

运动绽放活力，五台山全民健身节来啦！

5月20日下午，第十九届江苏五台山全民健身节在南京启动。江苏省体育局副局长王志光等领导嘉宾出席启动仪式。

本届五台山全民健身节历时两个月，活动主题是“运动绽放活力”，旨在宣传健身防疫理念，推广科学健康的生活方式，带动更多的人走进体育场馆，收获健康快乐，同时以体育的正能量激发社会活力，确保公共体育服务沿着普惠性、均等化方向高质量有效供给。

本届健身节，五台山体育中心联合江苏省体育彩票管理中心、江苏省发展体育基金会、江苏省社会体育管理中心，以及南京市鼓楼区文旅、民政、街道等共同创办2022年五台山@百姓大联赛鼓楼区社区运动会，目前已覆盖6个街道，参赛对象为社区居民、社区工作者和企事业单位职工。运动会将严格落实疫情防控相关

措施，采取线上与线下相结合方式，坚持“小型分散多样”原则，免收报名费，融竞技性、娱乐性、趣味性于一体，分为个人、团队、亲子赛三大类，设置10多个群众喜闻乐见的体育项目。

健身节期间，五台山体育中心还将开展一系列内容丰富的体育公益活动，体现“便民、利民、惠民”，包括健身气功大讲堂、科学健身大课堂、体质监测、健康义诊，以及面向青少年群体的公益体育课堂等。五台山体育中心与江苏省抗衰弱体卫融合工程研究中心就“抗衰弱”项目合作签约，针对老年衰弱发生率高、危害性大等公共卫生问题，采用运动干预诊疗办法，制定和完善抗衰弱分级干预体系。五台山体育中心还推出了“特殊人群关爱行动”，为听障人士、唐氏儿家庭提供免费健身指导，推进助残健身工程。除此，在



健身节期间，五台山体育中心每天还将发放面值为25元或50元的体育消费券若干，并开展各种线上拼团、爆款秒杀、消费抽奖等活动，让利返利于民，让老百姓得实惠，为老百姓送健康。

上个月，中办、国办印发了《关于构建更高水平的全民健身公共服务

体系的意见》，提出“鼓励工会每年组织各类健身活动，使用工会经费为职工购买健身服务”。五台山体育中心积极行动起来，面向机关、企事业单位专门推出了“工会健身卡”。根据各单位需要量体定制各类健身活动套餐，为广大职工提供专业的健身指导服务。

保障运动员们“舌尖上的安全” 省优秀运动队食品检测指定实验室授牌仪式在南京举行



本报记者杜明昌报道 众所周知，运动员最“挑食”，尤其是要参加大型运动会的优秀运动员更“挑食”。因为他们稍不留神就误食误用含兴奋剂食物。

根据体育总局针对优秀运动队肉食品保障方面的相关要求，5月19日，江苏省优秀运动队食品检测指定实验室授牌仪式在南京举行。省体育局青少年训练与反兴奋剂管理中心主任蔡伟，南京海关动植物与食品检测中心主任曹锡忠出席，并为指定实验室揭牌。南京海关动植物与食品检测中心副主任刘星主持揭牌仪式。

运动员训练量大，餐桌上离不开肉，但猪牛羊等动物在饲养过程中可能会残留少量药物，这些微小剂量的药物对普通人来说无关紧要，但运动员一旦误

食，职业生涯很可能蒙上阴影。当今体坛，兴奋剂检测越来越严格，运动员被查出服用禁药，将遭遇禁赛和剥夺奖牌惩处。据蔡伟介绍，本次授牌的实验室主要针对我省优秀运动队食用肉类里“瘦肉精”成分的检测。瘦肉精是一类药物的统称，主要是肾上腺类、β激动剂类、β-兴奋剂类，瘦肉精不仅危害身体健康，其中的克伦特罗、莱克多巴胺、沙丁胺醇等也是运动员兴奋剂检测的项目之一。

据悉，为保障我省优秀运动队肉食品安全，省体育局青少年训练与反兴奋剂管理中心自2016年起就与南京海关动植物与食品检测中心开展了肉食品检测方面的合作，仅2021年，我省就共有南京体育学院、局训练中心、省方山体育训练基地、省江宁足球训练基

地、局水上运动中心等15家训练单位，共计送检642批次，检测结果均符合肉食品的食用要求，切实保障了我省优秀运动队运动健儿们的食品安全。

当天，在指定实验室内，工作人员身着白大褂、戴着口罩正紧张忙碌地工作，他们对定点单位提供的牛肉开展检验，首先对样品解冻，全部匀浆，确保样品均匀，称取样品10克，加入相关溶液，将提取好的样品溶液放入检测仪器中测定包含克伦特罗（瘦肉精）在内的53种兴奋剂。测定结果按照标准判定合格后，运动员才可以食用。据南京海关动植物与食品检测中心副主任丁涛介绍，该中心正因为具有CNAS实验室认可证书，才能在规定的时间内对所检测的肉食品做到精准、精确检测。

江苏省退役运动员 职业转换培训班开班

5月20日，江苏省退役运动员职业转换培训班在省江宁足球训练基地开班，来自全省9个训练单位的58名运动员参加了本次培训。省体育局二级巡视员范金华，省体育局人事处、人才中心以及足球训练基地等相关单位负责人参加了开班仪式。

范金华到培训班看望参加培训的全体学员并作动员讲话。他表示，退役运动员处在退役走向社会二次就业的路口，面临着复杂多变的社会经济形势和严峻的就业环境，帮助退役运动员顺利完成职业转换是体育部门的重点工作，解决好退役运动员出路问题，关系到体育未来发展。我省高度重视退役运动员保障工作，各级领导对退役运动员十分关心关爱，在相关政策制定、经费投入、人员配备上加大了工作力度，通过培训弥补运动员学习上的不足，解决就业上的困扰、困惑，进而帮助退役运动员调整心态，转变观念，提升素质，实现转换，取得了一定成效，年度退役运动员就业率达90%以上。

他指出，退役运动员培训工作也是退役运动员职业转型和自身成长发展的需要，通过近几年的培训反馈，接受了职业转换培训的运动员在对职场的适应、对新工作的规划以及解决工作难题方面，都表现得出色。他希望全体学员要把握珍惜培训机会、全身心投入学习，要尊重老师、遵守纪律、服从管理，积极参加各项活动，全方位锻炼提升自己。通过培训，所有学员要真正做到学有所获，学以致用，为将来的职业生涯打牢根基，放飞青春梦想，实现人生价值。

开班仪式上，省体育人才流动服务中心主要负责人介绍了今年培训班的组织实施方案。今年我省共有240多名运动员退役，退役运动员职业转换培训班将于5-6月和7-8月分两期举办。本期培训将开展以心态调整、职业规划、语言表达、社交礼仪、新媒体软件应用、求职面试等10多门课程为主的综合素质培训，以及羽毛球指导员和健身教练两个项目体育职业技能培训。下一期培训班还将在此基础上增加足球E级教练员培训和中小学教师资格证培训。

跑步：简单背后的大学问

如果你想强壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！——这是2500多年前，古希腊埃拉多斯山岩上的三句名言。

“你不需要别人来帮你，你也不需要任何特殊的设备，不一定要到特定的地方去。只要有一双跑鞋，一条好的路，就可以跑得很高兴。”这是村上春树新作中跑步者的心声，看了这样的鼓励，很多人开始暗下决心：从明天起，做一个跑步的人。

江苏省体育科学研究所 李森

跑步真的有那么简单吗？

其实，简单背后往往蕴藏着大学问！

作为最普通的平民化运动项目，跑步低投入高回报，无需昂贵健身费用投入，无需特殊的训练装备，无需特殊的健身器材，随时随地、时时刻刻。但说到跑步的好处，知晓者大有人在：四肢的摆动，带动全身参与，心肺功能得以锻炼，促进血液循环，机体代谢功能提高；胃肠蠕动增加，促进肠胃消化吸收，同时长期跑步可以减脂塑形，增强免疫；跑步后，人精神头也会提高。它能促进大脑释放内啡肽，人会感到愉快，达到缓解精神紧张的作用，长期坚持跑步还可以磨练人的意志力，提高人体对于环境的适应能力。

一般而言，超过1500米以上的跑就可以称为长跑，超过了一定的距离之后，会出现喘粗气、疲惫不堪等现象。当体内的乳酸出现堆积后，肌肉的酸痛感就会随之出现，此时，身体开始警示跑步者要停下休息，否则，就会出现双腿灌铅，速度下降现象。

跑步姿势的选择

人人会跑步，但很少有人会讲究自己的跑步姿势。很多人在跑步时会出现全脚掌着地、迈大步、八字脚、身体摇晃之类的不良姿势。不正确的姿势，可能无益于身体健康。人的脚掌像一把弓，能缓冲落地力量，但如果全脚掌着地，甚至脚后跟先着地，那么我们的骨骼和关节就会因此受到很大的冲击。大步幅会造成腾空时间延长，人体重心落差大，脚掌落地时负重也增加。因此，大步幅并不会让你显得威猛。八字脚，会导致膝盖与脚尖不在同一方向，加重膝关节负担。而左右摇晃，会多做无用功，增加体力消耗。

受长跑影响最大的是我们的膝关节。换言之，长跑潜在危害是膝关节损伤。作为全身最大、结构最复杂的关节，膝关节也是跑步时身体承受压力最大的部位，负重可达到体重的7-10倍。大腿肌肉反复收缩带动小腿前迈，膝关节重复做屈曲和伸直动作，造成髌腱韧带受压过大。细微的损伤积累后，这里会发生局部无菌性炎症甚至撕裂。不正确的跑姿，将进一步加重关节磨损。膝关节损伤的恼人之处还在于，这是一个不可逆的过程。换言之，没有药物可以治疗膝关节损伤。因此，权衡跑步的投入产出比，根据个人运动量安排合适的长跑距离十分重要。所以在跑步中一定要注意自己的跑步姿势。正确的跑步姿势为：

在保持背部竖直的基础上，上体略前倾，肩放松，手臂在腰和胸之间放松摆动，当一条腿蹬离地面时，异侧手臂开始下摆，髋关节扭转、拉动摆动腿向前摆动时，膝关节上抬，上体向相反的方向转动，维持平衡。

跑步时间的选择

生活在城市中的很多人，喜爱在早晨到公园里或马路上进行晨练，以为早晨大气中的尘埃经过一夜的自然沉降，大气就变得清新无尘了。所以，人们普遍认为早晨是锻炼身体的最佳时间。

但事实真的如此吗？



首先，据科学测定，傍晚7时至早上7时这段时间，由于大气的对流很弱，所以地面附近粉尘污染程度最为严重。早晨，尤其是在冬天冷高压影响下，在盆地或山谷地区，往往都有气温逆增现象，即上层气温高，地表气温低。因此，大气上下对流活动减缓，工厂和家庭炉灶等排出的化学性大气污染物不能向大气上层扩散，于是淤积和停留在接近地面层，所谓人们的呼吸带。这时，在户外锻炼的人们正好受害，活动量越大，其受害程度就越严重。

其次，在清晨人们刚从休息状态转入运动时，由于身体的关节、肌肉等从放松急速转入紧张，一时难以适应，心血管系统负担也急剧增加，对健康不利，特别是心血管供能较弱的人群。

科学研究显示：运动的最佳时间是晚上，除了环境的原因外，晚上身体被充分活动开后，更加容易适应跑步的节奏，同时，晚上适度的运动后，还可以产生轻微疲劳感，需要香甜的睡眠来解除，这就使得运动后的睡眠质量大大提升。

根据美国运动医学会的建议，晚上跑步，最好坚持一周3次以上，每次30-60分钟。运动强度应掌握在“跑步5分钟后脉搏跳动不超过120次/分，10分钟后不超过100次/分”的范围内。如果心率过快，必须减少运动量；如果一边锻炼还能一边与旁人交谈的话，则说明锻炼强度尚可。

跑步的其他注意事项

刚开始跑步者，要学会循序渐进，持之以恒，在跑步前要做好热身，对大腿、小腿、腰腹部的肌肉做好牵拉，防止损伤，在夏日跑步时要做好防暑防晒，冬日跑步时做好保暖和防病工作，在城市跑步时，要选择好跑步地点，注意车流。

【关注体育消费券】

用行动促进和规范社会体育俱乐部发展

2021年6月，针对社会体育俱乐部发展不平衡、不充分、不规范等问题，为促进和规范我省社会体育俱乐部发展，根据国家体育总局等八部委《关于促进和规范社会体育俱乐部发展的意见》，我省结合自身实际，提出了明确总体要求、突出发展重点、推动规范化建设、优化发展环境、强化监督管理等具体实施意见。

本报记者韩小白 见习记者许悦

在突出发展重点方面，具体包括：发展以培养运动兴趣和技能为重点的青少年体育俱乐部；支持社会体育俱乐部联合高水平运动队；扶持社会高关注度运动项目的职业体育俱乐部；培育以群众需求为导向的民办非营利性社会体育俱乐部；健全俱乐部赛事活动体系。

江苏省体育局局长陈少军表示，在新发展理念和新发展格局下，体育的多方面价值功能愈发显现，体育承担的责任更多更重，如何实现体育让生活变得更美好，是摆在新时期体育人面前的一张考卷。在陈少军看来，社会体育俱乐部是链接群众体育、竞技体育和体育产业的一条纽带，也是体育多元化发展的一个方向。

2021年，省体育局发放6000万元体育消费券，其中的“新面孔”即是专项用于促进青少年培养体育锻炼习惯的1800万元青少年消费券（面向6-18岁的青少年

发放）。而在青少年消费券中，有1000万元专项针对社会体育俱乐部进行发放，旨在通过支持社会体育俱乐部规范有序发展，充分发挥其在满足多元化体育服务需求、培养竞技体育后备人才、促进体育消费拉动体育产业发展方面的重要作用。领券的青少年可至相关社会体育俱乐部参加体育项目培训班或体育夏令营等，在这些定点社会体育俱乐部中，有专注足球、篮球、排球、乒乓球等传统体育项目培训的，也有从事近年兴起的如击剑、帆船、跆拳道等项目普及发展的，为我们的青少年提供了丰富多样的选择。

无锡市新宇乒乓球俱乐部作为此番定点社会体育俱乐部之一，长期致力于开展乒乓球相关培训业务，近来更是将重点摆在了青少年乒乓球培训项目上，“乒乓球作为我国热门小球运动以及强势竞技项目，本身就



具有良好的知名度和广泛的受众群。随着双减政策的落地，进一步带动了体育培训的需求增长，而乒乓球这项运动相对来说技术门槛低，参与成本不高，在很多家长看来，还可以起到预防孩子近视的作用，因此最近这两三年来，颇受孩子们和家长的青睐。”俱乐部有关负责人表示，“体育消费券发放工作启动后，我们便采取线上+线下‘双管齐下’的方式进行宣传，效果还是相当不错的，毕竟力度还是比较大的，家长们对省体育局的这项举措都是纷纷点赞。”

在用发放体育消费券这一实际行动支持社会体育俱乐部发展的同时，省体育局也致力于推动体育俱乐部规范化建

设进程。一是完善法人治理结构。鼓励引导符合条件的社会体育俱乐部到民政部门或市场监管部门注册登记，同时向体育部门报备。体育部门会同民政部门、市场监管部门督促社会体育俱乐部完善社会组织法人或企业法人治理结构，建立健全以章程为核心的各项规章制度，提升法人治理水平；二是建立评价体系。体育部门和单项体育协会要密切配合，建立社会体育俱乐部评级制度，开展青少年体育俱乐部星级服务认证，研究具体标准和细则，对社会体育俱乐部资质信用、组织运营、服务内容、人才配备、安全管理、运行效益等情况进行评价，并通过相关渠道向社会公布，发挥示范

带动作用，方便群众更有针对性、可选择地参加社会体育俱乐部活动；三是规范培训行为。社会体育俱乐部发展必须贯彻党的教育方针和体育方针，将社会主义核心价值观和中华体育精神融入体育培训全过程，防止外来文化对青少年产生不良影响。要实事求是地制订发布招生简章、制作招生广告，自觉接受监督，认真履行服务承诺，不得发布虚假广告，不得以欺骗、威胁等手段强迫培训对象接受培训，努力提升培训对象满意度。借此引导社会体育俱乐部注重社会效益，强化社会责任，提高行业自律水平，逐步形成政府、社会、市场共同推动社会体育俱乐部规范有序发展的格局。

会选、会看、会烹 膳食好习惯帮你吃出健康



5月15日至21日是全民营养周，今年的主题是“会烹会选 会看标签”，提倡大众更好地利用食物，在烹调中减油减盐，享受食物的天然美味。

不合理的膳食结构会带来严重的疾病负担，2018年全球营养报告指出，全球近五分之一的死亡与饮食相关，其中主要原因是高盐、全谷物、水果、坚果摄入量少，以及能量不平衡。如何规划我们的饮食才最合理？怎样选择营养价值高的食材，烹调出健康又美味的食物？营养专家给出建议。

会选： 五大原则帮你认识、挑选食物



“人体维持健康需要40多种营养素和一些其他膳食成分，这就需要我们在根据不同食物的营养价值合理搭配。”中国疾控中心营养与健康所研究员刘爱玲推荐，每天至少摄入12种谷薯蔬果、鱼禽肉蛋和奶豆坚果食物，每周至少25种。

刘爱玲介绍，选购食物应掌握五大原则：

- 一是多选新鲜天然的食物，少买腌菜、水果罐头、肉罐头等深加工食物；
- 二是多选营养素密度高的食物，比如五颜六色的新鲜蔬果、鸡蛋、瘦肉、水产品、全谷物等；少选只能提供能量而缺少其他营养素的“空白能量”食物，如糖果、油炸面筋、辣条、含糖饮料等；
- 三是首选当季当地食物资源，自然成熟期可以最大限度保留营养，新鲜且口感更好，还可以减少运输过程中的微生物污染和能耗；

四是利用营养标签来选择低油、盐、糖的预包装食品；

五是考虑成本，不过量囤积食物，特别是容易腐败的蔬菜水果，避免造成浪费，“在选购时我们还要坚信一点：贵并不等于营养价值高，许多物美价廉的食物自身营养价值就已经非常丰富。”

需要注意的是，坚果含有较高的不饱和脂肪酸、维生素E等营养素，但脂肪含量高，应适量食用。《中国居民膳食指南（2022）》推荐平均每天摄入10克左右，相当于一把半的

带壳葵花子或2至3个核桃。食用原味坚果为首选。

会看： 食品营养标签有门道



食品营养标签是食品与消费者“沟通”的有效渠道。2013年起，《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》在我国正式实施，要求预包装食品应在标签强制标示能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠含量值及其占营养素参考值百分比。

中国营养学会理事长杨月欣表示，上述国家标准施行近10年，仍有不少消费者在购买食物时只看价格、生产日期和产地，忽视营养标签。但标签可以帮助消费者了解食品的营养特点，更好地比较和选购适合自己的产品。

那么，在选择预包装食品时，营养标签应该怎么看？国家食品安全风险评估中心副主任樊永祥介绍，要特别注意产品配料表和营养成分。

“看配料表时建议记住一个原则：按照标准要求，配料表应该按照加入量递减顺序排列，排在前几位的一定是这个产品主要的原料。”樊永祥说。

营养成分表写出了每份食品中营养成分的具体含量，其中的营养素参考值则提示了这份食品中提供的营养素含量占人体每日所需营养素的比例。

“比如一袋40克的薯片能够提供脂肪13.3克，可以提供我当日所需要脂肪的22%。这就警示，吃完这袋薯片后我的脂肪摄入量已经够高了，吃其他食品时就要更加控制油脂摄入量。”樊永祥解释说。

此外，专家提示，还要关注“隐形钠”的存在。除食盐外，加工食品中使用的焦磷酸钠、抗坏血酸钠等都可以成为钠的摄入来源。膳食指南建议成年人日均盐摄入量不应超过5克，折算成钠约为2000毫克。

会烹： 全谷要多、油盐要少

《中国居民膳食指南科学研究报告（2021）》显示，我国居民粮谷



和杂豆类食物摄入量呈下降趋势，但仍是能量的主要来源；其他谷物和杂豆的摄入量低于膳食指南推荐摄入量。

中国营养学会副理事长常翠青说，全谷物含有B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养素，对预防肥胖、糖尿病、心血管疾病等有重要作用。谷物越精制，营养素损失越多。精米面、白面包等摄入量过量会导致慢性病发病风险上升。

“从小吃杂粮的孩子胃肠功能比较好，不易发胖，体能也更强。一些‘三高’患者更需要通过全谷杂粮控制血糖、血脂和体重。”中国农业大学营养与健康系副教授范志红说。

膳食指南提出，多吃全谷、大豆、蔬菜，烹调少盐少油。如何把良好饮食方式落实到餐桌上，让美味不减、健康加倍？

全谷杂粮因为保留了种皮且质地紧密，口感容易偏硬。对此，范志红介绍，提前对杂粮进行冷藏浸泡，或是先煮杂粮半小时再加入白米，便能制作出粗细搭配、软硬适中的杂粮饭、杂粮粥。还可用全麦粉、杂粮粉和白面粉混合做面食，加一些坚果碎、水果干来丰富口感。

蔬菜要多吃，少放盐也能做得好吃。范志红建议，凉拌菜不要提前腌，在上桌之前再加调料，保证只有表面一层有盐；炒菜起锅时再加盐，或只淋少量酱油，也能让菜中间的口味比较淡，又不影响味道。

“少盐并不是要放弃调味，可以用醋、柠檬汁、咖喱粉、孜然碎、胡椒粉等香辛料代替盐，不仅可以调味，还能增加抗氧化物质和微量元素元素的供应。”范志红说。

【他山之石】

常州启动2022体育消费券发放工作

5月21日，为支持体育场馆复工复产，促进体育消费回补和潜能释放，常州市启动2022年体育消费券发放工作，将分批向市民发放体育消费券共计500万元，可用于纳入“常享动”智慧体育管理平台运营场馆的健身消费。

据了解，此次发放体育消费券种类包括满10元减5元、满20元减10元、满500元减100元、满1000元减300元、满1000元减500元、满1000元减600元等，可对应用于健身卡、零票、储值卡消费。在规定时间内，市民可通过“我的常州”APP“常享动”智慧体育专区领取体育消费券，也可至各定点场馆线下领取大额体育消费券，领完即止。体育消费券发放工作将贯穿全年，并结合相关活动进行有针对性地发放。

此番，常州市共发放一万多张体育消费券，券额从5元到600元不等，累计约100万元。56岁的黄先生是一位游泳爱好者，他通过“我的常州”APP抢到600元体育消费券，可以用来办理游泳年卡。5月21日发放的体育消费券适用于12家场馆，包括游泳、羽毛球、篮球、乒乓球等项目。线上消费时即可抵扣相应金额，也可将消费券转赠他人使用。

健身设施每周荐

南京六合区冶山街道 蔡桥河湿地健身公园

冶山街道蔡桥河湿地健身公园位于南京市六合区北部，与安徽省天长市接壤，面积107平方公里，辖8个村居，人口4.8万人。

六合区冶山街道蔡桥河湿地健身公园，位于冶山街道中心集镇四合墩社区，依托环境优美的南湖公园打造，占地面积70000多平方米，其中陆地面积10000多平方米。公园环境优美，布置有健康科普、农民画、法治、党建等宣传，文化氛围浓厚。

公园建有环湖健康步道800米、乒乓球场1个、篮球场1个、排球场1个、足球场1个、健身路径2条、儿童运动场1个、文体广场（广场舞、太极拳等活动场地）1个，铺装砖和沥青路面，灯光、绿化等设施环境较好。

蔡桥河湿地健身公园周边是街道便民服务中心、文体服务中心、中小学、万顷良田安置区，人流量较大，晨晚练人多。街道文体服务中心每年在健身公园组织举办群众体育运动会、趣味运动会、篮球赛、广场舞大赛、太极拳展演等活动10余场次。

【聚焦青少年体育】

新课标，将给体育带来哪些变化？

上个月，教育部发布《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》，将于2022年秋季学期开始正式施行。“体育的课时比重仅次于语数”“体育取代外语，成为第三主科”网上的评论也层出不穷。那与过去的旧版课程标准比，新课标有哪些变化？目前我省中小学体育课开展有哪些特色和新要求？家长对新课标的实施持有什么态度？新课标为体育消费又能带来怎样的助力？日前，记者展开了采访调查。

本报记者杜明晶

由量转质 体育课教“干货”

在南京市第二十九中学操场上，初二级的学生们在本学期每周三节的体育课上，要求掌握篮球的基本技能，从基本运动能力到篮球技术再到参加比赛，实打实的“干货”和“实战”能力让男生们大呼过瘾，很多女生也放开了手脚投入其中。

一节课就教一个项目的技术，甚至这节课教篮球、下节课教武术、再下节课教田径……放在过去，这样的体育教学并不少见，但在今后将越来越少。南京市第二十九中学体育老师张春告诉记者，“以前每学期按照教学大纲会安排5-7个教学内容，老师们赶进度不说，主要是学生们很难都掌握好，但从去年开始，为新课标实施提前做好准备，学校已经注重减量提质，每学期只安排2个教学内容，除田径（短跑、长跑、跳远、跨栏等）每学期都有之外，再加上足球、排球、篮球、体操、羽毛球等‘各个击破’，要求学生在中学至少掌握一到两门运动技能。”

张春介绍，新课标倡导的大单元教学，学校近年来也一直在探索实施，以教篮球为例，过去一节体育课可能只教双手胸前传球，而现在一堂课不能只教单个技术，而要教组合技术如传球、运球、投篮，一个大单元最低由18学时组成，连续时间的学习练习让学生有系统地掌握。



参与“实战” 体育课上“出足汗”

从每天早上入校后，可以自由在空气清新的操场上跑一跑，到大课间时分年级错峰到校园前后院和操场上做广播体操、时下流行的“《本草纲目》毽子舞”，以及长期坚持的8分钟跑，再到中午时间的跳绳、乒乓球时间等，南京市小营小学严格落实“每天阳光锻炼1小时”，即使不包括每周一二年级四节体育课、三至六年级三节体育课

的时间，每天学生们在校锻炼活动时间也非常充裕。昨天（25日）上午，南京市小营小学体育老师李玲莉正在二年级的课堂上带领学生们进行“规则下的应用跑步”。李玲莉介绍，新课标强调在体育教学中创造复杂的运动情境，真正篮球、足球比赛都是瞬息万变的，因此我们的课堂也要改变过去的原地不动做动作或按一个固定线路做动作，而是模拟真实运动情境，创造出复杂、动态、变化的场景。学校形成了“以竞促动”的体育教学模式，例如不同年级的学生们在足球课上可以进行5人制8人制球赛，“在丰富的应用情境中学到的技能，学生的集体主义、团队合作、抗挫能力等素养都能得到提升。”李玲莉说道。

家长认可 期待孩子充分享受体育

陪伴孩子进行体育运动。

家长王先生的儿子则是南京市小营小学“童友”足球俱乐部的“小主力”，“学校有足球、排球、篮球、乒乓球、羽毛球等好几个专项体育社团，每周下午训练两小时，由学校聘请专业的教练员进行授课，孩子受益匪浅。刚开始觉得累，但现在非常热爱，尤其是参加比赛时，特别磨练心态、受挫能力、团队精神。”王先生说道。不过也有家长担心，“太长的体育锻炼时间，会不会玩疯了，都不好好学习了”“升学压力下，重视体育课会不会压缩文化课的时间？锻炼身体固然重要，学习也不能松懈

呀！”对此，南京市小营小学体育教研组组长邱峰介绍，体育与健康课程育人价值主要包括强心、健体和德育三个方面，学校分年级开展特色体育教学如三年级开设乒乓球课程、四年级开设羽毛球课程、五年级重点开设篮球课程、六年级重点进行排球课程等，激发学生的运动兴趣，促使学生成为热爱体育、合作进取和勇于拼搏的人。“学校体育的最高境界是让每一个学生养成终身锻炼的习惯，让体育成为生活中必不可少的一部分，为此希望家长能更重视，社会也能大力营造体育氛围体育文化。”

师资紧缺 体育培训迎契机

新课标明确指出，在九年义务教育阶段，每节体育课都应达到中高强度，班级所有学生平均心率原则上达到每分钟140-160次。对此，省体育局青管中心相关负责人表示，这对青少年的个人身体素质有着极高的要求，但近年来，我国青少年身体素质呈现下滑趋势，因此，想要尽快完成提升青少年身体素质、助力青少年健康成长的最终目的，仅仅依靠校园体育教育并不现实。

据省体育局青管中心相关负责人介绍，校园体育教育目前面临的最大难题是体育师资力量储备严重不足。据教育部统计，全国体育老师的缺口约30万人，摊到江苏的话，缺口应在两万到三万人。而短时间内想要弥补这一巨大缺口十分艰难，校园体育教育的执行因此变得困难。

“在校园体育教育执行遭遇困难的时候，我们需要思考解决方法，校外体育培训行业或将因此得到发展契

机。”省体育局青管中心相关负责人表示，相比于校园体育教育，校外体育培训机构有着自身优势：首先，校外体育培训能够做到“对症下药”，根据青少年自身身体素质进行分班，而非校园体育教育那样按照年龄、年级进行划分；其次，校外体育培训机构在资本的运作下，能够保证充足的师资力量；第三，校外体育培训机构可涉及的项目类别更多，青少年可以根据自身兴趣进行选择，以此达到提升身体素质的最终目的。

“在新课标对校园体育教育有了严格要求后，校园体育教育将逐渐走上正轨，而体育培训行业也将由此获得发展良机，促进行业规模发展壮大，带动体育培训消费，进而刺激体育产业总规模发展，并促进大众养成体育消费习惯。我们也将积极回应社会关切和期盼，促进体育类校外培训机构规范有序发展。”省体育局青管中心相关负责人说道。



无体育不教育，体育是育灵魂、育精神、育品质的，在当下“双减”的大背景下，体育承担起了重要的作用，为此体育教育更要入脑、入心、入灵魂。无论是学校、老师、家长，还是政府职能部门，都需要在新课标的框架下，多思考、多探索“如何上好体育课”，只有这样青少年学生才能从中真正受益，从而健身心、强体魄，得到更全面的发展。



省运版“速度与激情” 在泰州上演



本报讯 第二十届省运会自行车项目在原有的公路、场地和山地等3个小项基础上，首次增加了小轮车小项，约有6枚金牌。小轮车是泰州优势项目之一，2020年，泰州市启动小轮车轮滑中心建设，工程于今年2月完工。

小轮车是一项极限运动，因其轮胎比较粗而且比赛的赛道也和越野摩托车所用的赛道十分相似而得名。2008年北京奥运会，小轮车成为奥运会正式比赛项目。

小轮车赛场由直道、弯道和多个障碍组成。沿赛道中心线测量，跑道的长度不少于300米，不得超过400米。赛道的起点出发段宽度不少于10米，在整个赛道的任一地段宽度不少于5米。

据了解，由于疫情防控需要，第二十届省运会的多个单项比赛延期。原定3月底的小轮车比赛，推迟至今，运动员们一直处于紧张的备战状态。“我们现在每天训练3小时以上。队员们对场地也越来越熟悉，随时都能拉出来比赛。”泰州自行车队教练沈慧说，本届省运会小轮车项目的比赛，南京、苏州、连云港队都有冲金实力，但泰州小轮车队有主场优势。通过前期的训练，队员们的成绩普遍提升了两秒左右。将利用比赛延期的空档，让队员们把技术动作再稳一稳，速度再提一提，以最佳状态迎接比赛。

“我很喜欢小轮车这个项目，感觉在跑道上是一种享受。”今年18岁的雷宏岩是海陵的一名选手，在外地训练时受伤休息了一段时间，年初身体恢复后，她立即投入到训练中。对于参加省运会，这个阳光积极的女孩说：“受伤算不了什么，我感觉现在状态更好了，希望能够得到好成绩。”

“对于孩子们来说，目前正处于高度备战状态，现在的训练主要以计时为主，调整好他们的心态，更好地迎接省运会。”对于接下来的训练，教练员沈慧有自己的一套对策，她对运动员们信心满满，相信运动员们并不会被比赛延期影响比赛心境，定能够取得更好的成绩，不负这段时间的训练。