

当体育成为“第一学科” 孩子们收获了什么？

新学期,全国各地中小学正全面推进“健康第一”。在北京,有这样一所学校,从十年前开始,就一直把体育作为“第一学科”。

早上,阳光洒在跑道上。北京第二实验小学六年级学生梁谦益正在这里完成当天的“小铁人”晨练活动。谁能想到,这个如今能跑完10圈的男孩,几年前还是跑上两圈就喘不上气的“小胖墩儿”。

从“跑不动”到“轻松跑”,变化并非一蹴而就

体育老师为梁谦益量身定制“小步子”计划:每天多跑半圈,每周多坚持一天,身边同学也相伴鼓励。日复一日的锻炼,不仅帮他减掉了多余体重,增强了心肺功能,更让他养成了运动习惯。

这是把体育摆在“第一学科”位置的一个缩影。自2016年提出以来,北京第二实验小学将晨练、体育课、大课间、课后体育活动连成完整体系,学生们“每天必动、人人参与”。

“我们的改革,就是要让体育真正成为孩子成长的基础,让健康的理念扎根心底。”校长卢冰莉说,针对体质薄弱学生,体育老师会提供一对一个性化指导,各学科老师都要鼓励孩子们锻炼,班主任也全程参与体育活动,保障孩子们的运动时间不打折扣。

“陪着孩子们跑,跟着孩子们练,不仅我们自己锻炼了,更在朝夕相伴中及时关注学生们的小情绪,大家一起成长。”六年级八班班主任王淑昆说。

体育摆在育人中心,成效如何?

数据给出答案。2017年时,全校学生体质监测优良率尚不足75%;到2025年,这一数字已提升至近96%。

如今,每天早上7点准时开始的田径队晨跑,从最初的十几人壮大到近200人。队伍里既有体育特长生,也有像梁谦益这样曾



在北京第二实验小学,学生们正在操场上进行锻炼。

被体能困扰的孩子。

在日常锻炼的基础上,学校又将目光投向了更广阔的“赛场”。

从“体育月赛”升级而来的“班级赛”,坚持全员参与,长绳短绳、篮球足球、耐久跑等多样项目覆盖全学段,低年级打基础、中年级强技能、高年级重竞赛。

“每个孩子都能上场,都能感受到运动的快乐和团队的力量。”六年级体育组组长赵欣介绍,“这种‘学练赛一体化’的模式,让孩子们在拼搏中学会合作、懂得坚持。”

科技赋能,让校园体育更有趣、更科学

在操场边的智慧体育区,几台AI智慧跳绳设备前很快排起了小队。大屏上,实时参

与人数、跳跃次数、中断次数等数据一目了然。设备通过摄像头和微震探测节点,采用多模态AI融合技术,对学生的运动参数进行统计分析。那些期待自己“上榜”的眼神,让一堂体育课变得格外生动。

孩子们的奔跑与欢笑,正在北京更多校园里延续。

海淀七一小学的“浪花杯”班级足球联赛,新学期第一天便燃动球场;石景山电厂路小学与首都体育学院携手推出奥林匹克教育校本课程;黑芝麻胡同小学为不同年级定制“蹦跳小能手”“武蕴强魂”等分层活动……

数据显示,2025年北京市中小学生体质健康优良率首次突破80%。

从一所学校的坚持到一座城市的共识,“健康第一”正被写进孩子们的成长。**新华社**

时隔七年 国羽再夺全英赛女单、女双冠军



王祉怡庆祝胜利。

当地时间8日,全英羽毛球公开赛在伯明翰落幕,中国队入账两金。王祉怡结束对韩国名将安洗莹的10连败,夺得女单冠军;刘圣书/谭宁登顶女双。国羽在这两个项目上都是时隔7年再夺冠。

女单决赛在头号种子安洗莹和2号种子王祉怡之间展开,这也是去年决赛的重演。彼时安洗莹逆转获胜,此番王祉怡表现得顽强且耐心,最终以21:15、21:19拿下胜利。国羽上一次夺得全英赛女单桂冠还要追溯到2019年,当时陈雨菲笑到最后。

“我仍然不敢相信我能赢,真的很开心。我觉得非常重要的一点是我面对她(安洗莹)的心态。以往比赛中,可能我没有坚持这么多拍,但今天我做到了,而她就出现了失

误。这可能是让今天结果不一样的原因。”赛后王祉怡说。

同样取得突破的还有世锦赛冠军刘圣书/谭宁。女双决赛中,面对韩国组合白荷娜/李绍希,头号种子刘圣书/谭宁以21:18、21:12连下两城,首夺全英赛冠军,并解锁全部超级1000赛冠军。2026开年以来,她们已连续登顶三站世界羽联高级别赛事。

中国台北队收获两金。林俊易以21:15、22:20击败印度选手拉克什亚·森,问鼎男单;叶宏蔚/詹文豪以21:19、21:18战胜法国组合吉凯尔/德尔吕,混双折桂。

男双冠军归属韩国组合金元昊/徐承宰,他们鏖战三局,2:1战胜马来西亚组合谢定峰/苏伟译,成功卫冕。**新华社**

世界体操首次“试水”混合团体

停办五年后,“美国杯”体操赛2026年版重新“上架”,成为2028年洛杉矶奥运会体操比赛新增小项——混合团体项目在世界杯锦标赛的首次“试水”。

夺得本次赛事冠军后,中国体操队9日晚抵京,10日就全员继续投入训练。中国体操队领队陆斌认为:“从这次比赛看,队伍冬训在落地站稳等方面取得一定成效,接下来要总结经验,围绕成套动作打磨等方面继续努力,为接下来的硬仗做好准备。”

去年4月,国际奥委会执委会批准了2028年洛杉矶奥运会比赛项目和运动员配额,其中体操混合团体将作为新增小项登上奥运舞台。但作为国际单项体育组织,世界体操联合会始终未曾公布相关细节。

“美国杯”体操赛始创于1976年,几乎每年都会举办一届并决出男、女全能冠军。如今,美国体操协会重启经历中断的“美国杯”,将其改为混合团体赛,中国、美国、日本、英国、巴西、西班牙、墨西哥、菲律宾队八支队伍参赛。

本次比赛设置男子自由操、双杠、单杠和女子自由操、平衡木、高低杠。每队男女各派两至三人,每轮上场两男两女,成绩均计入有效分,但都不带入下一轮;同一轮登场的两位男选手或女选手不能选择相同的项目,整场比赛同一选手也不能重复选择同一项目。比赛共分三轮进行,实行每轮淘汰制。

陆斌透露,这是目前世界体操界初步达成的方案共识,也有可能是奥运会的竞赛形式,不过具体细节还在讨论。

“这种赛制的激烈程度更高。目前看洛杉矶,世界体联有可能会把它放在所有单项决赛结束后,集中压缩在一天之内举办。这对队伍有了更大挑战,当然也让包括我们在内的强队有了更多争金希望。”陆斌说。

中国体操队本次比赛派出了新人为主的阵容,包括谢晨屹、李鸿颜、张杨煜、张清颖、田倬凡、柯沁沁6名队员。

陆斌表示,这份名单是根据赛事设项,从锻炼队伍、积累经验的角度考虑,进行有效搭配的尝试。赛前,队伍还通过模拟赛场嘈杂环境等方式训练测验,并制订了相应工作计划。

世界冠军张清颖参加了全部三轮比赛。她表示,这次参赛她经历了时差影响、节奏紧张、腹肌伤病恢复等多重挑战。好在教练组每日根据情况及时调整,比赛开始前,她的状态逐步好转。

“混团还挺好玩的,热闹的氛围我很喜欢,我甚至还抢到了气氛组扔来的文化衫。”

每一轮都是临时抽签,刚比完没一会儿就又上去了,我还没搞懂,不过还好徐惊雷指导反应快。”张清颖说。

对中国体操队来说,在3月和4月的世界杯分站赛后,亚锦赛、亚运会和世锦赛等赛事也将接踵而至。

国家体育总局体操运动管理中心主任常成表示,为尽快适应国际规则变化,今年全国体操锦标赛计划增设混合团体项目;虽然今年世锦赛暂不设混合团体,但明年在成都,混合团体项目有望迎来世锦赛首秀。

新华社



中国队选手在颁奖仪式上合影。

体育里的民族交融

贵州榕江球场的夜晚,总是从一声哨响开始热闹起来。

灯光球场亮起,台上的欢呼一浪高过一浪。中场休息,球场变成另一个舞台——侗族大歌、苗族芦笙、民族服饰展演轮番上阵,体育赛事成了民族文化的“全景秀”。

这是近年走红网络的贵州“村超”。全国人大代表、全国人大民族委员会委员,贵州省人大常委会委员汤越强多次到现场观赛。在他看来,“村超”之所以打动人心,在于它植根于黔东南苗族侗族自治州的民族文化沃土。

截至目前,赛事累计组织民众13.91万人次参加887个非遗节目表演。“贵州是‘文化千岛’,‘村超’恰好搭建起民族文化传承、传播的平台,让非遗从‘深闺’走向‘前台’。”汤越强说,许多游客为看球而来,在比赛间隙记住了这里的歌声与服饰。

热闹不只在球场。这些年,越来越多户外运动爱好者去到西部。四川四姑娘山、云南哈巴雪山等地的徒步路线上,常能听见不同口音的聊天。

全国政协委员、中国登山协会副主席王勇峰注意到,户外运动正在给民族地区带来一些新元素。背包客走进山里,向导和客栈多了起来,村里年轻人也开始学习户外技能。

“很多交流就是在路上发生。”

他说,随着徒步、登山等户外运动兴起,来自不同地区的人们在山野间结伴而行,也在共同体验中增进了解。

到2030年,中国将建造成约100个高质量户外运动目的地。山川壮丽、湖光秀美的民族地区,将在户外运动产业的发展中释放更大价值。

体育里的民族交流,还发生在大体育赛事的场地上。

2025年11月,宁夏队选手何杰在第十五届全国运动会田径项目男子马拉松比赛中夺冠,终结了宁夏38年的夏季项目金牌等待。很多人第一次记住了这位回族小伙。

“宁夏各族体育健儿奋力拼搏、载誉归来,绽放出塞上大地绚丽的玫瑰。”今年全国两会上,全国人大代表、宁夏回族自治区党委书记、人大常委会主任李昆飞在答记者问时为何杰点赞。

在杭州亚运会开幕式仪式表演中,畲族传统体育项目《稳凳和摇锅》登上舞台,向世界传递中华民族的热情与活力。

“那一刻,不仅是体育盛会的开场,也是一扇了解中国的窗口。”全国人大代表,浙江省丽水市景宁畲族自治县县委副书记、县长蓝景芬说,在大型体育赛事的舞台上,民族传统体育与现代竞技同台亮相,让世界看到中国各民族团结奋进的精神风貌。**人民网**

上海马拉松 通过大满贯赛第一阶段评估

上海马拉松近日通过世界马拉松大满贯候选赛事第一阶段评估,为2027年正式加入世界马拉松大满贯体系奠定重要基础。

上海马拉松是中国乃至亚洲知名的城市马拉松赛事之一。在世界田联发布的2025年全球马拉松赛事排名中,上海马拉松首次跻身全球十强,创造了中国马拉松赛事在该榜单上的最高排名。

根据世界马拉松大满贯评审流程,下一次关键评估将在今年12月的2026上海马拉松期间进行。如果上海马拉松能在本次评估中再次达标,将完成“连续两

次通过评估”的关键要求,从而在2027年正式加入世界马拉松大满贯行列。

世界马拉松大满贯首席执行官道纳·斯通说:“上海团队在申请过程中展现了巨大的决心和承诺,他们的努力已为成功奠定坚实基础。”

上海市体育局局长徐彬说:“‘上马’是上海最具影响力的城市体育‘金名片’之一。我们将全力支持赛事向更高标准迈进,期待早日圆梦大满贯,以顶级国际赛事助力上海加快建设全球著名体育城市。”**新华社**



2025年11月30日,2025上海马拉松鸣枪开跑。

跳跃最能给肚子“刮油”

深藏于腹腔的内脏脂肪,围绕在脏器周围,对于支撑、稳定和保护内脏起着重要作用,但过剩会引发一系列健康问题,包括嗜睡、易疲劳、呼吸困难、食欲不振、消化不良或便秘等。如果不及干预,还可能引发高血压、高血糖、糖尿病、动脉硬化、心脏病等心脑血管疾病及代谢综合征,增加中风和心肌梗死等急性心脑血管事件的发生风险。

相比于身体其他部位的脂肪,内脏脂肪更难减。在减肥导致的机体营养不足情况下,细胞会优先将营养转移到内脏脂肪中,而在减肥初期,身体会先消耗其他部位的脂肪。易累积、难消耗,内脏脂肪便会在腹腔内不断堆积。近年来,越来越多研究表明,在热量消耗基本相似的情况下,相对于低强度或中等强度运动,高强度或极高强度运动能更有效地减少腹部内脏脂肪。可能原因是,高强度运动结束后的一段时间内,身体仍可保持较高的能量消耗状态,会倾向启动内脏脂肪供能。

跳跃作为一种高强度锻炼方式,能快速提升心率以及呼吸频率,增加能量消耗,对减少内脏脂肪具有积极作用。以下几种跳跃动作可调动全身多部位肌群,

尤其是核心肌群,经常练习有助减去内脏脂肪、为肚子“刮油去脂”。建议每个动作重复10—15次为一组,每天练习3—4组。

波比跳 站立,双脚与肩同宽,双臂自然下垂;俯身下蹲,双手掌撑地,用力将双腿同时后蹬进入俯卧撑姿势;完成一个俯卧撑后,将双腿收回至下蹲姿势;起身跳跃,同时双臂伸直向上举过头顶。注意下蹲时吸气,起身跳跃时呼气,动作保持连贯。

开合跳 站立,双脚并拢,双手自然下垂;向上跳起,双脚向两侧分开至略大于肩宽,双臂向上举过头顶并拍掌;落地时双脚并拢,双臂放回身体两侧。注意运动时膝盖微屈,以减少膝关节压力,保持速度适中,稳定落地,避免过快或落地不稳导致脚踝扭伤。

深蹲跳 站立,双脚与肩同宽,双臂自然下垂;臀部向后坐,做深蹲动作,膝盖不超过脚尖,双臂向前伸直;从深蹲姿势起跳,尽量跳高,同时双臂向后摆动;落地时回到深蹲姿势。注意保持背部挺直,避免弯腰,膝盖与脚尖方向一致,不要内扣或外翻,跳跃时尽量保持身体稳定,避免左右晃动。**生命时报**