



新华社供图(资料照片)

本报记者 顾 宁

暑假生活即将开启。外出旅游、温习功课、发展兴趣爱好，学生该如何度过一个充实愉快而有意义的假期？近年来，随着学生体质健康受到越来越多的关注，体育作业似乎成为学校暑假作业中的必选项。认真完成好这份暑假体育作业，不仅能丰富儿童青少年的假期生活，强健体魄，放松身心，更能培养广泛兴趣，规律作息、养成良好的假期生活习惯。

暑假运动这么选

暑假体育作业学校如何布置？学生假期又应该怎么运动？武汉体育学院教授柳鸣毅表示，应因人而异、因势利导、因地制宜。“各运动项目之间各有特点、存在差异，每个学生个体也存在差异，因此选择体育项目也要因人而异，适合的才是最好的。”不过柳鸣毅也坦言，假期两个月的时间想要让孩子有很大的变化很难，“所以要依据青少年的自身特点去选择适合他们的运动，比如年纪小一点的孩子可以多参与亲子活动，年纪大一点的孩子可以参加学校组织的体育活动或是夏令营等。”

他建议：“假期学生选择体育运动项目应该从青

少年需求出发，现在有以培养运动技能为主的兴趣班，有以体育文化交流为主的夏令营，也有针对青少年脊柱侧弯、近视防控等的讲座……具体怎么选还是要看孩子的意愿和需求，要因势利导。”此外，家长在引导孩子选择运动项目的时候，还应该考虑参与的便捷性和家长陪伴的可能性，以及体育消费的承受能力等。

在柳鸣毅看来，让孩子参与体育运动不仅仅是为了出汗，更多是要通过体育运动，培养他们的意志品质，提高他们的幸福感和社会交往能力，磨炼心智。“假期其实是孩子参与体育锻炼的最佳时间，因为平时上学每天学习的时间会比较长，做其他事情的时间势必会减少，假期学生可以更好地平衡学习、生活和运动。”

炎炎夏日，柳鸣毅也提醒，学生在参与运动之余更要注意自身安全。“暑假天气比较热，学生在运动中要注意防暑降温 and 风险防控。有些孩子可能以前比较少运动，刚开始的时候家长和教练一定要多关注孩子的身体情况，有没有明显不适，如果有应及时停止训练，调整运动量和运动强度，如果严重则应及时就医。”

体育作业这么留

“我觉得暑假体育作业是帮助学生在假期里继续养成锻炼习惯、强身健体、增加亲子关系的有力推动。”北京市第一七一中学附属青年湖小学体育中心主任杨帆说，“尤其是今年北京市东城区四年级、六年级、初中二年级过程性考核大概在9月底至10月进行，比去年时间提前了，也就意味着学生在暑假两个月的持续性锻炼很重要。”杨帆告诉记者，青年湖小学在4月完成过一次过程性考核全科目预测试，并向家长反馈了学生测试的真实情况，让家长和学生对

自己的成绩有所了解，学校也依据预测试结果给有待提高的学生安排了早晚锻炼。“暑假期间，我们会为不同成绩的学生制订不同的体育作业，并会在开学后再次进行预测试，检查暑期锻炼效果。”

青年湖小学四年级的樊钟泽早早就定好了暑假运动计划。“我计划每天都参加足球训练，通过踢足球提高体能，还会根据自己的身体情况和作业内容练习体测项目。另外，爸爸妈妈答应我，暑假会和我一起参加亲子长跑，周末的时候还会带我去骑车、爬山。虽然还没有正式放假，但是我已经非常期待假期的到来了。”樊钟泽说。

如何让学生愿意运动、主动完成体育作业？为此，不少学校都开始尝试在暑假体育作业中进行创新。“我们设计了亲子运动挑战、体测项目运动打卡和运动主题手抄报。”杨帆解释说，“亲子运动挑战是学生和家长一起完成的趣味性运动挑战，比如合作跳绳一定的次数、背靠背运球等，并记录成绩和感受。这样不仅能增强亲子关系，还能培养家庭运动氛围，让学生养成运动习惯。体测项目运动打卡是学生通过视频的方式记录自己一周内进行特定运动（如一分钟跳绳、一分钟仰卧起坐、坐位体前屈等）最好成绩的过程，通过班级群上交打卡视频。我们会鼓励学生假期内连续每周打卡，并会累计单项次数进行排名，开学后学校会给予排名靠前的学生相应的奖励。而运动主题手抄报则是让学生以某一运动项目，如足球、游泳为主题，制作手抄报，介绍其规则、历史、著名运动员等。”

面向不同年级，体育作业也各有侧重。杨帆说：“一、二年级学生年纪比较小，以简单的基础运动为主，注重培养运动兴趣和身体协调性，例如亲子互动游戏、小比赛等。开学后的新四、六年级，因为要参加2024年过程性考核，所以暑期主要是针对体测运动项目打卡。强调运动技能的初步掌握，比如篮球的运球、足球的简单带球等。”

图片报道



主办方供图

遵义幼儿乐享体育嘉年华

本报讯 日前“奔跑吧·少年”2024年贵州·遵义幼儿体育运动嘉年华在红花岗区南城体育运动中心举行。本次活动以“缤纷童心 运动童行”为主题，吸引了1100名小朋友及1100名家长参与其中。

开幕式在激昂的音乐声中拉开帷幕，孩子们列队整齐，有序入场。紧接着，精彩的啦啦操表演和足球表演更是将开幕式推向高潮。孩子们伴随着欢快的节奏跳跃、旋转，熟练地运球、传球，每一个动作都充满了活力与激情，赢得观众们的阵阵喝彩。

随后，精彩的比赛逐一展开。在“坚守阵地”比赛中，孩子们在自己的阵地里快速收集“沙包弹”，并努力地瞄准目标，将沙包投进对方阵地。每当成功投中，他们都会高兴地跳起来，而没投中的小朋友也不气馁，继续收集沙包准备下一次投掷；在3对3篮球表演赛上，孩子们运球、传球、投篮的动作有模有样，运球选手灵活地闪过对方防守，将篮球准确无误地投入篮筐，瞬间引发全场欢呼……

此次幼儿体育运动嘉年华旨在提供一个展示自我、挑战自我的平台，让孩子们在比赛中培养竞争意识和团队协作能力，通过各种有趣的项目激发他们对体育运动的浓厚兴趣，养成从小热爱运动的良好习惯，为健康成长奠定坚实基础。同时，亲子共同参与的形式也增进了家长与孩子之间的情感交流，强化了家庭在幼儿教育中的重要作用，促进了家庭亲子关系和谐。

红花岗区教育体育局相关负责人表示，在趣味活动中增加一些传统的跑、跳、爬、滚、投、传等基本动作，有助于培养孩子的身体协调能力，提高身体素质，建立规则意识。此外，本次嘉年华活动还在体育馆外场设置了足球游戏挑战区、篮球游戏挑战区等，同步对青少年免费开放，让孩子们在运动中享受乐趣，在体育中促进健康，留下美好的童年回忆。（顾 宁）

刘 伟

近年来，湖南财政经济学院一直探索新文科人才培养模式。历经四年，该校体育学院探索出“文体并进”育人新模式，培养出懂体育的文化人和有文化的体育人。

体育精神融入立德树人初心

湖南财政经济学院地处湖湘体育精神的发祥地，诞生于抗日救国的烽烟中。在为党育人、为国育才的新征程上，学校坚持把体育健身同人民健康结合起来，把弘扬中华体育精神同坚定文化自信结合起来，以体育精神涵养立德树人初心。

学校高度重视体育精神的价值引领功能，将体育引入“大思政”格局，创建思政课教师和体育教师集体备课、全员磨课、联合讲课的新机制，深挖体育思政元素，以体育人，以体化人。同时，连续多年开展“体育健将进课堂”活动，邀请世界冠军、金牌教练、体育博士走进思政课堂。如每年春季开学，世界羽毛球冠军张稳、骆羽都会走进学校“正德讲堂”，与师生共叙热爱祖国、热爱体育、永葆激情、超越自我的深厚情怀。

在新一轮以体育人教学创新改革中，学校将体育教学与心理健康教育、营养健康教育结合起来，构建了体育教师、心理咨询师、健康营养师“三师联动”的教学体系，通过系统的价值塑造、能力培养、知识传授，帮助学生树立健康生活理念，践行健康文明生活方式。

体育教学融入培养时代新人使命

该校体育学院从2016年开始探索“体育基础课+体育俱乐部+体质健康测试+运动校园跑+校园体育赛事”的“五位一体”体育教学模式。其中，体育基础课以“全周期、全覆盖”为亮点，做到四年不断线；体育俱乐部以“个性化、群体化”为特色，激发学生主动参与兴趣；“体质健康测试”坚持“标准化、专业化”理念，提升学生体质素养；校园运动跑以“信息化、生活化”手段，帮助学生养成日常锻炼习惯；校园体育赛事以“周周有活动、月月有比赛、人人来参与”为目标，为同学们营造良好运动氛围。通过实施“五位一体”教学模式，实现让所有学生在校期间“养成一个有益身心的体育爱好、掌握一项受用终身的运动技能、树立一种勇敢无畏的体育精神”的育人目标。

学校注重挖掘竞技体育对体育教学的支撑和引领作用，用竞技体育追求卓越、顽强拼搏、团队协作的精神感染带动大学生，推动群众体育纵深发展。近年来，学校体育代表队不仅在羽毛球、篮球、啦啦操等传统强项竞赛中屡获佳绩，更先后2次获得舞龙舞狮全国冠军、3次获得体育舞蹈全国冠军。在校园中，为校争光、朝气蓬勃的湖财运动员队伍成为一道亮丽的风景线。

体育专业融入九十载财经特色

学校以办学90周年校庆为契机，扎根湖湘大地，现以体育人、创新发展，创办“体育经济与管理”专业。近

甘肃省肃南一中—— 以民族团结为核心 积极创建特色校园

本报记者 顾 宁

甘肃省肃南裕固族自治县地处河西走廊中部，是一个多民族聚居地，地处高寒山区，气候多变。在这种气候条件下，学校能开展的体育项目非常少，一定程度阻碍了学校体育教学的发展。为了各民族学生的全面健康发展，肃南裕固族自治县第一中学（以下简称“肃南一中”）大胆创新，积极探索，逐渐形成了一套特色鲜明的多样化、现代化和高质量的校园运动体系。

肃南一中积极创建以民族团结为核心的特色校园，把中华优秀传统文化融入体育教学中，与国家课程相结合，逐步形成了“国家课程+传统体育”的校内体育教学授课模式，弥补了学校体育资源缺乏的实际问题，实现了“人人有活动、生生有爱好”的校园体育活动体系。肃南一中始终把体育工作摆在突出位置，明确规定每班每周体育课为四节，课程内容以篮、排、足、田径和中华民族传统体育课程为主，每班每周开设一节足球课。同时，在义务教育阶段，学校通过“教会、勤练、常赛”的体育教学模式，教会学生科学锻炼、健康知识和运动技能；在高中阶段，通过模块化教学让学生掌握基本运动技能和专项运动技能，增强学生体质。

为保障学校社团活动的正常开展，营造“人人有活动、生生有爱好”的校园文化氛围，学校开展了体育社团活动，每位学生可以按照自己的兴趣爱好参加。每学年初，学校会安排初一和高一新生自愿选择、报名参加社团活动，体育教师进行统筹。每日活动期间，由学校安排社团老师组织学生进行活动，实施“3+1”的社团活动模式。此外，学校还形成了“篮、排、足+中华民族优秀传统文化项目”的学生训练及活动模式，把深受学生喜爱的中华民族传统体育项目列入学校体育社团活动中，如24式太极拳、高脚竞速、板鞋竞速、裕固族摔跤、拉爬牛等。从主观上培养学生参加体育锻炼的兴趣，养成良好的

锻炼习惯，提高学生的速度、协调、灵敏等身体素质。

在此基础上，学校强化体育训练，提升竞技水平。校队训练主要开展篮球、足球、排球、田径项目和中华民族传统体育（高脚竞速、板鞋竞速）。学校从班级队、年级队、社团团队中选取专项体育突出的学生纳入到校队，进行有计划、有组织的专项提升训练，形成“早训+晚训”的时间模式。早训主要进行身体素质和专项提升训练，晚训时间则加入到社团活动中训练，让校队的学生带动社团其他学生进行训练。比如足球校队学生进入足球社团进行训练，每个项目都有专职体育教师担任教练。学校开全开足训练项目和训练时间，积极发挥训练的导向作用，创新训练方式，吸引广大学生加强运动，提升学生运动水平，让更多优秀学生参与到更高水平的体育运动中，有效提高学生运动技能，培养良好运动习惯。

同时，完善竞赛制度，创新竞赛活动。学校每年举办各项体育竞赛活动，每年春季和秋季为竞赛季，学校会有计划地举办田径运动会、民族传统体育运动会，承办全县中小学田径运动会、全县球类运动会、校级球类运动会、冬季越野环城赛。目前，学校已将举办各种赛事形成制度，普及各种校级体育竞赛，形成“班级教学赛+年级联赛+校级常规赛”的竞赛模式，将校园的各项体育活动全面融入到学校教育教学活动之中，持续健康开展，通过比赛达到以赛促练的目的。

肃南一中对体育教学工作进行有效的改革和创新，在积极落实国家课程标准的同时，合理开发切合实际的中华优秀传统文化和地方特色体育项目，以“规范+特色”为推进思路，从规章制度、体育教学、社团活动、体育竞赛、体育训练等角度加以落实，形成了多样化的体育课程资源和合理的体育课程结构，让更多学生参与到体育运动中，建立和谐快乐校园，让学生在学校体育文化氛围中健康成长。

湖南财政经济学院—— 构建“文体并进”育人新模式

年来，该专业与学校传统优势专业“休闲体育”招生火爆，成为推动学校体育教育可持续发展的“一体两翼”。

学校坚持以体为本、以文为用、文体融合的理念，以通识课程为基础，以体育场馆经营与管理、体育旅游经营与管理、体育创投管理为方向，将体育经济与管理（文化生）和休闲体育（体育生）学生融入同一课堂，促进学生跨专业交流，让体育运动氛围、文化学习氛围相互交织，挖掘学生“既擅学习，又善运动”的潜能，文体并进，实现学生的全面发展。

校园营地帐篷节是体育学院学生自主策划、自主组织的校园文化活动，至今已成功举办四届。今年的校园营地帐篷节以“遥望未来、定力前行”为主题，体育经济管理专业学生负责建团队、谈合作、做推广，休闲体育专业学生负责布场地、调设备、活气氛，融资逾40万元，现场人流量多达5万人次，点燃体育休闲经济的“烟火气”，催生“体育+消费”新业态，为长沙“夜经济”增添新活力。

在乡村振兴的“主战场”，湖财体育人组成的博士团专门为村民打造“新农人”课程，将体育赛事引入乡村振兴，惠及一方百姓；在对非交往的“桥头堡”，他们化身中非经贸博览会志愿者，奔走于展台和厂家之间，充当起中非体育交流合作的“桥梁”；在基层治理的“大讲堂”，他们深入群众科普知识，传递科学健身、体育养生、健康饮食的理念；在大众创业的“新赛道”，他们又身体力行壮大地方体育产业市场，为实现“三高四新”美好蓝图和健康中国建设献计献力。