

暑期过半,告别校园课堂的呼和浩特中小學生,正在度过一段充实多彩的假期时光。这个暑期,呼和浩特广大中小學生体验非遗技艺,参与足球、武术、舞蹈等文体训练,走进郊野田园写生采风,打卡科普场馆探索科技奥秘。孩子们在劳逸结合的假期节奏中积蓄成长力量,以多样化实践,解锁成长新姿态。

## 体育训练强体魄 运动养成自律习惯

这个暑期,体育运动成为越来越多呼和浩特青少年假期生活的“标配”,孩子们在奔跑跳跃间强健体魄,锤炼意志品质。

清晨6时许,热气尚未升腾,青城公园里花草树木清香四溢。不少孩子在家长的陪伴下慢跑、骑行、打球,构成一道活力满满的城市晨景。“我一直坚持体育运动,清晨天气凉爽,正是锻炼的好时候。”正在慢跑的初中生满鑫睿说,他每天和妈妈一起跑步,有时候还会约上好友沿滨河步道长跑,惬意的户外运动让假期生活更加充实。

走进赛罕区一家综合运动场馆,各个训练区域聚满了前来参加暑期体育培训的青少年,篮球、羽毛球、乒乓球、武术、游泳等项目备受青睐。“平时课业紧张,运动时间有限,暑假正好可以好好锻炼。”陪着孩子上羽毛球暑期班的市民王女士告诉记者,如今自己的教育观念发生转变,不再一味让孩子补习文化课,深知

拥有好身体是学习生活的基础。据了解,为丰富青少年暑期文体生活,近日,内蒙古自治区体育局同步配套推出“乐享暑期体育 解锁运动自由”体育消费券发放活动,不少家长选择使用消费券报名各类体育体验课程,进一步点燃了青少年的暑期运动热情。

在玉泉区青少年宫武术训练室,孩子们马步扎得稳稳当当,出拳、踢腿动作干脆利落。“练习武术不仅锻炼身体素质,更教会了我坚持,遇到困难不能轻易放弃。”小学生刘煜诚已经连续两年参加暑期武术公益课程。除商业培训机构外,全市各青少年活动中心、各旗县区少年宫、社区新时代文明实践站纷纷开设公益体育课堂,武术、体适能训练、趣味球类等课程,面向辖区青少年开放。玉泉区、赛罕区多个社区暑期托管班把体育游戏、户外拓展纳入托管课程,在解决双职工家庭看护难题的同时,让孩子们在“家门口”享受运动乐趣。

## 美育浸润童心 艺韵涵养文化自信

以美润心,以艺启智。今年暑期,呼和浩特各大文博场馆、社区文化场所变身青少年的“第二课堂”。孩子们在笔墨丹青中感悟中华优秀传统文化,在歌舞演绎中抒发情感,在非遗体验中触摸文化魅力,接受一场场沉浸式美育熏陶,不断提升审美素养,涵养文化自信。

这个假期,内蒙古博物院延长开放时间,球幕影院、专题展厅吸引了大批中小學生前来研学参观。一件件馆藏文物把内蒙古悠久的历史娓娓道来,不少学校、研学机构把内蒙古博物院作为暑期美育研学的重要站点,学生们聆听讲解员讲述历史,把课本之外的文化历史知识

记在心里。昭君博物院《敕勒长歌·昭君》行浸式演出、内蒙古艺术剧院《千古马颂》实景演出,让青少年近距离感受文化艺术魅力;内蒙古艺术剧院推出多场儿童音乐会、舞台剧,为孩子们提供了感受艺术的平台。

在呼和浩特市青少年活动中心,古筝、书法、绘画、安代舞、非遗手工等暑期课程有序开展。哈尼卡手工制作、香囊缝制等体验项目,让孩子们感受非遗技艺的魅力。“学习绘画之后,我更善于观察生活里的美,路边的花草、傍晚的霞光,都想一一画下来。”参加美术暑期公益营的小学生苏雅拉说。

据了解,内蒙古自治区文化馆2026年全民艺术普及青少年美育课堂暑期班已于近日收官,免费开设器乐、舞蹈、语言艺术等5类特色艺术课程;各旗县区持续开展“艺美青城”系列暑期美育活动,将美育资源下沉到乡村学校,开展乡村儿童书画课堂;不少社区新时代文明实践站开设公益书画班、合唱课堂,免费为辖区未成年人提供学习平台,让孩子们能便捷享受公共美育服务。

学习舞蹈

体验非遗面塑

# 多彩暑期解锁成长新姿态

强体魄 润童心 启新知

●本报记者 若谷 文图



科技实验

## 科创实践启新知 探索解锁少年创造力

当好奇心遇上动手实践,暑期便成为青少年探索科学、大胆创新的黄金时期。

在呼和浩特市青少年活动中心AI沉浸式科创体验营,学生们围绕草原生态主题开展科学小实验,通过紫甘蓝酸碱实验认识草原环境,制作草原主题色卡。在机器人课堂,孩子们拼装零部件、编写简易程序,看着自己搭建的机器人完成前进、转向任务,脸上满是成就感。“科创教育重要的是保护孩子的好奇心,鼓励他们大胆提问、动手试错。”呼和浩特市青少年活动中心教研活动部老师苏力亚向记者介绍,暑期科创课程重在培养青少年的逻辑思维、动手能力与创新意识。

科技与体育深度融合,为青少年提供了更广阔的实战舞台。8月5日,“体砺今朝 智启未来”2026年全国青少年科技体育大赛呼和浩特分站

赛在土默特左旗举行,35支青少年战队齐聚内蒙古颠覆性技术产业园,上演了一场科技与体育交融的精彩对决。参赛机器人精准完成传球、拦截、射门等动作,小选手们在实战比拼中锤炼逻辑思维与动手能力,在实战较量中沉淀经验、挑战自我,尽显当代青少年乐于探索、敢于创新、奋勇争先的精神风貌。

除了固定科普场馆,流动的科普资源也为呼和浩特青少年送上别样的科技体验。8月6日,由内蒙古科技馆联合深圳科学技术馆策划推出的“科普大篷车”双馆联动活动在呼和浩特火热开展。一辆移动创客基地车从深圳来到呼和浩特,把前沿科技送到青少年身边。一件件科技展品,让青少年近距离感受人工智能的独特魅力,在趣味互动中种下科学探索的种子。

## 理性看待暑期兴趣班热

每到暑期,各类兴趣班、研学夏令营迎来报名旺季。不少家长希望利用假期挖掘孩子的兴趣特长,培养一技之长。记者走访市内多家培训机构、青少年活动中心发现,舞蹈、美术、游泳、编程、器乐等课程的咨询量居高不下。兴趣班热的背后,折射出“双减”政策背景下家长教育观念的转变,大家不再唯分数论,更加重视孩子综合素质的提升。

但与此同时,盲目报班、超前加压、功利化培养的现象依然存在,如何实现从兴趣自然过渡到特长,成为摆在不少家庭面前的现实课题。

记者在采访中了解到,部分家长充分尊重孩子意愿,让孩子体验课程,再结合孩子自身喜好优先选择。“原本打算给孩子报钢琴班,体验后发现孩子更喜欢街舞,我们便顺着他的兴趣来。”市民陈松告诉记者。但也有部分家长陷入“报班焦虑”,一到暑假就把日程表排得满满当当,把兴趣班当成“必须出成果”的任务。

“兴趣是培养特长的起点,但兴趣不等于特长。特长的养成离不开孩子内在热爱,也需要循序渐进长期坚持,绝不能靠假期短期突击。”从事艺术教育多年的培训教师郭青告诉记者,很多孩子一开始对某门课程充满好奇,这是浅层兴趣,如果家长急于求成、过度施压,很容易消磨掉孩子原本的热情,反而产生抵触厌学情绪。真正的特长不是一个假期就能速成的,需要长期稳定的学习与练习。

郭青建议,面对火热的暑期兴趣班,家长首先要选择权适度交还给孩子,多带孩子体验不同门类课程,观察孩子真正的热爱所在,而不是跟风报班、攀比别人。其次要分清“体验尝试”和“深耕特长”的区别,暑期适合广泛体验、开阔眼界,如果想要发展特长,则要做好长期学习的规划,平衡假期休息、运动、阅读、实践与兴趣学习的时间,不要占用孩子玩耍、亲近自然的时间。同时,选择培训机构要仔细核查办学资质、师资条件,不轻信速成等夸大宣传。



自然教育实践



篮球训练