

千校联动传递国防强音 青少年共筑强国强军梦

扩大国防教育辐射覆盖面

作为上海市全民国防教育系列赛事之一，本届大赛自2024年下半年组织发动以来，分为小学、初中、高中(中职)、大学及教育工作者五大组别，不断扩大国防教育辐射覆盖面。参赛师生围绕主题，通过演讲展现国防故事、英雄事迹与个人感悟，剖析“国无防不立”的深刻内涵，让“国防大爱”的育人种子在校园中生根发芽。

总决赛现场，参赛选手或结合军事训练经历，讲述在边境的英雄先烈舍生忘死的动人壮举；或以亲身参军入伍经历，引领更多青少年投身国防强军伟业；或以过往历史与当今现状进行对比，呼吁青少年铭记历史，增强国防意识……一场场生动精彩的演讲，引发全场观众、评委及师生的强烈共鸣与热烈掌声。

培育青少年强国强军担当

近年以来，全市大中小学努力通过学科融合渗透、打造国防军事课程、创建国防教育示范学校、330国防课后服务、开展军事技能训练、邀请部队专家授课、国防研学、社会实践等多种方式，深入开展青少年国防育人工作，努力在校内营造“关心国防、热爱国防、建设国防、保卫国防”的思想共识与浓厚氛围。

总决赛当天，市北初级中学同步开展了一场面向静安区部分学校青少年学生

的国防教育“330”课后服务活动。此次实践致力于打造校园青少年国防教育的“示范文本”，现场设置了红色传承区、故事育人区、国防动员区、互动体验区、新兴领域区，通过多模态、多维度、多链路的立体化方式，强化国防知识、国防理论、国防法规、国防科技、国防历史、国防形势及国防技能教育，有效培育青少年学生的居安思危意识、崇军尚武观念和强国强军担当。

日前，2024-2025学年上海市大中小学师生“爱我国防”演讲比赛总决赛暨静安区青少年国防教育主题宣传活动在上海市市北初级中学举行。大赛以“厚植家国情怀，强化国防担当”为核心主题，吸引全市逾1000所大中小学师生报名参与，历经初赛、复赛、准决赛及在线网络投票等环节，最终有20所学校的选手晋级总决赛，共同呈现一场充满激情与爱国使命感的国防教育盛宴。

记者 刘春霞 受访者供图

2025 年上海市学生体质健康专项赛启动

记者 刘春霞 图 吴恺

立定跳远、引体向上、跳绳……近日，2025年上海市学生体质健康专项赛暨“活力少年 乐动申城”挑战千万卡路里活动正式启动，以科技赋能运动，掀起全城青少年科学健身的热潮。活动启动仪式上，9名坚持运动的学生代表获得“每天运动2小时推广大使”称号。“与同学组队去运动，周末还能去商圈参加挑战活动，体育运动真是让我上瘾了！”上海市西郊学校的曾铭轩同学说道。

记者了解到，将运动场景从校园延伸至城市商圈，是本次“千万卡

路里挑战活动”的创新之处。同学们可以佩戴智能手环，在跳绳等项目中积累卡路里消耗值。手环数据实时上传至云端。主办方表示，希望通过三周时间，全市所有参加挑战赛的青少年总卡路里数突破千万。

据介绍，预热活动第一周，仅世博源活动点单日参与人数就破千。在普陀百联中环购物广场的智慧运动区，许多学生正在尝试“五阶引体向上挑战”，一旁的教练会根据学生的动作进行科学指导。“第一次知道自己的发力点有问题，教练还教我调整方法，运动更有感觉了！”不少学生感慨地说。

“千万卡路里挑战活动”不仅是吸引青少年学生主动参与体育运动的平台，更是“健康上海”建设的创新实践。据悉，从5月23日至6月15日，浦东世博源、普陀百联中环购物广场、杨浦百联滨江购物中心、闵行虹桥天地、金山百联购物中心五大商圈每天下午三点半开放运动挑战（周末提前至上午十点半），智能手环、趣味游戏、专业指导等环节将持续激发青少年的参与热情。活动闭幕当天，总卡路里消耗值、学校排名等数据将在上海市科技艺术教育中心官网正式公布，见证申城青少年的集体活力绽放。

