

市中小小学生定向比赛举行

170余名小将打卡东钱湖东西村

5月9日，2026年宁波市中小小学生定向比赛在东钱湖旅游度假区的东西村落落下帷幕。海曙区宸卿小学获得了小学组的团体冠军；海曙区田莘耕中学获初中组团体冠军；高中组的团体冠军被慈溪市杨贤江中学一队摘取。



比赛场景。
组委会供图

1 为近年来参赛队伍最多的一次

定向运动是利用地图和指南针依次到达地图上所示的各个地点，以最短时间到达所有地点者为胜，比赛通常在森林、郊区和城市公园里进行。

作为一项融合体能、智能与地理知识的新兴体育项目，定向运动可谓智力与体力并重，不仅能强健体魄，还能培养参与者独立思考，独立解决所遇到困难的能力及在体力和智力受到压力下做出迅速反应，果断决定的能力。对于青少年来说，定向运动在培养独立思考能力、空间认知能力和团队协作精神方面具有独特价值。

作为一项融汇智力与体能双重考验的校园运动项目，定向运动在我市中小小学校园广泛开展。本次比赛由宁波市教育局、宁波市体育局联合主办，宁波市中小小学生体育协会和宁波市体育教育专业指

导委员会共同承办，宁波大自然户外运动俱乐部策划执行。赛事以学校为参赛单位，吸引了全市41所学校的170余名学生参与，是近年来参赛队伍最多的一次市中小小学生定向比赛。

竞赛项目设短距离赛和百米定向赛两个项目，比赛严格按照《中国徒步定向运动竞赛规则》执行，运动员需佩戴号码簿，持指卡、地图独立完成比赛。

“可以说定向运动对学生的社会化发展比较有意义，很多学生通过定向运动的学习对地图识图、地理知识和自然知识产生了浓厚的兴趣，通过运动也提升了同学们对文化知识的学习。”鄞州区姜山镇中心初级中学体育教师黄敏告诉记者，每届市中小小学生定向比赛学校都会派出队伍参赛，这次组织了两支参赛队伍参赛。

2 搭建了一个交流学习的良好平台

据了解，姜山镇中心初级中学对学生体育一向非常重视，定向运动虽然不是学校常设项目，但是作为一项兴趣课程，学校也是长期开展，许多学生对这项体力与智力交织的运动非常有兴趣。“我们的学生基本上都是从零基础开始接触定向运动的，通常学习一个学期后，一些水平较高的同学都希望可以去参加比赛，来检验自己的学习成果。”黄敏介绍说。

比赛中，参赛运动员手持地图与指南针，在历史文化与自然风光交织的东钱湖畔穿梭奔跑。他们凭借精准的空间思维与临场决策能力，飞速奔跑，寻找点位，在规定时间内完成各个项目的打卡任务。

获得初中女子短距离赛冠军

的毛译来自海曙区田莘耕中学，她说：“我会带着这份鼓励，在定向运动和学习中继续努力，力争未来可以取得更优异的成绩。”

慈溪杨贤江中学的龙芷悦同学则说：“作为一名高中女生，我虽然不是第一次参加这样的比赛，但今天心里依然有点紧张。在老师的鼓励下我专心投入比赛，还意外跑出了不错的成绩，真的很开心！希望以后还有机会再参加这样的比赛。”

参赛小将们表示，宁波市中小小学生定向比赛搭建了一个交流学习的良好平台。同时，该项赛事也为宁波市中小小学生阳光体育运动的深入开展提供了展示的平台。

记者 戴斌

YI起趣运动！

这个社区以“运动+”促社区和谐

5月10日上午，鄞州区福明街道福明家园社区“邻里同乐活力满格”首届邻里运动会火热开场。作为社区重点打造的“YI起趣运动”品牌首场重头戏，不仅为居民搭建了家门口的运动场景，更书写了共建共治共享的“运动+”治理模式。

多位体育达人精彩亮相

“邻”聚力·运动达人秀环节中，多位体育达人精彩亮相。羽毛球达人朱金国率先登场，作为社区微网格员的一员，他原是戚隘桥村老村民，虽不是专业运动员，却凭着一股不服输的韧劲，自学羽毛球多年，把热爱活成了日常。退休后，他更是变身邻里“运动搭子”，牵头组织邻居打卡练球，还贴心为肩周炎、脑梗康复期的邻里定制专属小球康复计划。

社区健身队现场带来的剑舞，简直成了现场的吸睛点。队员们身着整齐练功服，手持长剑登场，一招一式刚劲有力、虎虎生威，剑光流转间尽显飒爽风采，台下居民连连叫好。

作为这支健身队的“主心骨”，陈建萍既是鄞州区健身气功协会会员，更是社区健身团队的领头人。她精通八段锦、木兰拳剑及各类健身气功等传统健身项目，常年带队征战各

类赛事，斩获无数佳绩，实力不容小觑。从2022年起，她始终坚守公益初心，无偿传授健身功法，耐心普及传统养生文化，让更多人感受传统健身的魅力。平日里，她不仅扎根社区，当好邻里的“健身导师”，还主动走进周边学校，开展公益健身授课，用日复一日的坚守与付出，传递全民健身理念。

此外，寒山圆月功传承人蔡朝阳也惊喜亮相，简单几招古法养生招式，尽显三十年武道功底，他常年在社区开展公益授课，助力青少年强身健体。腾飞体育的四位健美操教练带来的律动啦啦操表演更是让在场的居民眼前一亮，魅力四射的舞蹈让现场响起阵阵的掌声！作为社区党建结对单位宁波市腾飞体育的精彩亮相，用他们专业的师资队伍为社区运动项目注入了满满的活力！

同步揭晓“趣运动”系列课程

作为“YI起趣运动”品牌建设的重要内容，社区同步揭晓了“趣运动”系列课程，涵盖少儿体适能、女性悦己、老年康养等覆盖全龄段的运动课程，精准匹配不同群体的健身需求，让每一位居民都能找到适合自己的运动方式，真正实现“人人有运动、个个享健康”。

邻里运动会上，“邻里投投乐”“篮不住的快乐”“乒乓平衡大挑战”等趣味打卡活动同步开展，居民们踊跃参与，在欢声笑语中增进感情、收获快乐。

同时，社区还特别设置打卡换鲜花活动，家庭成员同框合影即可获得康乃馨，让运动的活力与亲情的温暖在社区交融。

“玩得太开心了，以往跟隔壁邻居们都是见面点点头，今天在社区举办的运动节里面，大家相互合作完成飞盘，跳绳等趣味打卡活动，感觉彼此的距离越来越近了！”住在福明家园二期65岁的阮阿姨带着孙子玩得不亦乐乎。

记者 马佳威
通讯员 刘钰沁 张艺文/摄



邻里运动会现场。