校推出学生“走班选课”模式，开设了篮球、武术、乒乓球等丰富多样的体育课程。孩子们对这些课程兴趣浓厚，学习劲头十足；老师们也充分发挥各自的专业特长，教学方法层出不穷。提升阶段（2019.9—2022.8）：“项目团队教学”应运而生。不同专项的三位老师组成团队，

共同负责一个年级的体育教学。他们在教学过程中相互讨论、明确分工，思维碰撞，促进了教学内容的深度融合。（2022.9至今）：“3+2”课程体系正式落地实施。每学期设置3节基础课和2节专项课，篮球、啦啦操等专项课程交替开展。

课堂、课程、竞赛协同 赋予体育“烟火气”

走进四年级的啦啦操课堂，学生们正以小组为单位，分角色进行演练。教室里，电视上的AI三维体态追踪工具实时反馈学生的动作得分。教师在一旁耐心指导动作，同时引导学生进行互评。

“这样的课堂让我更有参与感。”学生小林说，在这样的课堂中，不仅她自己的动作更加标准规范，还学会了如何给同学提出合理建议。

课堂之外，阳光篮球赛、全员悦动节、跳动校园、冬季长跑等丰富多彩的体育活动接连不断。体育，不再仅仅是课表上的一门课程，而是融入到学生校园内外生活的一种生活方式。“丰

富的课堂内容不仅让孩子身体素质提高了，还能参加篮球赛，能自信满满地带领大家做操、跳舞。看到孩子这么多的进步，我们家长特别开心。”一位家长由衷地感慨。

教师角色转变 从“教书匠”迈向“育人者”

这场体育教学改革，也重塑了体育教师的角色定位。“过去，我们的工作主要就是上课。但现在，我们不仅要精心设计课程、组织教学活动，还要时刻观察学生的课堂状态，记录学生的体能发展动态，定期组织班级赛事，并且在比赛过程中还要关注和调节学生的心理状态，真可谓‘一人多能’。”学校青年教师程老师说。

为助力教师成长，学校搭建了三大机制：集体备课机制：每周五下午，体育教研组都会组织集体备课活动，老师们齐聚一堂，共同钻研新教材，精心打磨教案；课题研究机制：围绕“教赛融合”这一核心主题，老师们深入探讨班级赛事的具体开展形式和组织模式，通过不断研究，探索出最能激发学生潜能、调动学生参与积极性的教学方法；技术赋能机制：学校鼓

励老师们学习使用AI工具，并将其应用于备课、上课、评课等各个教学环节，有效提升了教学的“含智量”。在这三大机制的推动下，老师们如同他们教导的学生一样，在专业成长道路上稳步进阶，教学经验愈发丰富。

2025年，《北京市全面加强和改进新时代学校体育工作的八项措施》（简称“北京8条”）正式出台。令人欣喜的是，北京第一实验小学在体育教学改革过程中，早已在践行这些先进理念。从日常课堂教学到各类体育竞赛，从课程体系构建到教学评价体系完善，学校始终坚持“教—学—赛—评”的闭环探索。正如体育教研组负责人所说：“政策所倡导的方向，正是我们一直努力前行的道路。”