

# 体育课上进“鸟巢”里

本报记者 顾宁

9月9日,北京第二实验小学教育集团第三届体育节暨北京市2025年中小学“学练赛一体化”体育教学改革阶段性成果展示,在国家体育场“鸟巢”举行。万名师生与家长齐聚这座“双奥”殿堂,共上一堂充满活力的“体育课”。

开幕式前,来自北京第二实验小学总校及浸水河分校、玉桃园分校、通州分校、怀柔分校、永定分校,还有房山区良乡第三小学的学生们,像一群群欢快的小鸟,身着运动服,蹦跳着进入场地。他们脸上洋溢着兴奋与期待,眼里闪烁着对运动的热爱。

## 全员参与 热血燃全场

“加油!加油!”班级联赛的田径赛场上,呐喊声震耳欲聋。不同于传统运动会“少数人参赛、多数人围观”的模式,本届体育节的17个展示与比赛项目,均源自孩子们假期的自主练习,真正实现“班班有赛事、人人能参与”。三年级“旋风跑”中,四位同学并排站立、双手紧握长杆,齐声喊着口号,步伐一致地奋力奔跑,身影如旋风般迅速,在跑道上划出活力弧线;四年级“四向拔河”更显激烈,四条粗麻绳在场地中央交汇打结,红绸带悬于绳心,四个班级的队员各拽麻绳一端,双脚蹬地、身体后倾,攥绳的双手青筋微微凸起,麻绳在拉扯中颤动,红绸带在四条“力量阵线”间来回移动;“滑滑车大接力”“素质操(龙操)”“翻山越岭”等项目里,每个孩子都能找到自己的“用武之地”……

“我们班参加了素质操比赛,假期还约着一起练习呢。”房山区良乡第三小学的学生说,“现在大家都觉得,体育不是少数人的事,是我们所有人的快乐!”参与“滑滑车大接力”的北京第二实验小学生也分享:“赛前我又紧张又兴奋,听到哨声就迅速跨上滑车,双手用力推地向前冲。看着同学们期待的眼神,我只想着拼尽全力,一定要在交接时精准递出滑车。赛后虽气喘吁吁,但和大家一起拼搏的画面令人难忘。”

北京市学校体育联合会首席专家、北京师范大学



北京第三实验小学供图

教授毛振明表示,本次活动以“全员运动会”为核心,秉持“一个都不能少”原则,彰显了教育的公平性与全体性。“作为北京市乃至全国的体育先进单位,北京第二实验小学的‘零点体育’‘体育是第一学科’等理念全国知名,北京市学校体育联合会协助举办此次活动,也是旨在推动其持续开展并发挥名校示范作用,助力北京学校体育发展,进一步贯彻‘京8条’。”

## 科技赋能 智慧助运动

结合国家对教育信息化与AI技术应用的重视,本次运动会还融入了智慧体育元素——智慧跳绳、各类智慧器械比赛亮点突出,大屏幕可实时显示学生跳绳、体能练习时的心率状况,还可随时展示智慧运动数据。

“嘟……”清脆的电子哨声响起,五年级“AI跳绳挑战赛”率先登场。孩子们在智能跳绳区域站定,跳绳手柄连接运动监测系统,挥动跳绳时,次数、速度、消耗热量等数据实时显示在旁边的屏幕上。“哇,我刚一分钟跳了180个。”刚结束挑战的张同学举着跳绳,兴奋地看着屏幕。项目负责老师介绍:“这些AI设备能精准捕捉运动数据,运动完成后还会生成个人报告,帮助孩子和老师了解训练情况,调整锻炼计划。”

“斜身引体”项目同样热闹。孩子们双手正握横杆、

双脚稳踩地面,身体挺直开始动作。AI设备在一旁实时监测,屏幕上不仅显示完成次数,还会对动作规范性进行评分——比如手臂弯曲角度是否标准、身体是否保持平稳,一旦动作产生偏差,设备便会发出提醒。“以前跑步就是跑,现在知道自己什么时候该调整节奏了。”参与体验的同学说。

一直以来,北京第二实验小学积极践行“体育是第一学科”理念。每天安排充足体育活动时间,清晨的“零点体育”让孩子们以运动开启活力一天;学校还按不同年级特点,设计了丰富的体育课程与活动——低年级侧重培养趣味跳绳、简单球类游戏等基础技能,高年级加入篮球、足球比赛等竞技项目,锻炼团队协作与竞争意识;同时组建健美操、武术、田径等体育社团,满足学生个性化兴趣需求,助力特长提升;学校还大力开展班级赛,从足球、篮球联赛到融合传统节日元素的“赛龙舟”联赛,周周有比赛,让每位学生都能在竞技中找到乐趣,培养抗挫能力,将德育融入体育之中。

## 图片报道

### 河南省青少年空手道锦标赛开赛

本报讯 日前,“奔跑吧·少年”2025年河南省青少年空手道锦标赛在漯河开赛,来自全省11支代表队的250名空手道运动员齐聚漯河体育馆,呈现一场场力量与技巧交织的精彩对决。

比赛场上,运动员们对各类攻防技术运用自如,行云流水的步伐、富有气势的动作,将礼节、力量、速度和拼搏的精神展现得淋漓尽致,充分展现了空手道“动”与“静”的魅力,诠释了空手道“崇礼尚德、立德树人”“技法全面、攻防自如”的特点,彰显着河南省空手道运动的蓬勃发展。

本次赛事不仅是一场体育盛会,更是漯河展示城市形象的重要窗口。赛事期间,漯河市推出“体育+文旅”创新举措,全市景区凭参赛证件向参赛人员免费开放,邀请大家在体育竞技之余,深度体验漯河深厚的历史文化与秀美风光。(顾宁)

若发现孩子已有轻微脊柱侧弯(如站立时双肩不等高、腰部两侧不对称、弯腰时背部一侧隆起),除了坚持运动,家长还可通过一些家庭矫正方法辅助改善。比如使用脊柱矫正带,选择适合孩子尺寸的矫正带,在学习或日常活动时佩戴,帮助提醒保持正确姿势,但需注意不能依赖矫正带,仍需结合肌肉锻炼,避免肌肉萎缩;日常坐姿、站姿、睡姿都要严格规范,睡觉时选择硬板床,避免睡软床垫,仰卧时可在膝盖下方垫一个枕头,侧卧时在两腿之间夹一个枕头,减轻脊柱压力。

需要特别提醒的是,若怀疑孩子脊柱侧弯,应及时带孩子到正规医院骨科或脊柱外科检查,通过X光片确定侧弯角度。若侧弯角度小于20度,可通过改善姿势、坚持运动和家庭矫正进行干预;若角度在20至40度之间,需在医生指导下佩戴专业矫形支具,并配合康复训练;若角度超过40度,可能需要手术治疗,切勿拖延或盲目使用偏方,以免错过最佳矫正时机。

(顾宁)



主办方供图

## 以体育专业学位研究生教育高质量发展助力强国建设体育拔尖创新人才培养

王雪双

我国自1991年开展专业学位研究生教育以来,专业学位研究生教育发展迅速,类别不断增加、规模不断扩大、质量不断改进、社会需求和认可度不断提升。专业学位是现代社会发展的产物,科技越发达、社会现代化程度越高,社会对专业学位人才的需求越大,越需要加快发展专业学位研究生教育。

不积跬步无以至千里,不积小流无以成江海。我国体育学专业学位研究生教育历经从无到有、从小到大、由弱向强,已经走过近20年的发展历程。当前全国共有200多个体育学专业硕士学位点,为全国培养输送体育行业亟需的应用型和实践型高水平人才。研究生规模,尤其是博士点的增加,将带来学科方向的丰富和办学资源的增量。2024年,全国首开体育专业博士学位点,共有7所院校机构获批,2025年首次招生。这对我国高层次应用型体育拔尖创新人才培养具有里程碑意义,对我国扎根中国大地建设世界一流体育大学具有跃升式作用。当前,体育专业学位建设承担新使命,面临新机遇,也要有新作为。

想国家之所想,急国家之所急,应国家之所需。以

养规律和体育行业属性特征,形成具有中国特色的体育专业学位研究生教育发展体系与模式。同时,推动体育专业学位研究生教育向着数字化、网络化和智能化的方向延伸拓展。

让学术更学术,让专业更专业。将应用性与实践性、职业能力形成与职业素养提升贯穿体育专业学位研究生教育全过程。我国专业学位研究生培养起步晚,成规模的培养时间更晚。2009年后,硕士专业学位研究生招生规模开始大幅扩大。在专业学位研究生规模持续扩大的同时,与其匹配的培养体系并未全面跟进。专业学位研究生和学术学位研究生在高校中培养方式趋同的现象十分普遍。成为制约专业学位研究生教育高质量发展的一大痛点、堵点和难点。2023年教育部出台了《关于深入推进学术学位与专业学位研究生教育分类发展的意见》,旨在大力破解这一发展难题,真正实现分类培养、分类发展,让学术更学术,让专业更专业。在体育专业学位研究生教育的发展中要避免与学术学位的同质性,将人才培养定位聚焦于应用与实践,强化标准、招生、培养、评价、师资等环节的差异化要求。大力探索项目式、校企合作式、订单式等适应专业学位创新人才培养的新模式。

以体育专业研究生教育的高质量发展,助力体育强国建设拔尖创新人才培养。一体推进教育发展、科技创新、人才培养,全面支撑体育行业产业和区域发展需要,着力造就体育拔尖创新人才,形成高水平人才引领驱动的战略性支撑。充分发挥体育专业学位研究生教育对高质量发展的支撑力和贡献力。

## 科学健身指导

### 开学季

## 守护脊柱健康 从正确坐姿开始

新学期伊始,青少年们回归校园,每天长时间坐在课桌前学习、写作业,若坐姿不当,脊柱很容易“悄悄变形”。

数据显示,我国青少年脊柱侧弯发病率逐年上升,其中长期不良坐姿是主要诱因之一。脊柱是人体的“顶梁柱”,一旦发生侧弯,不仅影响体态美观,还可能压迫内脏、影响生长发育。因此,掌握正确坐姿,结合科学运动与矫正方法,对守护青少年脊柱健康至关重要。

学生上学久坐不可避免,正确的坐姿很重要。上课时应保持上半身直立,头部端正,双眼平视前方,耳朵与肩膀在同一垂直线上;腰部要紧贴椅背,可在腰部下方垫一个小靠垫,支撑腰椎自然前凸的生理曲线;双脚平放在地面,膝盖弯曲呈90度,与髋关节保持同一高度,避免跷二郎腿或双脚悬空;胸部微微挺起,双肩放松,双臂自然放在桌面上,肘部弯曲也呈90度左右,避免含胸驼背或身体过度前倾。

同时,要注意课桌与椅子的高度匹配,当孩子坐下后,桌面应与肘部齐平,若桌子过高或过低,需及时调整,减少脊柱代偿性弯曲。

但长时间保持同一姿势也会让脊柱肌肉疲劳,增加侧弯风险。因此,青少年在课间10分钟绝不能“久坐不动”,应让身体动起来。可以在教室走廊或操场做简单的拉伸动作,比如双手交叉举过头顶,掌心向上缓慢伸展,同时抬头挺胸,拉伸脊柱两侧肌肉;也可以做“靠墙站立”,背部、头部、臀部、小腿和脚跟紧贴墙面,保持5至10分钟,帮助调整脊柱姿态,缓解肌肉紧张。此外,每天保证充足的运动时间,对预防和改善轻度脊柱侧弯效果显著。

适合青少年的脊柱矫正运动有很多,可根据自身情况选择。游泳是首选项目,尤其是蛙泳和自由泳,在水中身体不受重力压迫,四肢的划动能带动脊柱做伸展和扭转运动,增强背部肌肉力量。

帮助脊柱恢复中立位;跳绳时,身体需要保持直立,手臂和腿部的协调运动能激活核心肌群,提升脊柱稳定性,预防侧弯加重;球类运动如篮球、排球,在跑跳、传球过程中,身体的伸展和转身动作能锻炼背部、腰部肌肉,改善体态。

此外,专门的脊柱矫正也很有效,比如“小燕飞”(需在专业指导下进行,避免错误动作损伤腰椎),做这个动作时,孩子可趴在垫子上,双臂和双腿缓慢抬起,保持背部肌肉紧绷,每次坚持3至5秒,重复10至15次,能增强腰背肌力量;还有“猫式伸展”,跪坐在垫子上,双手撑地,吸气时抬头塌腰,呼气时含胸弓背,反复交替,放松脊柱周围肌肉,改善脊柱灵活性。

若发现孩子已有轻微脊柱侧弯(如站立时双肩不等高、腰部两侧不对称、弯腰时背部一侧隆起),除了坚持运动,家长还可通过一些家庭矫正方法辅助改善。比如使用脊柱矫正带,选择适合孩子尺寸的矫正带,在学习或日常活动时佩戴,帮助提醒保持正确姿势,但需注意不能依赖矫正带,仍需结合肌肉锻炼,避免肌肉萎缩;日常坐姿、站姿、睡姿都要严格规范,睡觉时选择硬板床,避免睡软床垫,仰卧时可在膝盖下方垫一个枕头,侧卧时在两腿之间夹一个枕头,减轻脊柱压力。

需要特别提醒的是,若怀疑孩子脊柱侧弯,应及时带孩子到正规医院骨科或脊柱外科检查,通过X光片确定侧弯角度。若侧弯角度小于20度,可通过改善姿势、坚持运动和家庭矫正进行干预;若角度在20至40度之间,需在医生指导下佩戴专业矫形支具,并配合康复训练;若角度超过40度,可能需要手术治疗,切勿拖延或盲目使用偏方,以免错过最佳矫正时机。

(顾宁)

## 青少时讯

### 全国青少年武术俱乐部联赛套路项目收官

本报讯 “奔跑吧·少年”

2025年全国青少年武术俱乐部联赛(套路项目)日前在湖北省孝感市收官。比赛由国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会主办,湖北省体育局武术和冬季运动管理中心、孝感市文化和旅游局承办。

本次比赛项目涵盖太极拳、长拳、南拳、刀术、剑术、枪术、棍术等,吸引了来自全国327支代表队的2490名运动员、教练员参赛。

来自登封少林永智传统武术学校的谭敬茹获得了女子组太极拳第七名。赛后,她表示,教练团队从基础动作的反复打磨,到节奏韵律的精准把握,再

到整套动作的流畅演绎,每个环节都给予了她精心指导。“教练们说我的悟性比较高,但我认为更重要的还是应该保持住对武术的热爱,并且在之后更加努力训练、打磨技艺,争取在未来能取得更好的成绩。”

观众席上,武术爱好者张大爷看得聚精会神,不时为运动员们喝彩。他告诉记者:“现在看到这么多孩子参与这项运动,我感到非常欣慰,这样的比赛能让更多人感受到中华武术的魅力。”

此前,2025年全国青少年武术俱乐部联赛(散打项目)已于8月在武汉结束。

(张博宸)