

一校一品

师生齐上阵，这支校队9人入选“湘超”

科教新报全媒体记者 曾玺凡 通讯员 黄云霞 徐一哲 史明玄

第五轮对阵湘西，学生队员黄文迪禁区内冷静施射扩大比分；对阵娄底的比赛中，教练兼守门员王峰琦上演的“神奇三连扑”……日前，湖南省足球联赛（“湘超”）激战正酣，常德队以不俗战绩暂列积分榜第三名，而队中9名来自常德市德善学校的师生，更是全力拼搏表现不俗，在校园里点燃了足球运动的热潮。

这支闪耀职业赛场的师生队伍，源于学校2019年注册成立的“湖南名超足球队”。目前球队拥有34名球员，除春节外，每天清晨6点或傍晚7点，校内4块足球场上总能看到他们挥汗如雨的身影。夏日顶着高温练习传控，寒冬踏着晨露锤炼体能，队员尹艺霖坦言：“起初跑3000米都吃力，是教练陪着跑、喊着加油，才咬牙坚持下来。”

球队的成长离不开专业的教练团队。主教练郭壮、守门员教练王峰琦均为前职业球员，分别持有亚足联A级、B级教练员证；胡习龙持C级证书负责初中组训练。在这支“硬核”团队的带领下，球队战绩斐然：2021年获常德市校园足球总决赛初中男子组冠军，2022年摘得湖南省足球锦标赛初中男子组季军。更令人振奋的是，学生卢琦已于2023年4月



训练中的德善学子

入选U14中国国家少年集训队，目前已有1人获国家一级运动员称号、4人获二级运动员称号，4名队员成功输送至中超职业梯队。

“最骄傲的不是奖杯，是孩子们越来越能拼、越来越能吃苦。”王峰琦话语中充满自豪。2019年告别22年职业球员生涯来到德善学校后，他将培养职业运动员作为目标，对每个队员的特点了如指掌：“队长皮东盛组织沟通能力强，黄文迪擅长突破射门，尹艺霖精于边路突破……”除了技战术训练，他更注重育人，针对不同队员制定个性化方案，高强度训练后带领大家做恢复拉伸，耐心疏导队员情绪。

对这些学生球员而言，平衡学业与训练是必须面对的课题。每天清晨，当其他同学还在梦乡时，他们已开始训练；傍晚放学后还要投入新一轮训练。为此，学校专门安排老师为队员补习功课，根据赛程调整课程安排，食堂不仅制定营养食谱，还会为训练晚归的队员留好热乎饭菜。正如学校负责人所说：“校园足球的核心是‘育人’，既要培养队员的运动技能，更要保证他们的学业质量。”

如今，德善学校的足球场总是充满生机：教练带着队员打磨战术时，场边总围着跃跃欲试的低年级学生，“教练，我也想踢”的喊声此起彼伏。

教体资讯

两冠一亚！长沙学子三破全国纪录

近日，2025年全国青少年游泳U系列赛总决赛在杭州落幕，来自长沙市怡海中学游泳队的胡芊鬻同学在比赛中夺得两金一银，刷新赛会纪录，并获得“女子U13-U14年龄组积分MVP”。

“从小学到初中，一直都是白天上课、放学后训练，一场训练量在4000至5000米，周末训练量会多点。”胡芊鬻说。在作文《在坚持中绽放》里，她写道：“我相信，只要坚持‘一生做好一件事’的信念，就一定能游向梦想的彼岸。”

在怡海中学游泳队主教练龚茜眼中，胡芊鬻是“小小一只，敢想敢拼”的存在。龚茜见证了她六年如一日的坚持：“这妹子是真能吃苦，大年三十也雷打不动出现在游泳馆。”这份苦练让她的成绩已超过国内健将标准10秒，离国际健将标准仅差2秒。

怡海中学游泳队成立于2018年，已斩获国家级赛事金牌30余枚、省级赛事金牌近100枚。

来源：掌上长沙

体育周刊

体教一线

阳光把嘉禾七中田径场的沙坑镀上一层金，我拎着秒表站在起跳区旁，看八年级的孩子们你推我搡地凑过来。今天要教的是跳远，一个关于“助跑、踏跳、腾空、落地”的技术活，可在我眼里，它更像一场和自己的对话。

小宇是班里的“体育困难户”，平时跑步都蔫蔫的，这会儿更是缩在队伍最后。我走过去时，他正用脚尖抠着跑道的塑胶粒，小声嘟囔：“老师，我肯定跳不远……”我没说话，只是蹲下身，在沙坑里用树枝画了条线：“你看，这是‘勇敢线’，今天我们不跳多远，就试试能不能跨过它。”

助跑的口哨吹响时，大部分孩子都像小雀儿似地往前冲，唯独小宇步子迈得又小又碎。第一回踏跳，他干脆停在了起跳线前，惹得旁边同学低笑。我拍拍他的肩：“来，跟我做个游戏，想象你前面有块巧克力，你得跑快些才能吃到它。”我带着他反复练助跑节奏，从五步到七步，看他慢慢找到“蹬地发力”的感觉。

轮到他第二次尝试时，我故意在“勇敢线”前放了个彩色标志盘。他深吸一口气，跑起来的步子明显扎实了不少，踏跳时膝盖一弯，竟然真的跳过了标志盘。落地时他一屁股坐在沙里，愣了两秒，突然跳起来喊：“老师，我做到了。”那声音里的惊喜，比沙坑里的沙子还满。

后来的分组练习，我让孩子两两一组，给对方设计“个性化目标线”。有人挑战“摸到沙坑边的白杨树叶子”，有人非要“超过自己的鞋码数”。看着他们在跑道上反复奔跑、调整、再冲刺，我忽然觉得，这哪是教技术啊，分明是教他们如何在一次次试错里找到自信，在同伴的喝彩中懂得坚持。

下课前，小宇跑到我面前，把攥了一路的沙粒摊开：“老师，这里面有我的‘勇敢颗粒’。”我笑着摸了摸他的头，心里满是暖意。

动感瞬间

全员跃动，绳舞飞扬



近日，娄底市第三完全小学举行2025年全员运动会，跳绳比赛作为运动会的第二篇章火热登场。全校108个班级全员参与，将“人人皆运动员”的理念落到实处。

黄艳 供图

宁远一中崇德学校： 公益捐赠点燃校园足球热情

本报讯（通讯员 许志辉）

10月23日上午，宁远一中崇德学校暖意涌动，“湘超”永州队队员专程入校开展足球装备公益捐赠活动，为校园足球发展注入新动能。

仪式核心环节，球队代表

将崭新的球衣、足球、护具郑重捐赠给学生，承载对校园足球的期许，师生代表与队员合影定格爱心瞬间。此次活动不仅补充了学校足球物资，更建立起专业体育与校园体育交流的桥梁。