

一校一品

足踩高跷,走向成长的平衡

科教新报全媒体记者 谢扬烁

3月19日,新田县云梯学校的跑道上,初三学生何林涛踩着两根高跷正缓慢移动,他神情专注,脚步虽慢却稳稳当当。跑道边,学生李湘鹏正踩着高跷来回穿梭,时不时回头朝何林涛喊一句:“稳着点,别急!”

两个少年,一动一静,却成了踩高跷场上最默契的组合。起初何林涛对踩高跷没什么兴趣,平时都是站在一边看着别人练习,是李湘鹏一次次拉着他上场,扶着他站稳,陪着他一步一步向前走。现在,两人常常一起练习,一个在前头探路,一个在后面跟上,成了校园里一道独特的风景。

这一幕,正是云梯学校推广踩高跷运动的缩影。自2024年9月起,学校在大课间、体育课中引入踩高跷项目,并在此后的体育节、运动会上成为正式比赛项目。体育教师旷伟东告诉记者,踩高跷对学生身体协调性和平衡能力有一定要求,刚开始不少孩子站都站不稳,摔跤是常事,但孩子们并不气馁,反而越练越起劲。

踩高跷项目开展以来,学校

先后组织了多次比赛。去年体育节上的一幕让人印象深刻:有班级将踩高跷与传统文化结合起来,学生们一边踩着高跷行进,一边齐声诵读《弟子规》。步伐随着韵律起伏,诵读声伴着节拍回荡,整个场面既有序又生动,围观师生纷纷驻足喝彩。

“那一次,孩子们不光是在比赛,更是在传承文化。”旷伟东说,那种节奏感和仪式感,让踩高跷不再只是体育项目,而成了一种表达。

如今,踩高跷已成为云梯学校最受欢迎的运动之一。每到课间,操场上总能看到踩着高跷穿行的学生,学校教务处主任何文倩说:“当初引进这个项目,就

是想让孩子们在运动中找到那种‘接地气’的快乐。踩高跷看似简单,却能锻炼孩子的平衡感、协调性和专注力,更重要的是,它需要勇气,也需要同伴之间的鼓励和扶持。”

“李湘鹏和何林涛的故事,正是我们最想看到的故事。”何文倩说,一个孩子的成长,不仅在分数上,更在性格的塑造、品格的养成上。高跷上的每一步,都在教会孩子如何面对摇晃、如何保持平衡,并在摔倒后重新站起来。

操场上,哨声再次响起。阳光洒在跑道上,一根根高跷的影子交错重叠,像极了成长路上那些起伏向前的脚步。



学生在操场练习踩高跷

体教一线

当广播体操开始「跳舞」

益阳市第六中学 郑灵会

作为一名高中体育老师,我时常琢磨一件事:怎样让每天的大课间既保证锻炼效果,又能让学生乐意动起来?我总在想,广播体操从20世纪五六十年代走到今天,锻炼价值毋庸置疑,但如今的学生,审美变了、喜好变了,单纯靠它来调动积极性,确实有些力不从心了。

有没有一种可能,让大课间既保留应有的锻炼意义,又能真正走进学生心里?

那天体育组开会,组长提出要把大课间改成啦啦操加舞蹈串烧。我脑子里立刻浮现出一个画面:近两千名学生在操场上肆意撒欢。组长是行动派,说干就干。

第一件事是选音乐。几名体育教师凑在办公室,一首一首地听:从流行歌到老歌金曲,从《江南 style》到《2002年的第一场雪》……最后敲定的串烧音乐经过了仔细编排:前奏轻快,中间节奏感强,收尾舒缓。我们把歌曲按体能消耗排序,跳跃动作多的啦啦操之后,必须穿插舒缓的曲目。既要保证运动量,又要避免学生站在原地。

就这样,经过两周的练习,在一个普通的大课间,我站上了领舞位置。

做完示范动作,台下“啊”声一片——面对这套与传统广播体操截然不同的动作,有的学生哈哈大笑,有的则窃窃私语,但我并不气馁,任何新事物都需要接受的过程。从一开始大家哄堂大笑,到逐渐跟上节拍,只用了一周。

真正让我觉得这事成了,是第三周。那天我发现一个班跳得特别好,就安排他们轮流领操。效果立竿见影——面对同龄人做动作,学生们的积极性更高了,课后还有学生来问能不能穿插街舞动作,能不能加入自己喜欢的歌。我说:“好啊,等你们跳熟练了再加。”

如今,操场上音乐风格多变,动作不再是枯燥重复的广播体操,而是时尚动感的啦啦操、舒展优美的舞蹈。学生们不再是应付了事,而是真正动起来、笑起来、跳起来。

看到孩子们在律动中成长、在阳光下发光,我感到由衷欣慰。这激励我在今后的教学中,继续基于孩子们喜闻乐见的内容大胆创新,让青春在校园里真正闪闪发光。

教体资讯

湖南2026年体育类统考4月10日至24日举行

湖南2026年体育类统考定于4月10日至24日在湖南师范大学举行。考试设置身体素质、专项技术、辅助技术三大项目,专业考试成绩满分300分,具体考试细则及评分标准已同步发布。

考生须按所在批次准时报到,凭身份证和专业考试证参加检录及考试。考试期间严禁携带手机、智能穿戴设备等进入封闭区域,违规者将按有关规定严肃处理。各市(州)教育考试院及有关中学需加强组织管理,做好考生服务保障,确保考试安全有序进行。

来源:湘微教育

“湘女超”4月鸣哨,赛场涌动“中学生力量”

2026年湖南省女子足球联赛(简称“湘女超”)将于4月至6月举行,各市州将以代表队形式参赛。赛事将根据报名队伍数量确定赛制,旨在打造省级高水平女子足球竞技平台。

作为我省首次举办的省级女

子足球联赛,“湘女超”的推出将为广大女子足球爱好者提供展示与成长的舞台,有力推动女子足球运动在全省的普及与发展,也为挖掘和培养青少年女子足球后备人才注入新动力。

来源:三湘都市报

“湘BA”即将开赛,“00后”球员占比超65%

本报讯(记者 蔡矜宜)2026湖南省城市篮球联赛(“湘BA”)将于3月27日揭幕,14支市州代表队集结完毕。根据公示名单,328名运动员中“00后”球员达215人,占比超过65%,年轻力量成为赛场主力。

本届赛事参赛球员年龄限定在16至40周岁,各队根据去年联赛成绩拥有相应数量的交流或引进球员名额。大批本土年轻球员的亮相,不仅展现了湖南篮球的人才储备厚度,也为联赛注入了蓬勃活力。

来源:常德日报

“湘超”球员加盟常德外国语学校教练团

近日,“湘超”常德队球员王奎锋正式加入常德外国语学校足球队教练团,为该校体教融合工作注入专业力量。在2025赛季中,王奎锋曾以一记“勺子点球”帮助球队挺进决赛,最终斩获“湘超”亚军。

此次加盟是该校深化体教融合、打造特色社团品牌的重要举措。王奎锋及其团队将围绕基本功、战术配合、体能强化等方面引入系统化训练体系,助力校足球队提升整体竞技水平。