

足球运动风靡校园。海南日报全媒体记者 张茂 摄

关注

■ 海南日报全媒体记者 党朝峰

我省青少年运动呈现『传统项目为主，小众新兴为辅』的特点

运动不设限 玩法更多元

足球场上的奋力奔跑、篮球场上的激烈对抗、羽毛球馆和网球场里的欢呼呐喊……日前，海南日报全媒体记者调查发现，当前，我省青少年运动活力四射，运动热情持续高涨，运动选择愈发多元。



学生泳池竞技。特约记者 蒙钟德 摄



轮滑等小众新兴运动逐渐兴起。受访者供图

“三大球”等传统球类成首选

“我给孩子报了足球和篮球培训班，只要他能坚持，我们会大力支持。”海口小学生家长吴立婷说，在球场上，孩子能释放天性，还能提升团队协作意识，对个人成长帮助很大。

家住海口海甸岛的陈红，引导孩子参加对抗性相对较弱的羽毛球运动，“我们小区里有羽毛球训练场地，附近也有羽毛球室内训练场馆。孩子练了几个月，体能有所提升，性格也开朗了很多”。

据了解，足篮排“三大球”及羽毛球等传统项目，目前在我省青少年运动中仍然占据主流地位，核心原因在于场地易获取、培训体系成熟，能满足众多青少年的运动需求。

海口北纬19度青少年篮球俱乐部教练温德鹏分析，篮球运动普及程度较高，除了与大型赛事带动篮球运动的热度相关，更关键的是篮球培训体系较为成熟，且培训场地“触手可及”——小区空地、学校操场等均可开展，无需再四处寻觅专门的运动场地。

足球运动在我省青少年群体中也备受青睐。“每年寒暑假，俱乐部都会举办比赛，孩子们对这项运动的热爱和海口市区便利的场地条件，是足球运动风靡的主要原因，也是我们开展青训的动力。”虎跃足球俱乐部教练杨凯介绍，每年暑期，该俱乐部都会组织小球员赴省外参加全国性赛事，为海南学生参加足球运动搭建更多平台。

跳绳、游泳培训需求激增

我省中考体育将跳绳、游泳纳入考试项目后，这两项运动迅速成为青少年热门运动项目，校外培训机构也随之迎来新变化，个性化服务需求显著上升。

“孩子学跳绳，不需要多大场地，在家里的客厅就能练习。但是，没有专业人士指导，动作有时不太标准，不仅白费力气，还可能损伤膝盖。”海口学生家长王兰说。

为了提升孩子的跳绳技能，王兰为孩子选择了可以上门授课的“体育外卖”（即像点外卖一样预约教练上门授课，进行体能训练、体育项目培训等）。

“专业体育教练携带测绳仪等专业器材上门授课，为孩子纠正动作和跳跃高度，还制定了‘1分钟冲刺+间歇休息’的训练计划，比孩子在家里单独练习更有针对性。”王兰说。

海口正一体育培训机构负责人介绍，部分家长还会引导孩子参加体能训练，让孩子在跳绳时更有耐力，“体能基础必须打牢”。

相较于“轻量化”的跳绳，游泳项目兼具“中考刚需”与生存技能属性，成为体育培训的热门首选。

海南华侨中学美丽沙分校游泳馆负责人透露，每年暑假，该馆青少年游泳培训课都会提前售罄，学校周边小区开设的游泳培训班也很火。

“学习游泳，既能满足中考体育的备考需求，又能让孩子掌握一项实用的生存技能。”海口学生家长林先生说。前段时间，他为初一年级的儿子报了游泳校外长训班，每周练两次，“教练从换气、划水等基础动作开始教学。学了一段时间后，孩子不仅游泳速度有所提升，体能也比以前好了”。

“孩子过去有点驼背，参加游泳培训后，体态明显改善，肩背更挺拔了，真是意外之喜。”海口学生家长陈女士笑着对记者说。

飞盘、棒球等新兴运动“破圈”

与以上传统运动项目相比，网球、轮滑、

高尔夫球、飞盘、棒球等小众新兴运动，近年来逐渐走进海南青少年的“运动清单”。

11岁的李奕彤学习网球已有4年，每周都在白沙门网球场上两节训练课。李奕彤的母亲刘女士说，网球运动能提升孩子的协调能力、落点判断力和专注度等。学习网球后，孩子写作业时更专注了。

网球的“大众化”趋势，也让我省运动爱好者何旭看到机遇。前段时间，他将位于海口市和平大道的一个楼顶足球场改造成集足球、网球、匹克球等运动于一体的“天空运动公园”，以满足附近居民的运动需求。

“今年8月，国家体育总局网球运动管理中心发布《网球事业高质量发展改革措施》，提到要加大网球场设施供给，扩大网球人口，推行社区网球场空间计划。预计未来海南网球人口将继续增加，这项运动将不再小众。”何旭说。

近年来，高尔夫球也逐渐褪去“贵族运动”的标签，变得更加普及和大众化。白沙门高尔夫球训练场教练兰可嘉介绍，海南的气候和环境优势很适合发展高尔夫球运动，目前海口约有上千名青少年参与高尔夫球训练。海口是我国打高尔夫球性价比很高的城市，有些球场为青少年提供的优惠价为200元—300元/场。海口目前有10多个高尔夫球球场，仅市区就有4个练习场和3家室内模拟器场地，训练场地充足。

这几年，轮滑凭借“轻量化装备”正在快速“圈粉”低龄儿童。在海口日月广场、吾悦广场等商圈，经常能看到孩子穿着轮滑鞋在学习。

“轮滑装备从几百元到几千元不等，家长可按需选择。”海口市一家轮滑机构负责人表示，运动的灵活性，让轮滑成为不少低龄孩子的“运动启蒙课”。

此外，飞盘借助海南的沙滩与公园等场地，成为周末、长假期间的亲子热门运动；棒球开始走进海口部分学校，学生们通过MLB青少年系列赛海口站等棒球赛事，感受挥棒、击球、跑垒的乐趣；依托海南得天独厚的滨海资源，帆船运动也逐渐成为部分青少年青睐的新兴水上运动。

运动选择也是“必修课”

面对丰富多元的运动项目，如何选择成了青少年和家长的“必修课”。从教20余年的海南华侨中学资深体育教师张胜建议，低年级学生可以优先选择篮球、足球、羽毛球作为长期运动项目。

“这三种球类运动的场地优势很明显，只要天气适宜，在学校操场、小区空地等场地随时都能开展。”张胜说，足球、篮球作为团体运动，除了能培养孩子的运动能力，还能提升沟通协作能力。如果孩子感兴趣，坚持运动益处良多。

海南省康复医学会物理治疗康复专委会主委、海南省人民医院运动康复中心主任曹贤畅强调，挑选运动项目，要遵循孩子的成长发育规律，不同年龄侧重重点不同：

学龄前（3—6岁）：基本动作技能发展关键期，建议选择跑、跳、攀爬、投掷等游戏化活动，重点培养运动兴趣和身体协调性，避免单一专项训练；

小学阶段（6—12岁）：培养灵敏、速度、柔韧等体育运动素质的“窗口期”，家长可鼓励孩子参加游泳、足球、篮球、体操等多样化运动，均衡发展体能，这是培养终身运动习惯的最佳时期。这个阶段仍以培养运动乐趣为主，避免过早参加高强度竞技训练；

青春期（12—19岁）：人体骨骼肌肉系统逐渐成熟，可参加结构化力量训练和专项技能学习，重点学习规范的运动动作，避免常见运动损伤。这个阶段，可根据个人运动兴趣向“专精化”发展。

产教融合

海南自贸港京东数智产业学院成立

努力实现从“校园人”到“产业人”的无缝衔接

■ 海南日报全媒体见习记者 陈美如

物流调度数字化、电商运营智能化……海南自贸港数智产业加速发展，人才需求愈发迫切。日前，海南软件职业技术学院与京东集团共建的海南自贸港京东数智产业学院（以下简称产业学院）正式成立，将以产教融合为核心，培育数智领域复合型技术技能人才。

数智人才培养正当时

产业学院的落地，离不开多重助力。近年来，省委、省政府聚焦“五向图强”，特别是在“向数图强”方面，坚持以创新发展为引领，加快发展新质生产力。

“京东集团与海南软件职业技术学院的合作，始于对产教融合的共同追求，成于对人才培养的深度共识。”京东物流科技副总裁范广辉表示，双方将共同探索构建“产教融合、校企合作、工学结合、知行合一”的育人机制，让人才培养更契合实际工作需求。

京东集团作为数字经济领军企业，在智能供应链、数智化技术等领域优势明显，且亟需适配海南自贸港业务布局的本地人才。作为全国最早创办的35所软件信息类公办高职院校之一，海南软件职业技术学院率先探索“园区+教育+科研”模式，并与多家龙头企业共建14个产教融合平台。此次与京东集团共建产业学院，是落实省企战略合作的具体举措。

“双师共育”“三真模式”破难题



俯瞰海南软件职业技术学院。学校供图

在AI与数字经济深度融合的今天，人才是产业革新的第一要素，而产教融合是提升人才培养质量的关键。

据介绍，产业学院“企业导师+高校教师”双师型团队中，由京东从物流科技、电子商务等核心部门选派技术骨干、项目负责人担任企业导师，带来前沿产业经验、真实项目与行业标准；由海南软件职业技术学院选出深耕职教、有产教融合经验的教研骨干，以扎实理论功底为学生授课。双方协同备课、联合授课、共同考核，形成“产业实战+教研引导”合力，破解传统职教“理论与实践脱节”的难题。

如果说“双师共育”筑牢了人才培养的师资基础，那么“三真模式”则搭建起理论落地的实践平台。范广辉介绍，所谓“三真模式”，即学院打造校内实训基地，复刻京东电商平台、物流系统等核心业务场景，营造“真环境”；由企业一线从业者与高校教师组成“真导师”团队，全程跟进指导；更重要的是，学生能在校内参与京东“真项目”，在实操中夯实技能、积累经验，实现从“校园人”到“产业人”的无缝衔接。

“双师共育”“三真模式”是产业学院产教融合的关键。“期待双方共同将产业学院打造成我省产教融合的示范高地、数字经济发展标杆，为海南自贸港商贸流通产业升级注入新动力，培养更多栋梁之才。”海南软件职业技术学院校长韩小雨表示。



图说教育

齐跳“盅盘操” 燃动大课间



日前，在节奏鲜明、欢快活泼的音乐伴奏下，海口市美兰区灵山镇中心小学四年级学生在校园广场齐跳室外大课间操“盅盘操”。

据了解，该校“盅盘操”根据琼北地区非遗项目盅盘舞改编而成，提取盅盘舞“击盅、转盅、踏步、摆胯”等最具代表性的动作元素，并融入体操的节律性与对称性动作，形成一套节奏感强、动作流畅、易于集体操练的健身操。“盅盘操”不仅激发了众多学生对非遗的兴趣和热爱，也让非遗穿越时光，在校园里焕发新生机。

据介绍，海口市美兰区中小学注重挖掘海南地域特色文化资源，将非物质文化遗产、民族传统体育项目等转化为特色鲜明的大课间体育活动内容，增强学生体质健康，营造“一校多体，花式百课”的大课间体育氛围。

文/图 特约记者 王聘钊

