

何以“班超” “班超” 当何？

在北京中小校园里，有这样的一场比赛：不问天赋与技术，每个学生都能站上赛场，投出那一球、踢出那一脚。有人说它是欢乐的聚会，有人说它是成长的试炼。这就是北京市中小学阳光体育班级赛，孩子们眼里的“班超”。

午后，暖阳洒在黄城根小学的绿茵场上。经过一个多月的较量，校内“班超”联赛迎来“巅峰对决”。三年级1班与16班上场争冠，呐喊声、擂鼓声一浪高过一浪。带球、抢断、传球、碰撞、摔倒、爬起——孩子们动作略显稚嫩，但拼劲动人心魄。

“班超”并非单是足球赛。从篮球、排球、丢沙包，到游泳、投壶、踢毽子……它囊括一切以班级为单位的比赛，各校依据场地条件开展多种项目，学生按兴趣爱好自主选择，确保每个学生每学期都能至少参与一项集体或团体赛事。

如果说“村超”点燃的是乡土文化蓬勃生长的民间烟火，“苏超”展现的是体育带动场景消费的人文经济活力，那么“班超”带来了什么？

“班超”追求的，不是少数选手的赛场，而是每个孩子的日常。

过去一段时间，“小胖墩”“小眼镜”“小豆芽”“小焦虑”等“四小”问题日益凸显。近年数据显示，我国6至17岁青少年约20%面临超重和肥胖；儿童青少年总体近视率超50%。

面对这些紧迫问题，近年来北京推动实现“每天一节体育课、每天运动两小时”，并将课间活动延长至15分钟。

有了时间保障，“班超”应运而生。位于通州区的北京学校，篮球赛事打得正酣。场边，四年级学生夏悠然一边为队友助威，一边转动脚踝热身，为即将到来的“定点投篮大战”做准备。“以前，运动会和学校比赛，一般只有校队和体育成绩好的同学参加，现在我们每个人都可以上场。”尽管她最终没进球，但能站上场就足够开心了。

北京学校副校长杨慧说，除报名参加4V4球赛的学生，其他学生均可参加中场休息时段的定点投篮比赛，两个环节得分共同计入班级总成绩。这让所有孩子都有机会参赛，让体育成为凝聚全班的纽带。

据统计，仅今年上半年，北京99.7%的中小学已开展各类班级赛，累计举办19.4万场，参与学生498.6万人次。“班超”，正走近每一个孩子。

改变悄然发生。北京学校体育教师侯文宇说，最初，有的学生投不进球便会大哭，出现接球恐慌；经过上学期一场“班超”的锻炼，其中一些孩子在新赛季成了首发队员，还会主动要球，即使投丢也能迅速转身回防。

“班超”撬动的，不止是运动频次的增加，也是教育理念的更新。

步入京华实验学校，跳绳的孩子们站满了整个操场，跃动的青春与古朴的教学楼相映成趣。在这场全校规模的跳绳大赛中，一、二年级学生为高年级学长学姐连贯的双绳花式跳惊呼连连；高年级学生则为学弟学妹们上场参赛加油鼓劲。

“‘班超’给了学生们一起拼、一起笑、一起‘闹’的空间。这种跨龄互动，有助于孩子之间建立起良好的关系，营造积极的儿童青少年成长‘软环境’。”京华实验学校校长李雪梅说。

在黄城根小学，学生们赛前为班级创作手绘海报，赛后开展“理智观赛与激情释放”主题辩论，美育、德育得以自然地融入体育。

“无艺体，不童年。”黄城根小学校长麦峰认为，班级赛打破了学科边界，形成了完整的教育闭环。“当体育不再局限于操场，而是与思辨、审美、协作能力交织，教育便从‘教授知识’走向‘全面育人’。”

“班超”凝聚的，除了孩子们烂漫的欢笑，还有家校社协同的合力。

在北京师范大学实验小学，每次低年级“班超”开赛前两个月，学校便牵头举行家校联席会议，与家委会共商赛事规程。各班组建八支参赛球队，每队由一名家长负责组织为期两个月的集训。学校调动社会资源，租赁专业设备，邀请高校体育生担任裁判，联系社区居委会争取学校周边居民在赛时的支持。

许多受访家长反映，周末和节假日，孩子更主动锻炼了，还总拉上父母一起。数据印证了变化：以北师大实验小学为例，学生的体测优良率已提升至95%，较2021年增长了9个百分点。

“班超”带来的乘数效应也在显现。各校学生运动量增加让食欲更好，进而推动校园餐食持续提质增效；医教融合进一步落地，校园医务室工作也得到夯实。

北京密集举办的高水平赛事，还为学生们搭建了体育“第二课堂”：中超联赛中场休息时，40名小学生在北京工人体育场专业球场上展示射门技巧；在中国网球公开赛看台上，花家地实验小学体育教师利用比赛间隙，向观赛的学生讲解网球历史和计分规则……

“班超”成了一扇窗口，照见正在加速回归育人本位的教育变革。

最后一秒的逆转、失误后的泪水、胜利时的拥抱……孩子们跌倒后拾起的是韧性，输赢间学会的是坦然，协作中懂得的是责任。一支支球队队伍，球衣不一定统一，战术也不必完美，但球员们为了同一份热爱奔跑、呐喊，有时虽拼尽全力也未必能赢，但拼搏本身就是收获。

“我们希望每个学生的个体生命力在集体土壤中自然生长。”北京市教委主任李奕说，“班超”，就是让运动成为日常，让健康成为共识，在校园里找回运动的快乐、成长的光芒。

愿这些奔跑的身影，带着热爱与坚持，奔向更广阔的人生赛场。

新华社



北京师范大学实验小学学生在踢球。

冬日锻炼别太拼

许多老年人信奉“早起锻炼身体好”，但数据显示，冬季清晨（6—10点）是心脑血管意外的高发时段。寒冷天气中，血压波动风险、血液黏稠风险、血管承受风险让晨练危机四伏。

科学：冬季锻炼的“黄金时间表”

综合气象学、生理学与临床实践明确了，老年人冬季户外锻炼的最佳时段为上午10点至下午3点，其中10:00—11:30和14:00—15:30尤为理想，依据如下：

温度适宜 上午10点后地表温度回升，更接近人体舒适区，此时皮肤血管无需过度收缩，血压比清晨降低10—15mmHg，心脏负荷减轻。

血液状态改善 经过早餐和饮水，夜间流失的水分得到补充，血液黏稠度下降。研究显示，上午10点后老年人血栓风险比清晨下降67%。

神经调节稳定 交感神经兴奋度从晨峰回落，心率和血压进入平稳期，运动刺激更安全。

关键：黄金时段锻炼，还需做好5重防护

热身5分钟 运动前先做原地踏步、关节旋转、扩胸运动等低强度活动，让身体逐步进入运动状态，避免突然用力诱发斑块破裂。

练前补能量 避免空腹运动，锻炼前半小时可适量进食，如半个馒头或一个鸡蛋，并饮用100—200ml温水，休息半小时再开练。

穿着分三层 内层吸汗，中层保暖，外层防风。尤其要保护好头、颈、足部，佩戴帽子和手套，穿着防滑鞋。

强度微汗止 以散步（速度≤5km/h）、太极拳、八段锦等中低强度运动为主，运动强度以达到“微微出汗、说话不喘”为宜。避免快跑、倒走等高危动作。

急救药随身 患有慢性病的老年人，锻炼时应随身携带急救药品，如硝酸甘油、速效救心丸。糖尿病患者可备糖果。运动中若出现胸痛、头晕、呼吸困难等不适，应立即停止并拨打120。

健康过冬，需要科学锻炼。对老年人而言，冬季运动的核心在于“顺势而为”。建议避开清晨6—10点的风险窗口，选择上午10点—下午3点的黄金时段，并做好充分防护。如遇极寒天气，建议改为室内活动。

市科协供稿

郎平获国际奥委会教练员终身成就奖

中国女排国家队前主教练郎平24日在国际奥委会总部获颁2025年度国际奥委会教练员终身成就奖。与她一起获得该奖项的还有古巴摔跤教练迪亚兹。

国际奥委会教练员终身成就奖于2017年开始设立，每年评选两名在国际体坛做出卓越贡献的教练。郎平是奖项评选至今第一个获奖的三大球项目教练。

从国际奥委会运动员陪同人员委员会主席、撑杆跳高传奇布勃卡手中接过奖杯后，郎平抑制不住眼泪，哽咽地说：“我太激动了。这个奖项和排球的不一样，这是国际奥委会颁发的，是我获得的奖项中最重要的之一。”

布勃卡在颁奖时说，今年的提名人数达到了创纪录的152人。从这152人中选出两名获奖教练，难度不是一般的大。郎平说：“我觉得不可思议，那么多教练，全世界那么多运动项目，从这么多人里选中我，我觉得自己很幸运。”

64岁的郎平是排球界第一个作为球员和教练都获得过奥运会金牌的人。1984年她作为中国女排队员赢得洛杉矶奥运会金牌，2016年奥运会她又以中国女排主帅身份带领球队在里约夺金。此外，她还曾在执教中国女排和美国女排时带领获得过奥运银牌。2021年至今，郎平一直在北京师范大学从事教育工作，同时出任中国排球协会副主席。她说：“我感觉做运动员也好，做教练员也好，在世界不同的国家也好，我都在做有意义的事，在实现自己的梦想。”

迪亚兹曾培养出众多奥运冠军，他的弟子中最著名的就是巴黎奥运会男子古典式摔跤130公斤级冠军洛佩兹·努涅斯。这位连续五届奥运会夺金的古巴名将当日也来到颁奖典礼现场，称迪亚兹对他来说就是第二个父亲。

国际奥委会主席考文垂在现场致辞时表示，两位教练成就非凡。“他们不仅将运动员培养成了世界上最优秀的选手，同时培养了他们优秀的品格。”她说，“能够参加这个典礼对我来说意义非凡。”

新华社



郎平颁奖仪式后在签名墙上签名。

CBA：新赛季全面接轨国际篮联

中国篮协竞赛部部长肖红安近日接受新华社记者采访时表示，新赛季CBA联赛在赛制和规则方面将进行调整，全面接轨国际篮联规则，同时致力于打造更优质的“社会公共产品”。

肖红安介绍，新赛季CBA在赛制办法上将采用国际篮联标准，每节比赛时间由12分钟调整为10分钟，并取消短暂停、个人六次犯规离场以及球队单节犯规满额等特殊规定。“我们希望帮助球员更好地适应FIBA（国际篮联）比赛的节奏和强度，提升在国际赛场上的竞争力。”

在裁判工作方面，CBA联赛也将进一步与国际篮联接轨。联赛开赛前，中国篮协多次邀请国际篮联裁判讲师来华讲解最新裁判规则、判罚案例和实战分析。本届全运会前，协会还对所有参与全运会的裁判进行了专题培训，目的是统一执裁标准和规则理解，同时为培养符合国际篮联标准的精英裁判打基础。此外，在新的赛季，中国篮协裁委会将每五轮对联赛执裁情况进行一次真

实案例解析，对裁判的正确判罚与错、漏判进行专业解读，并面向公众发布。

在球员注册方面，新赛季CBA有两项重要变化：一是对外籍球员实行总额控制管理，二是U系列国字号球员放宽注册年龄限制。

肖红安说：“上赛季部分球队频繁引进和调整外援，影响了球员归属感和联赛形象。新赛季实行总额控制，有助于稳定外援市场。同时，我们调整了年轻球员的注册年龄，优秀球员可提前进入顶级联赛，既为联赛注入新鲜血液，也确保他们在成长关键期获得更好锻炼机会，这是国际通行的做法。”

据肖红安介绍，新赛季CBA联赛将在部分常规赛场次推出带有实验性质的“潜力赛”，比赛时间为10分钟，于正式比赛结束后进行，参赛球员为双方非首发国内球员。各队“潜力赛”成绩将单独排名，并在常规赛排名相同的情况下作为参考依据。

他说：“‘潜力赛’的设立以不影响正赛、不增

加俱乐部成本为原则，旨在更好地发挥CBA在培养本土球员方面的作用。本赛季结束后，中国篮协将对‘潜力赛’的效果进行分析评估，为后续改革提供依据。”

此外，新赛季CBA进一步强化了反兴奋剂的管理与处罚措施。准入条款中，对违反兴奋剂条例的行为增加了扣分分值；竞赛规程中，也依据国际篮联规则，明确了触发扣除积分和取消成绩的条件。肖红安指出，此次调整体现了中国篮协对兴奋剂问题的“零容忍”态度。

肖红安表示，CBA联赛是一项需要精心打造和维护的“社会公共产品”。从其商品属性出发，必须保证和提升产品质量，而严格管理赛风赛纪则是为联赛保驾护航。

他表示，为了保障联赛作为社会公共产品的优良品质，新赛季CBA将全面执行三项制度——青少年友好型赛场积分制度、高价值场次评定制度以及职业篮球从业人员道德规范。

新华社

关爱生命 关注安全

“为了您和家人的幸福 请您注意安全”

营口市人力资源和社会保障局

营口市社会保障中心