

“国家队”进海岛,让舟山全民动起来

本报记者 杜欣羽

本报讯 3月28日,2026年全国科学健身指导走基层(舟山站)活动在舟山普陀区鲁家峙岛拉开帷幕。此次活动以“科学健身、体卫融合”为主题,近千名海岛居民参与,共享这场全民健身盛会。

当天上午,亲子家庭及体重管理大赛参赛人员近600人从舟山美术馆出发,沿鲁家峙红石体育文化公园、沈家门渔港滨海风情线、普陀海洋文化创意园区等一路前行。胡若渊今年二年级,平时喜欢踢球,他和爸爸是最早一批到达终点的参赛者。胡先生笑着说:“他在前面跑,我在后面追,其实还挺累的。”对父子俩而言,一起运动不仅可以强身健体,还能增进亲子关系。

在运动嘉年华区域,十余项体育挑战项目一站式畅玩,不仅有平板支撑、旱地冰球、桌上冰壶、高尔夫推杆,还有海岛特色体验项目套缆绳、飞盘教练现场示范动作要领、讲解竞赛规则,组织模拟赛。活动现场还发布了舟山“海岛运动家”全民体育技

能课培训项目,涵盖球类、健身舞蹈、传统养生、智力、水上、幼儿等16个项目,以系统化、多层次、沉浸式培训,帮助群众掌握体育技能、养成科学运动习惯。

现场的特色市集也同样备受欢迎,普陀渔民画、铜雕、传统布艺、木船制造技艺等非遗文创产品丰富多样;美食、饮品、特产摊位品种繁多,参与者可畅快感受“舌尖上的舟山”。这场全民健身活动,将非遗文化、体育文化与海岛风情有机融合,实现体育搭台、文旅唱戏的双向赋能。

另一边,智慧体测及咨询服务也广受关注,现场提供身高、体重、体脂率等国民体质检测及“智慧健康驿站”专项健康监测服务。舟山医院体重管理专家、红十字会专家联合坐诊,一对一解读体测数据,解答健身减重与健康难题,为参与者量身定制个性化运动处方。据了解,此次活动是2026年舟山市全民健康体重管理大赛的预热,未来四个月将通过科学评价

体系、便捷科技手段与丰富线下活动,引导市民树立“做自己健康第一责任人”意识。

值得关注的是,一辆满载“国字号”专家的“YUE动千岛”全民健身公共服务流动驿站,成为本次活动的一大亮点。车身展开,车厢化作一方舞台——国家体育总局体育科学研究所研究员、备战奥运会体能训练专家闫琪正在流动驿站上授课,将原本服务于顶级运动员的科学训练方法,带到海岛群众“家门口”。在鲁家峙社区文化礼堂,驿站专家为居民带来《科学运动与慢病防治》实用课程;在中旭科创实验学校,近50名小学生体验了“匹克球运动第一课”。

全国科学健身指导走基层活动连续两年在舟山举办,国家体育总局社会体育指导中心科学健身指导部主任苏宝生表示,利用体育大篷车,将国家级科学健身指导资源送到老百姓身边,这种模式希望可以在全国推广。

绍兴青少年棋类赛落子



本报讯 3月27日至29日,2026年绍兴市青少年棋类锦标赛举行,400余名青少年棋手齐聚越城,在方寸棋盘间展开智慧与毅力的较量。

(通讯员 何新海)

建德举办首届塔塔球赛



本报讯 3月28日至29日,建德市首届塔塔球比赛在建德市新安江体育馆举行,共有来自全市的15支球队参加。

(通讯员 陈启浩)

海曙多项体育活动举行



本报讯 3月29日,宁波海曙多项体育活动同步展开:2026年宁波市美丽乡村健身行(海曙洞桥站)活动在海曙区洞桥镇张家垫村启幕,吸引了400余名定向爱好者参与。宁波市青少年跆拳道比赛在宁波市爱菊艺术学校举行,来自全市10个区县(市)的代表队、197名运动员参加。

(通讯员 谢雨琪)

浦江三校获评足球特色校



本报讯 近日,教育部公布2025年全国青少年校园足球特色学校认定结果,浦江县浦阳第二小学、岩头镇中心小学、园区小学三所学校入选。这三所学校不仅注重足球师资培养与场地设施建设,同时致力深耕细作,在课程建设、赛事活动、文化培育、梯队打造等方面走出了特色鲜明的育人模式。(通讯员 费林泉、王锦辉)

足球首入体育中考,考生集训一个月拿满分

本报记者 高玲玲

本报讯 3月28日,杭州师范大学附属中学门口,陆续有考生走出考点。作为今年杭州体育中考的新增项目,足球绕杆射门测试正在校内草坪球场进行。

今年,杭州市区体育中考在原有耐力类、跳跃类、力量类的基础上,新增技能类足球项目。据了解,今年共有4700余名考生选择足球,在所有考生中占比约10.6%。

为方便考生应考,足球项目就近设置了4个考点,分别为杭州师范大学附属中学、杭州市钱学森学校、杭州市滨和中学和杭州市观澜中学。其中,上城区、滨江区、钱塘区各选定一所学校,拱墅区、西湖区的考生则安排在杭州师范大学附属中学草坪球场参加考试。

上午10时许,在杭州师范大学附属中学考点外,刚结束测试的考生陆续走出校门。来自杭州市育才中学的

郭子皓神情轻松,他取得了满分成绩。他告诉记者,学校已经将足球项目纳入体育课,平时就有针对性地进行练习:“考前又集中练了1个月,现场发挥得比较稳。”

同校的余邱安是校足球队成员,长期保持训练:“绕杆间距和平时训练一样,场地草皮也挺平整,只要节奏稳住就没问题。”他向记者透露,班里共有11个同学选择了足球项目。

杭州市教育局相关负责人介绍,足球项目测试办法和评分标准与全市中小學生體能素質檢測的足球繞杆射門項目一致。具体的测试办法是:考生在一片平整开阔的人工草皮场地上进行测试;测试区域长28米,宽6米,共设8个标志杆,杆与杆的间距为2米;考生须先完成运球绕杆,再完成射门,当球的整体越过球门线时停表,以时间长短记录成绩。男生满分成绩为11.5秒以内,女生满分成绩为13.6秒

以内。

此外,杭州市教育局相关负责人介绍,考试采用电子计时方式。足球项目在出发端设有激光对射光栅,球门立柱内侧同样设有光栅用以判断是否整体进球门,足球项目考试的效率很高,平均一个考生半分钟就可以完成动作,完成后成绩会马上显示,成绩精确至小数点后一位。

此次足球项目纳入中考体育选项,与省政府发布的《关于推进足球高质量发展的若干措施》相衔接。该文件自2026年1月5日起实施,明确“将足球列入全省中小学体育课教学内容,纳入中考体育选项范围”。

记者了解到,足球绕杆射门项目已纳入杭州市中小学体能素质测试多年,有较好的群众基础。目前其他已将足球纳入体育中考的城市,大多采用这一测试形式。

村跑会稽山站开赛,千余跑友舜江源奔跑

通讯员 童威 本报记者 钟樑

本报讯 3月28日,“兰亭森呼吸”2026年浙里乡村健康跑马年首站会稽山(王坛)站在绍兴市柯桥区王坛镇举行。近1700名来自全国各地的跑友汇聚于此,共同见证这场健康与乡村文化完美融合的盛事。

本次活动设置了10公里跑、6公里健康跑和3公里亲子跑三个项目。经过绿道间的激烈角逐,跑者们陆续冲过终点线,汗水浸透了赛服,却映亮了一张张绽放的笑靥。这场奔跑不单

是速度的竞技,更是一次舜江源头的沉浸之旅。每位完赛选手都能获得一枚2026村跑纪念奖牌,10公里跑的前三名,分别能获得王坛小香猪、小羊、生态鸡、生态鸭等奖品,前6名还能收到一份“王坛有货”大礼包。

据了解,村跑会稽山(王坛)站采用“体育+文旅+生态”融合模式,以风景如画的舜江源为纽带,通过健康跑、绍兴特色文化及非遗展示、“王坛有货”“平水优品”农产品展销等多元形

式,水源地乡镇引流量,消费转化在柯桥,构建农文旅体区域融合的共富新路径。

活动现场,跳远亚洲冠军陆敏佳、连续100公里跑步吉尼斯世界纪录创造者黄正龙为村跑首块跑友互动站牌揭牌。站牌上详细标注了本次村跑的路线信息,并附带专属二维码。赛事结束后,参赛成绩及精彩集锦将同步上传云端,后续游客前来王坛均可扫码导航,与“冠军”一较高下。

战略合作伙伴



合作伙伴



■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