

北京将开展中小学“学练赛一体化”体育教学改革试点项目 为校园体育改革提供“北京样本”

本报记者 顾 宁

日前,北京市中小学“学练赛一体化”体育教学改革试点项目启动会在北京第二实验小学召开。会上,两所试点校——北京市第五中学分校附属方家胡同小学、北京市房山区昊天外国语学校分享的亮眼成绩单,为这场持续推进的校园体育变革注入了强心剂。数据显示,方家胡同小学四六年级国家学生体质健康测试测满率达99.45%,较前一年提升10%;昊天外国语学校四六年级测满率达99.05%,小学部体质测试成绩从全区第55名跃升至第10名,近视率下降8.2%。这些数字背后,是“一校一品”改革方案因地制宜的生动实践。

试点学校探索特色路径

方家胡同小学将百年文化底蕴与现代体育理念深度融合,体育教研组深入学习“3+1精准理念”,构建起“学练赛一体化”体系。学校以“精准测量、精准分析、精准干预、精准监控”为核心,通过分层教学和个性化训练,为每位学生定制体质提升方案。体育教研组创新推出“每日一练、每周一测、每月一奖”机制:设置周一柔韧训练、周二协调练习、周五耐力提升,每周轮换训练计划并搭配量化评价表,让学生进步可视化;每月在年级光荣榜公示成绩前三名与“进步之星”,激发全员运动热情。

在活动设计上,学校丰富活动形式,办出特色,

促进学生全面发展。首届全员运动会按红黄绿三色分队,打破班级界限;第二届新增“贪吃蛇”“踏石过河”等自创项目,让每个孩子都能找到适合自己的舞台。班级联赛更是将自主权交给学生,从规则制定到战术安排均由学生自主完成,篮球比赛特设“五上五下”阵容和中场罚球积分制,确保全员参与。

房山区昊天外国语学校则借助“三精准”系统实现跨越式发展。依托全项目电子化设备和大数据分析,全校2000余名学生的体检数据采集仅需2小时,同时还能生成涵盖校级到个人的四级分析报告。学校副校长田明介绍:“我们发动家长志愿者参与测试,项目组提供的仪器和技术支持,让体质干预变得高效精准。”不仅如此,针对学生个体薄弱环节,系统还会自动生成个性化运动处方,通过“三精准+”小程序实现家校协同训练。数据显示,改革实施后,昊天外国语学校的学生体质优良率提升超15%,印证了科技赋能体育教育的显著成效。

推动体育教育向“全周期健康管理”升级

本次启动会也标志着北京市校园体育改革进入全新阶段,未来将通过科技赋能与体系创新,推动体育教育从“课程教学”向“全周期健康管理”升级,助力“健康中国”战略在基础教育领域落地生根。

据了解,在2024年试点工作中,北京市通过推行“三精准”、大单元/体育走班制教学模式,深化班级赛理念,实现了学生体质优良率显著提升,相关教学模式获得广泛认可。通过采取学生体质“三精准”的工作方法,即精准测试、精准分析和精准干预,实现试点校优良率在2023年基础上提升10%,不及格率控制在3%以内;通

过推广融“大单元”和“体育走班”于一体的“主学一项、兼学多项”的走班制新教学模式,促进学生熟练掌握一项以上运动技能,促进“教会、勤练、常赛”的新型体育教学模式;通过推广全员参与的全员运动会及班级体育比赛,丰富比赛内容、创新比赛形式,鼓励学生全员、全过程参与,激发学生参与运动的兴趣。

作为全国校园体育改革的“试验田”,2025年,北京市将在2024年试点基础上实现全面升级。2025年改革将以“精准化、智能化、全员化”为核心,重点推进学生体质提升“三精准”、学生身心脑运动促进、AI技术助力校园体育发展等三大领域创新工作,实现大幅度、大面积提高体育教学质量和青少年体质健康水平,发现体质健康数据、体育锻炼数据与学生心理健康、学习能力之间的相关性,促进校园体育的多方面发展。同时,还将继续围绕“零点体育”活动、大小课间活动、体育趣味课课练、大单元与走班制改革、全员性班级联赛改革、学校全员运动会改革、学生日常锻炼负荷监测、AI体育设备入校园等八大方面展开工作,覆盖教学、活动、竞赛全链条。

项目首席专家、北京师范大学教授毛振明表示,所有涉及区教委对项目引进的“三精准”“全员性班级比赛”“全员运动会”和“体育家庭作业”等教学改革工作均持支持态度。“我们项目为试点校带去了实实在在的内容,因地制宜,根据各个学校的条件提供可行的方案,不玩虚的,不走形式,帮助学校扎扎实实开展体育教学工作。”毛振明说。

为确保改革落地,北京市将建立学校领导引领、专家团队支持的多方联动机制,通过专业化教师队伍建设、智能管理系统升级等举措,构建“教学提质、活动增效、竞赛促动、科技赋能”的立体化模式。

北京市教委体艺处相关负责人表示,此次改革以“健康第一”为指导思想,随着各项举措的实施,北京市中小学体育教育将迈向“精准化育人、智能化管理、全员化参与”的新阶段,希望能为青少年健康成长奠定坚实基础,同时也为全国校园体育改革提供可借鉴的“北京样本”。



青少时讯

本报讯 5月23日,2025年重庆市体育支教志愿服务(璧山站)启动仪式在璧山区永嘉实验小学举行,标志着重庆市首次体育支教志愿服务工作正式启动。

2025年是重庆市首次开展体育支教志愿服务工作。重庆市体育局青少年体育处相关负责人表示,体育支教志愿服务工作是重庆市体育局进一步深化体教融合、促进基层学校体育和青少年体育优质均衡发展、缩小城乡体育教育差距的具体举措。重庆市将扎实推进各项工作,为青少年健康成长注入新动能。

据介绍,在前期调研基础上,2025年重庆市根据当地实际情况确定了璧山、长寿2个区的10所中小学为志愿服务接收学校。作为重庆市唯一一所志愿者派出高校,重庆第二师范学院择优遴选出20名政治素质过硬、专业能力突出、富有爱心、耐心和责任心的体育教育专业优秀青年大学生和17名教师组成了支教团队。为了做好体育支教志愿服务工作,保障工作预期目标和成效,支教团队带队老师均由具有国家级裁判、教授、博士等资质的优秀教师担任。志愿服务启动前,学校还特别邀请了一线体育教学名师和教研员与带队老师们精心开展了为期4天、内容涵盖思想引领与人文素养、专业理论与术科操练、学生心理辅导和团队协作等方面的岗前集中培训,力求为志愿者们提供全方位的能力储备。

(顾 宁)

体育公益助力乡村青少年成长

本报讯 日前,一场别开生面的科技体育节暨公益运动场落成仪式在四川省内江市水南镇资中实验学校举行。本次公益活动以“天生英雄”为主题,通过“游戏+科技+体育”三维融合的创新公益模式,为乡村青少年打造了一场融合科技、体育与公益实践的成长之旅。

活动分为燃梦公益课、科技体育节、公益运动场落成仪式、趣味足球赛四个板块,融合了体育竞技、科技体验与公益精神,旨在通过趣味化、沉浸式的方式激发青少年对运动的热爱,培养他们的团队

协作精神与坚韧品格。

此次公益活动旨在贯彻落实《体育强国建设纲要》关于“深化体教融合,促进青少年全面发展”的战略部署,为完善全民健身公共服务体系贡献一份青春力量。

此外,在国家体育总局青少司的指导下,活动期间,英雄联盟公益携手腾讯成长守护及壹基金为四川资中的两所小学捐赠了2个腾讯未来运动场,未来还将提供足球师生培训、赛事交流及助学帮扶等支持,不断延展助力乡村青少年成长的广度与深度。

(顾 宁)

图片报道



方家胡同小学供图

从贺兰山下的小城到全国县域足球典型

本报记者 顾 宁

在宁夏回族自治区北部,一座以足球为名片的县城正书写着体教融合的生动实践。作为首批全国县域足球典型,平罗县以“政府主导、企业参与、校园推广”的创新模式,构建起从幼儿到高中的全链条足球培养体系,不仅让足球运动成为4.4万余名青少年的成长伙伴,更培育出多支全国冠军队伍,为县域足球发展提供了可复制的“平罗经验”。

近年来,平罗县委县政府坚持把校园足球发展作为深化体教融合发展的切入点和突破口,从教学、训练、竞赛、条件保障、评价与激励等方面,持续巩固拓展全国县域足球典型创建成果。在实际工作中,平罗县明确目标重方向。成立平罗县足球改革发展领导小组和青少年校园足球领导小组,建立青少年体育工作联席会议制度,制定印发《平罗县足球改革发展实施方案》《平罗县青少年足球人才队伍发展建设方案》等文件,为校园足球高质量发展提供坚实政策基础和机制保

障。同时,精准施策强保障。连续三年把提升青少年足球竞技水平列入民生实事,完善政府、企业、校园、青训中心和足球俱乐部“五位一体”青训体系,构建从幼儿到高中的组织、训练、竞赛体系。此外,还协同联动助发展。不断提升青少年足球运动参与率和足球人口普及率,形成了群众基础大、中坚力量强、专业人才精的青少年足球发展格局。

在平罗县校园里,足球不仅是一项运动,更是育人的载体。各学校推行“1+1+X”教学模式,即每名学生掌握足球基本技能+一项其他运动技能+X项兴趣拓展,配套创编足球游戏、开发校本教材,让足球课成为最受欢迎的课程。同时,还设置了每周一节足球课、每日一次社团活动、每学期一场班级联赛,并实行“六定”机制(定时间、内容、场地、人群、责任人、考核),让足球融入校园日常。

以赛促练是平罗足球的鲜明特色。这里既有“亚足联女孩足球日”等国际交流活动,也有覆盖小学到高中的“校长杯”班级联赛,更承办了全国

五人制足球联赛等高级别赛事。近三年,平罗县累计举办1000余场足球赛事,让孩子们在实战中提升技艺。

值得关注的是,平罗县打通了“小学-初中-高中-大学”升学通道,每年单列160名体育特长生招生名额,与湘潭大学等高校合作建立输送机制,30余名足球少年凭借特长考入重点大学。

师资建设是平罗足球的根基。平罗县采取“请进来+送出去”模式,聘请平罗足协、恒利足球俱乐部30名专业教练定点指导学校,选派教师赴国内外参加培训,打造出一支兼具专业素养与育人情怀的师资队伍。如今,平罗校园里既有深耕基层的体育教师,也有退役职业球员转型的青训教练,专业力量的注入让训练更具科学性。

从贺兰山下的小城到全国足球典型,平罗县的实践证明:在体教融合的政策引领下,县域足球完全可以突破资源限制,走出一条“政府引导、社会参与、校园落地”的特色之路。随着“平罗经验”的推广,更多县域或许将从中汲取灵感,让足球梦想在更广阔的土地上生根发芽。



主办方供图

高校定向爱好者奔跑在历史与山水间

本报记者 林 剑

当体育竞技遇见古村文化。5月24日,浙江省“未来乡村”定向系列赛(武义大溪口站)暨全国名校定向运动精英邀请赛在山下鲍村正式开赛,来自清华大学、北京大学、浙江大学、上海交通大学、复旦大学等近十所名校的定向爱好者齐聚这座拥有700多年历史的传统村落,同浙江省未来乡村定向系列赛的佼佼者同场竞技,以奔跑的姿态激活古村活力,用定向的智慧书写乡村振兴新篇章。

山下鲍村依山而建,独特的建筑与山水交相辉映,赛事巧妙利用这一特点,让中距离赛的“技术博弈”与古村落的“诗意野性”碰撞,竞技成为了一场穿越历史的文化探秘。本次赛事以中距离赛为核心,共设精英男子组、精英女子组、青年男子组、青年女子组、成年男子组、成年女子组6个组别,围绕山下鲍村的特殊地形与景观设置了定向路线,选手们利用地图与指南针在自然赛道上展开竞技,让现场观众一睹定向运动的多元魅力。

“原来这里就是‘桃花源’!”来自北京大学的参赛选手感慨道,“定向运动不仅是一场奔跑的竞赛,更是一次

与历史的深刻对话。”这座有着730年历史的古村落,用其独特的魅力征服了每一位到访的选手和观众。

赛前,组委会还特别策划了《青春视角下的武义:乡村机遇与青年力量》主题交流活动。大溪口乡相关负责人现场介绍山下鲍村基本情况,并推介武义县人才政策,欢迎各地大学生来武义就业创业。来自全国各地的学子们围绕乡村振兴、体育赋能、文化传承等话题展开热烈讨论。活动现场气氛活跃,青春智慧与乡村发展激情碰撞,为赛事注入了更多人文内涵。

本次赛事以“体育+”为纽带,来自全国各地的精英选手不仅是赛场上的挑战者,更化身古村文化的传播者,完赛奖牌结合山下鲍村元素创意设计,成为“可带走的文旅名片”,持续激活乡村文旅潜力,实现“一场赛事带动一方发展”的长效价值。