

喜迎市运会，指尖打卡申城体育建筑

让青少年多打卡少“集卡”

2022年是上海市运动会创办70周年，上海市第十七届运动会将于今年11月至明年1月举办。为了让更多青少年走近海派体育文化，了解上海体育发展历程，积极参与市运会，8月12日，上海市体育局和中国福利会共同启动“奔跑吧！少年——小伙伴线上快乐运动”互动体验活动。

专题撰稿 本报记者 丁荣

体育场馆手绘呈现 知识问答幸运抽奖

进入互动页面，体育大厦、江湾体育场、上海体育馆、上海精武体育总会、上海国际赛车场、东方体育中心等十个建造于不同历史时期的著名上海体育建筑、体育场馆以手绘的形式跃然眼前。主办方根据少年儿童阅读特点精心编写了相关介绍文字，展示了各个体育建筑的设计特色、功能构造和历史变迁等。即日起可扫描活动二维码进入活动页面。“古代奥运起源于？古罗马、古希腊、古埃及、古巴比伦？”互动页面针对每个体育建筑设置了知识问答，内容涵盖奥运历史以及乒乓、田径、网球、花样滑冰、足球等相关项目知识，全部答对者即可参与幸运抽奖。

“小伙伴快乐运动”计划自去年5月推出以来，通过汇聚优质资源，打造面向广大青少年和亲子家庭的高品质体育赛事、主题活动及公益项目，帮助广大青少年养成积极健康的生活方式，在体育锻炼中增强体质、健全人格、锤炼意志，快乐成长。目前，已顺利举办秋季健康跑和冬季快乐滑等活动，社会反响热烈。近期，主办方还将推出“冠军带你去探营”项目，邀请冠军运动员带领小朋友打卡上海体育博物馆、上海棋牌文化博物馆等，传播快乐运动、勇于拼搏、超越自我的正能量。

弘扬体育文化内涵 促青少年健康成长

收集卡片，是很多人童年的快乐

回忆。近日，一则“家长花200万给娃集奥特曼卡没集齐”的话题登上热搜，让不少人将目光再一次聚集到这种流行于数十年的游戏上。据媒体报道，一位家长为帮儿子抽齐奥特曼满星卡，陆续投入了200万元，居然没集齐。

为什么孩子会沉迷于收集卡牌？专家认为，存在三个原因。首先，孩子们都拥有“英雄梦”，而奥特曼是动漫中拯救地球的英雄，契合了孩子们的“英雄梦”；其次，卡牌能满足孩子社交的心理需求，通过对战或互换的方式，融入有共同话语的圈子；最后，就是攀比心理，小孩子因为缺乏自控力，又争强好胜，会收集更多更高级更炫酷的卡牌来炫耀。当前，互联网、游戏文化对于低龄群体的渗透能力持续增强。这种渗透更多体现在越来越多的孩子沉迷网络游戏、“卡游”等，这种现象不仅会挤占青少年宝贵的学习和休息时间，长此以往，青少年的身体素质会急剧下降，体育锻炼的意识更是无从谈起。

那么，家长应该如何正确引导孩子？专家认为，家长要理解孩子集卡的心理与情感需求，而崇拜奥特曼这样的动漫人物，有其积极的一面，不妨借此来进行正确引导。比如说，可以多给孩子看一些有关奥运冠军、世界冠军、体育人物的绘本、书籍，假期多带孩子去打卡体育场馆、体育地标，听听体育英雄的故事。因此，今年夏天，上海市体育局和中国福利会共同启动“奔跑吧！少年——小伙伴线上快乐运动”互动体验活动为申城青少年创

造了良好的学习体育文化的平台。

体育文化建设包括硬件建设和软件建设，其中硬件建设包括体育设施、体育场地、体育器材、体育服装等。近半个世纪以来，坐落在上海西南角的上海体育馆、上海体育场和上海游泳馆这三大体育场馆，作为上海的标志性建筑，见证了城市的发展变迁，承载了上海体育的辉煌和梦想；位于虹口区的虹口足球场承载了体育的印记，申城足球的荣耀；上海精武体育总会见证着近代中国体育的发源与反帝反封建的壮举……一系列体育地标建筑，承载着上海体育的历史，蕴含了丰富多彩的上海体育文化，是青少年学习体育精神，培养体育爱好的良好平台。



2022年8月8日，是我国第14个“全民健身日”，上海市有近400处公共体育场馆、市民球场、市民健身房、市民游泳池、体质监测站等公共体育设施向市民免费开放。同时，上海市体育局、上海市教育委员会共同推出“奔跑吧·少年”线上运动会——lmin 运动技能挑战赛，鼓励青少年一同参与全民健身。

专题撰稿 本报记者 李一平

今年上海的“全民健身日”活动主题是“喜迎‘二十大’运动促健康”。为积极倡导本市少年儿童“天天运动、健康向上”的生活方式，促进青少年儿童身心健康、体魄强

家人朋友纷纷点赞 儿童青少年专属线上赛事等你来挑战

健、快乐成长，更好地服务于“健康上海”建设，提振复苏信心，激发城市活力。按照市体育局、市教委的相关要求，结合当前疫情防控常态化形势，推出“奔跑吧·少年”线上运动会——lmin 运动技能挑战赛。

“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动是国家体育总局围绕体育强国建设目标，坚持以人民为中心，秉承“健康第一”的教育理念，以“奔跑吧·少年”为主题，开展面向全体儿童青少年，覆盖家庭、学校和社区的常态化主题健身活动。

据了解，“奔跑吧·少年”线上运动会从8月8日正式启动，一直持续到9月20日，一个多月的时间里，将用线上赛事的形式，陪伴青少年度过一个有趣的夏天。

lmin 运动技能挑战赛旨在倡导青少年在居家消暑的同时，也不忘体育健身。参与者只需要上传运动技能视频，即可参与活动，还有机会赢取丰厚礼品。

该项赛事面向所有在上海生活、学习、旅游的儿童青少年以及亲子家

庭。每个参赛者可根据自身情况选择lmin 运动技能挑战赛中的足球、篮球、羽毛球、乒乓球、网球、亲子、自选项目等七个类别中的一个参加活动。

通过手机横屏拍摄参赛视频，视频内容可展示具有项目特色的运动技巧内容，题材不限，如足球项目：花式颠球、双脚交替踩球、双脚内侧互推球、双脚交替扣拨球、运球绕“8”字等控球技巧的视频内容；视频开场可做简要自我介绍，鼓励亲子共同参与拍摄；活动视频时长应在30~60秒内，视频格式为横屏拍摄的MP4、MOV等格式，视频大小控制在300MB以下，鼓励对视频进行二次包装剪辑。

参赛者在赛事平台上传的作品，后期将在赛事投票平台中各个项目排行榜内进行展示。参赛者和组队机构，可积极邀请好友助力点赞。

截至8月14日，目前活动已经吸引了超过20000人次访问，共有74个作品投稿参与，23000多人进行投票。

除了参与者本身通过拍摄视频的方式参与活动，让家人和青少年一同

动起来外，赛事更发挥了溢出效应，通过社交网络，营造了良好的申城体育氛围。

市民王女士在朋友的推荐下和儿子一起完成了乒乓球颠球技术的展示视频，并将视频投票分享到了微信朋友圈中。没想到引来了家人、朋友、同事们的热烈关注。“没想到身边的朋友们都非常喜欢运动，还有邻居也是体育爱好者，我们甚至约好了之后一起线下打乒乓！”

lmin 运动技能挑战赛不仅是一项赛事，也是一个青少年之间的交流展示平台。在疫情防控常态化下，如今正有越来越多的线上体育赛事、活动涌现而出。这给体育爱好者们创造了新的体验，也通过互联网拉近了大家的距离。

此前，国家体育总局还推出了“全民健身线上运动会”。截至目前，活动累计参与人数已经超过1200万，发放参赛证书270余万份，各项赛事累计点击量超15亿次，活动累计曝光量达50多亿次。除在跑步等参与度很高的传统项目之外，新推出的四个项目也火爆出圈，引来大众的参与热潮。

今年，上海的全民健身日活动将持续九天，后续还将有更多精彩的全民健身活动，市民也可尽情享受全民健身的快乐。

