北京市体育大会健美操比赛落幕

顶尖队伍齐聚 青春闪耀赛场

本报记者 顾宁

音符跃动，青春飞扬。日前，2025年第十七届北京市体育大会健美操比赛在北京景山学校通州分校开赛。近1300名不同年龄段的爱好者齐聚城市副中心。他们身姿轻盈，如音符跃入赛场，尽情展现健美操的独特魅力。

本届赛事由北京市体育总会主办，北京市体育总会秘书处、北京市健美操体育舞蹈协会、北京景山学校通州分校承办。作为北京市最高水平的健美操综合性赛事之一，比赛吸引了众多顶尖队伍齐聚，赛事设置学龄前儿童、小学、初中、高中、大学、中青年、中老年等年龄组。其中，活力四射的青少年群体成为赛场上最亮丽的风景线。

为了鼓励更多青少年参与北京市体育大会健美操比赛，组委会在赛事规则上进行了精心设计。北京市健美操体育舞蹈协会副会长、本次比赛高级裁判杨萍介绍，比赛在分组方面采用“双轨制”，规定动作按年级分小学一组、小学甲组、初中组、高中组，便于学校组队和组织训练；自选动作则完全遵循国际规则，按年龄分为预备组、少年组、青年组、成年组，更契合学校普及需求，且规定动作无需教师额外编创，减轻了教学负担。同时，在动作设计上，根据参赛者年级和年龄差异，在难度和操化编排复杂性上做了分层——儿童起步动作简单，随年龄增长和参赛经验积累，逐步提升动作复杂度和速度，既符合青少年技能成长规律，也能通过训练增强体质，为参赛展示创造条件。

不仅如此，评分方面也进行更多细节考虑。本次比赛裁判、来自首都体育学院的马翔表示，在新周期的艺术评价要求中，青少年组和成年组一样需有四连的操化组合。不过，在艺术减分规则里，对于青少年在场地四个角的使用要求存在一定难度，这需要他们提高脚下灵活性，在编排时预留富裕拍节。“这样的评判旨在促使青少年合理利用整个场地，避免仅在中间小区域展示。此外，在同伴协作的托举动作中，若青少年因力量不足，导致‘尖子’在无支撑保护的情况下落地，将会面临减分，这也是从安全角度变相保护青少年选手。”

带队参赛的海淀区羊坊店中心小学健美操教练孙丹分享了训练经验。“低龄少儿组的孩子，他们正处于身体协调性和节奏感培养的关键启蒙阶段，且骨骼肌肉尚在发育，训练难度要着重选取简单基础动作，像少儿套路、简单步伐与手臂组合等，训练强度不宜过大，每次控制在40至60分钟，中间要安排休息，内容侧重培养音乐节奏感知与身体协调性，通过有趣游戏和互动，如跟着欢快儿歌做动作，帮助理解节奏与动作配合。而高年龄段学生，身体机能和理解能力相对成熟，训练难度可引入更复杂套路，包括高难度托举、旋转动作，依学生实际能力逐步增加。在训练强度上，时间可以延长到90分钟至2小时左右，每周次数增多，还要增加力量、耐力专项训练，提升身体素质以应对更具挑战的比赛，内容侧重动作完成度、表现力和艺术感染力，引导学生通过健美操表达情感、展现个性。”

孙丹表示，随着近年来健美操项目的不断普及发展，有越来越多的青少年参与到健美操的训练和练习中。“对于低龄少儿组的孩子，我们会和家长紧密沟通，建议利用课余碎片时间巩固练习，每次15至20分钟即可，避免占用过多学习时间，还会设计趣味性家庭作业，如孩子和家长一起跟着音乐跳简单健美操，增进亲子关系。在心理波动方面，低龄少儿组可能会因为对比赛场地陌生或训练遇挫而产生紧张、沮丧等情绪，我们建议多采用鼓励式教育，多发现他们的闪光点及时表扬，增强孩子的自信心，或者以故事、游戏等方式向他们解释比赛的意义，让他们把比赛当成有趣的展示机会。”

值得一提的是，为提升赛事专业度与观赏性，确保评判精准公正，本届比赛还创新性地引入了国际先进的评分辅助系统，结合由国际级、国家级裁判组成的权威裁判团队，从动作完成度、难度系数到艺术表现力，对选手进行多维度精准评估。科技手段与传统裁判智慧的融合，为比赛注入了全新看点。

主办方供图

休闲与社会体育北京论坛举办

搭建交流平台 推动融合发展

本报讯 第十四届休闲与社会体育·北京论坛日前在首都体育学院举办。大会汇聚全国体育院校休闲体育与社会体育领域专家学者、师生、研究人员及社会组织从业者等，旨在为全国相关院校及社会组织提供交流平台，展示休闲体育研究最新动态，以及专家学者的新观点和理念，助力专业人才培养，共同推动文体旅融合发展，为建设体育强国助力。大会收到并录用来自全国82所院校的论文投稿491篇，其中专题报告184篇、墙报交流307篇，录用教师微课案例10项。

大会报告环节，专家学者通过《休闲体育高质量发展：一流专业建设的融合路径与创新实践》《政策引领产业驱动打造专业新高度》《产业趋势下的户外人才需求和产教融合》《户外运动人才培养模式与创新实践》《我国文体旅产业融合发展及人才对接战略探讨》五份报告，展现了行业实践经验和最新研究成果。

在报告环节外，大会还设置了“户外运动”和“休闲体育”两个分论坛。较之往年，增设教师微课案例展示和学生户外运动技能展示活动，6支学生队伍参加展示交流，增强了参与感和互动性。此外，与会专家和代表还前往首钢极限运动公园进行户外休闲教学观摩与体验，感受极限运动魅力。

首都体育学院相关负责人表示：“大会坚持共商共建，旨在以一流专业为载体，构建产、学、研、用共同体，共谋学科建设发展，培养新时代需求复合型人才。同时服务国家战略，讲好文体旅融合的中国故事。此外，首都体育学院一直坚持体医工融合发展理念，希望以北京国际奥林匹克学院建设为契机，助力学院建设世界一流体育大学。”

北京市体育局相关负责人认为，在相关政策引领下，文体旅融合已从理念探索迈向纵深实践，成为激活区域经济、提升民生福祉、传承优秀文化的重要引擎，期待通过本次活动，形成一批可复制推广的“北京经验”。

本次大会由中国体育科学学会体育社会科学分会与首都体育学院共同主办，首都体育学院休闲与社会体育学院承办。（顾宁）

青少时讯

天津市青少年排球锦标赛参赛人数破千

本报讯 日前，2025年天津市青少年排球锦标赛开幕。本次比赛为期7天，将进行224场角逐，吸引了来自全市13区的34家单位报名，共计105支运动队、1106名运动员同场竞技，这也是该赛事参赛人数首次突破千人。

目前，锦标赛的男、女子乙组争夺已率先结束，代表滨海新区参赛的开发区一中队和南开区代表队分获男、女子组冠军。甲组和丙组的角逐正激烈进行，期待更多潜力新星陆续登场亮相。赛事期间还将进行体能测试，涵盖30米冲刺、实心球掷远、助跑摸高、半“米”字移动及800米或1500米长跑，进一步促进青少年排球后备人才全面发展。

“青少年运动员的参赛热情与运动表现令人欣喜。”天津市体育局相关负责人表示，近年来，天津市持续推进“排球之城”建设，着力构建覆盖面广、层级分明的青少年排球训练竞赛体系，成效日益显著，相关赛事已成为天津深化体教融合、推动“三大球”振兴发展的阶段性成果。“为运动员搭建竞技平台的同时，我们还与多方合作，为赛事可持续发展注入新动能，希望通过‘体育+文旅+消费’模式带动区域经济活力，实现社会效益与经济效益双赢。”

本次赛事由天津市体育局主办，天津市排球运动管理中心承办。（张博宸）

2025年全国青年健身健美锦标赛举行

主办方供图

本报讯 日前，2025年全国青年健身健美锦标赛暨世界青年健身健美锦标赛选拔赛在湖北省黄石市举行。比赛汇聚了来自全国164个城市、74所院校、92支代表队的652名运动员。他们将进行大学生和青年组传统健美、古典健美、男子健体、男子和女子健身模特、健身比基尼、女子形体、男子和女子健身、健康小姐10个项目、58个组别、162个轮次的激烈角逐，这也是近年来健身健美项目参赛规模最大的青年锦标赛。本次赛事各项目总决赛前三名的选手，将有资格入选国家健身健美青年队，为国征战2025年世界青年健身健美锦标赛。

近年来，黄石市大力推进全民健身事业发展，将竞技体育后备人才培养作为体育事业发展的核心任务之一，先后培养和输送了近500名体育人才，共获世界冠军50项次、亚洲冠军56项次，打破世界纪录11项次，连续五个周期被评定为“国家高水平体育后备人才基地”。2025年全国青年健身健美锦标赛的举办，也标志着黄石市在全民健身事业发展上取得了新突破。

本次赛事由中国健美协会、黄石市人民政府主办，湖北省社会体育管理中心、黄石市体育事业发展中心、下陆区人民政府承办。（轧学超）

以新时代体育精神引领青年成长

——上海体育大学积极探索体育课程思政“馆课融合”育人新路径

刘建（上海体育大学）

在深入推进课程思政建设的大背景下，上海体育大学作为新中国成立最早的体育高等学府，始终牢记“立德树人”根本任务，积极探索体育课程与思想政治教育的深度融合，以新时代体育精神引领青年成长，走出了一条独具特色的“馆课融合”育人之路。

创新模式：丰富体育课程思政新内涵

体育课程思政“馆课融合”这一创新模式中的“馆”，涵盖了体育馆、体育博物馆等兼具多重功能的体育相关场馆；“课”则聚焦体育课程。其核心旨趣在于通过创造性建构，达成“馆即课堂”的境界，实现课堂场景的转换、课程思政场域的扩展及育人功能的整合。这一模式不仅是对《高等学校课程思政建设指导纲要》的深入践行，更是体育类课程与思政教育有机融合的一次大胆尝试。“馆课融合”强调体育与思政的相互渗透，借助场馆的物理空间、社会空间、历史文化空间等，激发学生的体育精神，培育正确的体育价值观。

学校建成的中国武术博物馆、中国乒乓球博物馆、体育教育博物馆等场馆，犹如一座座鲜活的党史学习教育和体育精神传承的宝库。如中国武术博物馆将武术的博大精深与中华优秀传统文化紧密结合，让学生们在感受武术魅力的同时，领悟坚韧不拔、自强不息的民族精神。这些场馆蕴含着丰富的社会价值、文化价值和历史价值，让体育课程思政变得生动有趣，学生们在多视角的呈现中，能真切感受到体育的独特魅力。上海体育大学相关负责人表示：“这些场馆就像是一本本立体的教科书，为我们的课程思政提供了丰富的素材和生动的场景。”

多元表征：打造行进中的课程思政大课堂

“馆课融合”模式通过推动课堂场景的转换，打造出行进中的课程思政大课堂，有力地深化了学思用贯通、知信行合一的教育理念。一是“身心在场”直达体验性。在场馆的真实情感体验场景中，如“拼搏”“夺冠”等瞬间，学生们能够“身心在场”，直接感受体育的魅力和精神。一位参与过相关课程的学生反映：“当我在场馆里看到一件件展品和影像，仿佛自己也置身于赛场之中，那种热血沸腾的感觉让我对体育精神有了更深刻的理解。”二是“显隐结合”协同感召性。该模式以体育德育精神的大德育为深刻内涵，将中华体育精神悄然润入学生心田。通过场馆的展示和体验，学生们在无形中接受思政教育，实现价值引领。上海体育大学的一位思政教师介绍：“我们通过场馆中的实物、图片、影像等资料，让学生在潜移默化中受到感染，这种教育方式比单纯的说教更加有效。”三是“情理融通”交互实践性。通过场馆的交互式、全景式体验，学生们在实践中领悟体育哲理、提升思想境界。在一次体育博物馆的参观活动中，学生们通过互动体验设备，深入了解了体育的发展历程和文化内涵，纷纷表示收获颇丰。

创新路径：探索体育课程思政新举措

榜样引领：传递体育精神正能量。在新时代的体育课程思政中，上海体育大学高度重视体育冠军等优秀体育人的榜样作用。学校构建形成了“五星、五环、五情”“竞攀”等思政育人品牌，并定期举办“冠军讲堂”，开设《国乒荣耀》示范课程。学校邀请奥运冠军、知名运动员等走进校园、深入场馆，与学生们面对面交流，分享他们的奋斗历程和成功经验。在“冠军讲堂”上，学生们认真聆听冠军们的故事，深刻理解体育精神的内涵。一位学生感慨地说：“冠军们的经历让我明白，只有付出努力和汗水，才能实现自己的梦想。这不仅丰富了体育课程内容，更激发了我的爱国情怀和拼搏精神。”

全域融合：构建体育课程思政新生态。为了营造全域体育课程思政生态，上海体育大学积极探索将体育场馆、博物馆等资源融入课程教学。学校运用声、光、电等现代技术手段，让体育物件“活”起来，讲述它们背后的历史故事和文化内涵。中国乒乓球博物馆创新展览方式，通过多媒体展示、互动体验等手段，展现中国乒乓球发展的辉煌历程。学生们身临其境地感受体育精神的魅力，仿佛穿越时空，见证了中国乒乓球的崛起。同时，学校还组织学生参与体育活动的策划与执行，让学生从知识到见识、从参观到参与、从体会到体验，全方位提升体育素养和综合能力。一位参与活动策划的学生说：“通过这次活动，我不仅学到了很多体育知识，还锻炼了自己的组织能力和团队协作能力。”

虚拟创新：开拓体育课程思政新课堂。在智慧教育的大背景下，上海体育大学不断创新体育课程思政的教学模式，引入虚拟仿真展馆等新技术手段。学校构建了全息式、全景式、沉浸式、探究式、内涵式的虚拟仿真展馆课堂，学生们可以在虚拟环境中体验体育运动的乐趣和挑战，同时接受思想政治教育。学校开发了相关实践课程，建成了虚拟仿真试验教学项目，让学生在互动体验中深化对体育精神的理解和认同。

上海体育大学体育课程思政“馆课融合”的创新实践，为课程思政建设提供了宝贵的经验和启示。在未来的教育征程中，相信会有更多的高校借鉴这一模式，以新时代体育精神引领青年成长，培养出更多德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。