

体育美育浸润计划走上雪域高原

用青春浇灌 待格桑花盛放

本报记者 顾 宁

“同学们,注意手腕发力!”日前,在云南省德钦县中学的操场上,学生们正跟着大理大学支教教师唐晓青练习花样跳绳。阳光洒在海拔3200米的高原上,与孩子们红扑扑的脸蛋和唐晓青额角的汗珠交相辉映。这是大理大学体育美育浸润计划实施以来的一幕,支教志愿者们用专业与热情为迪庆藏族自治州德钦、维西两县的孩子打开了体育世界的大门。

在维西傈僳族自治县民族小学的射箭社团活动中,支教教师将传统射箭运动与现代体育教学结合。当藏族学生扎西次仁第一次射中靶心时,整个操场爆发出欢呼。扎西次仁举着第一名的奖状兴奋地说:“以前体育课就是跑步,现在能学射箭、花样跳绳,我还参加了校篮球队!”这样的场景,每天都在浸润计划覆盖的校园里上演。

为深入贯彻落实云南省体育美育浸润行动计划,推动体育教育均衡发展,自2023年9月启动学校体育美育浸润行动计划以来,大理大学已累计派出四批347名学生(体育170名)和5名教师赴迪庆藏族自治州德钦县、维西傈僳族自治县开展驻点帮扶,有效缓解了当地体育、美育师资薄弱和短缺问题。2025年春季学期以来,大理大学帮扶团队深入当地多所中小学,开展以武术(太极拳)、体操、花样跳绳、足球、排球为主题的巡回



大理大学供图

授课活动,为当地师生带去专业、系统的体育教学指导。团队由体育科学学院优秀学生组成,他们充分发挥专业优势,采用“理论+实践”“示范+互动”的教学模式,让学生在轻松愉快的氛围中掌握运动技能。

带队教师李春林介绍,团队已完成4万余课时教学,开发射箭、武术等17门特色课程,组建的足球、啦啦操等社团让当地学校的课后服务时长每周超3小时。在课程设计上,支教团巧妙融入民族文化元素。“德钦县以藏族为主,维西傈僳族自治县多傈僳族聚居,团队将藏族锅庄舞改编为健身操,把傈僳族传统打陀螺活动引入体育课。此外,我们还紧密结合当地高海拔、多民族聚居的特点,以及体育师资结构性短缺、课程内容单一的现状,因地制宜

设计课程,开设了体操、武术、花样跳绳、田径等体育特色课。同时,针对学生体质差异,设计阶梯式体能训练,分层式教学,通过游戏化教学激发兴趣。”此外,支教团还协助当地组建校园运动队,组织校际联赛,推动阳光体育常态化,弥补了当地专业体育师资的不足,有效提升了学生的运动技能和团队意识。

德钦县中学校长龙海生说:“浸润计划的实施给学校的体育教学带来更大的活力和吸引力,丰富了体育课堂、课后服务、壮苗行动的内容和内涵,极大提升了学生的学习兴趣、体育技能水平和身体素质,也增强了学校的体育教学能力和训练水平。”近几年,德钦县中学的校篮球、足球代表队多次在云南省、迪庆藏族自治州青少年比

赛中取得佳绩。在刚结束的云南省青少年校园足球、篮球四级联赛迪庆藏族自治州选拔赛中,德钦县中学女篮、女足均获得冠军。

维西傈僳族自治县第一中学副校长和泽川表示,大理大学支教志愿者的到来,不仅提升了学校的教育教学水平,还激发学生对体育的兴趣爱好。“支教师生带来了新颖的教学方法和课程设计,如项目式学习、跨学科融合课程等,丰富了教学内容。传统教学模式得到革新,教师开始注重培养学生的创新思维 and 实践能力,课堂氛围更加活跃,学生的课堂参与度更高,更多的互动环节和趣味活动让每个孩子都能参与其中,感受到学习的乐趣。同时课程中还将艺术与体育相融合,通过体育活动增强了学生的体质和团队协作能力。”

当青春遇见格桑花,这样的经历也让参与支教的学生们感触颇深。大理大学学生朱东升曾在维西傈僳族自治县民族小学支教,毕业前夕,他特意返校看望。五年级学生卓玛拉着他的手问:“老师,您还会带我们跳花样跳绳吗?”这样的情感联结,正是浸润计划最珍贵的收获。支教不仅帮助了当地学生,也让参与者收获了宝贵的人生体验。支教志愿者们纷纷表示,这段经历将成为他们“美好回忆与快速成长”的源泉,帮助他们更清晰地认识了自己的职业方向,坚定了投身教育事业的决心。

图片报道



主办方供图

立足云岭大地 深挖中华传统体育资源

为铸牢中华民族共同体意识贡献大学力量

杨祥全(云南民族大学体育学院院长)

云南地处祖国的西南,历来以风景秀丽、资源丰富而著称。在这里有一所美丽的大学——云南民族大学,始建于1951年8月1日,是我国最早兴建的第一批民族高等院校。经过七十余年的发展,凝练出少数民族体育、健身瑜伽、太极拳三大特色项目。

进入新时代,云南民族大学立足云岭大地,深挖中华传统体育资源,在铸牢中华民族共同体意识的道路上逐渐走出了一条云南民族大学的特色发展之路。

得天独厚的中华传统体育资源

云南在弘扬中华优秀传统文化、提升国家文化软实力、培养文化自信等诸多方面具有得天独厚的资源。

上个世纪80年代,原国家体委和当时的国

家民委对中华传统体育进行了挖掘整理,最终确定了977项中华传统体育项目(汉族301项、少数民族676项)。根据专家的研究,仅云南26个世居少数民族就有554项民族传统体育项目,占全国676项少数民族传统体育项目的82%。

云南省是直过民族最主要的集聚区。直过民族所居住区域为“民族直过区”。在民族直过区里的直过民族所从事的体育运动,未经过奴隶社会、封建社会、半封建半殖民地社会等社会形态的影响,还保留有原始社会体育游戏的基本形态和特征。

立足云岭大地 凝练自身优势

云南民族大学曾5次获得“全国民族团结进步模范集体”。学校立足云岭大地,高度重视中华传统体育的挖掘、整理、传承与发展工作,学校的中印瑜伽学院始建于2015年,是全国唯

一能培养瑜伽专业人才的学院。国际太极学院是全国三所太极学院之一,在建设面向南亚东南亚辐射中心方面发挥了重要作用。2024年5月,学校将体育学院和中印瑜伽学院(国际太极学院)优化组合为体育学院(中印瑜伽学院、国际太极学院),将秋季运动会发展为体育文化节,学校时时有活动、月月有赛事、年年有评价,呈现出良好体育文化氛围。现今的云南民族大学学生人人都会打1套太极拳、人人都掌握1项中华传统体育项目,为铸牢中华民族共同体意识打下了坚实的基础。

在2024年11月结束的中华人民共和国第十二届全国少数民族传统体育运动会上,学校有26名学生入选云南省代表团,最终获得了3个一等奖、17个二等奖、3个三等奖的优异成绩。另外,学校还有4位教师担任该届运动会的裁判,与人民体育出版社合作出版了六卷本

青少时讯

毽球运动走进湖南校园

本报讯 日前,2025年毽球全民健身普及与推广系列活动(湖南站)暨中国毽球协会走进湖南校园毽球送教大型公益活动在湖南省永州市冷水滩区珊瑚学校举行。活动旨在推动全民健身与校园体育深度融合,以毽球运动为载体,激发青少年运动热情,让更多青少年“毽”证成长,“踢”出健康未来。

活动在精心编排的大课间毽球操中拉开帷幕,学生们手持彩毽,随音乐踢、转、跃,动作行云流水,将传统技艺与现代韵律巧妙融合。随后,各年级学生进行了毽球运动展示:低年级以趣味颠球游戏

为主,高年级则呈现网毽对抗、花式围踢等进阶技巧,展现分层教学成果。全新编排的毽球舞蹈也惊艳登场,学生们将踢毽动作融入舞步,律动间彩毽翻飞似蝶群翩跹。压轴的毽球比赛更是点燃了全场热情,选手们以精准脚法赢得阵阵喝彩,彩影如虹,划出活力轨迹。

作为“湖南省校园毽球标杆学校”,珊瑚学校一直深耕毽球特色教学,依托课内外活动开展各类形式的毽球竞赛,推动毽球运动融入家庭与社区。“小毽球”带动“大健康”,“毽飞扬”已然成为该校课间的一道亮丽风景线。(轧学超)

本报记者 顾 宁

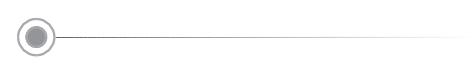
新疆阿勒泰地区凭借独特的冰雪资源,积极响应“带动三亿人参与冰雪运动”号召,走出了一条独具特色的青少年冰雪运动发展之路。

在具体工作中,当地注重政策引领,让冰雪运动扎根校园。自2020年起,阿勒泰地区将“夏骑马、冬滑雪,一年四季踢足球”纳入体育特色课程体系,义务教育阶段将冰雪运动设为体育课必修内容,高中阶段开设相关选修课,特教学校也推出模拟冰壶等适合残疾学生的冰雪项目。在政策的大力支持下,当地持续推进自治区级滑冰滑雪体育传统特色学校创建,如今已成功创建49家,阿勒泰地区第二高级中学更是成立冰雪运动特色班。同时,冰雪运动校队、俱乐部、社团纷纷涌现,常态开展的轮训、冬训活动,吸引了5万余名青少年参与其中。职业教育也紧跟步伐,阿勒泰职业技术学院开设7个冰雪方向专业,为冰雪运动和旅游产业输送了228名专业人才,在校生规模达735人。

人才培养方面,阿勒泰地区冰雪运动底蕴深厚,从上世纪50年代起,这里就开始组织冰雪训练和比赛,培养出刘翼飞、叶尔扎提等老一辈优秀运动员。近年来,新一代冰雪健儿更是崭露头角,越野滑雪运动员迪尼格尔、巴亚尼站上北京冬奥会赛场。目前,全地区注册的青少年冰雪运动员已达360名。为强化人才培养体系,阿勒泰地区成立12家冰雪协会和俱乐部,培训1350名冰雪类社会体育指导员,地区业余体校获评国家高水平体育后备人才基地。同时,当地还积极开展“选星计划”,为优秀后备人才搭建上升通道。在2025年哈尔滨第九届亚冬会上,由阿勒泰地区培养输送的布鲁尔、迪尼格尔等4名运动员代表中国勇夺4金1银2铜。

设施建设方面,阿勒泰地区秉持“宜冰则冰、宜雪则雪”的原则,因地制宜建设群众运动场所,利用天然河道、山坡打造滑冰滑雪场地,在体育公园等地建设4个越野滑雪共享体验区、15块室外冰场,2024年参与人次达30万。在专业场馆建设上,当地累计投入近70亿元,建成6家高山滑雪场、2家越野滑雪场等一批高品质设施。完善的设施为开展高水平赛事提供保障,丰富的冰雪赛事活动在此轮番上演。国际雪联越野滑雪FIS积分赛、全国越野滑雪冠军赛、人类滑雪起源地纪念日·卡宾杯古老滑雪赛、两届中俄哈蒙环阿尔泰山冬季运动会等赛事接连举办。

未来,阿勒泰地区规划建设国际雪上项目训练基地,以冬奥会标准编制规划,争取纳入自治区战略,举办更多国际国内大型综合性赛事;着力打造国际雪上项目赛事中心,积极申办亚冬会、全国冬运会等高级别赛事,持续办好青少年冰雪赛事;进一步加大冰雪人才培养力度,深化冰雪运动进校园,筹建冰雪体育运动学校,组建新疆越野滑雪青年队,为国家和自治区输送更多优秀后备人才,让冰雪运动成为青少年成长路上的亮丽风景。



深入研究南亚东南亚体育文化,加快中孟板球中心建设,积极推动太极拳、龙舟、舞龙舞狮、健身气功等在内的中华优秀传统文化项目“走出去”,提升中华传统体育文化的传播效能,促进文化交流与互鉴。

第三,融入“主战场”,为云南省“三大品牌建设”增添新动能。瞄准中华人民共和国全国少数民族传统体育运动会这一“民族团结的盛会,群众体育的盛会”主战场,加快射箭、民族健身操、龙舟等项目建设,力争为云南省“高原训练圣地、户外运动天堂、四季赛事乐园”三大品牌建设夯实基础建设。

未来,云南民族大学将把各民族一家亲的信念播撒到更多人的心上,当好新时代民族团结的践行者、促进者、守护者,为铸牢中华民族共同体意识,为云南省建设民族团结进步示范区、生态文明建设排头兵、面向南亚东南亚辐射中心作出更大贡献。

本报讯 全国民族体育“小勇士”系列赛之自然探索赛(湖北武汉站)比赛日前举行,本站比赛以“山河森海·亲子同行”为主题,共吸引了近1000组家庭参与。

随着发令枪响,小勇士们沿着蜿蜒曲折的赛道,穿梭于草地与障碍之间,期间需要完成各种富有挑战性的任务,如攀爬障碍、穿越溪流、识别自然标识等,才能到达终点。赛事融合民族体育特色与现代体育理念,旨在激发青少年对体育运动的热爱,增强青少年的体质与心智,同时传承和弘扬民族体育文化、和谐家庭氛围。

赛后,来自黄石的参赛选手袁思涵兴奋地说:“我感觉自己不怕脏了,还做了以前不敢做的事!”谈及最难忘的关卡,袁思涵说是“愤怒的黄河”。“拉轮胎其实不难,但脚下的泥巴一直黏着鞋,我低头还看见虫子,当时吓得不敢动。最后在妈妈的帮助下,我才成功拉着轮胎到达终点线。虽然快到终点时被其他选手反超了,但我不会气馁,以后要加强锻炼,下次争取更好的成绩!”袁思涵的妈妈胡秀告诉记者,这样的户外竞赛孩子还是第一次尝试。当看到孩子的成长和进步,妈妈言语中满是自豪,“这次比赛她不仅克服了恐惧,还亲近了自然,收获远超我的预期。”

赛事现场还开展了体育嘉年华活动,设置了射箭、押加等民族体育项目体验,让孩子和家长感受不一样的乐趣,将民族文化与体育精神的种子播撒到孩子心中。

(顾 宁)

《民族体育科普丛书》,承办了全国民族民间传统体育研究学术论坛。

紧紧围绕铸牢中华民族共同体意识这条主线开展工作

学校将紧紧围绕铸牢中华民族共同体意识这条主线,加快如下三个方面的建设:

首先抓好学校体育文化节品牌的创建。广泛开展中华体育精神和爱国主义教育,挖掘和研究中华传统体育文化的优秀基因和时代价值,广泛开展“体育三下乡”暨全民健身志愿服务活动,帮助民族地区乡村基层医疗卫生机构设立运动促进健康中心。

其次加强科学研究,实施“走出去”战略。

新疆阿勒泰：冰雪运动助力青少年成长