主办方供图

2024赛季全国青少年四季滑雪挑战赛收官

全年不停歇 青春在雪道上撒欢

本报记者 **傅潇雯**

在河北张家口崇礼“雪如意”滑雪场，一个个英姿飒爽的青少年从雪道上飞驰而下，逐个通过旗门，在雪道上滑出流畅的弧线。在准备区，有的教练正指导着小滑手们技术动作，有的则在给雪板专心打蜡……近日，全国青少年四季滑雪挑战赛2024赛季总决赛精彩收官，青少年们经过一个赛季的努力训练，不断突破自我，在比赛中展现风采，收获信心。

全国青少年四季滑雪挑战赛2024赛季于2024年2月开赛，历时一年，共举办8站比赛，覆盖北京、上海、澳门、南京、张家口五大城市赛区，赛事不仅促进了青少年滑雪运动水平的提升，还进一步推动了冰雪运动四季拓展，扩大了滑雪运动的社会影响力。

全国青少年四季滑雪挑战赛2024赛季由北京市滑雪协会主办，比赛项目涵盖越野滑雪、高山滑雪、单板滑雪，赛事联合全国40余个核心滑雪俱乐部，报名人数超过1000人次，线上人气投票累计达68.4万票，线上直播观看量超过1500万。赛事相关负责人表示，赛事极大带动了滑雪运动的四季推广与普及，不仅让青少年获得参赛经验，也得到了协会、校方、俱乐部及家长的支持与鼓励，让参赛青少年获得更多荣誉感，成为他们坚持、热爱滑雪运动的重要动力。同时，赛事“以赛为练，四季锻炼”的宗旨也带动鼓励了更多青少年参与体育活动，为他们健康成长奠定了良好基础。

据了解，本次总决赛设置高山滑雪、单板大回转比赛项目，分为U6、U8、U10、U12、U14五个年龄段，男子、女子共20个组别，吸引了来自全国各地的385名青少年报名参赛，刷新了历届报名人数。值得一提的是，该赛事多年来为U6年龄组单独设立了超小赛手组别，因此也被誉为孕育优秀青少年滑手的摇篮。U10和U12年龄组是青少年参与体育运动的黄金年龄段，报名人数最多，竞争最为激烈，该年龄组别的参赛选手水平较高，经验丰富，在比赛中展现了青少年健康阳光、拼搏努力的青春风采。

总决赛的比赛场地“雪如意”滑雪场是依托于北京冬奥会比赛场地国家跳台滑雪中心“雪如意”而建。作为北京冬奥会后崇礼的新地标，这里拥有31条高山雪道，雪道宽度达到40米，坡度适中，适合不同水平的滑雪者。雪场的投入运营，为来崇礼滑雪的爱好者提供了更多选择，也将带动更多群众参与到冰雪运动中。雪场相关负责人表示，全国青少年四季滑雪挑战赛作为“雪如意”滑雪场本雪季落地举办的重磅赛事，提升了雪场的知名度，并为新开业雪场举办大型赛事积累了经验。

全国青少年四季滑雪挑战赛创办于2017年，是国内首个四季举办，联动滑雪模拟机、旱雪及室内外雪场，设立完善积分规则的青少年滑雪赛事。赛事的场次、时间跨度、地域覆盖、参赛人数、选手水平逐年提高，优质赛事品牌正在为滑雪运动的拓展推广产生积极引导作用。赛事利用滑雪辅助训练器材，在非雪季延长滑雪爱好者的滑雪时间，让青少年掌握滑雪的动作要领、安全知识、比赛规则并持续训练。随着青少年体育素质教育的广泛普及，体教融合理念深入人心，相关措施逐步落地实施，青少年的身体素质与运动水平显著提升。这一点在本赛季体现得尤为明显，各组别参赛选手均展现了不错的滑雪竞技水平。赛事创办至今，已持续举办7年，共完成50余场比赛站次，万余名青少年选手报名参赛，为各级别青少年运动队发掘、输送了数百名优秀人才，为冰雪运动四季开展开辟了新途径。

科学健身指导

抓住“黄金期” 加强寒假体育锻炼

本报记者 **刘昕彤**

寒假已至，长假也为青少年提供了一个完整的时间段加强体育锻炼，提升运动技能。寒假期间积极参与体育锻炼不仅能增强体质，还能促进心理健康，为新学期积蓄能量。

青岛青少年体适能教练李波表示，寒假期间，没有了学校日常的体育活动安排，青少年很容易陷入“宅”生活，长时间面对电子屏幕，缺乏必要的身体活动。这不仅会影响他们的身体健康，还可能导致心理问题，如情绪波动、注意力不集中等。此外，过年期间大鱼大肉，一不小心也容易成为“小胖墩”。因此，寒假加强体育锻炼，对于提升青少年体质、预防疾病、过一个“健康年”具有重要作用。

李波说：“寒假是培养青少年运动兴趣和习惯的关键时期。通过尝试不同的体育项目，青少年可以发现自己的运动爱好，激发持续参与动力。家长也可以利用这段时间帮孩子报名参加一些体育培训班，如武术、体适能、滑雪、篮球等，帮助孩子学会和提升运动技能。保持一定运动频率，也能培养团队合作精神和社交能力，帮助青少年养成每天定时锻炼的习惯。哪怕只是简单的晨跑或傍晚散步，也能为他们的健康打下基础。”

此外，专家也建议，要让青少年在寒假期间真正动起来，家庭参与必不可少。家长应以身作则，与孩子一起运动，不仅增进亲子关系，还能树立积极的运动榜样。可以鼓励青少年为自己设定短期和长期的运动目标，通过达成目标获得成就感。此外，还可以利用运动手表或可穿戴设备等记录运动数据，参与线上运动挑战，让科技成为提升运动乐趣的好帮手。

图片报道

钟晗煜摄

足球小将角逐“新长征”

本报讯 日前，2024年度江西省赣州市第二届“新长征杯”青少年足球联赛总决赛在于都县开赛。

本届赛事由赣州市体育局、市教育局主办，设男、女U12、U14、U16共6个组别，分县级联赛、分区赛、总决赛三个阶段进行，历时近5个月。其中分区赛下设五个片区，来自全市115支队伍、2176名队员在绿茵场展开角逐，共计进行了171场次比赛。最终，共有60支球队的1200名运动员进入总决赛。

赛事旨在进一步推进西部地区体教融合足球青训体系建设试点项目进程，加快创建全国足球改革试验区工作步伐，借助赛事助推足球青训工作，构建完善青少年足球竞赛体系，选拔更多优秀青少年足球后备人才。同时加快深化“1+3+N”（足球+跑跳投+其他运动项目）校园体教融合发展模式，进一步促进青少年身心健康，增强青少年体质，激发学生、家长、社会“三位一体”共同支持参与足球的热情，有效提升赣州青少年足球运动整体水平，开创具有赣州体育特色、富有发展活力的青少年足球工作新局面，实现打造市级U系列青少年足球强队目标。

近年来，赣州市按照“政府主导、部门主抓，学校主责、社会共建，学生主体、家长参与”的“六方融合”体教融合工作思路，积极构建全市一盘棋足球青训发展格局，全域创建全国足球改革发展试验区，全面推进足球项目进校园，《打造全国足球改革试验区的赣州实践》案例获评中国改革2023年度地方全面深化改革市域优秀典型案例。目前，赣州青少年U系列足球梯队组建率达100%，年均组织举办青少年校园足球赛事100余项，已连续21年举办“英东杯”中小学生足球竞赛活动，青少年校园足球改革取得阶段性成效，被国家体育总局列入全国西部地区体教融合足球青训体系建设试点项目八个地区之一。 （顾 宁 郭训辉）

青少时讯

“小剑客”邯郸砺剑

本报讯 日前，为期七天的首届中国小学生击剑训练营在河北邯郸结营，这也是中国学生体育联合会首次举办小学生集训营。

本次训练营为全封闭式训练，旨在通过系统培训和实战演练，提升参训学生的击剑技能、战术意识及团队协作能力，同时进一步推广击剑运动，助力击剑运动优秀后备人才培养。

为优化训练营师资，中国学生体育联合会中小学击剑分会选派了多位国内优秀教练员执教。期间，邯郸市体育局与中国学生体育联合会中小学生分会的相关领导还进行了会谈，双方就后续战略合作达成初步共识，希望能以此次合作为起点，在未来继续推动小学生击剑训练专业化、系统化程度的提升。

击剑训练之余，营员们还参与了成语操、太极拳、滑冰等地方特色项目体验。本次训练营由中国学生体育联合会主办、邯郸市体育运动学校承办、中国学生体育联合会中小学击剑分会执行。 （张博宸）

体育与健康课堂如何融入红色教育

罗兆杰（山东省青岛市西海岸新区红军小学）

全国红军小学建设工程于2007年发起，旨在弘扬红军精神，传承红色基因。多年来，全国红军小学建设逐渐成长壮大，始终以全国革命老区的青少年为教育与惠泽对象，传承红色基因，培育新一代社会主义建设者和接班人。目前，已经在全国30个省区市革命老区建立了500余所红军小学，成为我国著名的爱国主义教育和红色教育品牌。作为全国第100所红军小学，青岛西海岸新区红军小学在全面开展红色教育的同时，注重将红色教育融入体育课堂，在体育教学中积极推进红色教育进课堂活动，取得了较好的育人效果。

挖掘红色资源 关注融入重点

红色教育融于体育课堂，不仅仅是体育教学的一种形式，更是整个学校体育教育工作的一种手段，还应该是优秀体育文化传承的载体和资源。红色教育资源包括了可看、可读、可听、可用的各种资源，一是各类红色旧址遗迹；二是革命英雄先辈们的红色故事；三是红色视听读物、重要的文字、照片和影像等。从资源的分布区域来看，有地方性和全国性的红色教育资源。此外，体育类的红色资源还有那些具有体育运动和项目显著特点的革命先辈的名人名言，如以英雄人物命名的各类体育运动场馆、他们的体育口号、标语等，都可以引入体育课堂，成为融入体育课堂的内容。

体育课堂融入红色资源，应重点关注资源与体育课程目标、内容和实施相一致的地方，看孩子们是否了解这些内容；关注红色教育内容与要完成的课程目标是否相关，抓住红色教育内容与体育教材内容的相近点；关注红色资源对学生的意义和价值，深入挖掘蕴含的红色品格和行为，尤其是那些红色教育背后所蕴含的丰富的红色人物和事迹，使红色资源与体育学科有效融合，与体育课程核心素养呼应；还要关注学生在红色情境中的学习效果，把红色教育资源转化为最有效的课程资源，重点设计红色教育资源融入体育学科的评价方式，把课程资源转换为育人行为，让红色教育真正内化于心，外化于形，使学生真正在学习体育技能和体育运动中自主体会到红色教育的精神内涵。

把握融入原则 精心设计内容

培养学生不畏困难、艰苦奋斗、团结合作的精神及顽强拼搏、为国争光的爱国主义情怀，让学生懂得珍惜、增进友谊、相互沟通、共同提高、奋勇争先等，都是红色教育在体育教学中的体现。首先是教育性，要根据主教材适当选择红色教育资源，让学生体会红色精神的可贵；其次是融洽性，要看红色教育内容与体育课堂融合是否准确合适，要根据学生的年龄特点、认知水平等，选择适宜的内容因材施教，杜绝成人化、套路化、庸俗化的项目，防止学生不理解或幼稚现象；第三是促进性，红色内容融入体育教学活动要有一定的负荷，无论是学生的乐趣还是动作学习的本身，都要起到促进作用，还要做好引导，增强教育效果，不能为融合而融合。

根据学生身心特点，各学段可以选取不同的红色教育资源。如水平一学生思维以具体形象为主，可侧重于红色教育启蒙，以红色故事和情节引领学生活动，选择以红色故事为教学切入点，进行生活化、趣味化情景教学；水平二、三学生思维从具体形象逐渐过渡到抽象思维，红色资源的选取也要相应有所调整，结合红色内容开展教育活动时，可选择各类红色场馆，结合地点、事件等进行专项活动练习；高年级学生以理解红色事件内涵为主，可结合专项体育内容深度融合，还可借助有号召力、感染力的红色体育口号、标语，融入课堂各环节，进行浸润式教学。

剖析典型案例 创新融合形式

跨学科融合一直是学生提高运动能力、学习健康知识和传承中华优秀传统体育的重要方式和途径。《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》首次将“跨学科主题学习”作为体育与健康学科的主要课程内容，也是红色教育融入体育课堂最有效的途径。例如跑、跳跃、滚翻、攀爬等技能练习，与军事演练非常接近，可以将“重走长征路”设为大单元主题，结合红军长征背景，遵循体育学科核心素养要求，以基本运动技能为主，结合体能练习进行组合，水平一至三分别设计为“爬雪山”——追逐跑+攀爬+钻越、“过草地”——折返跑+单跳双落+交替跳跃、“飞夺泸定桥”——快速跑+平衡走+低姿势爬行、“大会师”——耐久跑+双人合作跑+仰卧起坐等。在水平二、水平三中适当增设体能与专项运动技能，将真实军演或战场情境变换与技能、体能的学练相互渗透，与德育、智育、美育、劳动教育、国防教育多学科融合，利用背景音乐、视频、服装器材等进行情景模拟教学，营造红色教育氛围，创建多元化运动机制，进行各种比赛，在浓厚的红色体育氛围中感受红色精神传承，提升训练的实际效果。可以说，学科渗透是体育课堂中融入红色教育、开展红色主题教育的重要路径和载体。

红色文化融入体育教学，要将教学内容与组织形式做好教材化处理，把控好时间与内容形式，一是不能失去体育课程的特性，创新要以身体的练习为主，提高体能，形成技能，防止走形式；二是要注意合理的运动负荷，不能超过学生承受范围，确保运动安全。教师的引导和教学设计要根据授课对象及教学条件而定，情境设置要自然，融入要悄无声息。

将红色教育融入体育课堂，对于培养青少年的爱国情怀、道德观念和社会责任感具有重要意义，是每一位学校体育工作者义不容辞的光荣使命。