



运动赋能成长 少年快乐奔跑

——2024年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动回眸(七)

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。

【总局武术中心】

2024年，国家体育总局武术运动管理中心积极响应号召，扎实开展“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)，为青少年武术发展注入强劲动力。武术中心多次召开专题办公会，推动活动重心下沉，提升参与面。组织了“奔跑吧·少年”第二十一届全国武术学校散打比赛、“奔跑吧·少年”第二十一届全国武术学校套路比赛、“奔跑吧·少年”2024年全国体育传统项目学校联赛武术赛、“奔跑吧·少年”2024年全国青少年武术社会俱乐部散打比赛、“奔跑吧·少年”2024年全国青少年武术社会俱乐部套路比赛等一系列赛事。线下参与人数近2.5万人次，线上点击量超过600万次，注册运动队792家、运动员5897人，参与人数与以往相比有了质的提升。比赛期间，中心还组织专家调研组前往武术开展情况良好的传统项目学校、武术学校、武术俱乐部进行调研，并展开问卷调查，第一时间掌握基层青少年武术所需、所想、所求，为进一步推广普及青少年武术提供了宝贵经验。活动开展过程中，武术中心采取了多项有力举措。加强宣传引导，赛前与承办、协办单位成立赛事宣传部，发动参赛学校拍摄宣传视频并统一制作播放。积极利用科技手段提升服务质量，武术中心通过微信小程序制作调查问卷，参赛队伍满意指数达95%。此外，针对部分队伍提出的食宿标准、人脸识别等问题，也进一步优化方案，力求更高满意度。

武术中心相关负责人表示，以“奔跑吧·少年”为主题的赛事活动，对在青少年群体中高质量发展武术项目起到了重要的促进作用，产生了诸多积极影响。“一是通过比赛激发了所有参赛队伍的竞争力，促使他们不断提升身体素质 and 动作技能，加快了训练手段、训练方法的创新速度；二是拓宽了运动员的视野，推动了武术运动技术水平的传播和分享。”



未来，武术中心将继续发力，将依托政策和资金支持，创建精品赛事，提升赛事管理和运行质量，打造高水平品牌赛事。同时，还将扎实推进“武术进校园”试点工作，做好第三批试点单位方案，有序开展工作并及时总结经验。

【总局手曲棒垒中心】

2024年，国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心积极响应号召，扎实推进“奔跑吧·少年”活动，为青少年手曲棒垒球发展注入动力。一年来，手曲棒垒球中心与中国手球协会在遵义、淮南等七地开展了七场主题活动，涵盖国内总决赛、锦标赛、国际交流赛等，全年举办908场次赛事互动，吸引国内外261支队伍、3900余名青少年参与。同时，中心在活动中还积极挖掘城市特色，促进“体育+旅游”发展。如在遵义活动中，经过精心设计，开幕式将红色文化与手球元素融合，点燃了活动热情。此外，也进一步强化宣传，与多家媒体展开合作，分前期启动、中期预热、后期宣传三阶段，持续两个月，全网阅读量、播放量达542万余次。

在中心指导下，中国垒球协会以“开展阳光体育、增进青少年身体健康”为宗旨，开展了多项主题赛事活动。2024年，全国软式棒垒球锦标赛暨夏令营活动、全国青少年体育俱乐部软式棒垒球联赛总决赛在贵州兴义举办，吸引了众多队伍参赛；中国垒球青少年城市联赛覆盖多城，参赛队和运动员数量较2023年翻了倍；阳光体育进校园活动覆盖8个地区、442所中小学，进一步提升了教师的体育素养；全国青少年阳光体育大会全球体验项目设置趣味挑战，营造了浓厚的运动氛围。同时，中国垒球协会还进一步完善了活动体系，推动制度引领，落实安全责任，增强对活动的宣传引导。

中国棒球协会扎实推动棒球赛事和活动开展，2024年举办全国“奔跑吧·少年”U系列锦标赛5项、U系列公开赛18站分站赛和1站总决赛，以及6站国手公益课。其中，全国青少年棒球锦标赛U10组、U12组参赛队伍和场次均创历史新高。此外，为规范赛事，调动青少年积极性，2024年中国棒球协会还开展了200场棒球运动水平星级测试，测试人数超6000人。

手曲棒垒球中心将持续丰富活动内涵，探索新模式，优化活动体系，强化数据收集，并将加强对活动的宣传推广，进一步扩大影响力。

【中国铁人三项运动协会】

中国铁人三项运动协会持续深化体教融合，开展“奔跑吧·少年”活动，推动青少年铁人三项运动良好发展。全年在全国11个城市和地区开展“奔跑吧·少年”铁人三项夏令营19站，参与人数达2591人次，较2023年增加300%。

在活动开展过程中，协会采取了一系列有力举措。协会要求各主办单位深化体教融合，提升夏令营质量，增强青少年健身意识。同时，依据相关文件精神，制订《铁人三项青少年培训指导指导意见》，涵盖多方面内容，为培训机构提供了指引，搭建小铁人培训体系，规范市场，并制作了《小铁人课堂》



动画片，提供教学素材。

为了保障活动蓬勃开展，协会公开征集主办单位，广泛动员社会力量。一方面，在办营前严格审查主办单位专业能力，结营后全面评估，包括课程、师资等多方面。另一方面，为评估合格的夏令营提供专项经费补贴，既提升了办营水平，又调动起各方积极性。同时，协会还持续丰富活动形式与内容，在办营过程中融入趣味挑战等多样形式，激发小营员的参与热情与团队精神，内容上增添了知识讲座、户外生存技能培训等，全面提升青少年综合素质。

活动中涌现出不少典型案例。宁夏站将夏令营与社区、校园推广相结合，覆盖2000人次，形式多样，夏令营结束后仍持续开展活动，延伸了活动广度和深度。不仅如此，协会还通过官方平台、鼓励主办单位利用主流、自媒体渠道宣传推广，对活动进行图片、视频直播，进一步提升了活动的关注度和影响力。

未来，协会将继续努力，在保障安全与质量的基础上，不断创新与完善，为青少年带来更优质的铁人三项运动体验，推动青少年体育事业蓬勃发展。

【中国空手道协会】

2024年，中国空手道协会积极响应国家体育总局相关要求，精心组织“奔跑吧·少年”全国青少年空手道U系列赛事，取得显著成效。

全年，协会成功举办7站“奔跑吧·少年”全国青少年空手道U系列赛事，足迹遍布多个省份，吸引了超4600人次青少年参赛，200余人次裁判员参与。协会与相关部门紧密协作，严格制定赛事标准和流程，确保赛事规范有序。

活动中，协会大胆创新。首次将全接触空手道纳入主题赛事，增设2站相关比赛，为青少年提供新的展示舞台，推动了空手道项目融合发展。在办赛服务上，坚持规范化管理，优化赛事流程，开放非会员报名，还创新性地启用双档经费模式，降低参赛成本。并独具匠心地设计了旋转圆盘奖牌，融合城市地标与空手道动作，广受好评。为提升参赛体验，赛事新设了最佳人气奖等多个奖项，颁发优秀教练员奖，各赛区还准备了纪念品和吉祥物，开展打卡集章、分享故事等活动，增强了赛事的文化氛围和参赛人员的归属感。同时，协会推出竞技与全接触空手道中文口令，促进项目在国内的规范推广。

一年来，宣传工作也亮点纷呈。协会聚焦特色运动员进行专访，发布20余篇新闻稿件，微信视频号直播时长累计200个小时，图片直播浏览量达162.3681万人次。值得一提的是，赛事还吸引了海峡两岸及港澳地区的100余人次参赛，促进了体育交流合作。

下一步，协会将在制度建设上，将完善申办流程，提升服务质量，加强与会员单位联系，解决俱乐部运营难题，推进会员系统建设。在人才培养上，将结合赛事举办教练员、裁判员培训，通过多种模式加强裁判员队伍建设。



在赛制设计上，将为青少年提供更多竞赛机会，实行动态监控，完善竞赛规程。在宣传推广上，也将缩减分站赛数量，打造精品赛事，联合多方制订周密宣传计划，吸引更多关注。

【总局安阳航校】

国家体育总局安阳航空运动学校积极响应号召，成功举办“奔跑吧·少年”2024年青少年航空体育科普系列活动，在青少年心中播下航空体育的火种。

活动以传递航空体育知识、扩大受众面、助力青少年成长为目标，涵盖启航营和校园行两种形式。启航营于2024年10月1日至7日分两期开展，共有11个地市近300人参与。活动采用航空表演与静态展示、理论与实践、航空体育启蒙与爱国主义教育相结合的模式。课程涵盖航空表演、航空器讲解、航模制作试飞等，满足了青少年多方面的科普需求，有效提升了他们的知识转化和动手实践能力。在飞行表演中，运动员携带“奔跑吧·少年”旗帜跳伞，提升了品牌影响力。活动后参与者给予高度评价，并希望有机会多多参与。

校园行活动在2024年11月1日至30日举行，走进郑州、濮阳等五个地市的中小学，900余名青少年参与其中。活动围绕理论知识和动手实践展开，工作人员和教练讲解航空体育知识，航模世界冠军手把手教制作初级橡筋动力模型，加深了青少年对知识的理解，锻炼了动手能力，也得到了校方的积极反馈。

活动采用多种形式普及知识。启航营多角度设计课程，校园行针对不同年龄段调整内容方式。同时，活动还邀请到3名冠军运动员讲解知识、指导制作，分享成长经历，激发了青少年对航空体育的热爱。活动还设有航模比赛等，以体育人，进一步弘扬中华体育精神。

一年来，安阳航校充分利用自身资源，整合多样航空器材，派出专业讲师和冠军走进校园；邀请优秀讲师互动教学，活动后发放航模并发起征文，提升了知名度和影响力。安阳航校的“奔跑吧·少年”活动不仅让青少年了解了航空体育知识，更激发了他们对航空体育的热爱和爱国情怀。活动始终将爱国主义教育贯穿始终。启航营在国庆举行，开幕式升国旗，跳伞运动员携国旗降落，离营前参观博物馆；校园行穿插爱国主义教育内容，树立起青少年“强国有我”的使命担当。未来，安阳航校将不断完善活动，让更多青少年爱上航空体育。

【总局登山中心】

2024年，国家体育总局登山运动管理中心积极开展“奔跑吧·少年”活动，一年



来，“营动中国”系列活动与全国攀岩希望之星主题活动成效显著。

“营动中国”系列活动旨在让青少年亲近自然、强健体魄。截止2024年底，已公布6批次共389家“营动中国”推广单位，全年完成中心、协会13项、941次线上线下活动，各单位开展活动1556场，吸引6.8万人参与，完成课程27.2万节。在具体做法上，登山中心坚持目标导向，构建起以系列活动为核心，标准制定、人才培养等为支撑的发展体系；全力打造品牌，构建“金字塔”结构活动模型，包括普及推广、示范引领、竞赛交流活动；制订全年计划，实行动态调整；积极利用重要节假日开展宣传推广，如“六一”“全民健身日”，并做好调研复盘，通过问卷和现场考察了解情况。

“营动中国”系列活动在普及推广层面以周末营等为主，规范管理；示范引领层面，在寒暑假开展主题活动，如怀柔基地举办了3期夏令营，全国44家单位共举办了172期夏令营；竞赛交流层面，采用“赛+营”形式，如2024年8月在湖南岳阳举办首赛，近400人参与。

全国攀岩希望之星活动以“快乐攀岩，健康成长”为宗旨，通过多种公益性活动推广攀岩。2024年活动成果显著，共举办启动仪式13场、“六一”活动105场、“全民健身日”活动168场，吸引16203人次参与，还举办了各级系列赛事45场，吸引14783人次选手，覆盖21省、4直辖市、5自治区，共有55个城市的113家单位参与；还开展了两期夏训营和1场幼儿推广活动。

活动涌现出许多典型案例。如成都主会场启动仪式中举办了热身最标准、攀岩我最酷、绳结练习赛、横移积分赛、登高计时赛、记忆我最强、攀岩挑战赛等体验活动，激发了现场孩子的参与热情。攀岩夏训营活动吸引了来自全国各地的青少年参与，在这里他们接受了专业的攀岩训练，还参与了户外拓展、团队建设等活动，沉浸式的体验让青少年深入了解攀岩文化，培养了独立生活能力和团队协作精神。不仅如此，活动还积极与多所学校建立合作关系，将攀岩课程纳入学校体育教学内容，通过学校提供场地和学生资源、活动方提供教练和设备支持的合作模式，让更多学生在校园内接触到攀岩运动，也为攀岩项目储备了人才。

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

