

《金牌体育课》登陆荧屏

寒假，奥运冠军带你做运动

和乒乓球世界冠军王励勤交手过招？国手诸韵颖传授排球垫球基本功？没错，从寒假第一天起，这些金牌教练送课上门，让你居家也能与冠军同台切磋技艺。1月23日开始，由上海市体育局、上海教育电视台、久事体育联合制作推出的体育教育系列精品微课——《金牌体育课》开课了，通过12节趣味横生的体育课程，帮助青少年在寒假生活中也能一起运动起来。

本版撰稿 本报记者 李一平

养成节目助推校园体育

历时一年精心筹备、策划、制作，《金牌体育课》特邀王励勤、诸韵颖、王仪涵、罗汉琛、孙吉等著名运动员担任节目嘉宾，出任“金牌体育教练”。有意思的是，这一系列冠军级的金课，以2019年体育中考新政颁布的16个考试项目为课程蓝本，为上海中小學生送上12节趣味十足、可学可玩、寓教于乐的体育大课。

建设“体育强国”“健康中国”，以文化人、以体育人，坚持“五育”并举，全面发展素质教育，融入学校教学日常的每一堂“体育课”越来越受社会关注。体育课的新内涵正在不断拓展，体育课的新模式正在不断深化，更多变化、更多优化正发生在一个个热爱体育运动的孩子身上。即使放寒假，也要动起来。《金牌体育课》在此背景下应运而生，成为上海第一档以体育教育为主题的养成类体教融合节目，开创全新的电视栏目范式，拓展了体育教学思路和课堂教学模式。

《金牌体育课》以全媒体视野传播体育的价值和意义，资源共享、优势互补；不仅展示体育技能、竞技知识，更着力传播体育文化、展现运动名将的风采；以文化人、以体育人，凸显体育精神对青少年爱国主义和集体主义思想锻造的助力；帮助学生着力关怀人生现实、增强自由与幸福的感知力、促进人的全面发展；有力推进上海体育教育事业长足发展！

作为养成类体教融合节目，《金牌体育课》用有趣的内容、接地气的教学情景为观众带来专业的体育课程教学，让青少年在今年这个特殊的寒假也能宅家享受体育运动的独特魅力。

作为养成类体教融合节目，《金牌体育课》用有趣的内容、接地气的教学情景为观众带来专业的体育课程教学，让青少年在今年这个特殊的寒假也能宅家享受体育运动的独特魅力。



作为国球，乒乓球这项运动在国内受众极广，无论男女老少都能挥上几拍。那么乒乓球的基础是什么？怎样练习才能打好乒乓球呢？在《金牌体育课》的第一课上，奥运冠军、世乒赛冠军、中国乒乓球协会副主席王励勤作为“冠军老师”，为大家带来了一堂别开生面的乒乓球课。

在王励勤看来，乒乓球的魅力就在于其有很多变化。在比赛中，运动员通过斗智斗勇，去抑制对方的优点、发挥自己的特长，在比赛中取胜。

在《金牌体育课》中，王励勤还透露了自己的独家秘诀——在学习乒乓球时，他是从握拍、挥拍和颠球这个顺序来打磨基础的。通过手把手的教学，王励勤将自己的经验传授给了各位小学员。在课程中也能感受到，乒乓奥运冠军的诞生，虽然离不开天赋，但更需

冠军老师传承体育精神

要刻苦的练习。正如王励勤告诉小学员的“秘诀”一样，再好的技术，也离不开基本功的支撑，只有刻苦地练习，才能掌握体育运动的技能。

女排精神激励了一代又一代人，也让更多人对排球这项运动产生了兴趣。在第二堂课中，原国家女子排球队二传手诸韵颖则为大家带来了排球的入门教学。

排球五大技术分别为发、垫、传、扣、拦。对于学习排球基础的小朋友，垫球这个项目尤为重要。诸韵颖表示通常学好垫球，再加上一个发球，小朋友们就可以开始打比赛了。

参与《金牌体育课》的小学员从一

开始简单的原地对空垫球，到掌握接球入筐的技巧，再到最后隔网对垫的团体赛，节目中见证了每个小学员一步步的成长。这种突破自我、坚持到底的品质也正是女排精神最好的诠释。诸韵颖勉励小学员：“在女排精神中，不仅仅是赢得冠军，最重要的是你一路走来，虽然摇摇晃晃，但你始终在坚持。”

除了已经播出的三集内容外，每周六、日20点30分，罗汉琛、王仪涵、庄冠松等金牌体育老师，还将继续带来精彩的体育课程，助力青少年爱上体育，拥抱健康。

近年来，由于青少年近视率、肥胖率高发，青少年体质健康问题逐渐成为了各界热议的话题。1月28日，教育部针对全国政协委员提出的《关于防止男性青少年女性化的提案》，表示将从加强体育教师配备、加强学校体育制度顶层设计、深入开展健康教育及加强青少年心理健康教育相关问题研究等方面更好地解决这一问题。作为社会问题，青少年体质健康得到了多部门的重视，多年来也出台了一系列的政策，同时专家学者也呼吁家庭教育或是改变青少年体质健康的最佳抓手。

2019年，我国儿童青少年总体近视率为53.6%，也就是说每两个儿童青少年中就有一个近视。去年至今疫情期间，网课增多、户外运动减少等情况影响，上半年中小學生近视率增加了11.7%，其中小學生近视率增加了15.2%。

虽然数字触目惊心，但并不意味着目前我国把青少年体质健康问题放任不管。相反，事实上从多年以前开始，卫生、体育、教育等多部门就开始联合出台政策，用有力的介入手段抑制青少年肥胖率、近视率增高的问题。

在国家卫健委办公厅发布的《健康中国行动方

小眼镜、小胖墩等青少年健康问题何解？

管嘴迈腿 麻烦家长先放下手机



多部门联合有力介入

中，就明确提出开展“减糖”专项行动，限制中小学及托幼机构销售高糖饮料和零食，并减少食堂里含糖饮料和高糖食品的供应。同时，近年来相关方正考虑进一步限制儿童高热量、高糖食品的广告投放，从侧面降低高热量、高糖食品对青少年体质健康造成的不良影响。

管住嘴，迈开腿。在去年中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育

工作的意见》中，再次强调要加强学生体育锻炼实效，推进学校体育评价改革，真正发挥校园体育育人的作用。

同时，各地的教育部门重新审视体育课的学科地位，体育从原本“被主科老师借用”的“副课”逐渐成为了学校教育必不可少的一部分，像云南等地的体育中考分数也得到了相应的调整，更是进一步帮助家长从观念上重视体育，关注青少年体质健康。

父母以身作则言传身教

除了国家相关部门介入外，上海体育学院休闲学院院长王红英认为，从家庭教育入手会取得更加良好的效果。“俗话说家长是孩子最好的老师，在孩子最具有模仿性的年纪，家长起到好的榜样作用，对于青少年的习惯养成会有很大的帮助。”

事实上，小眼镜、小胖墩以及我们同样十分关注的青少年脊柱侧弯问题，一方面是青少年缺乏适当的体育锻炼导致的，同时不良的生活习惯、不健康的日常饮食都是同样需要注意的诱发因素。

“对我们的家长来说，需要树立正确的健康观念，了解哪些是高热量、高糖的不健康饮食，例如我们家长在条件允许的情况下，不要让孩子经常以快餐作为主要的食物。”相同的，家长本身有健身、运动的习惯就更能带动孩子参与体育运动。“如果家长也整天拿着手机，那么要让孩子远离且不过度使用电子产品也是很难实现的。”

再说到脊柱侧弯问题，同样需要家长在细节上的关注。“在保持适当

运动的基础上，我们家长要注意孩子的坐姿是否标准。在学习、写作业时应避免久坐，我们建议孩子在写作业时可以间隔半个小时做一些简单的运动。”王红英表示，在学习的过程中穿插简单的锻炼和放松，实际上更能帮助孩子长久地保持注意力集中，更有利于持续地学习。

此外，如何卫生用眼、回家勤洗手这些生活上的小细节更是需要家长以身作则，言传身教的地方。“对于我们每个父母而言，很多时候也是第一次当家长，许多地方也是需要学习和成长的。”王红英呼吁，社区在方面是否能承担更多的责任，通过社区医生、全科医生帮助家长普及青少年体质健康的相关知识。

据了解，目前上海体育学院推出的“社区健康师”培养计划中，就有针对青少年体质健康的服务内容，相信在不久的将来，在“社区健康师”和其他专业力量的指导下，家庭教育能成为改变目前青少年体质状况的“生力军”。