

宁波江北:为心赋能,用好体育“快乐能量”

本报记者 高玲玲

以体健心

校园里,每天运动2小时雷打不动,体育拓展课程日益丰富,期末体育课也不再让位于文化考试——在宁波市江北区的中小学,这些变化正悄然发生。一场以体育活动促进学生心理健康发展的探索,为孩子们打开了释放压力、收获快乐的“新赛道”。

“每次在绿茵场上奔跑,都感觉特别畅快!”12月4日,刚踢完球的宁波市洪塘中学学生叶晨曦的话,道出了许多江北学子的共同感受。近年来,面对中小学生对日益受到关注的心理健康问题,江北区教育局没有止步于传统心育模式,而是将目光投向了体育所蕴含的“快乐能量”。

“运动能促进大脑分泌血清素、多巴胺等神经递质,是调节情绪、释放压力的天然良方。”宁波市江北区心理健康教育中心主任陈勇解释道。基于这一科学认知,2021年,江北区教育局出台《关于体育活动促进学生心理健康发展的实施方案》,系统构建“全域体育”发展格局,目标是让每个学生都能培养一项终身受益的体育爱好与技能。

如今,田径、游泳、足球、篮球等传统项目已成为校园“标配”,轮滑、击剑、高尔夫、皮划艇等特色课程也纷纷

走进校园。在宁波市水上运动学校,江北区外国语艺术学校的学生们挥桨破浪,体验着皮划艇运动的协作与激情;在江北外国语学校,击剑课程备受追捧,已形成一支50余人的学生队伍。

变革不止于课程。评价体系也从单一的“跑跳成绩”转向综合考量运动过程、锻炼习惯与身心健康进步。宁波市中城小学将古镇火炬接力融入运动会,让曾觉得跑步枯燥的学生余科宜感叹:“大家一起运动的氛围特别快乐!”宁波市中城小学校长徐扬威说:“比赛第二,乐趣第一。我们希望学生从运动中发现的乐趣,能成为他们一生的财富。”

针对需要重点关注的学生,江北区推出了更具针对性的干预措施。各校组建了由心理教师、体育教师和班主任构成的“三合一”指导团队,尝试为学生开具个性化的“体育处方”。例如,中城小学曾为一名有人际交往困扰的学生设计“羽毛球搭档计划”,并逐步引导其参与篮球社团,有效帮助他融入集体、建立友谊。

“对轻微人际问题,会推荐篮球、足球等团体项目;对情绪焦虑,则会建议从跑步、跳绳等个人项目中建立自信。”陈勇介绍。团队还为每位干预学生建立成长档案,动态跟踪、持

续优化策略。

为确保“体育促心育”有效落地,江北区建立了由校长担任第一责任人的校级工作机制,并将心理健康知识与技能纳入体育教师继续教育必修内容。目前,全区体育教师心理健康教育C证持证率已达100%。

“我们围绕‘健身、健心、健脑,促进健康成长’开展工作。”洪塘中学校长胡龙华说。体育教师刘敏在参与项目后,教学风格也变得更注重鼓励与个性化引导,“面对不同性格的学生,需要不同的沟通方式。”

此外,江北区积极推动体育与心理教育的深度融合,部分课堂试行“双师制”——体育教师授课时,心理教师同步观察记录,课后共同研讨,使教学与干预更精准。全区每年举办4次以上专题教学研讨会,持续提升干预水平。

经过数年实践,成果初显:自2021年建档以来,江北区未发生一起心理危机学生极端事件;与2021年相比,心理危机二类、三类学生人数显著下降。江北区教育局副局长陈冬冬表示,未来将继续拓展更多元的心育途径,“希望用更多样的方式,让阳光照进学生心灵的每个角落,赋予他们探索未来的力量与勇气。”

学习贯彻党的二十届四中全会精神

政策引领、赛事赋能、区域协同 湖州体育产业按下“加速键”

本报讯 12月2日,2025湖州市体育产业“潮涌太湖 跃动未来”活动在湖州举行。活动对2024年度湖州市体育产业发展专项资金入库项目进行颁奖,发布湖州市体育产业创新亮点“体旅通”,并举行了体育产业项目、体育主题银行、环太湖城市体育产业联盟签约仪式。

湖州市体育局党组书记、局长徐旭萍介绍,面向未来,湖州体育产业要紧扣“高质量、一体化、现代化”要求,以“潮涌”之姿、“跃动”之势,推动湖州体育产业实现结构性跃升。一是强化政策引领,构建更具竞争力的产业生态。抢抓“十五五”规划窗口,在户外运动、体育智造、体旅融合等领域出台精准政策;二是重塑户外格局,打造全国知名运动目的地。集中资源推进“南太湖-莫干山”目的地的建设,加快“两片一带”项目落地;三是激发企业活力,培育高质量市场主体。以“体育企业倍增计划”为抓手,巩固“一县一区”格局,突破AI体育与智能装备技术,盘活冰雪资源,升级金融服务;四是释放赛事效能,打造现象级消费IP。以“来湖州,四季随时看精彩”为口号,系统策划“春骑行、夏亲水、秋越野、冬冰雪”四季主题矩阵;五是深化体旅融合,构建双向赋能新格局。构建“赛事IP+文旅场景”双向赋能机制,推动体育综合体与民宿、康养、乡村联动,为产业发展注入新动能。

本次活动勾勒出湖州体育产业融合发展的崭新蓝图。从“体旅通”平台的创新发布,到多项重磅签约的落地,标志着湖州体育在资源整合、金融赋能与区域协同上迈出了关键一步。

(通讯员 张欣)



乐享体操

12月5日,第七届中国·滨江中小學生乐享体操大赛在杭州市奥体实验小学体育馆举行,来自滨江区26所学校的1010名小选手,组成206支队伍,在赛场上旋转、跳跃,展现出青春的活力与风采。

通讯员 孙志星 本报记者 戚款

首次落户中国内地,亚洲职业匹克球巡回赛挥拍杭州

本报记者 潘笑坤

本报讯 12月3日至6日,PPA亚洲职业匹克球巡回赛杭州公开赛2025在临平体育中心体育馆举行。这是该项世界顶级匹克球赛事首次落户中国内地。

本赛事共有来自17个国家和地区的151名职业选手参加。本次参赛的职业选手中,有阿根廷选手费德里科·斯塔克斯鲁德、美国选手康纳·加内特以及中国本土选手龙雨飞,他们代表着当今匹克球运动的巅峰水平。

匹克球作为一项融合了网球、羽毛球和乒乓球元素的新兴运动,近年来在全球呈现爆发式增长。国际匹克球联合会数据显示,过去五年全球参与者增长超过150%。在中国,这项运动正通过专业赛事和大众推广

相结合的方式迅速发展,成为很多运动爱好者尤其是年轻人的运动新宠。

在正赛混双第一轮,来自江苏的苗亚轩搭档浙江的谢安妮对阵美国组合。“这是我第一次参加PPA比赛,很荣幸见到了国际上的优秀选手,他们的水平很高,很佩服他们。”尽管止步第一轮,苗亚轩还是认为很有收获。正在上大四的苗亚轩之前曾打过乒乓球,接触匹克球仅一年,他表示以后会继续练习匹克球,将来有机会能挑战更多高手。

场馆内,许多观众是第一次现场观看职业匹克球比赛,对这项运动的快节奏和激烈对抗感到惊讶。来自永康的朱女士是第一次来临平体育馆观看比赛,她表示:“我打过几次匹

克球,但在现场看世界级比赛还是第一次,球员的移动速度和击球技巧超乎想象。”

本次杭州公开赛不仅设有专业竞技区域,还特别设置了匹克球体验区和趣味互动游戏。“我们希望通过降低体验门槛,让更多人亲身感受匹克球的乐趣。”赛事运营负责人表示,“这项运动简单易学、趣味性强,非常适合全民健身。”

中国网球协会副秘书长孙文兵表示,将PPA亚洲职业匹克球巡回赛这一国际赛事首次引入中国内地不仅是对中国匹克球运动发展潜力的一次重要认可,更是搭建高水平竞技平台、促进国际体育文化交流的积极实践。



短讯

@平湖

本报讯 近日,平湖市第五届武术健康大会在平湖市体育中心举行,设置了规定与自选拳(械)、传统拳(械)、太极拳(械)竞赛套路等11个竞赛项目。

(通讯员 李龙华)

@常山

本报讯 12月2日,2025年浙江省青少年武术套路冠军赛在常山县体育馆举行,来自全省各地的400多名青少年武术爱好者参加。

(通讯员 周志亮 朱宸熹)

战略合作伙伴



浙江体彩



黄龙体育中心
HUANGLONG SPORTS CENTRE



浙江体育职业技术学院

合作伙伴



浙江省体育基金会
ZHEJIANG SPORTS FOUNDATION

■浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号

浙江体育大厦裙楼

邮政编码:310004 发行热线:0571-85103334

广告热线:0571-85069545