

扔飞镖、爬大树、投绣球，在这些学校——

体育课还能这么玩

“六一”特别策划

体育课如何更有趣、更有益?各地中小学积极探索。扔飞镖、爬树、投绣球……越来越多兼具趣味和特色的体育项目走进校园。这些趣味体育课,既提升了孩子的身体机能,又培养了专注力、锻炼了胆量。当运动变得好玩,体育的育人价值便在快乐中融入孩子的成长。

——编者

北京市第五十七中学流行扔飞镖 一支飞镖,磨砺孩子心性

□ 人民日报记者 潘俊强

屏气凝神,轻挥手臂,飞镖在空中划出一道弧线,直入靶盘。看到靶盘下方显示屏上的数字,同学们发出阵阵喝彩声……在北京市第五十七中学的飞镖教室里,不少同学在练习飞镖,切磋投掷技术。

“飞镖不设门槛,大家都能参与,但它对技术、心态要求极高。”学校飞镖总教练吴春雨经常带学生们在这里练习,见证了学校飞镖运动的发展:2012年飞镖队成立,从兴趣小组到标准化课程,如今飞镖已经是学校里“非常流行”的体育项目。

在飞镖教室的软镖机旁,初一一年级的尹梦实,正在练习投镖。首届国际飞镖大师赛包揽青少年组3项冠军,第二届国际飞镖大师赛获得2项冠军……在飞镖教室荣誉墙上,尹梦实获得的冠军奖杯引人注目。飞镖看似是相对静态的运动,却很考验身体的动态平衡。“每投出一镖都需要调动全身。”尹梦实说,入盘的角度、出手的力度、呼吸的节奏,需要浑然一体。这种对身体控制力的极致要求,帮他养成了专注的习惯。

练习飞镖,对心态也是一种磨砺。在参加比赛时,有些对手会故意放慢节奏。这时候,尹梦实会闭上眼睛深呼吸,“告诉自己,要找到自己的节奏,不能被带跑。”这种“稳”的能力,还被尹梦实迁移到了学习中。

在北京市第五十七中学,飞镖的“班超”联赛是学生们最喜欢的集体运动之一,联赛覆盖初一至高二年级,每班选派8人参赛。不少参赛的学生都觉得,在“班超”上打团队赛时的那种紧张感,令人热血沸腾。

腾。有家长反映,孩子练习飞镖后,体态更挺拔,久坐学习的肩颈酸痛也有所缓解。

科学的训练体系是让更多学生从飞镖运动中受益的前提。飞镖教练郝运介绍,在入门阶段,孩子们需要规范基础动作,兼顾趣味性

“飞镖带给学生的,不仅仅是身体的协调,更是一种‘我能行’的信念。”郝运说,当飞镖稳稳扎在靶心的目标位置时,那种掌控感也会迁移到孩子们生活的方方面面。

“双脚踩稳,双手抓牢,重心向前!”在重庆市九龙坡区谢家湾金茂小学,一堂特色体育课正在进行,体育老师李曦站在安全防护区内,一边示范动作要领,一边大声提醒。孩子们身着运动服,腰间系着专业安全绳,在老黄葛树上练习攀爬。

爬树课上,孩子们手脚并用,在安全范围内自主寻找攀爬路线,体验“野生”体育课的喜悦。“这样的体育课非常好玩!”孩子们说,爬树的时候可以近距离接触自然,触摸粗糙的树皮、观察枝叶的纹理,还能在同伴的欢呼与鼓励中收获快乐。

在谢家湾金茂小学,爬树课并非单一的向上爬,学生们还可以在树之间滑行、穿越,上演“丛林飞跃”。五年级学生文雅前完成一组树间滑行后,笑着跑回队伍说:“太刺激了!有一种腾空而

广西南宁市武鸣区民族中学训练投绣球

小小绣球,承载时光印记

□ 人民日报记者 祝佳祺

抬手、转身、扬臂,五颜六色的绣球如彩蝶穿梭。“手抬高一点”“注意落点”……广西南宁市武鸣区民族中学操场上热火朝天,体育老师罗仁进正带着学生们练习投绣球,他一边记录学生成绩一边指导动作。

抛绣球是壮族传统文娱活动,也是自治区级非物质文化遗产,最初承载着婚嫁信物的文化功能,后来逐渐成为当地传统文体活动。

现在的投绣球运动,包括背篓投绣球和高杆投绣球,以命中率定胜负。各地赛事用球依地方特色定制,但通常都用沙子



再包裹彩布,系上长提绳制成。在传统竞技比赛中,杆有9米高,顶端彩环直径1米,根据5名队员在规定时间内投球总数决胜负,数量并列则加时1分钟,直至决出胜负。

课堂上,罗仁进让学生先做空手“8字绕环”,手腕翻转间模拟抛球轨迹。“想象绣球是你最想传递的祝福。”他举起示范球。学生们从原地抛球练起,逐步挑战6米外的高杆。从本校绣球队成立以来,罗仁进这位“二代教练”有自己的教学心得:从无球模仿到持球练习,再到分组练习,好学易上手,增强学习兴趣。“手腕要像拧毛巾一样发力,球过圈时会有‘啾’一声轻响。”

小绣球,承载着时光印记。1997年,体育老师潘桂梅牵头组建学校第一支投绣球训练队。那时,训练用的绣球、背篓都由老师们手工制作。2008年投绣球纳入校本课程,2012年成为南宁中考体育自选项目。

“这项运动既能提升上肢力量、身体稳定性和耐力,又能培养专注力和团队协作能力。”罗仁进说,未来学校将结合实际条件和学生兴趣,逐步探索其他传统体育项目的教学可行性,让更多学生在运动中增强体质,感受传统文化的魅力。

重庆市九龙坡区谢家湾金茂小学上演“丛林飞跃”

校园爬树,体验“野生”乐趣

□ 人民日报记者 刘新吾

“双脚踩稳,双手抓牢,重心向前!”在重庆市九龙坡区谢家湾金茂小学,一堂特色体育课正在进行,体育老师李曦站在安全防护区内,一边示范动作要领,一边大声提醒。孩子们身着运动服,腰间系着专业安全绳,在老黄葛树上练习攀爬。

爬树课上,孩子们手脚并用,在安全范围内自主寻找攀爬路线,体验“野生”体育课的喜悦。“这样的体育课非常好玩!”孩子们说,爬树的时候可以近距离接触自然,触摸粗糙的树皮、观察枝叶的纹理,还能在同伴的欢呼与鼓励中收获快乐。

在谢家湾金茂小学,爬树课并非单一的向上爬,学生们还可以在树之间滑行、穿越,上演“丛林飞跃”。五年级学生文雅前完成一组树间滑行后,笑着跑回队伍说:“太刺激了!有一种腾空而

起的感觉,放学后我还要再玩一次。”

为什么开设爬树课? “以前孩子们上肢力量薄弱,通过攀爬类项目的练习,协调性、核心力量明显提升。”李曦说,课程开设以来深受学生喜爱,不少孩子课后主动询问上课时间。“爬树课既能锻炼胆量,又能缓解学习压力”,不少家长反馈,现在孩子更加勇敢自信,乐于尝试新挑战。

除了开设体验课和常规课程,学校还组建了专项社团,让爬树、“丛林飞跃”这些特色运动常态化。谢家湾金茂小学党支部书记杨永财表示,学校计划将爬树课与科学等学科结合,引导学生观察树木生长、测量树高,探索攀爬中的力学知识,拓展课程的育人维度;还将结合校园树木资源,举办校园特色攀树活动,让更多孩子在攀爬中锤炼身心、收获成长。

校园体育

从跑圈跳操到百花齐放

□ 人民日报记者 丁雅诵

上世纪50年代,第一套少年广播体操伴随着电波响彻大江南北,成为几代人的集体记忆。改革开放后,从正式发布实施《学校体育工作条例》,到“全面推进素质教育”,再到启动“全国亿万学生阳光体育运动”,学校体育加速迈向规范化、制度化。

2026年2月印发的《关于全面推进健康中国建设的指导意见》要求,全面实施学生体质强健计划;落实中小

学生每天综合体育活动时间不低于2小时,推行“课间15分钟”,丰富课后服务体育项目,增加学生户外活动时间。

如今,校园体育百花齐放、精彩纷呈。发挥地域特色,吉林省吉林市开展冰雪运动课程,并将滑冰、滑雪纳入中考体育选考项目;民族传统体育焕新,在广西南宁,投绣球、板鞋竞速等项目走进课堂;新兴潮流项目涌现,击剑、棒球、趣味跑酷深受

学生喜爱。

各地各校班级联赛、校际比赛热火朝天,激发了学生的锻炼热情。以北京为例,构建“学练赛”一体化的体育育人体系,常态化举办“班超”联赛,学生的抗压能力和心理韧性增强。2025年北京共举办“班超”联赛37.6万场次,参与人次约970万。

一组数据令人欣喜,近几年我国中小学生身体健康总体水平稳中有升,学生身高、肺活量等指标均实现增长,城乡差距逐步缩小。近视防控方面,2021年至2024年全国学生总体近视率实现“四连降”,2024年降至50.3%,达到了每年下降0.5个百分点的防控目标。收获如此成绩,体育课有一份功劳。

静和从容。

“我对自己一直挺有信心的。这对一个人能变好、能做事很重要。”当然,说出来也会有压力,“但还是要相信自己。”

夺冠后,吴宜泽在个人社交平台上表示,会永远真诚地爱着斯诺克。他解释当时的心境:“我真的非常喜欢斯诺克。我的成绩可能会下滑,状态也会时好时坏,但我对斯诺克的爱是不会变的。”

很多人不愿意公开说出自己的“野心”,吴宜泽并不介意。今年3月,在江西玉山举行的斯诺克世界公开赛上,他就表达了想在世锦赛夺冠的目标。一个多月后,梦想实现了。吴宜泽接下来的目标是卫冕世锦赛,突破历史——自1977年以来,首夺世锦赛冠军的人从未卫冕。

“当你认定它的时候,就勇敢去做。”这句话吴宜泽一直记在心里。

斯诺克,就是他认定的那件事。(人民日报记者尚丹、王靖远、王梓参与采写)

夺冠后,吴宜泽回忆成长之路

永远真诚地爱着斯诺克

□ 人民日报记者 李硕

夺冠后的日子,比想象中忙碌。当地时间5月4日,在英国谢菲尔德,22岁的中国球员吴宜泽夺得2026年斯诺克世锦赛冠军。夺冠之后,他的世界变了。

“一直没有睡好过。”吴宜泽说,他正在习惯这突然而至的高关注度。夺冠后的生活,吴宜泽此前从未想象过,“我现在意识到,自己是公众人物了。”

和他打球的风格很像,吴宜泽并不畏惧,选择接受这些变化,迎难而上。

很多人认识吴宜泽,是从他进攻型的球风开始。他喜欢进攻和冒险,享受打出华丽的、精彩的击球。那种时刻让他有很强的愉悦感。

这种风格和他的性格不开。他外向,在熟悉的朋友面前“话很多”。急性子,是他给自己的另一个标签。答应的事情如果因为某些原因没能按计划进行,他会着急。打球的时候也会着急,但会尽量克制自己,不能太明显。这是一名斯诺克球员的“基本素养”。

回忆起自己的斯诺克之路,吴宜泽最感谢父母。7岁那年,爸爸给他买了第一根球杆。父母还在家里摆了一张斯诺克球桌,为此甚至拆了一个卧室和一部分卫生间。13岁那年,全家做出了重要的抉择——专攻斯诺克。

虽然职业道路并不是一帆风顺,但他从来没有后悔过。如果再选一次,还选这条路吗?吴宜泽说:“一定会选。”

住职业资格的压力、经济上的压力……他偷偷哭过很多次。因为某个环节没做好,输掉很遗憾的比赛,心里充满遗憾和不甘。“那是一种精神上的压力,有时候挺崩溃的。”他也会在父母面前落泪,但次数很少。

“我比较擅长把情绪藏起来,自己消化。”他说,自己心态好的秘诀很简单:多吃饭,睡一觉。“一觉醒来,又是崭新的一天。”当然,也有过“今天不练了,太痛苦了”的念头,但会很快调整过来。

正是这段艰难时光,磨砺了意志,涵养了心态,让吴宜泽在世锦赛的高压下依然保持冷

近年来,手机租赁业务悄然兴起,尤其受到喜欢新体验的年轻人的欢迎。然而,也有一些读者网友反映,在手机租赁中遭遇了手机质量差、退费难、价格高等问题。

有消费者反映,租赁的手机本身质量不佳,使用后出现多种问题,退还时还遇到了麻烦。今年1月,网友李先生在一家手机租赁平台租用了一部手机,使用后却发现存在发热异常、耗电速度快等问题,跟平台客服沟通以质量问题退回。“但平台否认手机有问题,也不提供检测报告,也没有联系我处理问题。只是一再发短信息要求我支付租金和违约金。”李先生气愤地说。

还有网友反映,租赁的手机在使用时没有出现故障,退还时却被要求支付维修金。“我租了3天,使用中无损,退还后平台却说拍照出现了黑点问题。”网友王女士说,“我多次跟平台沟通,最后对方认为是快递损坏,但依然要求我先支付维修金,让我去找快递公司赔付。”

还有消费者反映手机监管锁问题。宋先生在一家平台租赁了一部手机,使用4个月,对手机进行了一次性买断,可是手机监管锁却一直无法解除。还有消费者说,自己租赁的手机存在监管锁,一些功能受限,平台表示使用90天后才可解除,但手机使用超过90天后,仍未解除监管锁。

“监管锁本来是一些企业为了批量管理设备而设定的远程手机管理功能,能够实现限制应用、远程锁死等操作。一些手机租赁平台为了降低风险而对租赁手机设置了监管锁。”中国人民大学法学院副教授黄尹旭说,“但是手机监管锁直接影响消费者使用权与个人信息安全,依据消费者权益保护法与个人信息保护法,必须在签约时以醒目方式明确告知并取得消费者同意。在消费者对租赁手机买断后,更应该无条件解除监管锁。未告知即安装监管锁构成对消费者知情权与隐私权的侵害,情节严重还可能涉嫌刑事违法。”

值得注意的是,一方面,有的商家以诱人广告、极低门槛吸引消费者。近日,记者随机打开了一家手机租赁平台的网站,立即弹出了客服对话框,在对话框中,客服多次宣称“手机租赁分期,零首付,免押金,年龄介于18至40岁,即可办理租赁业务”。该平台网页并未显示任何手机租赁机型和价格,需要一对一私信对接相关业务。记者联系后,对方发来一份手机租赁业务表,并向记者询问:“年龄是否在18至40岁之间;有无贷款逾期,是否无案底、无法院执行;是否有身份证及能收短信的银行卡;有无工作,大学生也可以申请”,并表示“哪一条不符合,都会尽力帮忙解决”。当记者追问,如果不符合的情况如何解决时,对方并未给出详细回答。另一方面,一旦消费者还款不及时,商家即把消费者的个人信息泄露给第三方催收机构,通过短信骚扰其家人等非正常形式催款。

一些商家甚至直接推出“租机变现”业务。有读者反映,被“低门槛拿钱”宣传话术诱导,在一家平台租赁手机,客服明确告知只需下单、无需收货,设备由其转卖变现。消费者在按要求完成下单后,并未拿到租赁手机的情况下,获得了一次性放贷钱款,但计算每个月需要支付的租金,总额远大于所获贷款额度,犹如变相高利贷。

对此,专家认为,正规的租赁,支付租金后获得相应租赁物品使用权,租期结束之后就要把物品归还。对于部分平台以租赁为名行借贷之实,通过高租金、“砍头息”、虚增债权等模式开展租机变现,黄尹旭认为,“这可能属于非法放贷,符合套路贷特征,无金融资质开展此类业务可构成非法经营罪。”

“手机租赁行业牵涉市场监管、金融监管、工信、税务及公安机关等多部门,市场监管部门涉及消费与合同监管,金融监管部门涉及金融属性业务监管,等等。但因行业定性模糊,可能存在一定监管盲区。”黄尹旭建议,通过穿透式监管厘清真租赁与真借贷,建立联合执法机制,规范手机租赁业务。

同时,消费者个人也应当提高警惕。今年3月,中国消费者协会发出消费提示,提醒消费者警惕手机租赁“高价值、乱扣费、监管锁”三大陷阱,呼吁消费者理性选择,按需消费,充分了解手机租赁可能产生的总成本,切勿冲动消费。同时,签约前务必仔细阅读每一项条款,特别是买断条件、总费用、违约责任、逾期处理、隐私政策等内容,对监管锁等技术控制手段要有清晰认知。

中消协的提示还明确,“如遇消费纠纷,可与经营者协商,协商不成及时向有关行政部门举报或向消费者协会投诉,也可通过法律途径解决。提高警惕,对于打着租赁旗号进行高息放贷的行为要保持高度警惕,切勿参与。如发现涉嫌违法犯罪线索,应及时向公安机关举报。”

人民日报记者 赵兵

租赁手机,小心暗藏玄机



5月26日,安徽省安庆市宿松县江口中心小学足球队在长江同马大堤上进行冲坡训练。新华社记者 杜宇 摄