

# 扬奥运精神 做悦动少年

## 2024年徐汇区学生运动会正式开幕

11月9日，“扬奥运精神 做悦动少年”2024年徐汇区学生运动会开幕式在上海市南洋中学举行。

本次学生运动会由徐汇区教育局、徐汇区体育局共同主办，旨在激励徐汇学子发扬并传承奥林匹克精神，展现青春风采与运动激情。同时，运动会也是徐汇区多年来积极开展阳光体育运动、推进五育融合的一次汇报演出。

徐汇区委副书记、区委教育工作领导小组组长沈权，新民晚报社副总编辑杜旻，徐汇区教育工作党委副书记、区教育局局长王彤，徐汇区体育局党组书记林福东等领导出席开幕式。

### 吴敏霞领衔，唱响《青春无限量》

在今年夏天进行的巴黎奥运会上，中国体育代表团斩获40金27银24铜，创造境外参赛最佳战绩。中国体育健儿们所展现的更高、更快、更强、更团结的奥林匹克精神，引发徐汇学子热烈讨论及广泛学习。

本次徐汇区学生运动会紧扣“扬奥运精神”这一主题，邀请中国历史上首位女性奥运“五金”获得者、中国跳水女队传奇吴敏霞来到开幕式现场，与徐汇学子分享自己的奥运经历和竞技感悟：“奥运的经历教会我，一个人变强大不是因为金牌，而是在通往冠军的路上遇到的所有磨难、委屈，都没让你放弃。”

“跳水是不断追求完美的艺术，人生是无惧风雨、全力以赴的征程。”徐汇出生、徐汇成长的吴敏霞现场寄语祖国未来的栋梁们，要保持对梦想的执着，奔涌向前，“希望徐汇学子们勇

敢追梦，不断超越，遇见更好的自己！”

开幕式上，吴敏霞与八位学子共同演唱徐汇区学生运动会主题曲《青春无限量》。在吉祥物“汇宝”的见证下，在场学生共同唱响体育之心与青春梦想。来自上海市西南位育附属实验学校的郭星宜同学表示：“我一定会在奥运榜样和奥运精神的激励下，热爱体育，五育并举，克服困难，勇敢追梦！”

### 学生唱主角，悦动少年“新融合”

多年来，徐汇区始终把开展阳光体育运动作为推进素质教育的重要突破口，区级赛事蓬勃开展，校园体育欣欣向荣，做到“人人有项目、班班有活动、校校有特色”。去年，全区近3万人次学生参加区级杯赛，学生运动会开幕式有4000余名师生参加。

今年的开幕式特邀高校专业导演进行节目编排。紧扣“扬奥运精神 做

▲开幕式上，吴敏霞与八位学子共同演唱徐汇区学生运动会主题曲《青春无限量》

悦动少年”主题，各校学子联袂带来精彩的方阵入场及特色体育项目汇演。

上海市徐汇区徐汇实验小学的足篮排方阵、复旦大学附属徐汇实验学校的乒羽网方阵、上海市西南模范中学的武术方阵、上海市紫阳中学的啦啦操方阵、上海市徐汇区求知小学的射箭方阵、上海市康健外国语实验中学的棒球方阵……作为徐汇区学生运动会参赛代表，多所学校在方阵入场时融入校园体

育特色，呈现了体育运动在徐汇学府中的百花齐放。

在体育专项表演环节，徐汇区第一中心小学、汇师小学、康宁科技实验小学以及上海市第二中学、世外中学的学子们带来精彩的自编操表演“串烧”，上海市民办盛大花园小学的200名学生与专业团队联袂带来霹雳舞表演。与此同时，华师大专业啦啦操团队受邀展示高超技艺，与在场师生共同传递“青春告白祖国 强国复兴有

我”心声。

据悉，本届徐汇区学生运动会继续贯穿全年，开展包括校园自编操、田径、跳踢项目、乒乓球、羽毛球、足球、篮球等球类项目，武术、拍毽子等展现中华优秀传统文化的项目，以及近年流行的定向越野和冰壶项目在内的各项体育赛事。在“五育融合”育人理念指引下，“悦动少年”们将继续展示德、智、体、美、劳全面发展的良好风貌。



## 上海举办青训教练专项体能培训班 夯实体能 科学施训

本报记者 丁荣

11月4日至6日，2024年上海市青训教练员科学训练系列培训·上海市田径、游泳、水上及自行车青训教练员专项体能培训班在上海市体育运动学校举行，来自市竞体中心、市体校、市二体校、上大竞校等单位及全市16个区的257名青训教练员参加培训。

本次培训由上海市青少年训练管理中心主办，得到上海市体育运动学校、上海体育科学研究所的大力帮助和支持。培训根据国家体育总局关于青少年运动训练复合型保障团队建设和青少年训练打好基础要求，结合上海青少年体育后备人才培养现状，围绕加强专项教练员基础体能专业知识开展系统培训，旨在通过培训不断提

高青少年基础体能的科学训练水平。

市青训中心在力争未来三年做到奥运项目全覆盖的同时，考虑到各项目体能需求和训练重点的显著差异，将培训分项目、分项群、分批次进行，本次田径、游泳、水上及自行车培训是第一批。培训班安排了针对各项目不同特点的体能训练、运动损伤、运动康复等课程，内容充分体现理论与实操相结合。

每一堂课均先在教室进行专业知识、实训案例视频等相关理论学习，再到体能训练馆进行实操课，授课讲师们利用大屏同步进行动作示范和讲解，将每一个训练环节的要领讲深讲透，务求通过规范训练减少运动损伤的发生。学员们积极参与教学互动，课堂氛围融洽。

## 专家授课、前辈“传经送宝” 上海助推田径一、二、三线教练员齐发力

本报记者 李一平

11月3日，田径项目上海市区属青少年高水平运动队课余训练研训活动在七宝中学举行，来自全市的市青少年高水平运动队(区属)教练员、市田径项目中心教研组成员参加了本次活动。

本次研训活动以理论与实践相结合的方式，在理论课方面，上海体育科学研究所(上海市反兴奋剂中心)选材育才研究中心主任尹晓峰讲授了《执教青少年运动员体能训练的基本策略》；国家级教练员、田径项目专家瞿

一敏结合自己的训练经验，从实际出发给参会的教练员分享了训练心得。

在理论课后则是两节以实践为主的公开课，由市二体校跨栏教练黄妍主讲跨栏项目公开课，以及市体校三级跳远教练、奥运选手栗文的教练林旭主讲三级跳远公开课。在公开课后，观摩本次研训活动的市田径项目中心教研组专家针对两位教练的公开课进行总结和点评，帮助参会教练更好地吸收经验和知识。

事实上，得益于上海市田径项目一、二、三线教练员的通力合作，在基

层学校，上海市体育运动学校，上海市第二体校运动学校，上海田径运动中心共同努力下，上海市田径涌现出了一批又一批的人才。在前不久举行的2024年巴黎奥运会上，上海共有40名运动员入选中国体育代表团。其中，参与田径项目的宋佳媛、许双双、徐卓一、秦伟搏、粟文五名队员全都是上海市本土从三线队培养而来。

此次研训活动旨在进一步推进上海市区属青少年高水平运动队及“一条龙”学校课余训练工作，提高本市田径项目教练员业务水平。

## 这条绳穿起学生体育热情 市学生运动会跳绳比赛举行

本报记者 李一平

11月9日到10日，2024上海市学生运动会跳绳比赛(中小学组)在上海市宝山中学举行，本次比赛共有来自全市各区的1429名运动员报名参赛。

赛事分为个人速度赛、个人花样赛、团体速度赛、团体花样赛等组别，运动员将进行单摇跳、双摇跳、个人花样、混合车轮跳花样、混合30秒交互

绳速度等项目的比赛。

除了大家在校园时接触过的速度跳绳和花样跳绳外，本次比赛的混合集体自编赛可谓是一场跳绳的艺术展演。每支队伍需要在音乐的伴奏下，去完成一个优美的、充满趣味性和创新性、能给观众带来愉悦和审美的活力表演且能展现高超的技术动作和不同的跳绳元素。

作为本次赛事的东道主，宝山区

高境科创实验小学培养的跳绳运动员黄俊凯曾在2019年跳绳世界杯赛打破WJR赛会纪录、突破DDC速度赛项目世界纪录，被誉为“跳绳小马达”。

高境科创实验小学作为全国最早一批引入花样跳绳的学校，建构了“绳织纵横”的特色育人模式，通过课程育人、活动育人、协同育人等方式，打通了校内校外多元联动学习路径，实现了“以绳育德、以绳增智、以绳健体、以绳审美、以绳凝心”的“以体育人”教育理想。

本次赛事由上海市教育委员会、上海市体育局主办，上海市中学生体育协会、上海市宝山区教育局、上海市宝山区体育局承办。