

国庆中秋长假“动起来”

青少年体育赛事绽放多元活力

本报记者 顾 宁

从北京的国球巅峰对决到海南的山海武道赛场,从呼和浩特冰雪竞技到长沙的水上演……刚刚过去的国庆中秋长假成为全国青少年体育竞技的“黄金舞台”,一场场覆盖多元项目、融合地域特色的青少年赛事在大江南北同步开赛。

球类竞技横跨南北

国庆中秋长假期间,2025年全国少儿乒乓球锦标赛决赛在北京顺义中国残疾人体育运动管理中心激战正酣。作为国内少儿乒乓球最高级别赛事,本次比赛汇聚全国20个省区市的125支队伍、480余名小将,经过4站预赛选拔的精英选手在此角逐团体与单打荣誉。最终,北京铭浩洋俱乐部的小将们斩获甲组男团冠军,济宁青少年训练基地女队凭借默契配合在甲组女团登顶。赛事与同期举办的WTT中国大满贯形成“赛事联动”,让“双奥之城”的乒乓氛围愈发浓厚。而在黑龙江哈尔滨,首届“银河杯”东北地区青少年乒乓球邀请赛则为假期完美收尾,227场对决见证了东北小将的竞技风采。

南方赛场同样火热。广州天河体育中心内,“奔跑吧·少年”广州市青少年乒乓球赛吸引了44个俱乐部的500余名选手参赛,U5至U12各年龄段小将挥拍竞技,用精准弧线勾勒国球传承。赛场上,年仅五六岁的幼儿选手虽个头不高,却以灵巧的跑动弥补劣势,不断寻觅进攻良机;青少年选手则在旋转与速度的比拼中展智慧博弈,攻防果断,章法初显。无论年龄大小,每位选手都眼神坚定、拼尽全力,不仅打出了各自年龄段的技术特点,更展现出“球不落地,永不放弃”的精神。而在江西萍乡奥体中心——2026年江西省运会主场馆,湘赣边胜利少年羽毛球公开赛也升级开赛,跨省吸



引湘赣两地羽毛球小将展开同台比拼。

足球赛场的青春力量同样动人。河南郑州“一刻YIOKS杯”全国青少年足球邀请赛集结50

支队伍——U7组4人制小场锤炼基础,U11组7人制强化战术。国庆中秋长假期间,120余场比赛在郑东新区市民体育公园轮番上演,赛后主办方组织的嵩山少林寺探访活动更让运动与文化深度交融。

“奔跑吧·少年”黄河流域九省区青少年三大球邀请赛也在宁夏回族自治区银川市热闹举办。本次赛事创新采用“双场馆联动”运营模式,汇聚了来自山东、河南、四川、甘肃、内蒙古、山西、陕西、青海及宁夏九省区的青少年精英队伍,旨在以体育为纽带,搭建友谊桥梁,生动展示黄河流域生态保护与高质量发展的丰硕成果。此次赛事涵盖足球、篮球和排球三大球类项目,设男子U15组与女子U15组两个组



各活动主办方供图

别,充分展现了青少年体育的广泛参与性和激烈竞技性。其中,足球项目有16支队伍参赛,篮球项目有18支队伍参赛,排球项目有17支队伍参赛,近千名青少年运动员在赛场上挥洒汗水,通过友好的切磋与深入的交流,共同书写青春运动的精彩篇章。

与此同时,全国青少年曲棍球和软式曲棍球3V3挑战赛也在北京、上海、广州、成都、杭州、呼和浩特6座城市的万达广场激情开赛。164支队伍、1020名青少年运动员在挑战赛中激烈角逐。本次挑战赛突破了传统曲棍球场地的限制,以小场地、短时长、强互动的3V3形式展开,既降低了参与门槛,又提升了比赛的观赏性和趣味性。

特色项目传统时尚兼具

依托地域特色打造的专项赛事,也让国庆中秋长假的青少年体育赛事活动更具文化辨识度。在海南昌江,2025年“奔跑吧·少年”全国青少年体育联合会青少年跆拳道巡回赛(海南昌江站)在昌江黎族自治县昌江中学火热开赛。来自全国各地的近300名跆拳道少

年齐聚山海黎乡,以凌厉腿法诠释体育精神,用热血拼搏点燃假日激情。本次比赛设置了个人品势、混双品势、团体品势及个人竞技四大项目,按年龄分为八个组别,为不同年龄段选手搭建公平竞技、绽放风采的舞台。赛场上,选手们个个精神抖擞,斗志昂扬。品势赛中,他们一招一式刚劲有力,将动作的精准与韵律展现得淋漓尽致;竞技赛中,选手们灵活闪躲、迅猛出击,腿法凌厉似风,每一次踢击、每一声呐喊,都彰显着对跆拳道热爱与执着。场边观众掌声与呐喊声不断,为少年们的每一次精彩表现喝彩,山海间的赛场满是青春热血的气息。

作为昌江国庆中秋长假期间的重点文体活动之一,本次赛事创新性融入国际交流元素,选手们可与来自韩国的优秀跆拳道选手近距离互动学习,拓宽跆拳道视野。同时,赛事依托昌江“山海黎乡”特色资源,推出门票优惠套餐,参赛家庭可在赛后探访霸王岭国家森林公园,在运动激情中感受雨林生态与黎乡文化魅力。这种“体育搭台、文旅唱戏”的模式,既为赛事注入地域特色,也让体育流量转化为文旅消费增量。

国庆中秋长假期间,海南的赛事版图丰富多元,屯昌的体育舞蹈公开赛展现少年韵律,海口的游泳联赛飞溅活力浪花,五指山的轮滑挑战赛在日月广场开赛,12场“奔跑吧·少年”系列赛事让琼岛假期活力满满。

而北方的赛事则透着“冰与火”的激情。第二届中蒙俄国际青少年冰球邀请赛激战5天,三国小将身着护具驰骋冰面,冰刀划过的轨迹既是竞技的痕迹,也是边境文化交流的见证。

与此同时,一批兼具观赏性与创新性的特色赛事,成为假期体育的“流量密码”。北京华彬生态园的“战马全能小将”系列赛构建起棒球、球、街舞、马术、高

尔夫及户外障碍赛的“五大矩阵”。赛事与中国垒球协会等机构合作,保障专业性,完赛选手可获官方认证证书,配套的汗血宝马展示、直升机游览让2000余组家庭实现“运动+文旅”深度体验。

2025年嘉峪关市“奔跑吧·少年”“体教融合”青少年体育系列竞赛暨主题健身活动——嘉峪关市青少年飞盘比赛同样在长假期间开展得如火如荼。比赛吸引了来自嘉峪关全市各中小学的100余名青少年参赛,选手们默契配合,时而快速奔跑传递飞盘,时而灵活防守拦截,每一次精准的投掷与果断的扑救都引发现场观众的热烈喝彩。此次比赛是嘉峪关市深入推进“体教融合”工作的生动实践,旨在通过整合体育与教育资源,搭建多元化的青少年体育竞赛平台,丰富青少年在“两节”期间的体育文化生活,激发他们参与体育运动的热情。

第五届北京BMX小轮车公开赛也在国庆中秋长假期间落下帷幕。来自各地的小选手们在赛场完成了速度与技巧的比拼,不仅展现了青少年对BMX小轮车运动的热爱,更践行了“坚持到底、勇于挑战”的体育精神。本次比赛中,小选手们将这份激励转化为赛场表现:无论是腾空翻转的技巧动作,还是面对挑战时的沉稳应对,都展现出青春的朝气与风采。正如赛事初衷所盼,“体育是最好的成长课堂”。

从北国冰场到南海沙滩,从传统武道到现代竞技,2025年国庆中秋长假期间的青少年体育赛事早已超越“比拼”本身,成为融合教育、文化、旅游等的综合性平台。当北京小将的球拍、海南少年的道服、广州选手的足球鞋共同勾勒出运动图景,当赛事流量转化为文旅增量、竞技热情沉淀为健身习惯,这些赛场不仅见证着青春拼搏,更让全民健身的种子在祖国大地生根发芽。

青少时讯

全国跳绳段位挑战赛安徽安庆起跳

本报讯 日前,2025年“奔跑吧·少年”全国跳绳段位挑战赛(安徽安庆站)在安徽省安庆市第四中学圆梦新区分校体育馆活力开跳。

本次比赛吸引了来自全国72支队伍的900余名选手参赛,世界跳绳冠军、多项世界纪录保持者岑小林也来到现场,开展冠军训练营,以专业指导助力少年健儿“跳”向更高舞台。

九段王争霸赛作为速度与耐力的巅峰对决,成为赛事最大亮点。争霸赛不分年龄、性别,以30秒单摇跳为竞技内容,紧张刺激,悬念迭起。经过激烈角逐,安徽太湖县代表队的刘煜泽与贵州省贵阳学院花样跳绳队的杨伟晋级决赛。最终,刘煜泽凭借更出色的速度与稳定性勇夺“九段王”称号。

在冠军训练营中,岑小林通过技术分解与实战经验分享,为选手提供系统指导,以榜样力量激发广大青少年对跳绳运动的热爱,生动诠释“以赛育人、以体育人”的赛事内涵。

此外,本次赛事在普及层面同样成果显著。900余名参赛选手中,幼儿园小选手占比达22%,成为赛场上一道灵动风景。他们年纪虽小,却以专注的态度与活泼的身姿,展现出跳绳运动的广泛适应性 with 低龄化潜力,为全国青少年跳绳推广提供了宝贵实践范例。

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、安徽省社会体育指导中心、安徽省毽球跳绳协会、安庆市教育体育局联合承办。

(轧学超)

俱乐部送教上门
为青少年运动保驾护航

本报记者 冯 蕾

清晨的厦门,环岛路海风轻拂,前埔南区小区中庭里,孩子们跟着教练快乐练习篮球的拍球声与欢笑声交织。这是阳光体育俱乐部送教上门的日常场景。在这座海滨城市,家长重视孩子的体育教育,却常因忙碌陷入接送困境,该俱乐部的送教上门服务,恰好成了破解难题的“良方”。

走进厦门思明区的阳光体育俱乐部总部,墙上满是学员照片与家长赠送的锦旗。俱乐部教练李小明介绍:“去年年初,不少家长反馈没时间接送爱运动的孩子,我们瞅准厦门丰富的户外资源,启动送教上门试点,反响远超预期。”

目前,俱乐部送教聚焦篮球、羽毛球、游泳三大热门项目,覆盖厦门岛内及周边10公里范围。“排课完全按家长和孩子时间来,周末上午9点到11点、周中放学后最抢手。”李小明举例,前埔南区林女士的孩子在小区学篮球后,省了1小时接送路程,家长还能随时关注。他介绍,服务仍在拓展阶段,后续将会陆续增加乒乓球、跳绳等项目,计划把服务范围扩至岛外集美、海沧等地。

“教练资质是家长最关心的,我们绝不松懈。”李小明严肃地说。他告诉记者,俱乐部所有送教教练需过“三层审核关”:需持国家认证

的资格证,如篮球教练需有社会体育指导员证、游泳教练得有救生员与教练员双证;再经3个月内部培训,考核教学、沟通、应急处理等内容;最后联合第三方查无犯罪记录。俱乐部每季度还会组织教练技能比拼与安全培训,上个月就邀请专家培训了儿童运动受伤应急处理。如今,教练团队已进驻厦门几十个小区,好评率超95%。

孩子的上课安全是各方关注的重中之重。李小明详解保障措施:教练提前1小时到场地查平整度与器材,篮球课查球气和障碍物,游泳课查水质与救生设备;上课全程盯孩子身体,随身带急救包;更给每位学员购买了50万保额意外险,涵盖意外与突发疾病,理赔由俱乐部协助。“之前有孩子打球崴脚,教练当场冷敷并帮着理赔,家长特别满意。”

谈及送教上门趋势,李小明信心满满:“家长想要个性化、便捷服务,我们能定制教学,基础弱的孩子就从运球、传球教起。”明年俱乐部计划增加乒乓球、跆拳道项目,还会开发线上预约系统,方便选课、约教练。

“我们想让更多孩子爱上运动,锻炼身体的同时培养好品质。”李小明的话道出俱乐部初心。相信未来,这种便捷、专业、安全的送教服务,会成为厦门青少年体育培训的新潮流,为更多孩子的健康成长保驾护航。

师资升级 课堂转型 体系完善

广东仲元中学体育教学“焕新”登场

毛煦哲

“目前青少年健康问题日渐突出,视力下降、肥胖率上升、心理问题频发等现象在学生群体中屡见不鲜。体育新课标的出台和2025年的强化执行,是一次对学生体质健康有针对性的干预。校园体育则肩负着扭转青少年体质下滑趋势的责任。”在谈及新学期体育教学目标时,广东仲元中学体育科组长禤丽嫦说。

禤丽嫦口中的“强化执行体育新课标”,是指自2025年秋季学期起,广东省义务教育阶段学校每天开设至少1节体育课,并确保学生每天综合体育活动时间不低于2小时。为此,仲元中学调整课程设置,明确体育课不得被文化课挤占,保证课时落实到位。

师资升级 校内校外联动

由于课时增加,本学期仲元中学的专职体育教师人数从原先的21位增加至29位。除专职体育教师外,校方还通过特聘等途径,在篮球、足球、击剑、田径等重点项目上引进高水平教练。

学校体育老师尤捷捷介绍,仲元中学已与CBA广州龙狮俱乐部开展合作,探索学校与职业运动队携手培养竞技体育后备人才之路。作为校篮球队教练,尤捷捷深知专业人士在培养校园体育优秀人才中的重要作用。他表示:“高水平教练承担着指导校队训练和竞赛、负责专项社团和选修课的工作,弥补了本校体育教师在组织赛事活动、教授新兴项目等方面的不足,强化了师资力量,更新了教学思维,提升了学校的体育竞争力。”

课堂转型 技术实战并重

与时一同升级的还有体育教学内容和模式,仲元中学在新学期开启后的一个月初步实现了从训练单一技术到掌握多维技能、从教师主导课程到学生主动参与的转

型。对于新政策带来的新变化,体育老师罗鸥表示:“过去时间紧、任务重,一节体育课只能指导一两个技术动作,现在课时宽裕,我们以大单元教学为核心,连续多节课教授组合技术和对抗练习,实现‘教会、勤练、常赛’一体化。如此调整的目的在于让孩子们能真正掌握至少一项体育运动,并具备参加赛事活动的能力。”

体系完善 三级课程推进

作为全国体育传统项目先进学校,仲元中学构建了较为成熟的“基础+特色+精英”三级体育课程体系。在基础层面,学校按照国家体育课程标准,保质保量进行授课,满足身体素质各异的学生的锻炼需求;在特色领域,学校将以匹克球为代表的新兴运动融入教学内容,开设特点鲜明的校本课程和社团,让对不同项目感兴趣的学生获得深入了解和提高水平的机会。另外,学校还组建了以体育特长生为班底的篮球、足球、击剑、田径等多支专业运动队。

转型后的“加强版”体育课受到仲元中学师生好评。禤丽嫦说:“在体育运动中,身体素质是完成一切运动技能的基础;运动技能则是核心,让学生在学、练、赛中更有信心;团队协作是催化剂,一旦怀有集体荣誉感和责任感,学生就更愿意刻苦锻炼来提升体能和技能。这三个要素密不可分,共同形成一个自我驱动的成长闭环。因此,体育课带给学生的正向反馈远不止于强身健体,更在于系统地培养了适应未来社会所必需的能力与品格。”

在校园体育改革背景下,仲元中学积极响应号召,落实举措,希望培养更多不仅会读书,更能德智体美劳“五育并举”全面发展的学生。