

九月,新学期如期开启,恼人的秋乏也悄悄找上门。一边是接踵而至的学习任务,一边是季节转换带来的疲惫困倦,很多学生返校后难以快速适应课堂,听讲易走神,一到午后就昏昏欲睡。随着不少学校把课间时长从10分钟延长到15分钟,多出来的这5分钟,不再只是喝水、上厕所的间隙,更是开展短时碎片化运动、驱散秋乏和倦意的校园黄金时光。

本报记者 顾 宁

课间15分钟 驱散秋日校园倦意

教育部提出学生每日在校要保证2小时体育锻炼时间,课间延长至15分钟,初衷就是引导学生走到户外,沐浴阳光,开展活动。国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研究中心副研究员姚天奇表示,用好这15分钟课间,鼓励孩子走出教室、适度活动,既能快速找回开学状态,也能有效缓解秋乏,提升课堂专注力。

“同学们在课间尽量不要久坐,要走到阳光下活动,哪怕只有10分钟左右的户外活动,收获也很可观。比如可以投沙包、踢毽子、跳皮筋、玩简易羽毛球等,这些曾经在校园里盛行的传统课间游戏,如今都慢慢淡出孩子们的视野。”姚天奇认为,学校可以制作科普短视频,由老师带头参与,把这类低成本、易开展的小游戏重新带回校园。“户外活动不仅可以帮助孩子释放开学后的精神压力,阳光照射也有益于青少年骨骼发育。”

针对秋季学生容易出现的一进课堂就头脑昏沉、注意力涣散等秋乏状况,姚天奇也解释了背后的道理。“犯困本身存在积极意义,如夜间保持充足睡眠会促进人体分泌生长激素,助力青少年正常生长发育和骨骼生长。但长时



新华社记者 黄孝邦摄(资料照片)

间学习产生的静坐行为则会减慢人体血流与呼吸速度,降低神经兴奋性,造成学生身体和心理上的疲惫。”他表示,利用好课间15分钟的碎片化时间,进行简单的走动、远眺、肢体活动,能够调动肌肉、加速血液循环,让更多氧气和血液供给大脑,提升神经兴奋性,快速驱散困乏、恢复专注力,这也是肢体活动能够高效提神的核心原理。

对于不同年龄段学生,姚天奇建议,课间运动选择也应有所区分。“低龄小学生优先投沙包这类传统游戏,锻炼手眼协调、灵敏素质和爆发力;初中及以上学生不必硬性规定项目,自己喜欢的运动就是最好的,哪怕只是抱着篮球到球场简单跑动,不必打完一整场比赛,同样可以起

到提神,提升神经兴奋性的效果。”

保护视力也是课间碎片化运动的重要价值。姚天奇介绍,低年级孩子有效注意力持续时间较短,即便是中学生,高度专注的状态也最多维持40分钟左右。遵循“20-20-20”护眼原则,每用眼20分钟,就要眺望6米以外远处至少20秒,缓解视疲劳。中小学课程大多是40至45分钟,课间恰好是远眺放松眼睛的黄金时段。这一间歇运动模式同样适用于居家学习,能有效提升学习专注度,对改善学生脊柱劳损、轻微脊柱侧弯也有辅助作用。姚天奇还提到一套由体育总局青少司和运动医学研究所联合研发的“青少年脊柱与视力健康操”。

“整套操时长仅一分半钟,适合课间集体练习。每日坚持,能够减轻脊柱和视疲劳,保护学生脊柱与视力,简单易学,便于在各校推广。”

运动赋能身心 科学蓄力新学期

开学季需要调整和适应的不仅是身体状态,心理调节同样关键。结合与运动心理学专家的交流成果,姚天奇提出,每日10至15分钟的古典诗词临摹、硬笔书法练习,是调节学生心态的优质方式。“相关运动员群体研究表明,长期读写传统诗词,能帮助人建立自信、优化人际交往,从容应对挫折。”姚天奇举例道,“抄写‘会当凌绝顶,一览众山小’可涵养自信心,抄写‘海内存知己,天涯若比邻’能助力学生更好地适应校园人际关系。新学期正是开启这项长期练习的最佳节点。”

同时,他认为要善用正向心理暗示,践行“哪壶开提哪壶”的原则,多肯定孩子做对的习题、背熟的知识点,帮孩子设立可落地的小目标,遇到难题主动思考、求助。这套逻辑同样适用于体育锻炼,“比如很多孩子都害怕的长跑,其实不必紧盯着跑完800米这个最终目标,可以拆分成跑完300米、400米的小任务,一点点帮助孩子建立信心,减少他们对运动和学习的抵触。”姚天奇说。

多地校园落地 课间运动蔚然成风

新学期已然开启,如今,课间15分钟的碎片化运动已经在全国多地中小学落地实践。在北京育翔小学,

北京“三大球”课博会举办
球动京城 课创未来

本报讯 日前,“球动京城 课创未来”北京市“三大球”课博会举办。来自教育部体卫艺司,以及北京市区两级教育行政部门、教研部门,中小学校和雄安新区的领导、专家、教研员、骨干教师代表800余人齐聚一堂,共同交流“三大球”课程教学改革的实践成果。

作为“北京市中小学体育场景式育人课程教学资源开发项目(三大球专项)”(以下简称“三大球专项”)的集中展示,此次课博会坚持“健康第一”教育理念,落实北京市“体育八条”和“身心健康二十条”政策要求,以足球、篮球、排球和“三大球”操控性技能的微课展示为载体,结合六大育人论坛及单元工作坊、成果汇报、运动文化体验等多种形式,系统呈现北京市中小学体育课堂“从单项技术教学走向大单元教学、从动作学练走向真实比赛、从技能习得走向完整育人”的阶段性建设成果,为“三大球”课程改革的纵深推进提供了持续的专业支撑与可推广的实践样本。

课博会现场精彩纷呈。足球、篮球、排球和“三大球”操控性技能四个专场同步展开,集中呈现了“三大球”大单元教学的设计与实施成果,探讨如何让学生不仅在课堂中学会动作,更能在真实运动情境中学会观察、判断、合作和解决问题。六大育人平行论坛聚焦六大主题,共同构成“身心发展—评价改进—文化浸润—协同育人—教师成长—改革深化”的实践逻辑,持续追问

体育课程“为何教、育何人”。

活动现场还设置四个大单元成果展区,从教学、比赛、评价、学生成长等多个角度,全面展现“三大球”专项共计60个单元的教学实践成果。活动同时组织了16场单元工作坊,参与教师围绕教学中的真实问题,与项目团队面对面研讨、学练展演、交流改进,使成果展示由“看一看”转向“议一议、做一做、带回去”,推动项目经验转化为更多学校和教师可以理解、借鉴和实施的教学方案。全天开放的“三大球”运动文化与体验区还设置五育融合文创展示、主题体验打卡、人工智能足球机器人互动体验等内容,让课程改革成果以更加开放、多元和富有参与感的方式走近教师和学生。

据悉,自2026年3月“三大球”专项启动以来,北京全市1037名体育教师开展单元接力授课,共研共创“三大球”课程1200节,覆盖全市各区54所实验校,贯通小学至中学全学段,一大批参与专项培训的骨干教师成长为北京市区域教改示范力量。期间,《中小学“三大球”教学手册》及足球、篮球、排球分项目大单元手册编写出版,系统构建起覆盖完整、衔接有序的教学资源体系。“三大球”运动正改变着首都校园体育的面貌。

此次活动由北京市教育委员会指导,北京教育学院主办,北京经济技术开发区社会事业局与北京市第二中学经开区学校承办。

(轧学超)

体育总局登山中心构筑青少年攀岩“金字塔”
探索赛训一体化人才培养新路径

本报记者 顾 宁

国家体育总局登山运动管理中心遵循青少年成长规律和项目发展需求,不断完善集普及推广、技能评定、联赛体系、训练营、青国青少梯队、国际参赛于一体的金字塔式赛训体系,构建起覆盖“玩、练、赛、评、选”全链条的可持续人才培养模式,为我国攀岩运动高质量发展筑牢根基。

秉持“快乐攀岩、健康成长”理念,总局登山中心以“攀岩希望之星”为重要载体,联动全国151家推广单位,常态化开展各类主题推广活动,广泛搭建四级推广赛事体系,不断拓宽青少年攀岩参与渠道,夯实项目发展群众底座。

为规范青少年成长提升路径,《青少年攀岩运动技能等级划分与评定》技能标准正式落地实施。该标准创新推行“赛事+技能等级评

定”模式,依托全国赛事同步开展等级认证。并配套数智平台同步开发上线,实现活动发布、报名、成绩录入、等级申请、证书下载等功能,建立起统一规范可复制的发展机制,推动青少年攀岩训练走向标准化。

总局登山中心坚持以赛促训、赛训结合,打造以全国青少年U系列攀岩联赛、全国青少年攀岩公开赛、全国少年攀岩锦标赛为主的国家级赛事矩阵。赛事组别设置对标国际标准,兼顾普及推广与人才选拔,为基层青少年搭建展示舞台,打通优秀后备人才上升通道,形成全国联动、分层递进的竞赛格局。同时,设立“攀岩希望之星”奖学金,激励青少年平衡好学业与训练。

依托冬夏训营、后备人才基地、国家青年和少年攀岩队,总局登山中心构建起三级培养机制,定期举办国家青少年攀岩冬、夏训营,汇

航模结知己 并肩赴蓝天

模,已有六七年飞行经历。航模是他课业之外的“精神栖息地”,持续打磨他的心态,他曾在学校万人运动会完成航模表演,抗压能力在一次次飞行中沉淀。他梦想考入北航、南航等航空类院校,未来入选国家队为国参赛。

王泽铭的航空梦则始于童年的纸飞机。一次纸飞机借助气流滑翔五六分钟,点燃了他的热爱,从此慢慢进阶到电动航模。像真机,被誉为“空中芭蕾”的F3A等航模项目都是他的心头好。高三课业繁重,他仅利用周末练习一天电动滑翔机,便站上赛场。“航模一通百通,同级机型之间,如同换车,只需适应手感。”王泽铭说。

航模不断锤炼王泽铭的抗压能力。以前他上场便十分紧张,如今面对得失从容淡定,这份定力同样惠及学业考试。他立志考入北航低空技术与工程专业,未来加入校航模队,冲击CADC中国国际飞行器设计挑战赛冠军。

对于初学航模的青少年,王泽铭寄语,胜不骄败不馁,同伴之间彼此扶持,共同成长。对于七台河首次承办该项赛事,滕浩

然相信,赛事会在东北青少年心中播下航空运动的种子,助力黑龙江低空经济发展。



滕浩然和王泽铭在比赛中。

青少时讯

国际青少年足球邀请赛举行

本报讯 日前,第十一届长城杯国际青少年足球邀请赛在国家奥林匹克体育中心举行。赛事承载着深化足球青训改革、促进国际文化交流的使命,旨在以足球为媒,展开国际青少年间的技战术对抗与友好文化交流。

赛事紧密围绕“加快重塑足球青训体系”部署,实现多元足球技艺与青训理念的深度交流。比赛期间,来自亚洲和欧洲的八支U16年龄段顶尖球队齐聚京城,在高强度实战中相互学习、彼此激励,以实战检验训练成果。本次赛事为青少年足球人才选拔

培养搭建了宝贵实战平台,进一步深化了中外足球青训交流互鉴。北京U16小将们在小组赛和淘汰赛阶段敢打敢拼,最终获得第四名。虽与奖牌失之交臂,但展现出中国青训的进步潜力。

作为赛事举办地,国家奥体中心干部职工为本次赛事倾力护航,严格执行“赛前提前到场,赛后全面检查”制度,用脚步丈量责任,用汗水筑牢安全,保障本次国际青少年足球邀请赛取得圆满成功。(冯 蕾)