

岩壁上的成长课

科教新报全媒体记者 曾玺凡 通讯员 谢程浩

走进娄底市星星实验学校,一面600平方米的标准攀岩墙格外醒目。国际标准速度赛道、难度赛道、攀岩赛道依次排开,孩子们像灵巧的岩羊,在彩色岩点上腾挪跳跃。不久前,该校被湖南省体育局、省教育厅认定为2025—2026年度湖南省体育传统特色学校(攀岩项目)。校党总支书记李雄杰说,这是对学校深耕体教融合的肯定,更是一种责任。“攀岩不仅是体能的挑战,更是意志的锤炼。我们希望每个孩子都能在攀爬中学会直面困难、突破自我。”

攀岩如何育人?谢昊翔的故事或许是最好的答案。2019年,尚在小学的他首次参加省青少年攀岩锦标赛,便斩获两银一铜。但此后几年,受限于训练场地不足,他的成绩一度停滞,2022年省运会仅列第七名。低谷中,他没有放弃,跟着教练在临时场地苦练基本功。2024年,学校标准场地投用,他迎来转机,当年拿下省赛难度铜牌、全能铜牌。去年,他更是斩获省锦标赛U17男子难度赛冠军、全能亚军、攀岩季军,获评国家一级运动员。“从挫折中站起来,比拿冠军更宝贵。”谢昊翔说。

这份蜕变,源于学校“普及+提高”的课程体系。攀岩项目总教练石小科介绍,全校必修课程

向所有学生,让每个孩子都有机会触摸岩壁,社团强化基础技能,校队课利用晚间和周末专项拔高,寒暑假集训营则集中锤炼。“我们按年龄和水平分层,小学生夯实基本功,初高中学生主攻速度和难度衔接。”石小科说,“训练不仅是练技术,更练心理、练品格。”

挖掘好苗子,学校也有自己的办法。每年5月和11月,教练团队下沉到基层遴选;校级攀岩挑战赛、“奔跑吧·少年”运动会成为选才的平台;日常体育课上,老师也会留心观察。悬垂时长、身高臂展、跳远成绩是重要指标,但更关键的是孩子是否敢于尝试、能否坚持。

对于重点队员,学校建立了“训练+学业”双轨保障机制。训练多安排在晚间、周末和寒暑假,

避开文化课时间。教练全程跟进学业状态,成绩必须达到同年级平均水平。“我们要求教练管训练、管学习、管生活、管品行。”石小科说,“体育特长生的第一身份,永远是学生。”

如今,这条“岩壁上的成才路”已初见成效。江悦莹入选湖南省攀岩集训队,周思婷、李建、徐子舰等多名学生被输送到湖南省体育运动学校,颜璐、谢昊翔等队员进入本地优质高中继续深造。学校还与省市专业队保持联动,计划每届省运会向省级专业队输送1至2名正式队员。

“攀岩让孩子收获的,不仅是成绩,更是勇攀高峰、永不言弃的品格。”校长禹鹤说。未来,学校计划将攀岩挑战赛升级为区域品牌赛事,联动文旅资源,让岩壁上的“星辰”照亮更多孩子。



教练指导学生进行攀岩练习

体育周刊

体教一线

行如风的“飞人”教练

常德市武陵区北正街恒大华府小学 吴天元

黝黑的皮肤,戴着一副方框眼镜,走起路来浑身透着永不服输的劲儿。这是孩子们笔下的我,也是我作为啦啦操教练最真实的样子。看着学生们写的作文,我仿佛又回到了那些洒满汗水与欢笑的训练时光。

作为教练,我深知,训练不仅是打磨动作,更是用爱与智慧点亮孩子们的自信。记得有一次,丁睿同学在训练时被几只蚊子“围攻”,动作开始歪七扭八,身体也不自觉地驼背,我没有直接批评,而是笑着打趣:“瞧!丁睿的动作多优美,好多‘粉丝’都来为她捧场了呢。”一句话,让紧张的训练瞬间充满了欢声笑语,所有的苦和累都融化在了这片笑声里。

我始终相信,幽默是最好的缓冲剂,它能让孩子们在轻松的氛围中放下包袱,享受运动的快乐。而在赛场上,我则是孩子们最坚实的后盾。

有一次去校外表演,轮到教练展示啦啦操时,我深知自己的每一个动作都在孩子们的注视中,必须用最专业的表现为他们树立榜样。随着音乐响起,我“啪”地一下,一个笔直的“一”字呈现在观众眼前,接着是后踢腿、360度大旋转,手位讲究“快、准、狠”。到了最激动人心的时刻,我完成了一个完美的双飞燕,腾空跃起,就像一只展翅高飞的雄鹰。台下掌声、欢呼声、尖叫声此起彼伏,观众们也赞叹不已。我知道,这不仅是对我的肯定,更是在孩子们心中种下了一颗“我也可以”的种子。

如今,看着孩子们从最初的胆怯羞涩,到在舞台上自信闪耀,我深深明白,啦啦操带给他们的,远不止是技能的提升,更是勇气、坚持与团队精神的成长。我愿做那个永远行如风的“飞人”教练,用幽默化解疲惫,用专业点燃梦想,陪伴这些“雏鹰”们,在啦啦操的天空中,飞得更高,飞得更远。

教体资讯

湖南揽获多项全国中小学体育创新杰出奖

3月24日,第四届“全国中小学体育创新杰出奖”评审工作圆满落幕。在本届评选中,我省共有10名校长入选全国中小学体育工作创新杰出校长、7名教师入选体育育人创新杰出教师,并在“最受欢迎奖”环节收获3位校长与4位教师,充分展现了湖南在体教融合与校园体育创新实践中的引领地位。

其中,长沙市岳麓区博才白鹤小学校长王谢平、湘西自治州龙山高级中学副校长肖黔、长沙麓山外国语实验学校校长张辉等一批湖南教育工作者,凭借“以体育人”、民族传统体育传承及晨跑长效机制等创新实践,成为全国校园体育的先锋榜样。

来源:中教体育官微

中国残疾人冰雪运动季走进张家界

3月24日,第十届中国残疾人冰雪运动季中部片区主场活动在湖南张家界冰雪世界拉开帷幕。活动以“喜迎冬残奥会乐享冰雪健身”为主题,吸引了来自山西、河南、湖北、湖南、重庆等8个省市的360余名残疾人运动员、教练员参与。

开幕式后,现场开展了雪地毛毛虫、雪圈接力、雪地拔河、

雪合战、滑雪教学体验及DIY戏雪等趣味冰雪项目,让参与者在欢声笑语中挑战自我、感受冰雪运动的魅力。“以前总觉得冰雪运动离我们很远,今天亲身体会了,真的很开心。”来自湖南湘潭的选手王仁杰表示,今后将更加积极参与全民健身,以乐观心态拥抱生活。

来源:中国新闻网

长沙县第七届中小学生足球联赛开赛

本报讯(通讯员 文雅丽)近日,随着裁判一声哨响,2026年长沙县“星少年”第七届中小学生足球联赛正式拉开帷幕。本届联赛前期经过各教育集团内部初赛选拔,共有来自全县公民办中小学的59支代表队、890余名“足球小将”闯入决赛阶段。

近年来,长沙县坚持五育并举,以校园足球为推手,常态

化开展三大球各级联赛,全县8个集团2025年累计开展校内比赛1.2万余场、校际联赛860余场,36.68万人次参与各级赛事。目前全县已有27所全国青少年校园足球特色学校,每年参与足球训练的学生超万人,形成了“人人都参与、班班有队伍、周周有比赛、月月有活动”的浓厚氛围。