

何以“班超”，“班超”当何？

□新华社记者 叶前 赵旭 李春宇

在北京中小校园里，有这样的一场比赛：不问天赋与技术，每个学生都能站上赛场，投出那一球、踢出那一脚。有人说它是欢乐的聚会，有人说它是成长的试炼。这就是北京市中小学阳光体育班级赛，孩子们眼里的“班超”。

午后，暖阳洒在黄城根小学的绿茵场上。经过一个多月的较量，校内“班超”联赛迎来“巅峰对决”。三年级1班与16班上场争冠，呐喊声、擂鼓声一浪高过一浪。带球、抢断、传球，碰撞、摔倒、爬起——孩子们动作略显稚嫩，但拼劲动人心魄。

“班超”并非单是足球赛。从篮球、排球、丢沙包，到游泳、投壶、踢毽子……它囊括一切以班级为单位的比赛，各校依据场地条件开展多种项目，学生按兴趣爱好自主选择，确保每个学生每学期都能至少参与一项集体或团体赛事。

如果说“村超”点燃的是乡土文化蓬勃生长的民间烟火，“苏超”展现的是体育带动场景消费的人文经济活力，那么“班超”带来了什么？

“班超”追求的，不是少数选手的赛场，而是每个孩子的日常。

过去一段时间，“小胖墩”“小眼镜”“小豆芽”“小焦虑”等“四小”问题日益凸显。近年数据显示，我国6至17岁青少年约20%面临超重和肥胖；儿童青少年总体近视率超50%。

面对这些紧迫问题，近年来北京推动实现“每天一节体育课、每天运动两小时”，并将课间活动延长至15分钟。

有了时间保障，“班超”应运而生。

位于通州区的北京学校，篮球赛事打得正酣。场边，四年级学生夏悠然一边为队友助威，一边转动脚踝热身，为即将到来的“定点投篮大战”做准备。“以前，运动会和

学校比赛，一般只有校队和体育成绩好的同学参加，现在我们每个人都可以上场。”尽管她最终没进球，但能站上场就足够开心了。

北京学校副校长杨慧说，除报名参加4V4球赛的学生，其他学生均可参加中场休息时段的定点投篮比赛，两个环节得分共同计入班级总成绩。这让所有孩子都有机会参赛，让体育成为凝聚全班的纽带。

据统计，仅今年上半年，北京99.7%的中小学已开展各类班级赛，累计举办19.4万场，参与学生498.6万人次。“班超”，正走近每一个孩子。

改变悄然发生。北京学校体育教师侯文字说，最初，有的学生投不进球便会大哭，出现接球恐慌；经过上学期一场场“班超”的锻炼，其中一些孩子在新赛季成了首发队员，还会主动要球，即使投丢也能迅速转身回防。

“班超”撬动的，不止是运动频次的增加，也是教育理念的更新。

步入京华实验学校，跳绳的孩子们站满了整个操场，跃动的青春与古朴的教学楼相映成趣。在这场全校规模的跳绳大赛中，一、二年级学生为高年级学长学姐连贯的双绳花式跳惊呼连连；高年级学生则为学弟学妹们上场参赛加油鼓劲。

“‘班超’给了学生们一起拼、一起笑、一起‘闹’的空间。这种跨龄互动，有助于孩子之间建立起良好的关系，营造积极的儿童青少年成长‘软环境’。”京华实验学校校长李雪梅说。

在黄城根小学，学生们赛前为班级创作手绘海报，赛后开展“理智观赛与激情释放”主题辩论，美育、德育得以自然地融入体育。

“无艺体，不童年。”黄城根小学校长麦峰认为，班级赛打破了学科边界，形成了完整的教育闭环。“当体育不再局限于操场，而是与思辨、审美、协作能力交织，教育便从‘教授知识’走向‘全面育人’。”

“班超”凝聚的，除了孩子们烂漫的欢笑，还有家校社

协同的合力。

在北京师范大学实验小学，每次低年级“班超”开赛前两个月，学校便牵头举行家校联席会议，与家委会共商赛事规程。各班组建八支参赛球队，每队由一名家长负责组织为期两个月的集训。学校调动社会资源，租赁专业设备，邀请高校体育生担任裁判，联系社区居委会争取学校周边居民在赛时的支持。

许多受访家长反映，周末和节假日，孩子更主动锻炼了，还总拉上父母一起。数据印证了变化：以北师大实验小学为例，学生的体测优良率已提升至95%，较2021年增长了9个百分点。

“班超”带来的乘数效应也在显现。各校学生运动量增加让食欲更好，进而推动校园餐食持续提质增量；医教融合进一步落地，校园医务室工作也得到夯实。

北京密集举办的高水平赛事，还为孩子们搭建了体育“第二课堂”：中超联赛中场休息时，40名小学生在北京工人体育场专业球场上展示射门技巧；在中国网球公开赛看台上，花家地实验小学体育教师利用比赛间隙，向观赛的学生讲解网球历史和计分规则……

“班超”成了一扇窗口，照见正在加速回归育人本位的教育变革。

最后一秒的逆转、失误后的泪水、胜利时的拥抱……孩子们跌倒后拾起的是韧性，输赢间学会的是坦然，协作中懂得的是责任。一支支班级队伍，球衣不一定统一，战术也不必完美，但小球员们为了同一份热爱奔跑、呐喊，有时虽拼尽全力也未必能赢，但拼搏本身就是收获。

“我们希望每个学生的个体生命力在集体土壤中自然生长。”北京市教委主任李奕说，“班超”，就是让运动成为日常，让健康成为共识，在校园里找回运动的快乐、成长的光芒。

愿这些奔跑的身影，带着热爱与坚持，奔向更广阔的人生赛场。

(新华社北京11月25日电)

郎平获国际奥委会教练终身成就奖



■11月24日，郎平颁奖仪式后在签名墙上签名。新华社记者 连漪 摄

本报讯(记者 魏若涛)64岁的前中国女排主教练郎平，日前获得国际奥委会颁发的2025年度国际奥委会教练员终身成就奖，与她一起获得该奖项的是古巴摔跤教练迪亚兹。

国际奥委会设立的“教练终身成就奖”自2017年起启动评选，秉持“每年表彰一男一女两位全球杰出教练”的标准，旨在致敬那些长期深耕体育领域、以专业能力与精神力量推动项目发展的教练从业者。

在球员时期，郎平以“铁榔头”而闻名，曾帮助中国女排实现“三连冠”。成为教练后，1995年至1998年、2013年至2021年，郎平两度担任中国女排主教练，带领球队夺得2015年女排世界杯、

2016年里约奥运会和2019年女排世界杯冠军，为中国排球作出了卓越贡献。

郎平获奖后，中国排协在第一时间发文：“祝贺郎平指导获得2025年国际奥委会教练终身成就奖！”

在颁奖现场，接过奖杯后的郎平抑制不住激动的泪水，她说：“我太激动了。这个奖项是国际奥委会颁发的，是我获得的奖项中最重要的之一。”郎平接着说：“获得这个奖项是莫大的荣幸，我由衷感谢国际奥委会和国际排联对我执教工作的认可。我要感谢的人太多了——从我执教过的优秀队伍和球员，到从我接触这项运动之初就塑造我球技与人格的教练和导师们，这份荣誉属于他们所有人。”

全国女篮联赛本月底打响 三位外援加盟石家庄英励

本报讯(记者 常明)2025-2026赛季全国女篮联赛(WCBA)将于11月30日打响，昨天从石家庄英励女篮俱乐部获悉，将有三位新外援加盟，她们近期将与球队会合。

石家庄英励的三位外援分别是凯拉·戴维斯、艾米莉·波特和切尔西。凯拉·戴维斯来自美国，今年30岁，身高1.88米，曾征战过WNBA联赛。上赛季，她效力江苏女篮，场均得到19.7分、5.4个篮板，在同四川队的比赛中曾独得43分。艾米莉·波特是现役加拿大国家队中锋，今年30岁，身高1.96米，曾征战过奥运会。上赛季她在塞尔维亚场均得到14.5分和8.6个篮板，她将成为第三位征战中国女篮联赛的加拿大人。今年25岁的切尔西身高1.80米，上赛季征战澳大利亚NBL1联赛，场均得到18.5分。三位外援的加盟，将大大增强全队的实力。

石家庄英励将以全新姿态扬帆起航，携手全体将士在12月至明年2月的寒冬里，共征战22场比赛，其中主场和客场各11场比赛。石家庄英励的主场仍是河北体育馆，赛季首场比赛就是主场之战——12月2日19时30分对阵山东队。之后连续两个主场之战，石家庄英励的对手分别是江苏队和武汉队。

石家庄英励的主场套票昨天开始发售，乙票、甲票和VIP票的折后价格分别为111元、288元和399元，单场折后价格分别为38元、58元和88元，欢迎广大球迷到场为石家庄英励助威加油！

中国篮协日前召开了新赛季的发布会，联赛将强化赛风赛纪管理，并着力打造“青少年友好型赛场”，通过推行积分管理等创新机制，落实“零危险物品、零脏话、零暴力行为”的要求，为青少年营造安全、文明、活力的观赛环境。

联赛共18支球队参加，将继续沿用AB分组赛制。经上赛季实践检验，AB分组赛制通过强化组内强强对话，确保实力相近球队拥有更多交锋机会，有效提升了比赛的对抗强度与观赏性，为各俱乐部创造了更公平、更富竞争力的成长平台。