

以体育人新实践

新学期出新招 强体魄促健康

本报记者 傅潇雯

新学期伊始,全国各地中小学纷纷以创新为引领,通过一系列举措在体育育人方面展现新思路、新实践,从课程设置的优化到校队建设的强化,从体质监测的科学规划到赛事活动的精心组织,多措并举着力提升学生体质健康水平,促进青少年全面发展。

整齐的排舞让民族舞步激荡起青少年的文化自信,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、跳绳活力迸发,滚铁环、鸭子步充满传统趣味……在湖南桑植县贺龙中学的大课间上,丰富的体育活动既体现了民族文化,又让学生们强身健体。“学校一直高度重视体育育人工作,新学期学校将从体育课程优化、校队建设及学生体质提升等多个方面全面推进,努力让每一位同学在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”该校党总支副书记谷杰说。在日常体育课方

面,学校将进一步丰富课程内容,除了基础体能训练和常规运动项目外,还会融入体能挑战赛、团队协作游戏等具有趣味性和实用性的体育活动,以激发学生的参与热情。同时,注重个性化教学,针对不同学生的体质特点和兴趣方向,提供差异化指导。

关于体质提升的具体措施,谷杰表示,学校制定了系统化方案,“一是强化课时保障,确保每节体育课的训练强度和科学性;二是推行‘健康档案+动态监测’机制,定期对学生体质数据进行跟踪分析;三是推动‘体育家庭作业’模式,鼓励学生课余时间自主锻炼。”

在上海市静安区第二中心小学,新学期学校从时间和模块设置上进行优化,将每日大课间时间增至75分钟,每日室内操时间增至10分钟,达成学生每日在校运动2小时的目标。学校还创新采取“师生共同备课”机制,针对不同运动能力的学生设计符合学生学习思维的学案,并设置“运动小达人”时段,让学生担任“小老

师”,极大激发了学生们的锻炼热情。

山东省青岛三中在新学期伊始围绕本学期体育工作重点,从体育课程、体育联赛、运动会等维度发力,让体育锻炼成为学生日常习惯。学校体育组制订了科学详实的学期体育课教学计划,以体质健康测试内容为核心划分教学模块,细化体育联赛方案,确定班级联赛与田径联赛的固定开展时段,针对训练标准不统一等问题制定分年级训练强度对照表,通过一系列的举措帮助学生提高体育成绩,提升体质健康水平。副校长朱凤冠说:“体育工作要聚焦细节,以科学举措筑牢健康根基,兼顾‘质量’与‘温度’,通过‘集体备课选定计划、课堂巡查抓落实、定期复盘调方案’,确保各年级训练强度科学统一。”

校长贾廷深表示,体育是立德树人的重要载体,本学期体育工作要紧扣“提升学生体质健康水平”核心目标,全校上下协同发力,让体育锻炼成为学生成长的必修课,塑造强健

体魄为学生未来发展奠基。

新学期,北京市房山区行宫园学校瞄准五个“关键突破点”,促进学校体育工作的开展。副校长赵乾坤表示,学校从体育“京八条”出发,升级课程质量,保证课时,强化体能练习,丰富教学内容;加强体质健康监测,重点训练三、五年级,建立健康档案,为薄弱学生定制方案;保证课间课后锻炼时长,课间安排跑步和趣味活动;让赛事活动不断形成品牌,办好“行思阳光体育节”,开展班级联赛;加强安全保障,落实“课前5分钟安全检查”,关注特殊学生。

课表上的每天一节体育课只是提升学生体质健康的起点。学校不仅要关注“上多少”体育课,更要关注“上得怎么样”。学校通过实行课程优化、活动创新、监测保障和师资建设等多方面措施,将更加有力促进学生体质健康水平的提升,力求为学生们的成长之路铺就坚实的健康基石。



贺龙中学大课间体育活动丰富多彩。受访者供图

青少年泳将“水立方”劈波斩浪

本报记者 傅潇雯

泳道内浪花翻涌,运动员水中奋力拼搏,看台上观众阵阵欢呼……2025水立方青少年(短池)游泳邀请赛近日在国家游泳中心举行,比赛吸引了来自全国80余家俱乐部近2300名青少年泳将逐浪竞技。

自2023年创办以来,该赛事已成功举办三届,成为全国青少年游泳健儿每年翘首以盼的竞技舞台。赛事覆盖6岁至18岁各年龄段,还特别设置了6岁小选手的专属赛事。首次参赛的6岁组选手苏若铄兴奋地说:“我练的是自由泳,觉得自己游得特别好!能在这么大的场馆里比赛,我很开心,也对自己更有信心了。”苏若铄的妈妈也感慨道:“比赛专门增设了6岁低龄组比赛,孩子不仅体验到了竞技体育的乐趣,还能和同龄小伙伴一起交流,感到特别快乐。能在水立方这样顶级的场馆参赛,也让孩子对游泳产生了更浓厚的兴趣。”

北京市朝阳区实验小学的领队于浩表示,水立方青少年邀请赛已经成功举办三届,无论是赛场环境还是组织秩序,都给孩子们带来了非常好的体

验。比赛不仅让他们在技能上有所提升,也加深了对游泳项目的理解。“尤其是今年新增的低龄组比赛,为小朋友们提供了一个宝贵的平台,通过‘以赛促练’,帮助他们在训练和学习之间形成良性循环。短池项目对孩子们来说更容易适应,也让他们在比赛中收获信心和乐趣。”于浩说。

由北京市游泳运动协会选派的65名专业裁判团队,以专业水准确保了连续7场高强度赛事的公平公正。北京信息科技大学50名大学生志愿者与北京市台联所属台胞之家志愿服务队的10名志愿者并肩协作,以青春热情和专业精神,为赛事构筑起一道坚实而温暖的服务保障线。主办方组委会代表、水立方游泳俱乐部分公司赛事主管周青表示,作为“双奥场馆”,水立方不仅注重硬件保障,更通过全年公开赛、短池赛、冠军赛三大赛事构建完整的青少年赛事体系,为全国青少年提供展示与交流的平台。“同时,水立方积极利用奥运遗产资源,让全民共享场馆红利,在赛事运营和服务保障上不断积累经验,为未来承办更高水平的国际大赛打下坚实基础。”周青说。

本报记者 顾 宁

青少年近视问题一直都是社会关注的焦点,据最新数据显示,我国青少年近视率居高不下,其中学业压力下的近距离用眼、电子产品的过度使用是主要诱因。而在众多防控手段中,科学运动不仅能强健体魄,更能成为保护视力的“天然良方”,为青少年的明眸增添一道坚固防线。开学后,青少年的日常作息往往被课堂学习、课后作业和各类补习填满,运动时间被大幅压缩。研究表明,每天保证2小时以上的户外活动,能显著延缓近视进展。这是因为自然光照下,视网膜会释放多巴胺,这种物质能有效抑制眼轴增长——眼轴过长正是导致近视的核心原因。因此,即使学业繁忙,也应合理安排时间,让孩子走

新华社记者 顾天成

“体重管理年”活动广泛开展;“三减三健”理念深入人心;全国人均体育场地面积逐年增加……健康是广大人民群众的共同追求。

日前,第十一届全国健康生活方式促进大会在京召开,宣布正式启动2025年全国健康生活方式宣传月。国家卫生健康委将今年宣传月主题确定为“培养健康生活方式,筑牢家庭健康基石”。

大会公布数据显示,我国居民健康素养水平已从2008年的6.48%提升至

开学季 运动为青少年视力“保驾护航”

出教室、走向操场。

当人们运动时,全身血液循环加快,眼部肌肉也会随之得到放松和锻炼。比如跑步、跳绳等有氧运动能促进眼部视网膜的血液供应,为视神经输送更多氧气和营养;而篮球、羽毛球等球类运动则需要眼睛不断追踪快速移动的目标,这种“动态聚焦”能有效锻炼睫状肌的调节能力,就像给眼睛做健身操,减少因长时间近距离用眼导致的睫状肌痉挛,从而降低近视发生和加深的风险。

除了专门的运动时间,将“微运动”融入校园生活也十分重要。课间10分钟要鼓励学生们走到走廊或操场走动,看看远处的树木,做一些简单的眼部放松动作,如转眼球、远眺等;体育课上,老师可以增加一些趣味性的视觉训练游戏,如“贴鼻子”“丢沙包”等,让学生在玩乐中锻炼视力;放学

后,家长可以陪伴孩子进行骑行、跳绳、放风筝等运动,既能增进亲子关系,又能让眼睛在自然环境中得到充分休息。

当然,运动并非近视防控的“万能药”,它需要与科学的用眼习惯相结合。养成正确的读写姿势,保持眼睛与书本距离适中,避免在昏暗或晃动的环境下用眼,同时控制电子产品使用时间,每次使用不超过20分钟,以及保证充足的睡眠,让眼睛在夜间得到充分休息——这些习惯与运动相辅相成,才能形成完整的近视防控体系。

青少年时期是视力发育的关键阶段,也是近视防控的黄金时期。开学季不仅是学业的新起点,更应成为视力保护的“新开端”,把运动融入校园生活的点点滴滴,用奔跑、跳跃、欢笑守护孩子们的清澈眼眸,让他们在成长的道路上,既能收获知识,也能拥有看见世界的“明亮窗口”。

培养健康生活方式 筑牢家庭健康基石

2024年的31.87%。然而,超重肥胖、慢性病等问题成为长期健康挑战。

“超重和肥胖是多种慢性病的独立危险因素。”中国工程院院士陈君石说,“吃动两平衡”是干预关键,体重管理是防治慢性病“良方”。

2024年6月,国家卫生健康委等部门启动为期三年的“体重管理年”活动,提出全民体重管理意识和技能显著提升,健康生活方式更加普及的目标。

中国疾控中心慢病处处长赖建强表示,当前我国居民膳食结构发生明显变化,油脂摄入量上升,全谷物、蔬菜水果

摄入不足。“今年宣传月活动以家庭健康和体重管理为突破口。”他说。

每年9月是全民健康生活方式宣传月。今年宣传月期间,全国各地将开展形式多样的科普与实践活动,包括聚焦“家庭健康”,推广体重管理;开展“915”减盐周宣传活动;推进口腔保健科普与义诊;围绕骨骼健康和力量训练展开主题宣传等。

世界卫生组织驻华代表马丁·泰勒在现场赞赏中国公共健康环境建设领域的投入与实践。

“每天清晨,我总能看到众多北京市民在散步、慢跑、跳舞甚至游泳。”他表

示,政府投资建设公园、绿化步道和健身基础设施,创造让体育活动变得有趣且可及的环境,正是健康促进的关键举措。

截至2024年底,全国共有体育场地484.17万个,面积42.3亿平方米,“15分钟健身圈”逐渐成为现实。

除了硬件设施,无形的健康环境同样在优化。上海、深圳等城市实施控烟条例;健康科普知识融入地铁公交、社区宣传栏、短视频平台;学校、企事业单位食堂提供低盐低油餐食……一系列支持性环境建设,让健康成为更自然、便捷的选择。

(据新华社电)

运动后
这样补充电解质