

# 文明其精神 野蛮其体魄

## ——多地多部门加强体教融合促进青少年健康发展

青少年是国家的希望、民族的未来，他们的体魄健康直接关系到我们各项事业的发展，拥有健康体魄也是他们为祖国和人民作贡献的基本前提。党的二十大报告提出“广泛开展全民健身活动，加强青少年体育工作，促进群众体育和竞技体育全面发展，加快建设体育强国”。

如今，学校里，每天一节体育课成了标配；校外，丰富多彩的体育赛事和活动针对青少年举办。如何点燃青少年运动的“火种”，多地多部门给出了自己的答案。

### 数字体育 为青少年健康成长 赋能

◎李象干

第十九届亚运会在杭州圆满落幕，这一盛事不仅是体育的节日，更是数字科技的成功展示。数字科技不再仅仅是电子游戏和社交媒体等的代名词，已经成为体育活动中重要训练工具之一。这种功能不仅体现在高水平的体育赛事中，而且在中小学校的体育教学中也有所应用。

首先，基于虚拟现实的体育课程和应用程序为中小学生们带来了全新的体验。通过这些具有互动性的应用，学生可以在虚拟场地上体验各种因场地和器材的限制难以触及的体育项目，比如高尔夫、飞碟射击、拉力赛车等。过去学生只能通过老师在教室听老师讲课或观看视频来了解相对陌生的体育项目。然而，基于虚拟现实技术的互动体验方式，不仅提高了学生的参与度，使他们更好地理解与掌握体育知识，同时也能激发学生的学习兴趣，培养潜在的体育人才。

数字科技还提供了丰富的体育教育资源，包括教学视频、规则解释、战术分析等。这为学生提供了更多学习的机会，帮助他们更好地理解不同的体育项目并提高他们的技能水平。

另外，数字科技为个性化训练赋能。制定个性化锻炼计划是数字科技的功能之一。每个学生的体能水平各不相同。以简单的跑步热身为例，传统的体育教学方式无法关照每个学生的心率需求。然而，通过数字可穿戴设备监控心率，体育老师可以有效地监控学生的活动水平，确保每个学生都得到充分的热身。数字穿戴设备还能精确地记录多项生理数据，帮助体育老师更仔细地了解每个学生的身体状况，并提供个性化的活动方案。这种“私人定制”的体育锻炼计划对特殊儿童尤为重要。

除了优化每个学生的体育锻炼体验，数字科技与大数据的结合也能助力职能部门更好地了解区域内中小学生的整体健康状况和锻炼水平，从而制定相应的宏观策略。比如，个人的总体运动量是一个极易获得的指标。如果可穿戴设备的数据显示某个区域的中小学生在课外的总体运动水平相对较低，或者体脂率偏高，存在亚健康风险，那么相关部门可以提出警示，建议家长适当增加学生的课外体育锻炼时间，同时提醒该地区的学校在体育课中灵活调整运动量。此外，掌握了与学生运动健康相关的大数据，还有助于进一步分析和探索体育锻炼对于生涯健康发展的长期影响，为相关课题研究提供宝贵的数据支撑。

数字科技拉近了体育运动与学生之间的距离，减小了学生与学生之间的距离，同时也缩短了职能部门与学生之间的距离。数字科技为中小学生们提供了丰富多彩的工具和资源，帮助他们增强体质、培养合作精神，更好地享受运动。在未来，随着高水平可穿戴设备的发展与普及，数字科技对中小学生的体育锻炼的影响将进一步深化，也将带来一次深刻的变革。将数字科技合理地应用于中小学生的体育活动，将有助于培养出一代更加健康、积极和充满活力的年轻人。

### 延伸阅读

#### 多姿多彩大课间

**广东广州：**在广州市荔湾区林凤娥小学，篮球绝对是课间操当之无愧的“明星”。大课间期间，全校师生人手一只篮球，伴随着动感音乐，拍球、传球、胯下运球、腰间绕球、掷球落框、上步投篮、胯下传球、花样表演……一个个富有创意的活动接连不断。为提高学生跑、跳、投等能力，锻炼灵敏、速度、力量和耐力等身体素质，林凤娥小学将篮球元素融入学校文化活动中。

学校每天的大课间体育活动，以篮球为特色，以篮球活动为主线，由篮球自编操、篮球柔韧操、跑操、韵律操、花式篮球展示及运球、投篮等形式多样的篮球锻炼组成。

**山东青岛：**在青岛市崂山区张村河小学，上午和下午的大课间各有不同。上午的大课间，学校为同学们策划了多项活动，有阳光亮眼操、广播体操和排球、篮球、足球等自选项目，每一项都安排在操场上分区域开展。下午的大课间，学校特意为同学们准备了“小洪拳”，由专业武术教师在操场上统一授课。每天的大课间”上午30分钟下午45分钟。

(综合新华网、人民网、《中国体育报》等)

### 贯彻落实学校体育课 动脑还要动身

2020年9月，国家体育总局、教育部联合发文将体育科目纳入中考计分科目，科学确定并逐步提高分值，启动体育素养在高校招生中的使用研究。

两年后，《义务教育课程方案和课程标准（2022年版）》（新课标）中明确，“体育与健康”课时占比达到10%—11%，仅次于语文和数学，成为“第三主科”。

在这样的大背景下，全国多地愈发关注学生的体质健康问题，通过出台文件、开设体育课程、建强体育师资队伍等措施，进一步强化学生的体育锻炼。

2021年，广西出台了《广西壮族自治区学校体育教师配备和场地器材建设三年行动计划（2021—2023年）》，强力推进体育师资队伍建设和强化体育与健康课程开设刚性要求，全区各级各类全日制普通学校体育课开课率为100%。自2021年起，广西积极引导并鼓励基础教育阶段学校每天开设1节体育课。

与此同时，广西还推行大课间体育活动制度，推广普及乒乓球、篮球、足球等项目，大力开展学生喜闻乐见、趣味性强、有地方特色、对场地器材要求不高的民族体育运动，持续推进学校体育“一校一品”“一校多品”，让学生掌握1至2项运动技能。如南宁沛鸿民族中学，将壮族传统武术、现代搏击、健身操等项目特点有机结合，创新了适合当代青少年锻炼的体育项目——壮拳，运用到体育大课间活动中。

今年9月，中共上海市委教育工作领导小组印发了《上海市促进中小学校体育工作高质量发展 进一步提升学生体质健康水平行动方案》（以下简称《行动方案》），《行动方案》明确，要保证小学每周开设5节体育课，推动落实初中每周开设4节体育课，推动高中每周开设4节体育课，保障每天校外活动时间不少于2小时。同时，《行动方案》提出，力争用三年时间，进一步健全教学、赛事和评价体系，完善家校社协同育人机制，强化场地设施和师资队伍保障能力，增强学校体育发展活力和育人成效，让更多的学生热爱体育运动，更多的学校推动体育工作高质量发展，更多的家长和社会力量支持体育教育，学生体质健康水平稳步提升，越来越多全面发展的优秀人才从校园中走出。

近年来，青少年体育赛事蔚然成风。国家体育总局、文化和旅游部日前联合发布“跟着赛事去旅行”2023年全国青少年体育赛事目录，20场青少年体育赛事入选。据了解，20场青少年体育赛事包括第二届中国青少年足球联赛决赛阶段比赛、第一届全国中学生排球区域联赛、2023年全国手球业余体校和后备人才基地锦标赛、全国校U系列篮球比赛等，鼓励体育企业以及旅游景区、旅游度假区、夜间文化和旅游消费集聚区等文化和旅游场景不断丰富体育赛事、文旅活动供给。

在长沙，街舞活力闪耀城市。10月28日，2023年长沙市第十一届全民健身节系列活动街舞联赛总决赛在长沙市世界之窗举行。本次总决赛共有73支队伍、400多位街舞爱好者参赛。总决赛共设3个齐舞项目，分别为小齐舞（3至6人）、大齐舞（7至10人）以及团体舞（11人及以上）。现场不仅有激情动感的现代街舞节目，更有融合了中华传统元素的国风街舞节目，小选手们身着汉元素服饰，将传统舞蹈与现代街舞相结合，跟随音乐的节奏跳跃、旋转，尽情展示各自街舞的实力，为观众呈现了一场非凡的视觉盛宴。

近年来，街舞凭借时尚、个性、热烈、酷炫等特点深受广大人民喜爱，并逐渐被纳入

大型的体育赛事，如2018“青奥会”、2019“全运会”均有街舞运动的身影，以及2022杭州亚运会和2024年巴黎奥运会。如今，在全民健身热潮下，街舞运动成为体育产业中最具弹性的赛道，而街舞运动的普及让更多青少年参与体育锻炼，增加了青少年的力量、柔韧性以及协调能力。

在北京，冰球俱乐部联赛助推冬奥冰球热情。日前，一年一度的北京市青少年冰球俱乐部联赛开赛。作为亚洲规模最大的青少年冰球赛事，本届比赛在北京市的8个冰场同时进行，共有来自全市27家俱乐部的243支队伍、3500余名小球员参赛，共计将在19周的时间内进行1201场比赛的争夺，比赛场次数量再创新高。

北京市青少年冰球俱乐部联赛经过十余年的发展，现已成为每个冬季北京孩子的盛大冰球聚会。联赛既是北京青少年冰球爱好者切磋冰球技术的平台，又是选拔优秀冰球苗子的平台，为北京市青少年冰球队及青年队贡献了众多冰球人才。未来，联赛将持续发挥赛事对北京青少年冰球运动的带动作用，进一步打造北京冰球城市名片，助推冬奥冰球热情，为冬奥时期北京冰球运动发展打下坚实基础。

在天津，线上线下结合的跳绳比赛亮

相。10月20日下午，2023年全国青少年传统体育项目比赛（跳绳项目）展示赛在国家会展中心（天津）第82届中国教育装备展示会（活动区）举办，共有近800名青少年参与比赛。

跳绳是一项具有悠久历史和神奇魅力的传统体育项目，发展跳绳运动，不仅弘扬中华优秀传统文化，还能让广大中小学生对传统体育魅力、锤炼意志、增强品质。天津市近年来积极发展校园跳绳运动，本次比赛为广大热爱跳绳运动的中小学生们搭建沟通交流的平台。本届赛事组委会创新了比赛组织形式，应用了先进的人工智能技术，让更多青少年不受时空限制，实现线上参赛。本次比赛经过广泛动员、认真遴选，共有来自全国47支代表队的945名学生同台竞技，在比赛过程中展示他们优秀的跳绳技能与积极向上的精神面貌。

当前，随着经济社会的发展，群众对于体育运动的需求日益多元化、个性化，这就为丰富青少年体育运动项目打下了基础，有助于更多冷门项目的开展。丰富青少年体育运动训练，并喜欢上这项多人参与的团队运动。在天津，线上线下结合的跳绳比赛亮

### 拓宽丰富青少年赛事 秀出青春风采

### “圆梦工程”走进乡村 打开广阔天地

2018年，“圆梦工程”农村未成年人体育夏令营由中央文明办三局和国家体育总局青少司共同启动。该项目以体育夏令营、体育志愿服务进校园、体育大讲堂培训等为主要形式，旨在向农村未成年人普及体育技能，传播中华传统文化，同时发挥体育教育功能，加强农村未成年人思想道德建设，提高农村未成年人运动技能和体质健康水平。

“我们希望通过篮球、足球等基础项目，最大限度地让更多农村未成年人参与其中，让更多孩子动起来。同时，我们也力争让更多具有地方特色、民族特色的传统体育项目充实到项目中，让活动有亮点、有特色、有内涵。”活动承办方、全国体育运动学校联合会副秘书长高扬说。

在2023年的江西崇义站，足球成为这站活动的主要元素。夏令营期间，活动方利用课后延时服务时间，围绕足球相关内容，为孩子们带来足球运动基础知识与实践技能训练、中华优秀传统文化与奥林匹克文

化、青少年体育健康知识普及、爱国主义教育、智慧跑等内容。前中国国家女子足球队队员王丽平和江西足协组织的教练员讲师团队组成了本次夏令营活动专家组，分批组织孩子进行各类足球游戏，孩子们的加油声和欢笑声响彻了整个操场。活动中，来自崇义县横水中心小学四年级的学生陈书涵表示，自己是一名留守儿童，父母工作繁忙，陪伴他的时间不多，平时学习运动技能的机会也不多，“圆梦工程”让他首次接触到了足球训练，并喜欢上这项多人参与的团队运动。

据了解，“圆梦工程”在江西省已开展了5年。5年间，通过“圆梦工程”的各项活动，让一批又一批的江西农村未成年人与足球运动结缘，让更多农村青少年体验到足球的乐趣，享受到足球的快乐。

除了夏令营，“圆梦工程”还有冬令营。10月26日，“奔跑吧·少年”2023年“圆梦工程”农村未成年人体育公益冬令营在贵州省清镇市正式开营。本次活动为期4天，共有200名少年参与其中。

