



红色沃土绽放校园体育活力

跳 绳
活 力 迸
发，滚铁环、
鸭子步唤醒传统
趣味……每天的大课

间活动成为贺龙中学“以体
育人、以文铸魂”理念的生动写照，
展现出新时代青少年昂扬奋进、蓬勃向上的精
神风貌，成为校园文化中一道亮丽的风景线。

本报记者 傅潇雯文/图

“文化成绩并非评价学生的唯一标准。”贺
龙中学副校长李光明说，“我们希望通过学校的
体育教育，让每个孩子都能拥有强健的体魄，
以后为国家建设作出贡献。”

日前，记者来到湖南省桑植县贺龙中学。
桑植县是贺龙元帅的故乡，也是国家体育总局
的定点帮扶县，多年来贺龙中学在红色沃土上
滋养体育文化，加上如今体育帮扶的加持，让
这里的孩子能接触到更丰富的体育活动，很多
孩子也因体育有了更广阔的未来。

以体育人 让每个孩子都自信发光

大课间30分钟里，学生们跑完步、列队做
完第九套广播体操后，一场整齐的排舞《舞动
中国》以民族舞步激荡起青少年的文化自信。
学生们随着音乐节奏翩翩起舞，动作整齐划
一、充满活力，每一个转身、每一次跳跃都溢
着朝气与热情。班级自由活动环节则更显生
机，各个班级各展所长——白族杖鼓舞跃动山
河气韵，武术刚柔并济彰显少年英姿，健美操、

学校体育教师陈建新介绍，学校初中每周
有3节体育课，主要围绕体育中考项目进行基
础训练和能力提升，高中每周2节体育课，更
侧重于篮球、足球等专项运动技能练习。

高二年级的谭煜目前是校篮球队的一员，
与篮球相伴5年，让他收获了更加强壮的身体，
更带给他勇往直前的精神力量。“通过篮球，
我学会了尊重对手、感恩队友，也磨砺了自己
勇于面对困难的意志力。”谭煜说。

“在贺龙中学训练这一年以来，我的百米
成绩从14秒多提升到13秒1。”谷梦媛是2024
年以体育特长生考入贺龙中学的，“希望通过
刻苦训练，达到一级运动员，再努力提升一下
文化课成绩，争取考入理想的大学。”

向建也是学校田径队的一员，初中练习长
跑的他根据自身身体特点，到高中转项练了短
跑，“每次看到自己跑步成绩进步都非常开
心，训练过程中朋友的鼓励也带给我更大的信
心。”提及目标，他说，“希望能通过自己三
年的努力，考上湖南师范大学。”

多方合力 为桑植青少年铺就成长路

在国家体育总局的帮扶下，以贺龙中学为
据点，多方合力为桑植县青少年铺就了一条
“强体魄、育品格、拓视野”的成长之路。

今年4月，体育总局奥体中心青年支教团
队的6名青年骨干在贺龙中学、红军小学开
展帮扶支教活动，他们结合体育知识与学
生特点，精心设计了涵盖篮
球、街舞、团队拓展
等多个

项目的12门体育课程，并巧妙融入体育精神、
历史与文化元素，将中华体育精神与奥林匹
克精神的种子播撒在学生们的内心。去年，
在体育总局文化中心的支支持下，10名奥运
健儿走进了贺龙中学，与学校师生分享奥运
故事，激励贺龙中学的莘莘学子传承体育精
神，敢于攀登挑战、突破自我、追求卓越。

桑植县委常委相关负责人介绍，为加快体
育特色传统学校建设，发掘体育后备人才，
桑植县积极推进“一校一品”行动，选派桑
植119位体育教师分别到北京体育大学、上
海体育大学等6所体育院校进行为期一个
月的培训，为桑植的青少年体育发展筑牢人
才根基。同时，针对桑植县留守儿童的身体
教育问题，当地也积极联系组织，希望通
过体育支教的方式，如捐赠体育设施、选派
体育职业院校老师到桑植进行为期一年的
支教等，帮助当地孩子们掌握体育技能。
还会组织各类体育相关活动，如邀请中小
学生参加中国奥委会奥林匹克日活动，并
在奥体中心举办夏令营，以及邀请青岛航
海运动学校的老师带着孩子们去山里进行
体育锻炼等，以更好地帮助留守儿童。
这些举措

也为桑植构建更高水平的全民健身公共服
务体系奠定了基础。

该负责人表示，未来，桑植县将继续推动
北京体育大学、保定市第七中学等结对帮
扶贺龙中学，并将在全县中小学校推广与
普及棋类、田径、足球、篮球、排球等项
目，常态化组织开展青少年体育赛事活动，
提升学生身体素质、健康意识，培养青少
年终生运动习惯，为青少年健康成长助力。



千余名选手共舞运河之畔

本报讯 2025年中国·北京
体育舞蹈公开赛日前在通州
体育场启幕。作为通州首场国家级体
育舞蹈赛事，为期两天的比赛吸引了全
国15个省区市的120余支代表队、1200
余名选手共舞运河之畔。

本次比赛秉持“全民健身，全民共享”
的理念，打破专业壁垒，在组别设置、竞
赛机制和价值导向等方面，均进行了优
化。组别设置方面，涵盖了职业选手与
业余爱好者，从6岁的儿童到65岁的老
年人均可参与；竞赛机制方面，引入了
“六长一人”竞赛体系，并从全国各地
选调了88名优秀裁判，其中包含5名
国际级裁判和41名国家级裁判，确保
比赛的公平公正；社会价值方面，严格
规范青少年参赛服装与妆容，引导体
育和美育协同健康发展。

北京市健美操体育舞蹈协会相关负
责人表示，本次赛事正值暑期，吸引了
更

多爱好者尤其是青少年爱好者参与。为
此，赛事在组别设置上涵盖少儿至青年
各组别，增设了对抗性组别。同时，开
幕式上国际冠军的表演也进一步激发了
青少年对舞蹈的兴趣热爱。未来，赛事
将通过规范技术普及项目，并计划引进
更多国际选手，希望借助高精尖选手带
动赛事进一步发展。

北京体育大学的参赛选手赵宇轩和王
宇轩是首次在北京参赛，两人都对场
馆和赛场氛围赞不绝口。“设施新、配
套全，候场区域安排很合理，现场观众
的热情也让我们深受感染。”同时，通
过与国际选手交流，也让他们感受到了
舞蹈文化的差异，对项目的多元化有了
更深的理解。

本次活动由北京市体育总会指导，北
京市健美操体育舞蹈协会、通州区体
育局主办。

（顾 宁）

中国初中篮球联赛分区赛赛程过半

本报讯 日前，2024—2025中国
初中篮球联赛分区赛北区赛在鄂尔多
斯市结束，清华附中男篮和女篮包揽
男、女子组冠军，北大附中和石家庄
五中分获男、女子组亚军。

男子组决赛中，清华附中吕飞燕拿下
全场最高的30分，带领球队以102比
71力克北大附中；女子组决赛中，清
华附中女篮在攻防两端均对手形成压
制，最终以88比63战胜石家庄五中。

此前，联赛西区赛已在西安市完
赛，重庆巴蜀常春藤学校男篮和重
庆市巴蜀

中学女篮分获男、女子组冠军，四川
省宜宾市第二中学男篮和西安国际港
务区铁一中陆港初级中学女篮分获男、
女子组亚军。目前，东区赛已在新郑
市开赛，相关比赛将于8月3日结束，
南区赛计划于8月6日在南宁举行。

中国初中篮球联赛由中国学生体育
联合会主办。根据竞赛规程，获得各
分区赛男、女子冠军、亚军的队伍将
晋级全国总决赛，比赛将采用交叉淘
汰制决出各组的全国前八名归属。

（张博宸）

双育并进 身心共融

青岛市创新实施少年儿童“身心全面发展计划”

本报记者 顾 宁

近年来，青岛市创新实施的少年儿童“身
心全面发展计划”，聚焦让少年儿童享
受乐趣、增强体质、健全人格等多重意
志品质，构建起3至12岁儿童全学段
的培养体系。该计划依据儿童身心发育
规律，突出心理健康培育，并与身体素
质发展相融合设计课程体系，通过“三
轨并行”实施路径与心脑测评技术，同
步提升儿童运动能力、脑功能发育及心
理素质能力，形成了具有示范价值的青
少年体育发展新经验。

课程设计体系方面，青岛市通过双主
线课程架构实现身心全面发展。其中，
针对3至6岁儿童，抓住其大脑发育关
键期、神经系统发育高峰和性格形成初
期，开设特色体育课程，探究体育训练
在促进少年儿童大脑发育、功能提升方
面的直接作用；7至12岁少年儿童则以
体能技能为主要手段，达到提高神经系
统协调发展的目的，建立体能素质综合
训练及评价体系，以适宜运动负荷提高
少年儿童大脑能力和心理状态，深入探
究体育促进少年儿童身心发展的规律。
同时，还建立了标

准的基本动作模式，注重丰富复合型趣
味性的技能练习，促进外周神经系统和
运动系统的协调发展，提升灵活、协调、
反应等基本运动素质。其次，通过多元
化实施路径确保全面覆盖，构建了“体
育活动+体育课+体育社团”的“三轨并
行”实施体系，在幼儿园每日活动中加
入感统训练和体适能模块，小学体育课
设置特色课程，课后服务时段开设少
儿体能等特色社团。此外，设置分龄化
训练内容，突出科学培养，建立阶梯式
课程内容体系，学前阶段重点培养基本
动作模式；小学低年级强化心肺功能、
速度、灵敏、上肢肌群力量等与年龄相
应的关键素质和基本技能；中高年级升
级复杂运动技能。通过科学设计，实验
组儿童身体素质水平优于对照组。

创新测评体系是另一大亮点。青
岛市一方面借助生物学信号分析突破传
统评价局限，首次引入心脑测评生物信
号采集技术，通过图语解读，形成对大
脑均衡发育及脑功能的客观评价数据，
达到心理健康状况的可视化标准，建立
起包含脑功能发展、心理状态、运动素
质的三维测评体系。另一方面，通过动
态化跟踪评估实现全程监测，建立“前
测—过程评估—后测”全周期监

测，试点期间累计完成心脑测评2400
人次，建立起少年儿童体育促进脑发育
数据库。同时，还在多维度验证确保成
果科学性，构建“家长满意度+专家评
审+数据对比”三重验证体系，98.35%
的家长满意度反映出课程的实效性，数
据对比显示实验组幼儿的灵活性和协调
性优于对照组。

在完善成果转化体系上，青岛市也采
取了一系列举措。首先是研发标准化教
材，基于试点成果编撰《幼儿体育训
练》指导用书，包含教学模块、标准
化教学示范、训练游戏方案三部分，
后期计划在全市的创建特色示范幼儿
园中进行推广。其次是促进三项标准建
设，一是制定包含心理健康指标、身体
形态指标、运动素质指标的标准；二是
建立不同年龄段训练负荷分级体系，明
确心率区间、持续时间等负荷参数；三
是完善身体素质发展的测试指标体系。
此外，还建立了分层推广机制，规划
“试点深化—区域扩展—全域覆盖”
的推广路径，2024年深化城阳区7个
试点学校课程实施；2025年计划拓展
至全市10个区50所幼儿园和小学，并
且同步建立“师资培训—器材配置—质
量监测”保障体系。

全国青少年车辆模型教育竞赛总决赛收官

本报讯 日前，2025年“驾
驭未来”全国青少年车辆模型教育
竞赛总决赛在江苏省常州市收官。赛
事旨在以体育教育为核心，以科技、
红色、生态为导向，将科技创新实
践、爱国主义教育综合素质培育深度
融合，为全国青少年搭建起一座连
接梦想与现实的桥梁。

赛事吸引了近2500名运动员、领
队及教练员参与，7500余人次参与
直线类、竞速类、竞技类和创意类
等四大类29个小组的角逐。该赛事
作为教育部白名单赛事之一，以“以
赛促学、以学促行”为核心理念，并
新增了电动攀爬车、电动公路车竞
速赛、仿真汽车涂装三个项目。

赛事全程贯穿车辆模型科技体育教
育理念，运动员需综合运用机械工
程、电子控制、编程算法等多学科知
识，完成从3D建模到实战操控的全
流程实践。同时，比赛创新打造“红
色教育”主题赛道，在1/24电动攀
爬车竞技赛中，选手需驾驶模型车跨
越以红军长征路线为蓝本设计的“雪
山”“草地”“泸定桥”等仿真障
碍。赛事期间，组委会还组织选手参
观了张太雷纪念馆、瞿秋白纪念馆，
将爱国主义教育从赛场延伸至城市肌
理。

赛事既是科技人才的孵化器，更是城
市形象的传播者。作为赛事举办地，
近年来，常州以“赛事+产业+文
旅”模式，全方位展示“新能源之
都”的硬核实力。常州市新北区更
是以车模为纽带，链接起青少年梦
想与产业升级的未来。

本次赛事由国家体育总局航空无线
电模型运动管理中心、中国车辆模型
运动协会、常州国家高新区管委会
（新北区人民政府）主办，常州市
新北区科学技术协会承办。

（冯 蕾）

科技体育 快乐体验