



本报记者 顾 宁

“三天的培训让我爱上了速滑，教练教得特别认真。从一开始不敢站在冰上，到现在能独立完成直线滑行，我收获了很多。”初次接触速滑的青少年兴奋地说。也有具备一定滑冰基础的同学，在培训中刻苦训练，在最后的友谊赛中表现突出，“和全国各地的小伙伴一起训练、比拼，不仅提升了我的技术，还交到了很多好朋友，这段经历特别有意义。”

日前，“奔跑吧·少年”2025—2026年青少年速度滑冰冬令营在新疆克拉

玛依市独山子区城市公园滑冰场落幕。50名来自全疆各地的冰雪少年，带着三天的收获与成长，挥别冰场，为这场沉浸式速滑盛宴画上了圆满句号。此次冬令营恰逢独山子区春节文旅盛宴系列活动期间，冰上的激情与节日的暖意相融，成为这个冬天最动人的青春风景。

本次冬令营活动为期三天，由新疆维吾尔自治区体育局主办。活动旨在深入贯彻落实国家体育总局“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动要求，全面推进体教融合工作，广泛推动青少年积极参与冰雪健身活动，提升速度滑冰运动技能，提高青少年身体素质与健康水平，深化各族青少年交往交流交融，铸牢中华民族共同体意识，响应自治区关于以冰雪运动高质量发展激发冰雪经济活力相关部署。

此次滑冰冬令营面向乌鲁木齐、伊犁州、塔城地区、阿勒泰地区、昌吉州、克拉玛依市六大区域，严格筛选出50名10至14岁热爱滑冰的青少年，其中既有具备一定基础的速滑爱好者，也有初次接触冰上运动的新手，他们带着对冰雪运动的热爱汇聚一堂。

为确保培训质量，冬令营配备了

冰雪为媒促交融

一支由自治区冬季运动训练中心资深教练、本地优秀体育教师组成的专业授课团队，全程为参营少年保驾护航，打造“理论+实践”的沉浸式速滑培训体系。课程设置科学合理，兼顾安全性与专业性，既涵盖护具穿戴、摔倒防护、冰面应急处理等安全理论知识，帮助少年们树立安全运动意识，掌握自我保护技巧；也包含直线滑行、弯道蹬冰、起跑加速、战术配合等核心实操训练，循序渐进引导少年们提升速滑技能。

培训过程中，教练团队根据每位学员的基础差异，耐心纠正每一个动作细节——从屈膝角度、摆臂幅度，到蹬冰力度、重心控制，细致入微的指导让学员们快速进步。除基础训练外，冬令营还设置了专项技术打磨、战术对抗赛、友谊赛等丰富环节，让少年们在竞技中交流技巧、在比拼中共同成长。

活动现场，冰刀划过冰面的“唰唰”声，少年们的呐喊声与场边的欢呼声交织在一起。学员们不惧严寒、奋勇争先，摔倒了便迅速爬起，始终保持着昂扬的斗志，在一次次滑行中锤炼速度与技巧，磨砺意志与品格，充分体验速度滑冰运动的独特魅力与

无限激情。

本次冬令营还评选出了品学兼优的优秀营员。到场家长表示：“孩子一直特别喜欢冰雪运动，以往很少有这样专业的培训机会，这次冬令营不仅为孩子提供了专业的场地和教练，还让他学会了坚持与合作，为孩子的身心健康提供了强有力的支持，这样的活动太有意义了。”还有家长表示，冬令营为孩子们搭建了一个良好的沟通学习交流平台，让各族少年在运动中相互熟悉、彼此信任，收获了珍贵的友谊。

作为新疆冰雪运动的重要阵地，独山子区凭借优质的冰雪资源和成熟的赛事运营经验，成为此次冬令营的首选之地。近年来，克拉玛依市独山子区深入贯彻落实国家和自治区冰雪运动发展规划，以助力打造“体育之城”运动品牌为抓手，持续推进冰雪运动普及与发展。同时，独山子区不断完善冰雪运动基础设施，目前已有3所学校成功获评全国青少年校园冰雪运动特色学校，7所学校入选自治区首批体育传统特色学校，构建起“校园普及+专业提升”的双轨培养模式，让冰雪运动走进更多青少年的生活。

■ 图片报道



毛昀哲文/图

3月2日，北京市石景山区电厂路小学举行了以“荣耀米兰 激励进取 健康成长”为主题的2025—2026学年度第二学期开学典礼暨“健康第一”开学第一课。

作为冰雪运动特色学校，电厂路小学本次开学典礼邀请了不久之前参加米兰冬奥会的中国雪车队队员丁运达和王欣怡。两位运动员以健康教育为主题，为全校师生带来了开学第一课，分享了冬奥会参赛经历和各自的成长故事。丁运达坦言，征战米兰冬奥会的历程十分艰难，所在车组经历了多次调整，直至去年底才取得参赛资格，最终为国出战。他认为，能有这样一次交流心得体会的机会十分宝贵，期待学生们在未来能热爱甚至从事冰雪运动。王欣怡则表示，虽然自己加入中国雪车队只有两年时间，但已经让原本遥不可及的奥运梦想成为现实了。她希望同学们要对自己怀有信心，勇于面对困难与挫折，同时要积极参与体育锻炼，阳光、快乐、健康地成长。

走出校园，开学第一课的课堂又来到了首钢园三高炉。在曾经承办北京冬奥会自由式滑雪大跳台比赛的“雪飞天”下，丁运达、王欣怡与该校三、四年级的学生一起参加了别开生面的模拟雪车比赛。他们先讲解了推车、上车的基本知识，后带领学生分组较量，极大地激发了大家的运动热情。临别前，两位运动员还饶有兴致地参观了学校的“小小奥运博物馆”，500余件将冰雪文化与传统文化相融合的学生作品给他们留下了深刻的印象。

电厂路小学校长薛东介绍，学校始终把健康摆在教育教学的首要位置，十分看重体育在学生成长过程中的作用，这也是本次开学典礼以这样形式举办的初衷。未来，电厂路小学将依托奥林匹克教育育人平台，持续弘扬中华体育精神、北京冬奥精神和奥林匹克精神，推动健康教育全面融入教育教学全过程。

张博宸

2025—2026中国高中篮球联赛分区赛日前开赛，西区赛作为东、南、西、北四个赛区中最先开赛的赛区，比赛地点位于重庆永川，赛场分设四处（重庆永川区体育馆、重庆文理学院A区篮球馆、重庆市永川区子庄小学、重庆市永川区文理附中），赛事将持续至3月5日。

新赛季中国高中篮球联赛基层赛竞争更加激烈，多支传统强队未能晋级分区赛。北京基层赛中，拥有中国初中篮球联赛全国总决赛最有价值球员张杨子悦的北京四中止步八强，无缘北区赛；广东基层赛中，上届全国季军东莞光明中学同样止步八强，无缘南区赛；浙江基层赛中，王俊杰的母校海亮外语中学在季军战中不敌回浦中学，无缘东区赛；山西基层赛中，太原五中在半决赛负于太原四十八中，无缘西区赛……

同时，也有很多黑马队伍涌现。重庆巴蜀常春藤学校捧起了队史首座奖杯，获得重庆基层赛冠军，球队在山东青年队队员彭泓霖加盟后实力大幅提升；首夺浙江基层赛冠军的临平二高在王子超、黄健豪、段皓天、顾晋维四名具有CBA俱乐部青年队履历的球员带动下，一路高歌猛进，志在打入全国总决赛；长沙六中和绿口五中作为长沙基层赛的冠亚军均打出了队史最佳表现，长沙六中更是先后击败明德中

新华社记者 王 鹏

让每一位学生“身上有汗、眼里有光”，是建设教育强国和健康中国的应有之义。

近日，教育部印发关于全面推进健康学校建设的指导意见，立足教育强国建设对学生健康成长、全面发展提出的新要求，践行“健康第一”教育理念，全面提高学生健康水平，营造全社会共同关爱学生健康成长的良好环境。

“当前，学生在体质、视力、体重、心理等方面仍然存在不同程度存在问题。”教育部体育卫生与艺术教育司司长孙明春介绍，指导意见通过全面推进健康学校建设，统筹推进解决学生身心健康突出问题，更多关注他们的身心健康和精神状态。

“部署推进健康学校建设，就要清晰地告诉各地各校建设健康学校的重点任务是什么、主要举措是什么、标准规范是什么。”孙明春说。

围绕相关工作，不少学校已经积累了丰富经验。“在我们学校，走廊、楼门、架空层，凡是能利用的地方，都铺上仿草垫，装上运动设施。现在，全校有829张乒乓球桌、136个篮球架、36个微型足球场。”电子科技大学附属实验小学党委书记康永邦说，“让孩子动起来，让每个生命更精彩，这是我们不变的信条。”

从体育到美育，从心理健康到近视防控，指导意见部署的重点任务覆盖诸多关系学生身心健康关键领域。

围绕加强体育工作，提出落实中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时，推行“课间15分钟”；聚焦深化心理健康教育，要求紧盯学生成长关键期，开展多种形式心理健康宣传教育活动；保障校园食品安全，要求严格规范校园餐饮各项管理，幼儿园和中小学校严格规范执行相关负责人陪餐制度；……

“指导意见的核心在于推动学校从‘分数第一’向‘健康第一’转变。”在全国中小学健康教育教学指导委员会主任委员马军看来，指导意见直面当前儿童青少年近视、肥胖、心理健康等突出痛点，让健康促进贯穿教育教学、校园管理及后勤服务全过程。

既作出部署，也提供指南。教育部面向中小学幼儿园、高校分别制定健康学校建设参考标准，涵盖肥胖防控、食品安全、急救教育等重点领域。

“这些参考标准是学校经过努力普遍都能做到的，为各地和学校建设健康学校提供了实操指南。各地也可以结合地方实际提出细化标准要求。”孙明春说。

记者了解到，接下来，教育部还将指导各地学校因地制宜打造特色育人场景，增强健康教育与健康服务的能力，让越来越多学生拥有健康的体魄、阳光的心态、出彩的人生。

■ 青少时讯

青海启动学生体质强健计划三年行动

本报讯 近日，青海出台《青海省学生体质强健计划三年行动方案（2026—2028年）》，全面落实义务教育阶段学生每天1节、高中阶段每周至少3节体育课的刚性标准，旨在有效扭转青少年体质健康面临的突出问题，让体育锻炼在校园蔚然成风。

青海鼓励中小学校上下午各安排一次不少于30分钟的高质量大课间活动，确保中小學生每天校内校外综合体育活动时间不低于两小时。高等教育阶段将严格落实本科144学时、高职108学时的体育课程最低要求，并推动高校为三年级及以上学生（含研究生）开设多样化体育课程，组织学生每周至少参加3次有强度的课外锻炼。同时，青海实施小学兴趣化、初中多样化、高中专项化、大学个性化的教学模式，通过开展教学质量竞赛、推广优秀成果、探索小班化及走班制等灵活教学方式，全面提升体育课教学质量和锻炼实效，确保每节体育课达到中高强度。

师资方面，青海将多措并举配齐配强体育教师和教研员，鼓励优秀退役运动员到校担任教练员。完善体育教师评价激励机制，确保其在职称评聘、待遇保障等方面与其他学科教师同等待遇。

（顾 宁）

中国高中篮球联赛精彩不断

学、地质中学两支联赛传统强队……

其他球队中，深圳珊蒂泉外国语学校近两年大力发展校园篮球，于本届基层赛一举拿下季军；杨瀚森的母校淄博十一中在经历数届联赛低谷后，终于在山东基层赛1/4决赛战胜上赛季东区赛亚军青岛六十七中，得以再进一步；青海省海南州一民中将继续以外卡球队参加西区赛，队伍此次志在完成联赛首胜的目标。此外，本届联赛在分区赛阶段实现了男子和女子组均有香港和澳门的球队参赛（均为外卡球队）。其中，香港的裘锦秋中学和协恩中学将分别参加西区赛男子组和女子组的比赛，澳门则是组建了包含当地多校青少年篮球好手的“澳门学界代表队”参加两个组别的比赛。

根据联赛现行竞赛规程，本届联赛分区赛的第一名将获得直通全国总决赛阶段比赛的资格，各赛区的第二至第五名需要在附加赛中再次进行分组竞争，对应组别的第一名晋级全国总决赛阶段比赛。分区赛其他赛区方面，南区赛的比赛已定于3月1日至3月9日进行，东区和北区的比赛计划在四月末至五月中旬开展。

中国学生体育联合会相关负责人表示：“基层赛



出现这些让人感到意外的结果，反映出国内校园篮球竞训工作的进步，队伍实力的拉近体现着一个地区的高中里，有更多学校的家校双方、师生之间重视校园篮球发展，我们也更期待分区赛的新球队继续打出精彩表现。”