

当体育成为“第一学科” 孩子们收获了什么？

□ 新华社记者 鲍赫 谢晗

新学期，全国各地中小学正全面推进“健康第一”。在北京，有这样一所学校，从十年前开始，就一直把体育作为“第一学科”。

早上，阳光洒在跑道上。北京第二实验小学六年级学生梁谦益正在这里完成当天的“小铁人”晨练活动。谁能想到，这个如今能跑完10圈的男孩，几年前还是跑上两圈就喘不上气的“小胖墩儿”。

从“跑不动”到“轻松跑”，变化并非一蹴而就。

体育老师为梁谦益量身定制“小步子”计划：每天多跑半圈，每周多坚持一天，身边同学也相伴鼓励。日复一日的锻炼，不仅帮



他减掉了多余体重、增强了心肺功能，更让他养成了运动习惯。

这是把体育摆在“第一学科”位置的一个缩影。自2016年提出以来，北京第二实验小学将晨练、体育课、大课间、课后体育活动连成完整体系，学生们“每天必动、人人参与”。

“我们的改革，就是要让体育真正成为孩子成长的基础，让健康的理念扎根心底。”校长芦咏莉说，针对体质薄弱学生，体育老师会提供一对一个性化指导；各学科老师都要鼓励孩子们锻炼；班主任也全程参与体育活动，保障孩子们的运动时间不打折扣。

“陪着孩子们跑、跟着孩子们练，不仅我们自己锻炼了，更在朝夕相伴中及时关注学生们的小情绪，大家一起成长。”六年级八班班主任王淑昆说。

体育摆在育人中心，成效如何？数据给出答案。2017年时，全校学生体质监测优良率尚不足75%；到2025年，这一数字已提升至近96%。

如今，每天早上7点准时开始的田径队晨跑，从最初的十几人壮大到近200人。队伍里既有体育特长生，也有像梁谦益这样曾被体能困扰的孩子。

在日常锻炼的基础上，学校又将目光投向了更广阔的“赛场”。

从“体育月赛”升级而来的“班级赛”，坚持全员参与，长绳短绳、篮球足球、耐久跑等多样项目覆盖全学段，低年级打基础、中年级强技能、高年级重竞赛。

“每个孩子都能上场，都能感受到运动的快乐和团队的力量。”六年级体育组组长赵欣介绍，“这种‘学练赛一体化’的模式，让孩子们在拼搏中学会合作、懂得坚持。”

科技赋能，让校园体育更有趣、更科学。

在操场边的智慧体育区，几台AI智慧跳绳设备前很快排起了小队。大屏上，实时参与人数、跳跃次数、中断次数等数据一目了然。设备通过摄像头和微震探测节点，采用多模态AI融合技术，对学生的运动参数进行统计分析。那些期待自己“上榜”的眼神，让一堂体育课变得格外生动。

孩子们的奔跑与欢笑，正在北京更多校园里延续。海淀七一小学的“浪花杯”班级足球联赛，新学期第一天便燃进球场；石景山电厂路小学与首都体育学院携手推

生，也有像梁谦益这样曾被体能困扰的孩子。

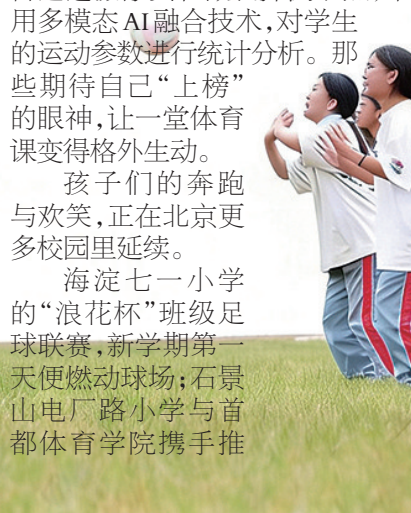
出奥林匹克教育校本课程；黑芝麻胡同小学为不同年级定制“蹦跳小能手”“武蕴强魄”等分层活动……

数据显示，2025年北京市中小学生体质健康优良率首次突破80%。

从一所学校的坚持到一座城市的共识，“健康第一”正被写进孩子们的成长。

【新华社北京3月8日电】

（资料图片）



（资料图片）

（资料图片）



（资料图片）

放眼天下



3月8日，在喀麦隆西南大区首府布埃亚，妇女身着特色服饰参加国际妇女节游行。

世界多地举行特色活动，庆祝“三八”国际妇女节。

【新华社发（穆朗·廷古姆 摄）】



这是3月9日在重庆市万州区水产研究所大周基地拍摄的长江鲟。

重庆市万州区水产研究所大周基地是“长江上游珍稀特有鱼类国家级自然保护区重庆增殖放流站”的野化驯养基地，现设有网箱32个，面积约800平方米，目前有长江鲟、胭脂鱼、岩原鲤等珍稀特有鱼类和经济鱼类20余种，长江珍稀名优鱼类苗种年生产能力达2000万尾以上。

近年来，该基地对投放到天然水域的鱼苗不断强化短期野化适应性训练，并加强长江鱼类种质资源保存及驯养工作，有效推动了长江水生生物多样性保护。

【新华社记者 王全超 摄】



3月11日在黑龙江省富锦市拍摄的月亮。

3月11日，年度最小下弦月亮相天宇。下弦月出现在农历月的下半月，在午夜前后升起，中午前后落下。

【新华社发（曲玉宝 摄）】

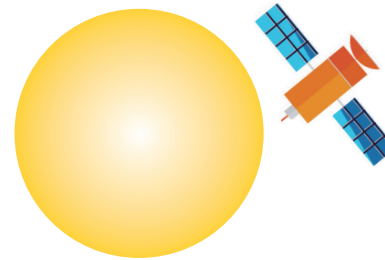
奔赴月球南极！ 2026年我国将发射嫦娥七号探测器

新华社北京3月9日电（记者温宪华 宋晨）全国人大代表、中国航天科技集团五院研究员孙泽洲接受记者采访时表示，我国探月工程四期正稳步推进，2026年将研制发射嫦娥七号探测器，首次奔赴月球南极，寻找水冰存在的证据。

孙泽洲介绍，嫦娥七号任务将勘察月球南极月表环境、月壤水冰等，开展月球形貌、成分和构造的高精度探测与研究。

“十五五”规划纲要草案将“深空探索”列为109项重大工程项目之一，提出“论证实施行星探测工程二期、近地小行星防御工程、太阳系边缘探测工程”“论证建设国际月球科研站，实施月球探测工程”。

孙泽洲说，在行星探测方面，未来，我国还将发射天问三号 and 天问四号，天问三号将进行火星采样



返回，对火星环境进行探测；天问四号将对木星和木星的卫星进行研究，对木星的空间和内部结构进行探测。

2025年，我国深空探测迈出新的重要一步，天问二号开启我国首次小行星探测与采样返回任务。“天问二号计划先探测采样小行星2016HO3并返回地球，再探测主带彗星311P，任务周期近10年。”孙泽洲说。

版式设计：杨若兰

雨夜逆转朝鲜队 中国女足亚洲杯三连胜进八强



3月9日，中国队球员王霜（中）在进球后与队友庆祝。

当地时间3月9日，在澳大利亚悉尼举办的2026年女足亚洲杯B组小组赛中，中国队2比1战胜朝鲜队。

【新华社记者 马平 摄】

新华社悉尼3月9日电（记者 岳东兴 刘晓宇）9日，在女足亚洲杯小组赛B组最后一轮比赛中，卫冕冠军中国队以2:1击败朝鲜队，以三连胜获得本组第一名，将在四分之一决赛中对阵C组第二名。朝鲜队则将对阵东道主澳大利亚队。

前两轮，两队均取得两连胜，提前晋级八强。在悉尼的雨夜中，朝鲜队在第32分钟通过反击打破僵局；中国队陈巧珠两分钟后扳平，王霜在上半场补时阶段建功，“铿锵玫瑰”最终逆转取胜。中国队八强赛的对手将在10日产生，获得小组第二的朝鲜队则将迎战A组第二名澳大利亚队。

此役，中国队主教练安特·米利西奇对首发阵容进行调整，一大看点是让两位突破能力强的技术型球员王霜和张琳艳同时首发，分别出现在前锋和前卫位置上。此外，队长吴海燕和能打后腰、出球能力较强的姚伟搭档中后卫，风格硬朗的张程雪和主力后卫陈巧珠镇守两路，中场双后腰为“以老带新”的张睿和王爱芳，乌日古木拉在前卫位置，锋线搭档为高中锋邵子钦和王霜。

朝鲜队则排出与前两场小组赛一样的442阵型和球员。

第32分钟，朝鲜队打出反击，韩金红右路下底横传门前，金景英禁区中路抢点破门。

第34分钟，王霜开出角球，张睿头球摆渡，邵子钦回做，陈巧珠迎球劲射扳平比分。整个配合一气呵成，数千名中国球迷欢呼庆祝。

上半场补时第四分钟，中国队开出前场任意球，张程雪横传门前，王霜打空门得手。裁判经过VAR（视频助理裁判）回看后认为进球有效，没有越位。中国队半场2:1领先，最终赢下比赛。

本届女足亚洲杯于3月1日至21日在澳大利亚举行，共12支球队参赛，分为三个小组。根据赛制，每个小组前两名和成绩最好的两个小组第三名晋级八强。

苍山发现两个新物种

小朋友们，最近，大理大学交叉科学中心（东喜玛拉雅研究院）的科研人员，在苍山的溪流中发现了两个新物种。

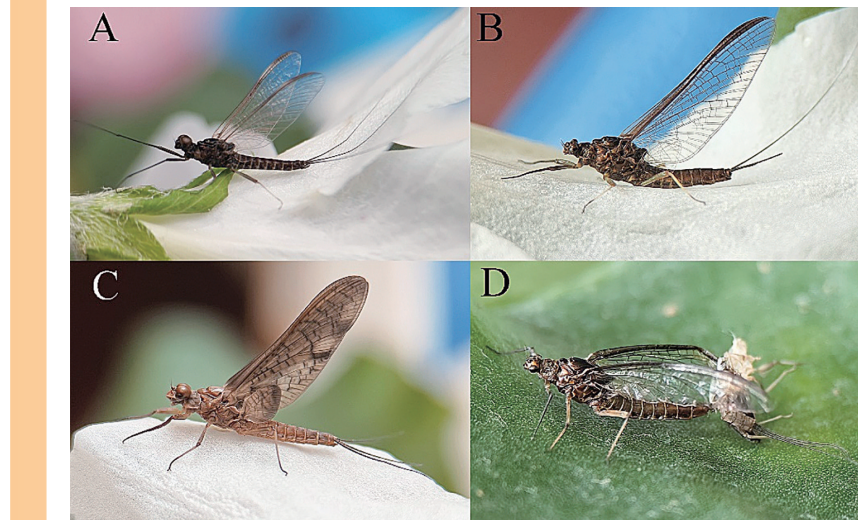
它们是蜉蝣，更准确地说，是带肋蜉属中的黑带肋蜉组合。因为不同的蜉蝣种类会选择不同季节羽化，而这次新发现的这两种蜉

蝣羽化高峰期分别出现在二十四节气中的“雨水”和“夏至”，因此，科研人员将它们分别命名为“雨水带肋蜉”和“夏至带肋蜉”。是不是很有趣呀？

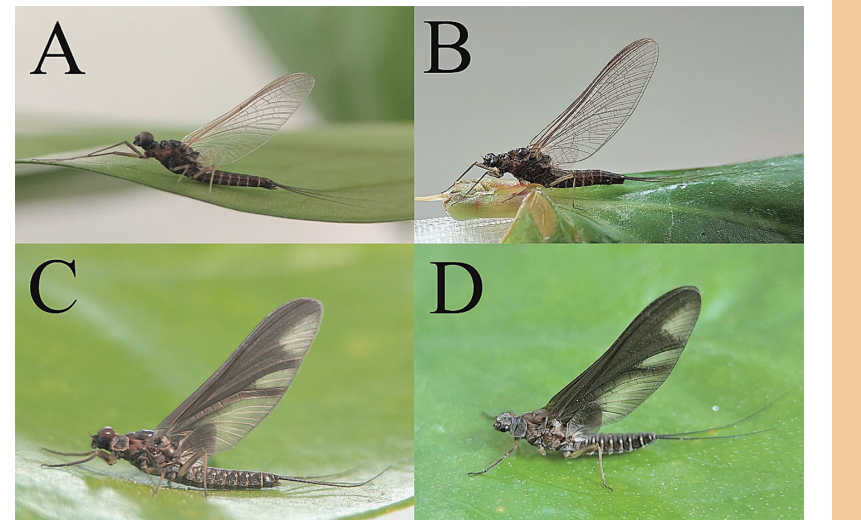
科研人员还发现“雨水带肋蜉”的爪上有4个齿，“夏至带肋蜉”的爪上有3个齿，这是

它们区别于其它同类的重要形态特征。目前，“夏至带肋蜉”正在参加中国“2025年度十大昆虫新物种”的竞选。让我们一起为它加油吧！

（图片由大理大学交叉科学中心提供）



雨水带肋蜉(A雄性成虫、B雌性成虫、C雄性亚成虫、D雌性亚成虫)



夏至带肋蜉(A雄性成虫、B雌性成虫、C雄性亚成虫、D雌性亚成虫)