

科普+体验+干预

为青少年体质健康添砖加瓦



主办方供图

本报记者 顾 宁

“奔跑吧·少年”2025年北京市青少年科学健身指导普及暨体质促进趣味运动会，日前在北京市陈经纶学校嘉铭分校热闹开场。这场集技能指导、趣味体验与科学测评于一体的活动，正以多元形式帮助青少年解锁科学健身密码，为健康成长注入活力。

青少年视力健康是社会关注焦点。现场，眼科专家带来近视防控专题讲座，结合青少年身心特点，对近视成

因与干预措施进行系统讲解，更通过“知识讲解+动作示范”的方式，手把手教授护眼技巧，让护眼意识深植心间。

网球体验区成了孩子们的“运动乐园”。来自北京先农坛体校网球队的教练员和运动员为孩子们进行了网球基本动作指导，一对一纠正握拍、挥拍动作；一旁的网球AI体验区里，智能动作捕捉系统实时“挑错”，以“科技赋能学练赛”，实现“精准教学、趣味练习”。“教练教得细，AI看得准，现在打球更有底气了！”参与体验的学生兴奋地

说，科技与专业指导的结合，不仅让大家们的网球动作更为标准，而且增强了后续练好网球的信心。

体质测试区前同样人头攒动。工作人员围绕肺活量、柔韧性、反应力、平衡能力等关键指标，为青少年开展综合测评。现场出具的测评报告不仅让孩子们清晰了解自身身体状况，也为后续制定科学锻炼计划提供了依据。“知道了自己的短板，以后运动就能有的放矢。”一位学生拿着测评报告说。该校负责人也表示，通过体质测试可以让孩子们更加详细地了解自己的身体状况，这些数据也将为学校优化体育活动安排提供重要参考。

新兴体育项目也在活动中圈粉无数。趣味跑酷环节里，孩子们在障碍间灵活跑跳、穿栏，将跑、跳、钻等基础动作融入竞技，在挑战自我中提升体能。作为“阳光体育活动”项目库的创新内容，趣味跑酷让运动不再枯燥，充分调动了青少年的参与热情。

活动现场，“儿童青少年科学健身20条”宣传展

板与折页也吸引了不少家长和孩子驻足。从健身方式选择到运动负荷控制，再到时间安排建议，八大维度的科学指导帮助青少年与家长树立正确的健身理念，推动科学健身融入日常生活。

北京市体育局相关负责人表示，近年来，北京市体育和教育部门围绕学校体育工作、促进体教融合、助力青少年健康发展等出台了多项政策，帮助广大青少年在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，促进全面发展、健康成长。本次活动秉持“健康第一”理念，通过科学健身指导、运动技能培训、体质测评、体育项目展演与体验等多种形式，引导青少年掌握科学健身知识，提升运动技能，让青少年在享受运动乐趣的同时，强健体魄、锤炼意志，也展现了家庭、学校、社会协同育人的良好成效。

据悉，本年度系列活动由北京市体育局主办，计划举办7场覆盖城乡的专项活动，将通过“科普+体验+干预”一体化推进，持续为提升北京市青少年体质健康水平添砖加瓦。

图片报道



主办方供图

华侨大学战胜U系列梯队夺冠

本报讯 日前，2025年U21与CUBAL对抗赛在河北雄安体育中心体育馆完赛，华侨大学获得冠军，叶润峰获得最有价值球员，周鲁男获得最佳教练。

本届比赛自9月22日开赛，赛事采用循环赛制，共有来自CBA联赛俱乐部U21青训梯队的4支队伍（浙江稠州、浙江广厦、新疆广汇、上海久事）与CUBAL校园篮球的4支队伍（北京体育大学、华侨大学、上海交通大学、湖南工业大学）参赛。冠军战在华侨大学和浙江稠州U21之间展开，此前华侨大学曾在循环赛中以两分之差惜败浙江稠州U21。比赛伊始，双方球员便奋力攻防，对抗激烈。下半场比赛中，华侨大学越打越顺，内外线进攻端多点开花，又在防守端保持着高强度拼抢，最终以79比52获胜。叶润峰单场拿下29分3篮板。

U21与CUBAL篮球对抗赛是国内该年龄段的高规格跨体系篮球赛事，赛事以体教融合为核心，上演职业青训精英与校园篮球王牌的巅峰对决。中国学生体育联合会相关负责人表示，希望通过对抗赛“以赛促融、以赛促通”，为青年球员提供展示自我、积累经验 and 互相学习的机会，搭建中国青年篮球选拔两大体系的互通桥梁。未来联合会将继续保持对球员成长的关注，期待他们在对应联赛打出优秀表现，更好地展现中国篮球的新生力量。

（张博宸）

用好红色武术资源 培育时代新锐栋梁

谢 兵 马学智

北京体育大学“红色武术文化”研究团队以“贺龙班”建设为抓手，深耕红色体育文化领域，通过打造红色武术文化长廊，《远征》舞台剧等育人平台和方式，建立起“沉浸式+情景式”的红色武术文化育人体系，形成了具有“北体特色、武院风格”的大思政教育格局，对加强新时代大学生理想信念教育，激发爱国情怀、提升民族认同，强化大学生的忠党报国志向具有积极意义。

意象符号营造“沉浸式”对话空间。红色武术文化长廊是北京体育大学重点打造的思政教育基地。该长廊以“赓续红色血脉，铸就尚武精神”为主题，创造性融合革命文化与武术文化。长廊的立体展墙以时间轴方式铺陈红色武术文化发展脉络，

主要分为三个展区，主题分别为“红色血脉永赓续，踔厉奋发新征程”“红色基因华夏情，抗战武术中国魂”“两把菜刀闹革命，一蓑烟雨任平生”。展陈内容丰富，图文并茂。核心展区陈列着见证中国革命风云的意象符号。其中，有对贺龙元帅“两把菜刀闹革命”历史事件的器物复刻；有对红军大刀、梭镖的历史再现；有对开国将帅习练武术的经典聚焦等，生动展陈出中国共产党团结带领广大军民艰苦创业的伟大历史征程，使得红色武术文化教育具象化。

仪式展演打造“情境式”育人环境。团队推动课程思政与学科思政耦合联动，发掘红色武术的德育资源、审美资源、革命文化基因等，以多种艺术形式为载体，打造有深度、有温度、有活力的武术专业思政课，使学生从历史“看客”成为红色武

本报讯 日前，北京体育大学举办“弘扬中华体育精神，为强国建设贡献青春力量”冠军思政课暨“云上冠军之路”上线仪式。活动通过奥运冠军的榜样引领、教师的深入讲解，生动呈现了一堂具有体育特色的思政大课，充分展示了“体育+思政”育人模式的创新实践。

活动在《中华体育精神颂》表演中拉开序幕，“使命在肩、奋斗有我”的铿锵誓言，深刻诠释了北体人以体报国的红色基因，深深感染了在场师生。本次冠军思政课采取了“教师主持+冠军主讲+专家点评”的形式。课程由北体大新闻与传播学院副教授李晶担任主持，董栋、孙一文、切阳什姐三位奥运冠军与马克思

主义学院教师杜松石、刘辰，围绕梦想与信仰展开深度对话，百余位2025级新生参加学习。活动现场互动热烈，针对学生提出的团结协作、应对挫折及个人理想与民族复兴等问题，冠军们结合自身经历给予了真挚而有力的回应。

当天还举办了“云上冠军之路”上线仪式，该平台作为北京体育大学推进思政教育数字化的重要举措，标志着北体“冠军之路”品牌进入2.0时代，成为一座没有围墙的“云上思政课堂”。活动中，北体大相关负责人与董栋、孙一文、切阳什姐共同为“冠军之路”新增的30个冠军脚印揭幕。至此，北京体育大学“冠军之路”上的脚印数量已达240个。

（轧学超）

术故事“主角”。学院师生创编并排演的红色文化主题武术舞台剧《远征》，获得教育部“全国高校庆祝中国共产党成立100周年原创优秀作品”、北京市教委“北京市教育系统青少年党史学习教育创新优秀案例”，实现红色武术故事和剧目互融的思政育人新范式。

校内校外建构“联动式”育人场域。团队以红色武术文化长廊、《远征》舞台剧为抓手，为学校师生营造了沉浸式、情境式的思政教育第二课堂。同时，团队更加注重将校内积淀的红色武术文化育人成果带到社会，通过课程教学、实践活动、社会服务等方式，形成红色武术文化走进赛会、走进乡村、走进学校、走进基层的全方位育人链条，在交流互鉴中，推动红色武术文化的传承与弘扬。

青少时讯

全国跳绳段位挑战赛福建惠安站收官

本报讯 2025年“奔跑吧·少年”全国跳绳段位挑战赛（福建惠安站）日前在福建泉州惠安县崇武镇收官，共有来自江西、上海、山西、河北、陕西等全国8个省市的39支队伍、600余人参赛。

作为本次赛事的“吸睛核心”，九段王争霸赛堪称速度与耐力的终极对决。在不分年龄、不限性别的30秒单摇跳实时比拼中，每一次跳跃都关乎晋级，每一秒都充满悬念。最终，李浩荣以188次的成绩摘得九段王争霸赛桂冠。

值得一提的是，由岑小林、冯熙惠、李永琪、徐嘉诚、蓝炳望组成的“世界冠军跳绳天团”也惊喜亮相。在冠军训练营中，几位冠军从速度单摇的髋部发力到花样跳绳

的放绳节奏，将每一个技巧都拆解成可模仿、可练习的小步骤，不仅让小选手们学到了专业跳绳技能，更让他们在与世界冠军的近距离互动中，读懂了极致技巧源于日复一日练习的运动真谛。

本次赛事响应“体育赛进景区、进街区、进商圈”号召，将崇武古城的历史底蕴与跳绳运动的青春活力完美融合。选手们在古城墙下训练、竞技，游客们驻足观看，形成了“体育+文旅”的生动场景。

本次赛事由国家体育总局社会体育指导中心、中国毽球跳绳协会主办，全国跳绳推广委员会、惠安县文化体育和旅游局、福建省跳绳协会、惠安县体育总会承办。

（轧学超）

广西青少年足球甲级联赛揭幕

本报讯 2025—2026赛季广西青少年足球甲级联赛开赛仪式暨揭幕战近日举行。揭幕战由主队南宁市第三中学对阵客队南宁市西乡塘区石埠中学。赛场上，队员们配合默契、奋勇拼搏，展现出扎实的足球功底与顽强的竞技精神。

本次联赛覆盖广西各设区市初中、高中学校，设男子初中组、高中组两个组别，吸引了132所初中、129所高中组队参赛，超8000名青少年球员将在为期一个学年的赛事中，利用周末及节假日开展训练与比赛。联赛期间，主办方将从参赛队员中选拔优秀人才，组建全区各年龄段青少年足球精英梯队，并

聘请专业教练团队开展集中训练。这些精英队员不仅将代表广西参加全国性赛事，其中表现突出者还将被推荐至国青队、国少队等国字号队伍及职业球队，打通青少年足球人才成长与输送的“绿色通道”。

广西体育局相关负责人表示，此次联赛不仅为广西青少年足球爱好者提供了展示自我、追逐梦想的舞台，更对推动广西青少年体育事业发展、提升青少年身体素质、培养体育精神具有重要意义。未来，广西将持续完善青少年足球赛事体系，加大人才培养力度，让更多青少年爱上足球、享受足球。

（傅满雯）

安徽省体育博物馆解锁多元互动体验

本报讯 日前，安徽省体育博物馆聚焦传统体育文化传播与科学健身普及，携手多所高校和体育科研单位，于9月12日至28日开展了六期丰富多彩的主题活动，通过“馆校双线”活动模式为参与者带来多元互动体验，吸引了1000余名体育运动爱好者踊跃参与。

活动期间，主办方组织专家学者走进安徽大学、合肥工业大学和安徽医科大学等高校，开展中华传统体育项目教学。部分在校学生和留学生代表在专业社会体育指导

员的带领下，认真习练五禽戏，于一招一式中体会中华传统体育的魅力。此次活动旨在通过馆校联动与馆社结合，实现传统体育在高校学生群体中的传播，同时以体质监测与运动处方等惠民举措服务广大群众，拓展体育博物馆作为公共文化空间的功能边界，为体育科普与传统文化传播提供了可借鉴的实践样本。

（顾 宁）

科技体育 快乐体验

少年选手“一飞冲天”

本报讯 9月29日，

2025年中国无人机竞速联赛（荆门站）在湖北荆门收官。为期4天的科技体育盛宴，为观众带来了震撼的视觉体验，更展示了荆门在低空经济领域的独特魅力和巨大潜力。

值得一提的是，青少年选手在多轮激烈比拼中展现出超强实力。本次比赛共吸引了69名少年选手参加，青少年比例达到85%。最终少年组冠军由宁波舞空队选手白熙泽摘得，深圳泽芯队魏子凉、李睿宸分列二三名。其他组别方面，宁波舞空队卫冕团体冠军，深圳泽芯队和南昌三瑞队分列第二和第三。宁波舞空队选手金聚载、苏柯铭、白熙泽包揽公开组冠亚季军，天津牧野队的张宝月卫冕分站赛女子冠军，上海锋誉队梁傲琳和广州威航队谢泓苇分列二三名。

作为全国规模最大的国家级无人机赛事，中国无人机竞速联赛今年首次走进华中地区，荆门站作为2025年中国无人机竞速联赛分站赛最后一站，以其独

特的“大美漳河·一飞冲天”主题和融合传统文化的赛道设计，吸引了来自全国29个省区市、248家俱乐部的运动员、教练员、执裁人员等近千人参与。赛道总长约420米，设置障碍物24个。赛事相关负责人表示，本次赛事旨在展现荆门在低空资源、空域条件和产业基础方面的优势，希望通过“低空+赛事”的深度融合，进一步激活城市活力，提升“大美漳河·一飞冲天”的品牌影响力。

本次赛事由国家体育总局航空无线电模型运动管理中心、中国航空运动协会、湖北省体育局、荆门市人民政府主办。

（冯 蕾）



主办方供图