

寒假体育作业玩出新花样

本报记者 顾 宁

新学期到来，学生们寒假作业的完成情况备受关注。作为寒假作业中的一项，体育作业的内容形式越来越丰富，既是对学生假期锻炼的督促，也是推动青少年全面发展、提升身体素质的重要举措，已经成为近年来学生寒假生活的新亮点。

在天津市滨海新区，各学校积极落实《天津市中小學生寒暑假体育作业方案》。汉沽中心小学向学生推荐《天津市中小學生假期体育（家庭作业）锻炼指南》，学生可以根据自己的喜好在清单中，自主选择适合的运动方式、项目及时长，自愿“打卡”获取学校颁发的“致雅少年”奖章，有效激发了学生们参与体育运动的积极性；大港第八中学通过线上平台为学生制订个性化锻炼计划，定期推送锻炼指导视频，此外体育教师还会定时在线上指导和答疑，鼓励学生坚持“打卡”，并反馈锻炼情况；塘沽第七中学创新设计趣味性与挑战性兼具的体育作业，针对各学段学生特点制订多元化、专业化、个性化的运动内容，并通过学校官微发布《练习要求及安全提示》，保

障学生度过一个规律、健康的假期。

山东省烟台市经济技术开发区高级中学的寒假体育作业则更有特色，作业分为必选任务和三选一任务。必选任务是同学们自己制订的以“活力寒假，运动相伴”为主题的专属运动计划，内容包括跑步、球类运动、跳绳、羽毛球、健身操等，同学们通过每日坚持打卡，记录运动点滴。三选一任务包括“冰雪奇缘——我的冬季冰雪体验挑战”“体育知识探索”“体育明星故事汇”，内容丰富多样。各班体育委员组织的线上打卡活动更是点燃了同学们的热情，一张张锻炼记录图、动态轨迹PDF，见证着少年们的坚持与蜕变。

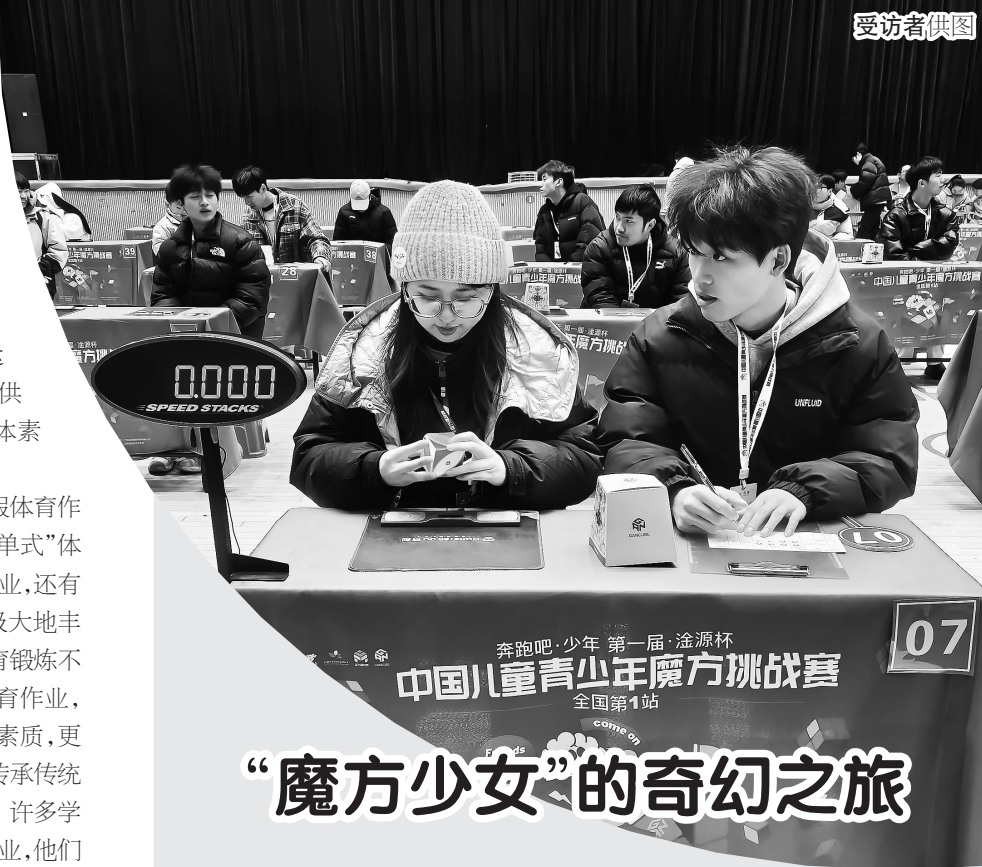
不仅如此，很多学校还根据不同年级学生的身体发育特点和运动能力，设置了不同的寒假体育作业内容。比如在黑龙江省加格达奇区一小，就为孩子们制订了分层分类的体育作业清单。低年级以亲子运动、体前屈拉伸为主，中年级侧重于定时慢跑、开合跳等，高年级则有篮球、足球等更具挑战性的运动。寒假期间，学校还通过班级群打卡监督，并组织了“寒假运动小明星”评选活动。据了解，开学后学校还将举办寒假体育作业成果展示活动，

分享孩子们的运动故事和成长收获。在冰雪资源丰富的哈尔滨市，道外区的中小学选择将滑冰作为寒假体育作业的重点项目，部分学校鼓励有条件的学生参与滑雪运动。除此之外，传统体育项目也是“必选项”，跳绳、踢毽子作为简单易行的传统体育项目，被广泛纳入寒假体育作业。

为了保证寒假体育作业有效且落到实处，在假期开始前各地学校就进行了细致周密的设计。哈尔滨市道外区团结小学校长郭新玲介绍，在寒假放假前夕，学校便联合体育组全体教师，精心制订了一套全面且细致的体育作业方案。“各班的班主任和各年级的体育教师都积极行动起来，主动深入到各个班级群。他们依据不同年级学生的身体特点和运动能力，为孩子们发布了个性化的运动建议和详细的锻炼计划。从适合低年级学生的趣味性跳绳、踢毽子活动，到中高年级的篮球、羽毛球等球类运动，丰富多样的运动项目，充分激发了孩子们参与体育锻炼的热情。老师们不仅给出运动建议和计划，还定期在群里分享运动小知识，解答孩子们在锻炼过程中遇到的问题。开学后，体育教师还会依

据体育课的实际情况，从多个维度检查孩子们的寒假运动情况，为后续的体育教学提供有力参考，持续推动学生身体素质的提升。”

近年来，各地中小学寒假体育作业形式不断创新，不仅有“菜单式”体育作业、“打卡挑战式”体育作业，还有“亲子合作式”体育作业等，极大地丰富了学生的寒假生活，让体育锻炼不再枯燥。这些形式各异的体育作业，不仅有助于提升学生的身体素质，更在培养兴趣、增进亲子关系、传承传统文化等方面发挥了重要作用。许多学生表示，通过参与寒假体育作业，他们不仅身体更加强壮，还学会了许多新的运动技能，如滑冰、滑雪等。同时，亲子体育活动的开展，也让家庭关系更加融洽，让家长对孩子的成长有了更多的参与感。家长们认为，这种作业形式让孩子在假期远离电子产品，积极参与体育锻炼，是一种非常健康、有益的教育方式，不仅增强了体质，预防了肥胖和近视等问题，还培养了自律性、时间管理能力和团队协作精神，同时也增进了亲子关系，让学生们以更好的状态迎接新学期。



受访者供图

“魔方少女”的奇幻之旅

本报记者 顾 宁

“魔方、汉诺塔、华容道都是非常有趣的益智项目，不仅有助于拓展孩子的思维能力，还有助于提升他们的空间想象力。”说这话时，陈诺的眼睛灵动而明亮，看向魔方的眼中，闪烁着坚毅与智慧，仿佛能洞察每一个色块的奥秘。“每当专注于此，我都能暂时沉浸在魔方的世界里，让身心得到舒缓。”

就是这样一个女孩，凭借着对魔方的热爱和不懈的努力，多次打破吉尼斯世界纪录，成为魔方界的佼佼者。

陈诺6岁时在妈妈的引导下接触了魔方，从此一发不可收拾，疯狂迷上了魔方。7岁开始，父母带着她参加各种魔方赛事，并多次获奖。在一次比赛中，陈诺非常幸运地遇到了自己的恩师——多项吉尼斯世界纪录保持者叶佳希。他发现陈诺手速快、执行力强，便毅然收下了这个徒弟，开始指导她练习汉诺塔、竞技叠杯、华容道、七巧板、鲁班锁、九连环等。从此，在学习之余，陈诺开始苦练益智项目，多的时候，一天要练习五六个小时。

辛苦的付出也得到了回报。陈诺不断挑战自我，多次在国内外赛事中崭露头角。2019年，陈诺以35.96秒的成绩打破了“六层汉诺塔”的吉尼斯世界纪录。2021年，她又以6.14秒的成绩创造了“最快时间解三国华容道”的吉尼斯世界纪录。这些成就不仅展现了她的天赋和努力，也激励了更多青少年投身于魔方运动。

“参赛让我遇到了很多大师，结识了很多朋友。印象最深的是大一参加北京平谷世界休闲大会时认识了蔡奇伯伯。同是福建老乡的他特别关心我大学期间的学习和生活，还分享他自己的学习经验，建议我制订更科学的训练计划，鼓励我合理分配时间，攻克不同环节，让我的规划更加科学，训练效率大幅提升。他还鼓励我聚焦家乡，利用专业技术，为家乡的教育事业贡献自己的力量。”

正如陈诺现在所做的，她现在不仅是一位出色的魔方选手，更是一位优秀的推广者。近几年，她通过自己的经历和成就，吸引了更多青少年关注魔方运动，还积极参与各类公益活动，推广益智游戏，希望让更多孩子从中受益。陈诺的努力也得到了社会的认可，她多次受邀参加各类节目和活动，分享自己的经验和心得。陈诺说：“现在很多孩子沉迷手机游戏，动手能力越来越弱，也越来越少有人关注老祖宗留下的益智项目，希望我可以为益智项目的传承和发扬贡献力量。”

事实证明，陈诺用她的智慧和勇气，为青少年魔方运动注入了新的活力。在去年的一场魔方比赛中，一名小男孩因手速“快如闪电”而惊呆裁判的视频火遍全网，视频中的小男孩胡若理就是陈诺的学生。胡若理5岁开始跟随陈诺学习，一年之后便成功打破了“圆珠魔塔”的世界纪录。如今，陈诺对未来充满希望，她说，希望更多的孩子喜欢魔方运动，创造出更多的世界纪录。

图片报道



主办方供图

京张青少年高山滑雪争霸赛收官

本报讯 第一届京张青少年高山滑雪争霸赛日前在张家口崇礼收官。比赛为期两天，由河北省体育局、北京市体育局指导，张家口市体育局、北京市冬季运动管理中心、张家口市教育局、张家口市文广旅局主办，旨在助力京张体育文化旅游带建设，推动赛事经济发展，强化两地青少年互动交流。比赛设男子大回转、女子大回转、混合团体3个竞赛项目，依托冬奥遗产资源，选用国际雪联认证雪道，吸引了来自全国34个俱乐部的237名青少年选手参与。比赛中，滑雪少年们从雪道上飞驰而下，展现出精湛的滑雪技巧，

吸引了众多雪友和观众围观。

近年来，京张两地全力推进京张体育文化旅游带建设，共同举办了多届京张全季体育旅游嘉年华，携手打造了“悦行冬奥路”和一系列精品体育赛事、旅游线路，吸引了众多游客和体育爱好者。张家口市体育局相关负责人表示，未来将力争把该赛事打造成为全国知名青少年滑雪运动品牌，为青少年体育事业发展注入新动能，为京张体育文化旅游带建设注入新活力。

（张博宸）

青少时讯

西北五省区青少年演武大会举办

本报讯 日前，“奔跑吧·少年”第五届“甘小侠”西北五省区青少年演武大会在临夏开幕，共有48支武术代表队、1031名运动员参加。

大会设个人项目和集体项目两大项，包含拳术、棍术、剑术等26个小学项，参赛选手年龄为4至18岁。大会旨在继承和弘扬中华武术精神，推动传统文化发展，为广大青少年武术爱好者提供一个交流、切磋、展示的平台。选手张梓涵这次参加了自选长拳和自选剑术项目。她说：“比赛的场地布置非常好，赛事服务也很周到，我和来自西北五省的运动员们一起参赛、一起交流，希望自己能取得一个好成绩。”

据了解，大会自第一届举办以来，报名参加的青少年运动员已逾7000名，有力地推动了甘肃省各地与周边省区在武术运动方面的交流，促进了甘肃青少年体育活动的蓬勃开展。此次也是“甘小侠”演武大会第三次落户临夏市，不仅为广大武术爱好者提供了一个交流、切磋、展示中华武艺的平台，也为临夏青少年体育事业发展注入了源源不断的活力。

（顾 宁）

公益训练营守护篮球梦想

本报记者 顾 宁

“篮球燃梦计划”篮球公益训练营日前在广东东莞篮球学校圆满落幕。训练营以“公益助学，让篮球守护梦想”为核心理念，招募了近80名广东省内乡村学籍或户口的青少年参与，为他们提供专业篮球训练机会和成长平台，希望推动基层篮球和体育教育的发展，以体育力量为乡村振兴注入更多活力。

训练营师资力量雄厚，邀请到东莞篮球学校的精英教练团队，不仅有前中国女篮国手初慧、意大利籍教练萨皮奥，还有深圳新世纪青年队技术训练师洪康乔等国际化专业篮球导师。他们结合科学的训练体系，针对营员们不同的篮球水平，围绕个人技能、体能提升、团队战术等关键维度，精心为每位营员量身定制专属训练计划。

训练营期间，营员们每日展开侧重点各异的高强度训练。从半场进攻战术的精妙布局，到边线球战术的灵活运用；从个人攻防技术的反复雕琢，到位置策应执行的精准把控，全方位提升篮球技能。同时，还通过分组对抗赛，让营员们在实战中不断磨砺，积累经验，提升应对复杂局面的能力。训练营最后一天，还进行了技巧挑战赛、三分球大赛及正式决赛，营员们凭借

多日的汗水与努力，呈上了一份令人瞩目的成绩单。

值得一提的是，训练营为每位营员精心打造了独一无二的“球星卡”。入营首日，营员们经过全面的体测及专项测试后，系统会依据其测试结果匹配相应的球星模板，为他们颁发专属营员卡。这张卡片详细记录了孩子们的身体数据与技术特点，让他们在训练营中清晰地找到自己的目标与前行的动力。“我的选秀模板是凯里·欧文，这让我对练好控球能力充满信心，期望日后能像欧文一样，拥有超强的篮下终结能力。”来自湛江的一名营员激动地分享道。这一独特的设置，切实让营员们直观地明晰自己的成长路径，激励着他们不断挑战自我，突破极限。

训练营期间还举办了一场别具意义的“篮球故事分享会”。营员、老师、工作人员及特邀达人“曼白帅”纷纷走上讲台，分享自己与篮球的动人故事，讲述篮球如何潜移默化地深刻影响并改变他们的生活。“篮球早已不仅仅是一项运动，它已然成为我生活中不可或缺的一部分。它让我变得更加自信，还让我结识了众多志同道合的挚友。”一位来自乡镇学校的营员感慨地说，并对训练营给予的宝贵学习机会表达了诚挚的感谢。

本次训练营由全国青少年体育联合会主办，并得到广东省体育局、广东省教育厅的大力支持。



主办方供图