

奥运热燃校园 体育课天天见

——开学季学校体育呈现新面貌

新华社记者 岳冉冉 王恒志 王浩明

秋风送爽，全国多地中小学迎来开学季。记者在北京、江苏、广东、云南走访时发现，学校体育正呈现全新气象——巴黎奥运会不仅成为“开学第一课”主题，“体育课天天见”“小课间延长至15分钟”更成为多地学校常态，从校内到校外，从学生到老师，“人人皆运动”新成学校体育新特色。

开学第一课 讲讲奥运会

在全国多地多校，奥运会成为“开学第一课”的重要内容。

苏州的“开学第一课”用人物讲述、研学旅行和诗歌朗诵的形式，全方位展现奥运精神。巴黎奥运会首金得主李豪在“开学第一课”里教大家《如何在校园里也能百发百中》：“关键就在于要准备。一次不行，再来一次，很多事情都像调枪一样，一点一点调整，一点一点进步，没准哪天你就能发现我也能命中目标。请你相信，坚定梦想，永不言弃。”

南京市鼓楼区9万多名中小学生的“开学第一课”主题是“最耀眼的中国红”，课程分为：奥运之光、可新开讲、少年有志、强国有我。其中，巴黎奥运会摔跤女子自由式57公斤级季军洪可新在“可新开讲”环节，用自己的经历，激励孩子们在学习生活中坚持热爱、勇于拼搏，直面困难、不言放弃。

在云南多所中学，各科老师将奥运元素巧妙融进了课程内容——语文老师从鉴赏奥运解说词的美开始作文课；历史老师开讲中国近代史从“奥运三问”引入；运动员喝的功能饮料被生物老师代入“细胞生活的环境”；郑钦文夺冠后的感言成为了英文老师的听力素材……

老师们纷纷表示，奥运会充满了传道授业解惑的好素材，开学第一课，希望把新知识通过奥运载体教授给孩子。

在昆明市盘龙小学教育集团的开学第一课上，党委书记高辉带着大家重温奥运燃情时刻，让孩子们思考怎样成为新时代好少年。三年级的唐子尧说：“当看到男子4×100米混合泳接力决赛，中国队战胜美国队获得金牌，我激动得都哭了。”

“开学第一课不仅是孩子们的收心课，更是点燃信心、唤醒热情的思政课。”高辉说，无论是勇夺金牌的荣耀时刻，还是虽败犹荣的坚持瞬间，都能让孩子们感受到运动员对梦想的追求和对祖国的热爱，希望孩子们以中国奥运健儿为榜样，将爱国主义、集体主义融入学习生活中。

每天一节体育课 体育老师天天见

新学期伊始，不少小学的孩子发现，自己的课表上，体育课变多了，甚至每天都有一节。

力度最大的当属深圳市。从今年起，深圳开始在义务教育阶段学校实施“每天一节体育课”，此举获得了学生、家长和社会各界的好评。今年秋季学期开始，该市中小学已做到“体育课天天见”。

而在体育场地保障上，深圳也

探索出了新路。各校不仅通过全时段编排体育课、走班选课、长短课、专项自选课等优化体育课编排，提高场地利用率，还多维度开发利用校外资源。

比如，罗湖区教育局与区文化体育局梳理了130个社会体育场馆，为附近学校提供场地；深圳小学争取到学校旁的公园管理部门支持，将体育课开到了公园；盐田外国语学校东和分校将海滨栈道和社区篮球场作为备用场地。

江苏省也在本学期推行小学每天一节体育课，并计划2025年秋季学期实现全省覆盖。其中，小学1年级至2年级采取“4+1”模式，在原来4节体育课基础上，增加1节田径、体操等特色课；小学3年级至6年级按照“3+1+1”模式，采用“基础必修课+体能课+走班选项课”规划课程。

在苏州市沧浪新城第一实验小学，孩子们每天都有1个半小时运动时光。暑假中，孩子和家长还要选择新学期的体育俱乐部。校长张瑾说：“体育运动不仅是强健体魄的良方，更是塑造品格、调适情绪的妙药。这些年我们通过体育尝到了甜头，体质监测数据显示，我校学生身体素质在区域内名列前茅。”

课间10分钟 再加5分钟

北京市教委近日发布义务教育阶段新改革，全市中小学将把“课间10分钟”整体优化为“课间15分钟”，鼓励师生走向户外，积极锻炼。

此前天津和青岛部分地区已有类似调整，而北京市各中小学正陆续规划实施。北京市教委相关负责人表示，全市义务教育学校将因地、

因校制宜，对课间安排自主优化调整，各校还将补充体育器材，为学生创造更好的课间环境。

北京市第一六一中学是率先探索实施“课间15分钟”的学校之一。下课铃响，就有学生抱着篮球跑出教室，“抄近路”奔向球场。“课间延长就像比赛加时，让我能多进几个球。”高二学生范雨森说。

“课间延长5分钟，增加了不少可能性，学生可以更从容地安排时间。”该校副校长刘裕发现，越来越多的孩子选择来到户外，在体育运动中强健体魄。

与此同时，体育老师也成为运动场一员。“总有学生想来挑战我们。”体育老师马少波说，“15分钟课间，让我们从课间活动的管理者，变成了课间活动的参与者。”

教师的广泛参与，也为学生的安全提供了保障。在北京大学附属小学石景山学校，低年级由老师组织跳皮筋、扔沙包、跳绳等活动；高年级有老师作为安全巡视员，引导大家开展活动。中国传媒大学附属小学正在摸索课间体育游戏，在“怎么玩”“玩什么”上下功夫，努力让15分钟实现科学锻炼、寓教于乐。

专家表示，随着越来越多的学校落实“课间15分钟”，将有更多师生走向户外，在此过程中，学校需要不断完善安全措施及应急管理机制，同时家长也需充分理解和信任学校，支持孩子走出教室，享受阳光和运动。

“把户外活动作为防控‘小眼镜’的重要抓手，各学校抓实‘体育课天天见’‘课间15分钟’很有必要，这不仅培养学生运动兴趣，更能有效防控近视。”南京理工大学动商研究院院长王宗平提示说。

（新华社昆明9月8日电）

新华社巴黎9月7日电（记者马惠嘉、张薇）第17届夏季残疾人奥林匹克运动会即将在法国巴黎落幕。11天里，来自160个国家和地区的4400名运动员，代表全世界13亿残障人士，在英雄的舞台上展现了人类不屈的魂魄。

他们身处黑暗，却能克服恐惧全力冲向终点，或在声音的世界迅速截断、进攻；他们肢体残缺，却能用手撞出世界纪录、用脚射出十环……身体的极限被不断突破，新的世界纪录每日都在诞生。

那些让人深深震撼、热泪盈眶的瞬间，无疑是在向世界宣告：残缺并不可怕，每个人都有无限可能。

“我站在这里，就是想让大家看到，只要有梦想、有方向，然后去努力，我们都会被看见，我们都可以闪闪发光。”本届残奥会，19岁的“飞鱼”蒋裕燕斩获7枚金牌，登顶运动员金牌榜。面对满堂欢呼和掌声，她笑容自信灿烂，让人忽视了她在车祸中失去的右臂和右腿。

失去双臂的“涡轮增压小马达”郭金城，游50米几乎全程不换气，并用头全力撞向终点池壁，让网友“隔着屏幕感受到了痛”。“我也想代表我们的残疾人朋友为国争光，所以就竭尽全力，争取多拿几块金牌。”这名“00后”小伙不愿多谈自己克服的疼痛，总是一脸笑容。

身体残疾，但为了身后的祖国，他们克服万难、全力战斗。赛场上，我们看到太多运动员面对国旗眼含热泪、目光坚毅的瞬间，并一次次为之动容。

截至7日晚，中国运动员拿下94金73银49铜，实现“断层式第一”。2004年雅典残奥会，中国代表团历史性首次高居金牌榜与奖牌榜头名，此后的历届残奥会，中国代表团从未让金牌榜首位旁落。

健全人难以想象，他们要走多远的路，才能登顶这四年一次的残奥舞台。当被问到“你是怎么坚持下来的”，答案五花八门，“毅力”“享受孤独”“做一件事就要全力以赴”；但对于“运动带给了你什么”，答案又几乎出奇一致：“它让我更自信，看见更大的世界，看见残疾人也可以实现自己的人生价值、为国争光。”

巴黎残奥会开幕式，传达的一大理念就是“运动与创造”对残健融合的助力作用。

此外，这次开幕式的主题是“矛盾”——在残奥会舞台，他们令人震撼的表现让他们高度“被看见”；但在日常生活中，他们往往“不被看见”，他们的需求也容易被忽视。

我国约有8500万残障人士，几乎相当于每16人中就有1名残障人士。或许有人会感到震惊：为什么我们身边很少看到残疾人？已经“走出来”的运动员解答了这一疑惑：“很多人残疾后不自信、不敢走出家门。有些残疾人也想出来走一走、看一看，但确实不太方便，也不想给别人添麻烦。”

这种“不方便”体现在许多方面。我们虽然到处有盲道，却往往被自行车、电动车等占用；公交车、出租车等交通工具，鲜少配备无障碍设施，给出行造成困难；虽然残疾人完全可以通过训练做到健全人能做到的事，但升学、就业渠道还是相对狭窄和闭塞；社会看待残疾人往往是“同情”，但其实他们更希望被平等对待……

残奥会是促进一个城市为无障碍设施投入的绝佳契机。国际残奥委会主席安德鲁·帕森斯表示，2008年北京残奥会在这方面树立了标杆，如今巴黎也在为无障碍出行大力投入，地面公共交通已基本实现无障碍，并计划让巴黎的地铁同样实现无障碍。

残疾人运动员们则更希望，这份残奥遗产可以常态化，真正惠及他们身后的13亿人。

记者手记：

看见他们，和他们身后的13亿人

个人混合泳SM5级前三名 中国选手包揽女子两百米

9月7日，在巴黎残奥会女子200米个人混合泳SM5级决赛中，中国选手何圣羔、卢冬、成姝包揽冠亚军。

图为9月7日，卢冬、何圣羔、成姝（由左至右）在颁奖仪式上合影。新华社记者 高静摄



“最年长”的她惜别巴黎

新华社记者 刘旸 周万鹏

48岁的乒乓球选手熊桂艳是巴黎残奥会中国代表团最年长的运动员。

里约残奥会时，她获得女团6-10级银牌；东京残奥会时，她获得女单9级银牌；巴黎残奥会上，她与搭档彭伟楠获得混双17级银牌……参加了三届残奥会的她，还从未尝过冠军滋味。

7日，当她在女单9级半决赛上3:2力克上届残奥会冠军、澳大利亚选手雷丽娜闯入决赛时，所有中国球迷都希望这枚金牌能够戴在她胸前。

决赛中，她的对手是26岁的波兰选手佩克，熊桂艳在决胜局7:3领先的大好形势下最终被翻盘，大比分2:3惜败，再次与冠军无缘。

“真是太可惜了，最后一局打得保守了，出手不够坚决。我打球习惯和技术特长是防守，但最后如果敢于进攻，也许就赢了。”熊桂艳说。

一天双赛（半决赛、决赛），并且两场都打满5局，如此赛程和强度对48岁的熊桂艳来说，在体能上是很大考验。

“上届决赛，我输给了雷丽娜。这次半决赛，我赢回来了，但是决赛上又没把握住机会。”熊桂艳说。

女单9级决赛是本届残奥会乒乓球赛场中国运动员参赛的最后一个项目。熊桂艳非常渴望拿下金牌，用一个完美结局为中国乒乓球队收官。

“输就是输了，我也全力以赴地拼了，没留下什么遗憾。”熊桂艳说，“作为最年长的运动员，我珍惜每一次参赛机会，知道自己打一届就少一届了，但就是差一块金牌啊。”

在此前的混双17级决赛中，熊桂艳/彭伟楠在与茅经典/赵帅的“中国德比”中0:3败下阵来。熊桂艳赛后说：“队员之间太熟悉了，对手总可以打出最让我难受的角度。”

熊桂艳在队里是令人尊敬的“老大姐”，甚至是有过运动员的教练，可谓亦师亦友。在本届残奥会上夺得金牌的潘嘉敏和黄文娟，与熊桂艳都来自广东队。熊桂艳在广东队既是教练，也是队员，为潘嘉敏

（新华社巴黎9月8日电）

永远绽放的情谊

——两位举重传奇的跨国友谊

新华社记者 刘扬涛 胡佳丽

在赢得巴黎残奥会举重女子67公斤级金牌后，中国选手谭玉娇收到了一份意外的礼物——一件来自埃及的女士服装。

这件衣服来自埃及举重名将法特玛·奥马尔。50岁的奥马尔与33岁的谭玉娇曾是赛场上惺惺相惜的对手，如今更是志同道合的朋友。她们的故事要从12年前讲起。

2012年伦敦残奥会，初出茅庐的谭玉娇第一次来到残奥赛场，遇到成名已久的奥马尔。说起两人的初识，她回忆道：“奥马尔一直是我的偶像。我们一见面就觉得很有缘分，她对我印象很好。在伦敦的时候，她送给我一件埃及队服，我当时很开心，觉得她就像一位大姐。”

在之后的各类比赛中，谭玉娇和奥马尔多次相遇，每次见面，她们都会热情地相互问候，彼此的友谊

逐渐加深。后来，奥马尔进行级别调整，来到谭玉娇所在的级别，两人成了赛场上的对手。

作为举重界的传奇人物，奥马尔参加过六届残奥会，手握四枚残奥会金牌和两枚银牌。赛场上，谭玉娇将奥马尔视为榜样和追赶的目标，她说：“能够跟自己的偶像同台，对我来说既是一种挑战，也是一种激励，让我更有动力去做更好的自己。”

而对于后起之秀和“最佳对手”的谭玉娇，奥马尔也非常欣赏。“谭玉娇说我是她的榜样，这让我感到很自豪。”她说。

东京残奥会举重女子67公斤级决赛中，谭玉娇以133公斤的成绩夺得冠军，奥马尔则以120公斤摘得银牌。赛后奥马尔对谭玉娇不吝赞美之词：“谭玉娇能够夺得金牌，我很为她高兴，我觉得她今后一定

还会有更大的作为。”

2023年，奥马尔宣布退役，离开了举重赛场，但她和谭玉娇的友谊却并未因此而中断。她始终关注着谭玉娇的表现，通过网络观看她的比赛。每次比赛获胜后，谭玉娇总能收到奥马尔的短信：“祝贺你，我的宝贝，我为你骄傲！”

谭玉娇也一直挂念着好朋友。今年6月去格鲁吉亚参加残疾人举重世界杯时，她特地带了一盒茶叶，托埃及举重队的队员带给奥马尔。收到礼物的奥马尔很开心，给谭玉娇发来了照片和短信：“谢谢你的礼物！这是什么？”“这是中国的茶叶……”谭玉娇一边与好友聊着近况，一边教她泡茶。

此次残奥会，奥马尔作为官员跟随埃及代表团来到巴黎。因为害怕打扰好友，她一直没有联系谭玉

娇。9月6日，谭玉娇以142公斤的成绩打破自己保持的世界纪录，实现残奥会三连冠。当晚，奥马尔在残奥村里遇到了几名中国举重运动员，她激动地问：“谭呢？谭呢？”

听到消息的谭玉娇很快找到了奥马尔，两人开心地聊了很久。“她很关心我的训练和生活，鼓励我要继续练下去。她对我说：‘我参加了六届残奥会，这是你的第四届，你再坚持两届就追上我了。’”谭玉娇说，“她待我真诚，我很珍惜这份友谊。”

巴黎残奥会将于8日闭幕。临别前，谭玉娇也给奥马尔回赠了一份礼物——家乡的西湖龙井和一朵纯手工编织、永不凋谢的花。她说：“奥马尔的女儿马上就要结婚了，这朵花代表了我对她和家人的祝福。希望我们的友谊能像花一样，永远绽放。”

（新华社巴黎9月8日电）

和黄文娟做过指导和陪练，自己带着十多位小球员。

看到队友纷纷夺金，熊桂艳衷心为她们感到高兴。

“我现在要向她们学习。不管谁夺金，是中国队夺金我就高兴。”她说，“在地方队时，我带着她们练。我的（伤残）级别比她们轻，可以给她们做陪练。看到她们拿下金牌，我也感到特别荣幸。在我还打不动的时候，和她们一起奋斗。大家都不孤单。”

熊桂艳曾是黑龙江省队运动员，后因伤退役，38岁时作为残疾人运动员重返赛场。

“我的腿受伤很严重，初步诊断说可能是骨癌，需要截肢，后来做切片病理分析发现不是，是一种损伤的罕见病。经过康复治疗，恢复得越来越好。”熊桂艳说，“打乒乓球有助于我病情康复，即便不打比赛，也是一种积极锻炼。”

熊桂艳坦承，从健全人运动员到残疾人运动员，起初她心理上有一些抗拒的。“战胜疾病的过程很痛苦，这个阶段非常难熬。后来参加残疾人比赛，人生慢慢开启新阶段。现在我非常荣幸和骄傲，能代表中国残疾人征战残奥会。”

作为广东省残疾人乒乓球队的教练，熊桂艳还负责挑选和培养后备人才，让更多残疾人参与运动。她觉得，这是比自己拿金牌更有意义的事。

“残疾人运动的国际比赛越来越专业化。我以前是专业运动员，可以给残疾人朋友带来系统性训练，对他们提高生活质量有很大帮助。”熊桂艳说，“每位残疾人身体条件都不一样，需要根据每个人的具体情况来调节，练的技术不一样，打法不一样，包括如何发力等等。”

熊桂艳说，未来她或许不会继续参加残奥会了，会把主要精力放在培养新人上。

然而，她的队员、队友们却不这么看。潘嘉敏说：“她（熊桂艳）总是说，年纪大了，打不动了。我说，你看人家倪夏莲打到60多岁呢。残奥会上乒乓球常青树多着呢。”

（新华社巴黎9月7日电）