

航模为新时代青年打开梦想空间

本报记者 冯蕾文/图

在教育改革与创新的大潮中,浙江省杭州市的两所学校——浙江特殊教育职业学院与杭州第二中学,正以独特的视角和坚定的步伐,走出了一条航模体育与教育深度融合的特色发展新路径,不仅为学生提供了广阔的成长舞台,也为我国培养新时代科技人才与航空体育健儿提供了新的思路与模式。

迈开追梦脚步

在2024年中国国际飞行器设计挑战赛浙江杭州站(余杭区瓶窑镇)的赛场上,浙江特殊教育职业学院大一学生徐辉,一位坐在轮椅上的青年,用自己的行动诠释了“身残志坚”的深刻内涵。亲手制作的航模火箭成功飞向天空那一刻,徐辉紧张的神情终于舒展开来,取而代之的是满满的自豪与自信。

“不求取得名次,只求突破自己。”徐辉的话语虽淡,却透露出坚定的信念。作为浙江特殊教育职业学院航模队的“小白”,他从零开始,与队友们并肩作战,克服了重重困难,最终打造出令人满意的作品,在比赛中获得伞降模型火箭单项团体第二名



与带降模型火箭项目第三名。备赛期间,团队成员间的团结协作与无私奉献,让徐辉深刻感受到了航空航天事业发展的不易,也更加坚定了他继续前行的决心。

学校航模社团指导老师刘雨、袁海涛表示,“这次参赛团队由6名学生组成,其中包括听力障碍学生和肢体残疾学生。他们用行动证明,残疾并不能阻挡追梦的脚步。学校希望通过这样的比赛,为学生们提供一个展示自我、挑战自我的平台,同时也为他们日后的就业拓宽道路。”

这一举措展现了学院在特殊教育领域的创新与担当,更为社会各界树立了关爱残障人士、促进教育公平的典范。

充满家国情怀

“家国情怀,科技担当。”浙江省杭州第二中学以独特的育人理念闻名遐迩。在2024年中国国际飞行器设计挑战赛浙江杭州站(余杭区瓶窑镇)的比赛中,浙江省杭州第二中学荣获伞降模型火箭(公开组)、带降模型火箭(公开组)单项团体第二名等荣誉。

该校航模带队教练陈颜龙介绍说:“我们学校与北京航空航天大学共建的联合实验室,是我们航模项目得以蓬勃发展的基石。这一合作不仅为学生提供了顶尖的实验设备和资源,还将大学的前沿科技理念引入高中课堂,实现了教育与科研的深度融合。”

谈及航模参赛队的组建,陈颜龙

说:“我们这次参赛的7名学生,都是经过严格选拔的佼佼者。他们中既有对航模火箭技术充满热情的少年,也有对航模滑翔飞行原理了如指掌的才俊。这些学生不仅专业水准高,对航模事业也有着深厚的情感和坚定的信念。航模不仅仅是一项科技体育活动,它同样需要运动员般的身体素质和心理素质。在准备比赛的过程中,学生们需要经历无数次的试飞、调试和修正,这个过程不仅锻炼了他们的动手能力,也培养了他们坚韧不拔和团队合作的精神。”

谈及航模教育的长远意义,陈颜龙满怀激情地说:“我们希望通过这个项目,让学生们在科技领域有所建树,更希望在他们心中种下家国情怀的种子。让他们明白,作为新时代的青年,不仅要追求个人的梦想和成就,更要肩负起为国家、为民族贡献力量和责任和使命。”

杭州第二中学在航模体教融合方面的探索与实践,无疑为其他学校提供了宝贵的经验和启示。正如陈颜龙所言:“教育是一项系统工程,需要全社会的共同努力和支持。我们相信,在不久的将来,会有更多的学校加入到这个行列中来,共同为培养新时代的科技人才和体育健儿贡献力量。”

北京西城举行数字健康走跑活动

本报讯 2024年全民健身线上运动会——云跑西城数字健康走跑活动日前举行。本次赛事由国家体育总局群体司、中华全国体育总会群体部联合北京市西城区体育局主办,北京市西城区社会体育管理中心、北京烽向标体育文化有限公司协办。

本次活动分为四期进行,围绕健康西城、非遗西城、行走运河、幸福西城四大主题展开。活动地点可自行选择,比如公园、操场、街道、健身步道等不妨碍公共交通且活动安全有保障的户外地点。大赛以走、跑为主要形式,通过微信运动自动抓取步数,一键操作。同时,增加骑行运动,进一步倡导健康出行的美好生活;增加AI跳绳运动体验,为参赛选手提供因极端天气、繁忙工作等无法开展户

外走、跑时的运动补充。多样化的走跑形式引领群众在享受运动乐趣的同时,深入探索西城区的文化底蕴与自然风光。

据介绍,参赛者只需在微信中搜索并关注“烽向标体育”或“科技体育视界”公众号,或通过小程序“烽向标走跑”即可轻松报名参与。每完成一期活动,累计21天打卡且能量值达到42的参赛者,将获得由组委会颁发的数字完赛证书及积分兑奖机会,鼓励大家持之以恒地参与体育锻炼。四期活动结束后,主办单位根据后台数据评选出活力之星、烽火之星、运动之星等若干奖项,并颁发证书、奖牌和礼品。每一名参赛选手均可获得由国家体育总局群体司、中华全国体育总会群体部颁发的参赛证书。

(冯 蕾)

江苏启动体育行业职业技能鉴定质量督导工作

本报讯 近日,江苏省体育局组织省体育职鉴站、省体育职业技能人才发展协会、各设区市体育行政部门、省内开展体育职鉴工作的有关高校人员及部分项目专家,开展了首期全省体育行业职业技能鉴定质量督导员培训。经过系统培训学习和考核,55人取得了内部质量督导员资质。

江苏省体育局和省体育职鉴站相关负责人深入游泳救生员、游泳指导员国家职业资格鉴定考试现场,结合《体育行业国家职业资格考务工作手册》《体育行业职业技能鉴定日常督导事项清单》要求,通过现场察看、与考生及考务人员交流等方式,对理论考试、实操考试的考前准备、考务实施、考评管理、安全管理、考后管理多个方面开展了全流程质量督导。

从督导反馈看出,江苏省培训机构能按照相关要求开展招生培训和管理工,鉴定站考务人员和考评员在考务组织实施过程中能严格按照项目考核实施细则高效

开展,总体工作规范有序。同时反馈也指出了考生意外伤害险、考试免责声明书等涉及保障考生权益有关事项,以及可能存在的考试安全风险隐患等问题。

本次督导标志着江苏省体育行业职业技能鉴定质量督导工作正式启动。据介绍,江苏省体育局将严格按照国家体育总局相关工作要求,在全省范围内全面开展体育职业技能鉴定质量督导工作。在督导员的选择上,将通过委派系统从督导员库中随机抽取,充分发挥质量督导员能效,切实将质量督导工作的触角向前拓展、向后延伸,从培训服务和鉴定实施两方面加强全过程督导、常态化督导;在督导项目上,逐步实现高危险性体育项目鉴定和其他体育职业技能测评项目全覆盖,以高质量督导促进体育行业技能人才评价工作的安全系数、规范程度、考试质量、证书含金量和行业形象的全面提升。

(轧学超)

北京朝阳培训网球社体指导员

本报讯 2024年北京市朝阳区网球项目社会体育指导员推广活动日前举行。本次培训由北京体育大学网球教研室教授孙卫星主讲,他不仅担任国家级网球裁判,还是社会体育指导员培训师和考评员。活动吸引了朝阳区总工会等单位及43个街乡的80余名网球爱好者参与。

本次培训旨在普及网球知识,让学员对当前网球运动的发展状况和最新的竞赛规则有了基本了解。本次网球社会体育指导员培训课程包括讲解当前社会体育指导员角色定位和职责、网球比赛规则体系,以及实

际参与网球比赛的体验环节。在培训现场,参与者在专业教练的指导下,系统学习了网球理论知识、发球和计分规则,并通过实践训练掌握了正确的握拍方式和击球技巧,同时提升了对网球运动的理解和技能水平,这也使他们能够在短时间内进行高效的网球教学,为网球运动的推广奠定坚实的基础。

北京市朝阳区网球运动近年来取得显著的发展,吸引了越来越多的体育爱好者,此次培训更是搭建了一个网球交流学习平台,对促进网球运动的普及和提高具有重要意义。

(轧学超)

铁人三项线上挑战赛举行

本报讯 2024年全民健身线上运动会——铁人三项线上挑战赛日前举行。本次赛事由国家体育总局群体司、中华全国体育总会群体部联合中国铁人三项运动协会主办。

“全民铁人”线上赛设三种距离,分别是全程51.5公里、半程25.75公里、10公里体验赛。在规定时间内,参赛选手通过骑车、跑步、走步中的一项、两项或三项完成规定距离,即视为挑战成功。

所有完赛者都可点亮电子完赛勋章,并参与线上比赛抽奖活动。奖品为实物奖牌、国家队同款装备、协会定制文创产品等。每一名参赛选手均可获得由国家体育总局群体司和中华全国体育总会群体部颁发的参赛电子证书。

(冯 蕾)

舞动巾帼风采 悦享健康生活

本报讯 2024年全民健身线上运动会——2024年“舞动巾帼风采 悦享健康生活”全国妇女广场舞(健身操舞)大赛启动仪式日前在北京石景山首钢园举行。

该项赛事由国家体育总局、中华全国妇女联合会主办,国家体育总局群众体育司、中华全国妇女联合会宣传部、国家体育总局体操运动管理中心、各地体育行政部门及妇联承办。比赛以线上线下相结合的形式举行,共开展31场省级分站赛及1场全国总决赛,活动将持续至11月。赛事积极引导广大妇女群众参与,并充分发挥传统媒体和新媒体作用,多渠道多

方式宣传赛事活动,讲好群众体育故事,形成健康向上的社会舆论氛围,在广场舞中唱响“听党话、跟党走”的时代强音。

本次大赛不仅是一场体育竞技的盛宴,也是一次全民健康理念的传播与实践。大赛特别强调“以赛促培”的核心理念,鼓励各地在赛前积极组织专业培训,通过线上线下相结合的方式,提升参赛队伍的专业技能与团队凝聚力,同时激发群团组织的活力与创造力。此外,大赛还致力于将广场舞打造成为倡导健康生活方式的重要载体,通过赛事现场的健康教育活动与知识普及,引导群众树立正确的

健康观念,培养良好的生活习惯,进而在全社会范围内推广健康“细胞”建设,为构建健康社区、健康家庭贡献力量。

随着启动仪式的举办,2024年“舞动巾帼风采 悦享健康生活”全国妇女广场舞(健身操舞)大赛正式开赛。来自全国各地的巾帼健儿们将以舞会友,以舞会心,用优美的舞姿展现新时代女性的风采与魅力。所有参赛选手将获得由国家体育总局群体司、中华全国体育总会群体部联合颁发的2024年全民健身线上运动会参赛证书。

(冯 蕾)

运动营养师让你吃出健康

本报记者 轧学超

在巴黎奥运会上,运动员们的矫健身姿和出色表现,激起了人们对体育和健康的关注与热情。如何让普通人通过锻炼获得像运动员一样匀称的体态?如何“管住嘴”吃出健康?一时间成为人们热议的话题。

人们都希望保持身体健康、身材匀称,合理的饮食是养身塑型的关键,运动营养师职业也就应运而生,在为运动人群制定科学膳食计划的同时,运动营养师有时还需要给出合理的运动处方。无论是帮助运动员提升运动表现,还是指导运动人群维持健康,或是为学生提供均衡营养和适当锻炼的建议,运动营养师都需要具备扎实的理论基础和实践经验,熟悉各类运动的特点和要求,能够根据个人的身体状况和运动需求,制订合理的饮食计划和营养补充方案。如今,科学运动已经成为人们日益关注的话题,运动营养师职业也逐渐被人们所熟知。

运动营养师于良前不久作为中国游泳队营养保障人员随队前住了巴黎,他认为中国游泳队取得好成绩离不开运动员个人的努

力,离不开教练团队、科研、医务、营养整个复合型保障团队的齐心协力,营养保障更是让运动员时刻拥有良好营养状况,以满足其高强度的日常训练和大赛期间的营养需求。

在北京体育大学教授、运动营养师指导专家曹建民看来,普通人和运动员所需的营养保障没有太大的区别,只是营养需求上会有一些调整。想要保持良好的身材和健康,最佳办法就是吃动平衡,即控制好能量摄入和能量消耗二者之间的关系,再加上均衡的膳食和适当锻炼,人体的健康和体重都会保持在非常好的状态,而运动营养师的主要工作就是教会群众如何在运动过程中吃出健康。

对于参与运动的人群来说,参加不同的运动项目,营养需求也不同。那么什么是科学营养摄入?如何在运动前后合理安排饮食?于良介绍,运动期间的营养补充非常重要,运动首先要考虑的营养问题就是能量需求,如果能量摄入不足,会导致体力、耐力和免疫力下降。在运动营养师的指导下,有助于运动人群培养营养意识,自觉养成一些良好的饮食习惯,比如要平衡膳食、不空腹运动、多补充水分等,只有营养意识提升了,才能从运动中获得健康。

其实看似平常的饮食,科学搭配就能最大程度地发挥食物的效能,运动营养师这个职业就是教会人们

如何吃、如何健康地吃。曹建民说,“运动营养师是为运动人群提供运动营养指导、开展运动营养评估、制定与实施群体及个性化运动营养方案的专业人员。以往,他们更多在竞技体育等领域为高体力活动人群提高运动能力保障服务,在如今全民健身的热潮中,这项职业将逐渐走入大众视野,为不同年龄性别、身体状况各异的运动人群提供更适

合国人的膳食及运动营养补充指导,帮助他们改善身体状况,提高健康体适能水平。曹建民和于良认为,近几年全民健身浪潮不断高涨,对于科学健身提出越来越高的要求,运动营养师这个职业发展潜力巨大。随着人们对健康的重视程度不断提高,越来越多的人开始关注运动和营养的关系,体育总局人

力中心和体育总局运医所正积极推动运动营养师的培训和发展,希望通过专业的力量,帮助更多的人实现健康的生活目标。