

江西多所中小学创新开展课后体育活动

# 让孩子们喜欢运动、乐于锻炼

本报记者 陶相安

核心阅读

如何让校园体育活动更有创意,吸引更多学生参与?在江西,有多所中小学创新开展课后体育活动。从培养孩子的运动兴趣出发,举办丰富多彩的校园体育活动,通过引进社会力量,提升校园体育教学水平,让校园体育多姿多彩。

图为武宁县第六小学学生在网课上做游戏。  
本报记者 陶相安摄



放学后,校园运动场传来欢声笑语。袁梦脚踩滑轮,手持滑行杖,在操场上穿梭。

袁梦是江西省赣州市崇义县思源实验学校四年级的学生。从2023年起,学校在课后延时课中开展多项体育活动,开设足球、射击、软式曲棍球等多种兴趣班,从小喜欢滑旱冰的袁梦选择了越野滑轮。

在江西,有多所中小学创新开展课后体育活动。丰富多彩的校园体育活动、别具特色的校园运动会、专业的体育教师和教练团队,让校园体育多姿多彩。

## 增设项目、创新活动 学生选择更丰富

如何让校园体育活动更有创意,吸引更多学生参与?于都县胜利学校在校运动会项目设置上融入巧思,针对不同年级学生设置“袋鼠跳”“摆长绳”等项目,还要求学生跨年级组队。

操场上,孩子们推着一个大球绕过障碍物,周围响起阵阵加油声。“这是我们全员运动会的比赛项目‘聚力滚大球’,3名学生一组,推动大球绕过障碍物,与队友完成接力后,用时最少的队伍获胜。”胜利学校校长谢

荣明介绍,“我们希望通过丰富的体育活动,让学生享受运动的乐趣,养成锻炼的习惯,增强集体荣誉感。”

近年来,崇义县结合当地特色,积极推动射击、越野滑轮、软式曲棍球、啦啦操等项目进校园。

参加体育活动会不会影响孩子写作业?在袁梦的父亲袁崇武看来,不仅不会影响,反而提升了孩子的时间规划能力。“延时课一般有两节,以前两节课都用来写作业,现在拿出一节课练习越野滑轮,孩子会更加注重另一节课的学习效率。”袁崇武说。

“起初有家长担心开展体育活动会影响学生的学业,犹豫要不要报名。”崇义县思源实验学校党总支书记吕昌松介绍,“从实践来看,体育活动对学生的成长和学业有着积极的促进作用,参与人数不断增加。”

## 引进教练、培养教师 体育锻炼更专业

瑞昌市第七小学的羽毛球馆内,四年级学生郑怡雯手握羽毛球拍左挥右挡,十分娴熟地处理着对手的每一次回球。“2023年全

国羽毛球后备人才基地比赛总决赛9岁组女子单打第三名、2023年九江市青少年羽毛球锦标赛U9-10(9至10岁以下)组女子单打第一名、2023年江西省青少年羽毛球冠军赛U10(10岁以下)组女子单打第二名……”列举这些成绩时,郑怡雯一脸平静。

郑怡雯羽毛球技术的进步,得益于学校专业的教练员队伍。在学校的羽毛球馆内,教练员孙成华正认真地纠正小球员的技术动作。他曾担任国家羽毛球青年队主教练,卸任后来瑞昌市,组建了羽毛球俱乐部。在学校的邀请下,孙教练为学校组织起羽毛球教练团队。

在教练团队的带领下,瑞昌市第七小学的羽毛球氛围日渐浓厚,羽毛球元素在校园内随处可见。在学校操场旁的展览板上,印有学校几十名老师的照片和介绍,一句介绍语十分醒目——“我们班老师还是羽毛球裁判员呢!”

通过引进社会力量,提升校园体育教学水平,成为江西众多中小学校的共同选择。在此基础上,培训原有教师队伍,引进专项体育教师也是多所学校的新尝试。

2021年,于都县招聘了100名专项体教融合老师,新长征中学的林汉莹是其中一员。林汉莹此前曾是专业运动员,如今她是

一名体育教师,还担任着班主任工作。学校党总支书记蒋雪峰介绍:“目前学校不仅有专项体教融合老师,还引入一部分社会力量。此外,学校积极组织体育教师参加专项培训。多样化的教师团队,让学生的体育锻炼更加专业、富有成效。”

## 开办社团、完善梯队 成长之路更通畅

“我想成为一名网球运动员。”九江市武宁县第六小学的李睿之说。受益于学校开展的体育兴趣班,在体验篮球、足球、羽毛球等多个项目后,李睿之选择了网球。

在武宁县第六小学,网球很受学生们欢迎。李睿之说:“我们每周有5节体育课,其中有一节是网球课。低年级时,老师会带着我们用网球做各种游戏;高年级时,我们会练习一些基础的网球技术动作。”

武宁县第八小学的体育馆内,同样活跃着网球少年的身影。网球运动在校园内的广泛开展,与武宁县积极开展网球项目密切相关。在县直小学增设网球课、开通课后网球一小时服务、选派专业教练员进校园……一系列体教融合举措,吸引了更多孩子参与网球运动。

“通过与武宁国际网球中心合作,我们设立了专门的网球课程和网球社团,让孩子们有更多机会接触和学习网球。”武宁县第六小学校长张桂洪介绍,“学校每周在一至三年级设置两节网球兴趣课,喜欢网球的学生都可以报名参加。在四至六年级则设立网球社团,成员是由教练选拔的网球特长生。”

如何让优秀的体育后备人才快速成长,于都县进行了探索。在于都县雩山中学校的足球场上,小球员们正在教练的带领下练习传球技术。“别小看这些孩子,这可是我们的‘县队’。”校长曾令华说,“这是我们县初中阶段足球后备人才梯队,我们学校有一支,于都中学初中部也有一支。”

2023年,于都县实施优秀体育后备人才升(转)学就读工作方案,为优秀体育后备人才升学提供便利。曾令华说:“我们希望通过这样的努力,让校园培养出更多体育后备人才。”

体坛观澜

近年来,我国竞技体育硕果累累,极大激发了大众参与体育活动的热情。促进竞技体育和群众体育比翼齐飞,尤需因地制宜、因时制宜,值得进行更多探索

健身爱好者与国家队运动员同场竞技,是怎样的场景?近日,国家男子曲棍球队、国家女子手球队等队伍在国家奥体中心举办开放日活动,吸引了不少体育爱好者参加。顶尖选手示范技术动作,与青少年进行趣味友谊赛,让人们近距离感受项目魅力的同时,助力科学健身理念深入人心。

从北京成为首座“双奥之城”,到成都大运会、杭州亚运会成功举办,近年来,我国竞技体育硕果累累,极大激发了大众参与体育活动的热情。群众体育是竞技体育的基础,竞技体育是群众体育的延伸。进一步增强竞技体育对群众体育的辐射带动作用,充分发掘体育在促进经济社会发展方面的多元价值,将为加快建设体育强国、健康中国增添新动能。

健身去哪儿?这是群众关心的话题,也是竞技体育成果全民共享的重要课题。体育系统的训练中心、基地、体校等场地设施标准较高,这些优质资源向公众开放,能更好满足群众多样化、多层次的健身需求。在北京,国家奥体中心充分利用场地设施、体卫融合、国家队驻训保障等方面的优势,为健身爱好者提供服务;在广州,广州体育馆借筹办第十五届全运会契机升级改造,将在赛后更好地服务全民健身项目。

赛场上,中国运动员展现拼搏精神和运动风采,激发大众参与体育热情;赛场外,运动员们通过进校园、进社区、线上线下公开课等方式与体育爱好者互动交流。对于攀岩、滑板等新兴项目而言,贴近群众也是推广项目的好机会。近年来,中国攀岩协会充分发挥攀岩名将的示范带动作用,实施“百城千校攀岩进校园”计划,在更多青少年心中种下攀岩运动的种子。截至去年底,攀岩爱好者人数增至50余万人,其中80%是青少年。

《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》提出,要促进国家队训练方法、日常食谱、康复技巧等实行市场化开发和成果转化,健全服务全民健身的教练员、裁判员评价体系,让更多竞技体育成果全民共享。具体而言,奥运项目与非奥运项目、夏季项目与冬季项目、集体球类项目与基础项目的发展模式、备赛节奏各不相同,促进竞技体育和群众体育比翼齐飞,尤需因地制宜、因时制宜,值得进行更多探索。

# 促进竞技体育和群众体育比翼齐飞

李 洋

## 古镇竞技 挥桨争先

6月15日,2024年南浔古镇浆板公开赛在浙江省湖州市南浔古镇景区举行,来自各地的300余名选手参与角逐,在江南古镇的小桥流水间展示浆板运动魅力。

陆道遥摄 (影像中国)



## 登山健身步道体育公园配置等国家标准发布

本报北京6月17日电 (记者林丽鹂)市场监管总局(国家标准委)近日批准发布一批国家标准,涉及体育休闲领域,将在推动全民健身方面发挥重要作用。

登山健身步道配置标准规定了登山健身步道的选址、设计、建设、配套设施、环境保护系统、安全救援系统要求,有利于保障人民群众登山健身活动的安全健康开展。体育公园配置标准聚焦群众“健身去哪儿”的问题,精准对接人民群众健身需求,可有效增加体育场地面积,补齐全民健身场地设施短板,为打造创新、协调、绿色、开放、共享的体育公园提供有力支撑。

## 内蒙古宁城举办国际龙舟公开赛

本报北京6月17日电 (记者郑轶)2024年宁城国际龙舟公开赛日前在内蒙古自治区宁城县紫蒙湖风景区举行,来自中国、爱尔兰、法国、意大利等国家和地区的12支高水平龙舟队展开激烈角逐。

本次比赛旨在促进中国传统体育项目及群众体育项目的国际化推广。比赛设12人混合龙舟200米、500米直道和2000米追逐赛共3个项目,每架龙舟上保证至少有4名女划手。这也是宁城自2018年成功举办世界龙舟名校赛后第二次举办国际性龙舟赛事。

## 全国青年女子垒球锦标赛开赛

本报福州6月17日电 (记者付文)17日,2024年全国青年女子垒球锦标赛在福建海峡两岸(连城)棒球文化交流中心开赛。

首场比赛,由浙江队对阵陕西队。双方选手在一次次击球跑垒和攻防较量中,展现了垒球运动的魅力。在接下来的8个比赛日内,来自北京、辽宁、江苏、浙江、河南、广东、四川、陕西的8支青年女子垒球队,将展开32场比赛。

本次比赛由中国垒球协会、福建省体育局、龙岩市政府主办。

## 青海国际抢渡黄河极限挑战赛揭幕

本报西宁6月17日电 (记者贾丰丰)日前,第十八届中国·青海国际抢渡黄河极限挑战赛在青海省海东市循化撒拉族自治县黄河水域开赛。来自中国、俄罗斯、斯洛文尼亚等9个国家和地区的221名运动员在海拔1800米的黄河“浪尖”竞技。

今年的抢渡赛优化了比赛赛程,三站抢渡,一河贯穿,阶梯挑战,在保持海拔高、气温低、水流急等赛事特点的基础上,时间更紧凑、赛制更规范。

## “不改变生活轨迹、不增加生活负担”

# 湖南长沙大力打造智慧社区健身中心

个月在400元左右,而且开车要20分钟,所以每次去都大费周折,渐渐也就去不多了。

保利麓谷林语是长沙一个大型小区,共有1.3万多住户,却没有游泳池和篮球场,其他体育设施也严重不足,周边仅有2家商业健身房,很难满足小区群众的健身需求。麓源社区党总支书记殷蔚说,在麓谷林语C区7栋的架空层修建一处智慧社区健身中心前,他们向业主征求意见时,所有业主全部签名同意。“健身中心很受欢迎,每天晚上6点到10点的高峰期,几乎所有器材都要排队。”

殷蔚介绍,目前麓谷林语8个区域共有2处智慧社区健身中心,小区居民要求再建2个的呼声很高。

“智慧社区健身中心的目标是打通群众健身‘最后一公里’,形成‘5分钟健身圈’。”朱振业介绍,除了社区,健身中心还建到了校区和园区。

长沙麓谷科技创新创业园免费提供170平方米的场地用来建设健身中心。记者看到,健身中心位于园区人流量最大的位置,左边是一家咖啡馆,右边是一家图书馆。不少

上班族在吃过午饭后,就买上一杯咖啡,进入中心健身。

“整个园区有5000多人,其中有1700多人都是健身中心会员。”长沙高新区创业服务中心招商服务部副部长姜益娟介绍,园区内主要是科技型企业,年轻人特别多。健身中心不仅深受大家欢迎,还与人才公寓一起,成为园区配套设施完善的名片。

据智慧社区健身中心运营方介绍,长沙全市的注册会员已接近60万人,其中购卡会员超过30万人,一些位于大型社区的健身中心服务的会员普遍在500人左右。截至目前,全市共有2600万人次进入过健身中心。

“不改变生活轨迹、不增加生活负担,这是智慧社区健身中心受到群众欢迎的原因。”朱振业说,预计到2025年,长沙市智慧社区健身中心的数量将突破400个。

(据新华社长沙6月16日电 记者周勉)