

一校一品

从田径跑道奔向精彩未来

科教新报全媒体记者 曾玺凡 通讯员 周远晖

“14.13秒!”11月初的嘉兴全国U系列田径联赛赛场上,18岁的黄深禹如黑马跃出,以绝对优势夺得男子110米栏冠军,同时达标国家一级运动员。这是浏阳市长郡·浏阳实验学校田径队拓展跨栏项目三年来,交出的又一份亮眼答卷。

时间回拨到2015年,初建校的长郡·浏阳实验学校百废待兴,时任校领导提出不仅要抓文化成绩,更要抓素质特长。2016年8月,潘毅洪老师被推荐到校,从此扎根田径场,一待就是九年。

建队之初,学校就定下“专攻高水平竞技”的方向,这条路虽起点高、压力大,却目标明确。2017年,潘毅洪与另一位教练跑遍浏阳50多所初中,最终选出9名“有发展空间”的苗子。

令人惊喜的是,首届田径校队学生中,就诞生了被北京大学录取的张文明。从初二时100米仅跑12.67秒的“普通生”,到高三时以10.76秒的成绩通过北大高水平运动队测试,张文明的成长轨迹印证了学校“量身定制、科学训练”的理念。他不仅在高中阶段屡获全国冠军,更在2019年第27届中日韩青年运动会中力压国家

队青年选手夺冠。

张文明的成功,像一剂强心针,推动了学校田径项目的进一步发展。随着短跑项目在省内屡创佳绩,学校开始横向拓展,三年前正式增设跨栏项目。

速度是跨栏的基础,而学校在短跑训练上积累的丰富经验,为跨栏突破打下坚实基础。黄深禹正是从短跑转项而来,经历伤病、转项、从零开始,仅用一年多就实现全国赛夺冠,成为浏阳首位在110米高栏项目中达到国家一级运动员标准的选手。

如今,田径队教练组已从最初的2人增至5人。值得一提的

是,其中两人是学校自己培养并反哺母校的毕业生——从长沙理工大学毕业的沈忠恩、华中师范大学毕业的刘麟。

九年耕耘,从零起步到稳居“湖南省体育传统项目学校”之列,长郡·浏阳实验学校田径队以高水平定位,走出了一条“精准选苗、科学训练、持续拓展”的特色之路。“田径是成人项目,不能拔苗助长。我们初中培养兴趣,高中循序渐进,高三才强化训练。”正如潘毅洪所说,在这条不急不躁、尊重规律的跑道上,更多少年正蓄势待发,等待属于他们的冲刺时刻。



登上领奖台的该校学子

教体资讯

2028年新增乒羽测试项目
长沙体育中考将提分增项

2026年,体育中考怎么考?有没有新增项目?近日,《长沙市初中学业水平体育与健康科目考试实施方案》(下称《方案》)印发,《方案》自2026年1月1日起施行。其中,2026年,体育中考总分从目前的40分增至50分;2028年,新增乒乓球(左推右攻)、羽毛球(击高远球)测试项目……

总分设置:2026年起从原40分增至50分。必考项目:1000米跑(男)/800米跑(女),从15分增至20分。选考项目:引体向上(男)/一分钟仰卧起坐(女)、掷实

心球、立定跳远、一分钟跳绳等4个项目中选择1项进行测试(报考前确定),满分10分。运动技能测试:从篮球运球、足球运球、排球向上垫球、200米游泳等4个项目中选择1项进行测试(报考前确定),从15分增至20分。2028年起,运动技能测试在原有篮球、足球、排球、游泳的基础上,新增乒乓球(左推右攻)、羽毛球(击高远球),使可选项目从4项增至6项,呼应湖南“14项测试可选”总体要求。

相关负责人表示,此次改革

体现了三大核心导向:强化体育育人功能(分值提升、项目扩容)、促进教育公平(严格审核机制、规范缓考流程)、提升管理专业化(回避制度、安全保障)。对学生而言,需尽早规划运动技能学习,尤其是2028届及以后考生需在新增项目中选择优势项;对学校而言,需加强体育师资培训和场地建设,以应对项目多元化需求。总体而言,改革有助于引导学生从“被动应试”转向“主动锻炼”,推动青少年体质健康水平提升。

来源:《湖南日报》

李悦宁“帽子戏法”闪耀省青少年足球锦标赛

本报讯(记者 蔡矜宜)11月12日,2025年湖南省青少年足球锦标赛(男子甲组)在湖南省足球协会训练基地收官,长沙市二队凭借李悦宁上演的“帽子戏法”,以3:1战胜长沙市三队,问鼎冠军。

在“湘超”联赛上大放异彩的长沙队学生球员李悦宁,回归到熟悉的青少年赛场同样游刃有余,本场决赛几乎成了他的个人秀。比赛开始后,长沙市二队率先进入状态,展开攻势——第7分钟,李悦宁快速前插,在禁区内小

角度射门取得梦幻开局;第21分钟,队友肖劲光下底传中,李悦宁禁区内头球攻门梅开二度;仅仅6分钟后,越战越勇的李悦宁再下一城,完成帽子戏法。长沙市三队在第77分钟由王中舟推射破门,扳回一城。

体教一线

传球时的默契配合,带球时的风驰电掣,射门时的振臂呐喊,连空气里都洋溢着青春的气息……对我这个体育老师来说,足球早不是简单的运动,它像一把钥匙,悄悄打开了孩子们青春的门,也让我看见他们品格里藏着的光。

刚接手校园足球时,看着空荡荡的球场,心里只有一个念头:把足球变成孩子们的“老朋友”。从脚内侧传球的“砰砰”声,到二过一配合时的“跑位暗号”,再到战术板上画满的箭头符号,我们精心设计每一个教学环节,把基础技能的种子撒进每个孩子心里。

记得七年级的潘耀富刚来时,连球都不敢用脚碰,总是怯生生地站在人群外。可现在,他是我们校队的主力前锋,每次进球后都会和队友击掌庆祝。

课后的兴趣社团更是热闹。夕阳把孩子们的影子拉得很长,他们颠球、绕杆、练习射门,汗水顺着发梢滴在草皮上。这些孩子眼里的专注,比任何奖杯都让我心动。

上学期的市中学生足球联赛,至今想起来还让人热血沸腾。我们校队对阵传统强队时,上半场我们0:2落后,替补席上的孩子都攥紧了拳头,跃跃欲试。中场休息时,队长夏星宇抹了把汗,声音沙哑却坚定:“怕什么?咱们是邓元泰的娃!”

下半场开始,夏星宇一记精准长传撕开防线,潘海龙冷静推射扳平比分。终场前对方反扑,后卫夏鑫用身体挡住了必进球,他说:“我摔在地上的时候,听见大家都在为我加油,那一刻我就想,拼了!”足球让孩子们明白:摔倒了会有人扶,落后了会有人陪,这就是团队的意义。

绿茵场上的「青春密码」

武汉市邓元泰镇中学 李芳