

暑假逢奥运 中小學生“运动风”盛行

巴黎奥运会点燃运动热情 暑期体育锻炼迎来“黄金时节”

当下,巴黎奥运会正在如火如荼地进行,在这股奥运热潮的带动下,全民运动热情不断升温。暑假是中小學生体育锻炼的“黄金时节”,近两个月的时间暂别课堂,学生们有更多精力投身运动场。今年暑假恰逢“奥运时间”,从独具创意的体育作业,到丰富多彩的运动项目,这个夏天,岛城中小學生盛行“运动风”,弘扬奥运精神的同时,用阳光和汗水为成长助力。

体育健身成暑假作业“标配”

今年暑假,在岛城各中小学校的暑假作业中,科学有趣的体育作业成为“标配”,运动健身成为中小學生的暑期日常。

在老师的指导下每天坚持1公里跑步、每周打一次羽毛球、每周一次游泳、和小伙伴一起骑行……青岛三十七中2024级8班李东峻的这个暑假可谓“动感”十足。“羽毛球是我非常喜欢的一项运动,室内场地无疑是夏日很好的运动选择。每周打一次羽毛球让我掌握了推拉战术和网前战术,脚步移动也相比之前有了很大进步。之前我还参加了青岛市小學生羽毛球比赛,虽然输了,但也汲取了经验,收获满满。”作为“运动小达人”,他不仅喜爱体育运动,而且擅于总结,“巴黎奥运会上,中国游泳健儿摘金夺银、为国争光,太燃了!其实游泳是一项必备技能,希望大家都学习并经常练习。至于长跑,可能不是我的优势,但只要坚持下去,流下的汗水都是开心的。要注意跑姿的正确和跑步时的节奏、呼吸的掌握,可以利用计时软件监督跑情。”

初中的第一个暑假,青岛三十七中2024级8班元蒋赢实行了很久前做好的运动计划:每天早晨,迎着初升的太阳去海边慢跑;下午是拳击训练时间,每天的训练包括跳绳、空击、技术对练以及实战。元蒋赢说,拳击训练使他感受到了力量与智慧的结合,也把他从“小胖哥”练成了身材笔挺的男孩,让他懂得了坚持与坚韧。

青岛三十七中教务处主任赵秀燕介绍,不管是新初一学生还是开学后将升入初二、初三的学生,体育运动天天练是暑假必须完成的“基本功”。在老师的科学指导下,学生制定自己的运动



这个夏天,岛城中小學生掀起“乒乓热”。



从街头走进奥运,青岛孩子爱上滑板这样充满挑战的“小众项目”。

计划,文明精神,强健体魄,以积极的心态保持最佳的状态。

“小将”以赛促练提升实战水平

不仅“教会”“勤练”,还要“常赛”。暑假里,岛城运动小将们积极参加各类青少年赛事,以赛促练的热情高涨,以行动致敬奥运精神,用拼搏诠释热血青春。

7月30日,青岛实验初中男子足球队在2024年山东省校园足球联赛(争冠组)比赛中拿下全省冠军。队员们经过10天的拼搏,最终在决赛中7:0战胜

作为“足球城”,踢足球是很多青岛娃暑假体育锻炼的热门选项。

山东师范大学第二附属中学,获得初中组冠军。该校首次参加争冠组比赛即夺得冠军,延续了去年在挑战组比赛中夺冠的佳绩。

日前,2024年山东省中小學生体育联赛篮球比赛(初中女子组)在东营激情开赛。作为一支成立仅四年的球队,青岛三十七中女篮以青岛市中小學生篮球赛亚军的身份首次参赛,经过七天的激烈角逐,最终在23支代表队中获得第十二名,取得了该校校园篮球的又一次新突破,为学校篮球运动的发展注入了强劲动力,也激发了更多同学对篮球运动的热爱与追求。该校女篮队

员、2022级1班许瑾瑜说:“通过本次比赛,我深刻体会到了拼搏与协作的重要性。这种团队精神令人震撼,造就了单场逆转16分的奇迹。同时,我也认识到了自己的不足之处,在赛场上需要调整好自己的心态,才能更好地适应比赛节奏。”

多彩运动让暑假“活力满满”

炎炎夏日里,岛城篮球场、足球场、游泳馆、羽毛球馆、乒乓球馆、拳馆等运动场所热闹非凡。触手可及的运动资源和多样化的运动项目,让暑假里“动”起来的中小學生有了更多的选择,能够掌握更多的运动技能,尽享运动的乐趣。

打篮球、踢足球、打乒乓球、户外骑行、滑冰……盛夏时节,青岛同安路小学的学生掀起了弘扬奥运精神、积极开展暑期体育实践的运动热潮,用自己的方式诠释对健康的追求和对运动的热爱。孩子们跃动的身影,让夏日的运动场更加生机勃勃、充满朝气。通过体育锻炼,学生不仅增强了身体素质,提升免疫力,同时促进大脑释放多巴胺,改善心理状态,增强自信心和幸福感。

乒乓球台前,挥舞球拍,展现技巧与专注;绿茵场上,盘带、射门,感受足球的魅力;飞绳在空中划出一道道灵动轨迹,“跳”动精彩,“绳”彩飞扬;在清凉的泳池中大展身手,强身健体,“泳”往直前……暑假里,青岛志远学校小学部的学生积极投身于各式各样的运动中,从跑步、登山到瑜伽,再到时尚新潮的滑板、拳击,多彩的运动,为同学的假期生活注入了更多的活力。

体育老师提醒,中小學生进行暑假体育锻炼时,要制定一个合理且具体的锻炼计划,包括每周锻炼的天数、每次锻炼的时间和强度,确保在计划中包含适当的休息时间,以避免过度疲劳和受伤。在进行体育锻炼时,务必注意安全,选择合适的运动场地和设备,遵循正确的运动姿势和技巧。在每次锻炼前,进行适当的热身活动;锻炼后进行拉伸运动,帮助放松肌肉并减少肌肉酸痛。同时,为了避免单调和枯燥,可以尝试不同的运动项目和锻炼方式,不仅能增加乐趣,还能全面锻炼身体的各个部位。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 董真

与奥运同行,千名市民畅游汇泉湾

2024年青岛市全民健身日系列活动全面启动

本报8月8日讯 8日是全国第16个“全民健身日”。当天上午,以“全民健身与奥运同行”为主题的2024年青岛市全民健身日系列活动启动仪式在青岛第一海水浴场举行。共有近1000名游泳爱好者由此出发畅游汇泉湾,以支持全民健身日与奥运会的“喜相逢”,拉开“全民健身日”系列活动的序幕,点燃夏日运动激情。

启动仪式上,进行了精彩的花式颠球、啦啦操、霹雳舞等项目展演,彰显了青岛全民健身的活力。上午8时许,伴随着鸣笛声响,近千名游泳爱好者如离弦之箭涌入海中,劈波斩浪,竞逐汇泉湾。

为更好发展海洋体育、突出青岛海洋资源优势,活动特设第一海水浴场与五四广场两大活动板块,同步开展国民

体质监测、体彩展销、沙滩柔道、沙滩跆拳道、沙滩空手道、沙滩橄榄球、民俗体育项目展演、夏日滨海健步行活动、沙滩趣味运动会、沙滩足球、自行车沿海骑行、大型风筝放飞展演等体育活动。值得一提的是,为了给青岛市残障人士提供展示才华、追逐梦想的舞台,组委会还邀请青岛残疾人联合会的30余名残障运动爱好者参加自行车沿海骑行,以及柔道、跆拳道、空手道表演赛。

8月5日-8月11日是《青岛市全民健身条例》施行后首个“全民健身周”。今年“全民健身日”“全民健身周”期间,全市共向市民供给赛事活动100余项,提供免费场馆和体育公益培训课程90余项,内容丰富、形式多样。掀起了全民健身新热潮,进一步激发市民对健康



沙滩上举行了丰富多彩的全民健身活动。

生活的追求,带动我市体育事业蓬勃发展,助力全国全民运动健身模范市创

建。(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 高静文)