



——二〇二四年『奔跑吧·少年』儿童青少年主题健身活动回眸(五)

运动赋能成长 少年快乐奔跑



少年强则国强，青少年的健康成长关乎国家和民族的未来。2024年国家体育总局继续联合六部门开展“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动。各地常态化开展该活动的机制不断完善，为青少年提供了更加丰富、更有特色、更高质量的体育活动，有效促进了青少年参与体育锻炼、提升健康素质。这一活动全年取得良好效果和积极反响。本版将对各地及相关单位2024年举办的各类“奔跑吧·少年”特色活动进行回眸和展示，引导更多青少年参与这一活动。



世界观：通过专业技术示范课，提升各地市业余体校授课和训练水平。

又如在拉萨中学开展的2024年“奔跑吧·少年”活动西藏分会场示范活动，开展了足球、篮球、气排球、乒乓球、羽毛球、网球、攀岩、阳光排舞、藏棋、围棋、象棋、跆拳道、自行车、街舞、五子棋、CS定向越野等20个项目的体验和体育知识普及、反兴奋剂宣传教育、优秀运动员励志讲座等，对于深化体教融合，建设体育强区、教育强区，引领带动各地市开展“奔跑吧·少年”系列活动，促进西藏青少年体育事业发展起到了积极作用。

【西藏】

2024年西藏自治区举办“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动(以下简称“奔跑吧·少年”活动)69场次，参与总人数82917人。涵盖体育项目进校园、反兴奋剂宣传教育、优秀运动员知识讲座、夏令营和足球、篮球、游泳、乒乓球、锅庄舞等项目比赛，以及学生运动会等内容。

一年来，西藏自治区开展了多场主题活动，如“奔跑吧·少年”活动西藏分会场示范活动，通过体育项目进校园、反兴奋剂宣传教育等，推动体育运动普及和发展；开展青少年体育夏令营活动，通过体育项目体验、专业技术示范课、知识讲座等理论教学和现场技术训练相结合的方式，引导儿童青少年参与体育锻炼，促使青少年基本实现掌握一项体育技能的目标；邀请西藏首位世界冠军西洛卓玛、滑雪登山世锦赛女子U20短距离赛冠军玉珍拉姆、第十四届全国冬季运动会滑雪登山混合接力冠军扎西旦珍、亚洲女子自由式摔跤锦标赛63公斤级冠军索朗德吉前往学校开展励志讲座，分享人生历程，引导青少年树立拼搏奋进的体育精神。

此外，西藏自治区体育局还开展了业余体校对抗赛，各地市开展了中小學生游泳比赛、足球比赛、篮球比赛、乒乓球联赛、田径运动会、夏季运动会等，通过同台竞技、同台交流，增强学生体质，提高体育技能。

活动中涌现出不少典型案例。比如在林芝广东实验小学举办的2024年西藏自治区田径耐力项目青少年夏令营暨业余体校对抗赛，活动内容丰富，涵盖身体指标测试、田径项目比赛、励志讲座、爱国主义教育、体育示范课等。活动中，主办方通过开展身体指标测试、20个田径小项比赛，选拔和培养了竞技体育后备人才；通过夏令营、体育项目进校园，丰富校园体育项目，促进儿童青少年身心健康，引导儿童青少年参与体育锻炼；通过爱国主义教育、优秀运动员励志讲座，引导和培养青少年树立正确人生观、价值观、

【甘肃】

2024年，甘肃省持续深化体教深度融合，推动青少年文化学习与体育锻炼协调发展，全省活动开展得有声有色。

甘肃省体育局高度重视，联合省教育厅、团省委共同印发活动通知，把广泛开展主题健身活动作为促进青少年体育高质量发展的有效载体和推动体教融合的重要抓手，列出青少年体育专项补助资金，充分结合地区特色体育资源和儿童青少年参与健身的实际情况，在紧盯赛事安全的前提下，与省教育厅、团省委联合举办了多项主题突出、内容丰富、形式多样的青少年体育赛事活动，为促进青少年健康成长注入强劲动力，带动越来越多的青少年热爱体育、参与体育、受益体育，得到学生、家长、社会普遍认可和好评。

2024年全省共举办各类活动400余场，参与青少年达66万人次，既涵盖了“三大球”“三小球”及田径等常规体育项目，又开展了电子制作、航空航天、车辆模型、建筑模型、体育定向等体育科技教育竞赛活动，以及陆地冰壶、速度滑冰(速度轮滑)等“冰雪”运动，涉及20多个体育项目。

甘肃各地还积极创新活动内容、形式和载体，结合季节及地理特点，开展符合青少年兴趣爱好及身体特征的冬夏令营，将体育技能、体能训练、中华体育精神、消防安全教育、生活技能培养融入活动中，让学生在掌握体育技能的同时，提高独立自主能力，磨炼意志品质，加强团队协作。此外，还积极倡导家长共同参与，促进家庭养成体育认知。在冬夏令营活动中，通过“家庭开放日”等内容，加强孩子与家长间的情感交流，增进亲子关系；在系列主题活动中，通过亲子登山、亲子接力跑、双人跳绳、两人三足跑等项目，营造家庭社会共同关注和重视青少年体育的良好氛围。

同时，甘肃省还积极发挥社会组织作用，拓展举办赛事活动渠道。各承办单位广泛动员各类青少年体育俱乐部、学校、青少年户外体育活动营地，举办儿童青少年运动健身、体育冬夏令营等系列主题活动，拓展举办赛事活动渠道，实现活动长流水、不断线、贯穿全年。

【青海】

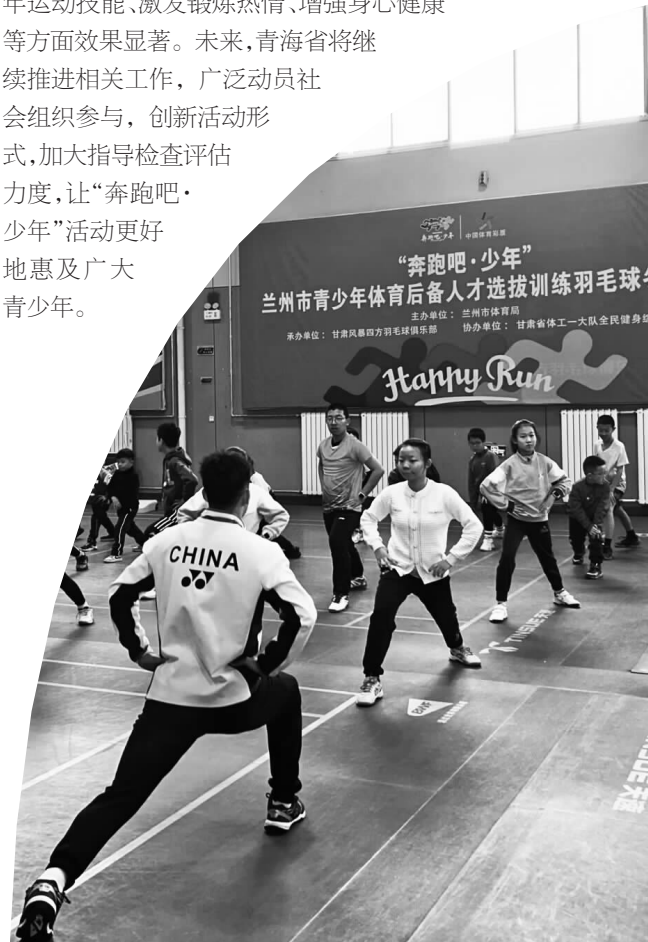
2024年，青海省“奔跑吧·少年”活动蓬勃开展，取得显著成效。活动以加强青少年体育工作、建设高原体育强省为目标，通过政府引导、部门协同、社会参与，将活动深入到街道、社区、学校等各个角落，与体育赛事、冬夏令营等相结合，贯穿全年。

青海省全年共开展足球、篮球、排球等20余项体育赛事活动，比赛场次达1420场，吸引了超48万人次儿童青少年参与。2024年6月1日，青海分会场启动仪式在西宁北川河湿地公园举行，设有科学健身知识宣传等4个板块，青海竞走世界冠军李毛措发出倡议，1500余名儿童青少年及家长参与。启动仪式后还举办了庆“六一”高原小勇士挑战赛。

在活动推进过程中，青海省采取了一系列有效做法。首先是加强组织领导，成立主题健身活动领导小组，依据总局通知制订本省活动通知，明确各项事宜，并在工作推进会上进行专门部署。其次是加强协同融合，体育部门与教育、共青团、妇联等多部门合作，联合开展活动，同时发动各级体校、学校等广泛参与，8个市州及36个县区都组织了相关活动。在此基础上，青海省还创新组织形式，结合体育赛事、学校运动会等开展主题活动，使“奔跑吧·少年”品牌深入人心。

活动中涌现出不少典型案例。西宁市体育局深化体教融合，与教育局签订备忘录，建立沟通机制，共同构建青少年体育赛事体系，举办多种赛事活动，推广传统项目，拓展新兴项目，吸引15万余人次青少年参与；青海省全民健身中心发挥带头作用，开展“奔跑吧·少年”公益运动技能培训，在特定学期的每周三至周五，为周边3所中小学提供足球、攀岩等十余项免费课后体育服务；青海言一体育文化有限公司积极响应，秉承“让青少年走出家门，走向户外”的理念，组织了多样化的冬夏令营等活动，融合高原自然特征设计项目，并在20多所学校开展了体育研学活动。

一年来，青海省“奔跑吧·少年”活动在提升青少年运动技能、激发锻炼热情、增强身心健康等方面效果显著。未来，青海省将继续推进相关工作，广泛动员社会组织参与，创新活动形式，加大指导检查评估力度，让“奔跑吧·少年”活动更好地惠及广大青少年。



【宁夏】

2024年，宁夏回族自治区体育局深入开展“奔跑吧·少年”活动，成效显著。全区27个市县区共举办176项主题活动，通过青少年体育冬夏令营、中小學生运动会等多种形式，带动60万人次青少年参与，让孩子们在运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

宁夏回族自治区体育局多措并举推动活动开展。一方面加强组织领导，联合自治区共青团、妇联印发通知部署活动，指导各地制订计划，利用多种平台满足青少年健身需求。另一方面也积极利用重要时间节点，推广“奔跑吧·少年”活动品牌，扩大活动影响力。如在“六一”期间，各市县区举办15项示范活动，近10万人次儿童青少年直接参与。

此外，宁夏回族自治区还通过开展综合运动会、各类赛事及大课间评比等活动，营造良好氛围，促进青少年身心健康。暑假期间，宁夏举办多项赛事。2024年全区青少年锦标赛涵盖25个大项，近万人参赛；U系列田径联赛宁夏赛区、全国黄河流域青少年射箭邀请赛等也吸引了众多选手。同时，各市县区汇聚社会力量举办夏令营及各类运动会，举办了近100场校级赛事，累计参与人数达40万人次。

冬季，宁夏回族自治区开展“迎新春·庆元旦”系列活动，并组织“青少年冬季体育宣传周”，举办滑雪锦标赛、公益培训班、冰雪冬令营等，营造“百万青少年上冰雪”氛围。各体育协会、俱乐部也开展了线上系列活动，通过多种形式带动青少年及家庭参与锻炼。

下一步，宁夏回族自治区体育局将联合多部门持续加强组织领导，完善赛事活动资历，拓宽资金渠道，用好中央转移支付资金，吸引社会资金；丰富活动形式，打造特色夏令营，开展技能培训；强化教育引导，挖掘体育育人价值，传播体育文化，铸牢中华民族共同体意识。

【新疆生产建设兵团】

2024年，兵团体育系统坚持体教融合，扎实开展“奔跑吧·少年”活动，成果丰硕，青少年体育赛事活动有序举办。兵团体育系统会同兵团教育局，联合举办了多项赛事，其中兵团第十九届青少年运动会规模空前，是设项最多、规格最高的一届。同时，支持各师市开展了105场主题健身活动，119392名儿童青少年参与，内容涵盖田径、篮球等11个项目，包含街舞邀请赛、校园体育节等21种形式。

在青少年体育后备人才培养方面，兵团依托第三师、第七师等加强足球、武术、冰雪项目人才培养，依托兵团竞技体育运动学校等加强篮球项目人才培养，拓宽了后备人才培养渠道。

为推动活动开展，兵团采取了一系列有力举措。一方面深化体教融合，与教育部门协同配合，加强顶层设计，印发相关实施意见，以学校为着力点推进体教融合，构建新型人才培养体系。另一方面积极加强青少年“三大球”工作，以兵团青少年篮球锦标赛等赛事为引领，整合各级赛事，推荐运动员或队伍参加各类大赛，持续推广排球运动，助力“三大球”振兴。同时，还大力推广青少年冰雪运动，利用兵团冰雪资源优势，支持第十师、北屯市开展业余体校建设，推动冰雪运动进课堂、进校园，形成特色校园竞赛体系。

一年来，兵团涌现出不少典型案例。如举办了“决胜巴黎·绽放奥运——奥运冠军面对面”巡回宣讲兵团站活动，邀请贾一凡、刘洋、邓雅文三位奥运冠军进校园进行分享交流，充分发挥了明星运动员的示范引领作用，大力弘扬了中华体育精神，发展繁荣了兵团青少年体育文化事业。此外，为打好青少年体育发展基础，源源不断输送后备人才，兵团不断完善青少年竞赛体系，连续举办兵团青少年运动会，每年定期举办以“奔跑吧·少年”为主题的速度滑冰比赛、校园足球校际联赛总决赛、U系列比赛等青少年体育赛事活动。

未来，兵团体育系统将继续深化体教融合，落实相关实施意见，持续开展“奔跑吧·少年”活动，推广青少年体育健身。同时，也将进一步丰富赛事供给，坚持兵师联动，持续开展各类青少年赛事，完善以“三大球”赛事为引领的赛事体系，激发青少年体育热情。



本版文字由本报记者 顾 宁撰写
本版图片由国家体育总局青少司提供