

一校一品

# 以体育人:能“百花齐放”,也能“点石成金”

科教新报全媒体记者 曾奎凡

在长沙市第十一届运动会上,长沙市自贸临空实验学校羽毛球队勇夺男子团体季军,女篮荣获第六名,飞盘项目第四名;而在2025年长沙县“星少年”中小学田径运动会上,该校又斩获城区初中组总分第二名……获得佳绩的背后,是该校分层推进体育教育、打造“多点开花”体育生态的生动实践。

“体育教育的核心,是让每个孩子真正动起来、爱上运动。”学校艺体中心负责人唐妍聘道出了学校的育人理念。学校构建了独具特色的“以体育人三级体系”,首先是面向全体学生的“1+1”体育课堂:一、二年级全面开展足球教学,期末进行技能测评;三到五年级转向篮球课程,让孩子们沉浸式学习运球、投篮和竞赛规则;六年级到初中阶段体育课引入排球,与中考体育项目无缝衔接。

“我们不仅要打造‘出汗’的体育课,还要让他们系统掌握两项运动技能,感受体育的乐趣。”唐妍聘说。

第二层级是丰富多彩的社团活动。学校依托博雅课程体系,在课后服务时段开设飞盘、篮球、羽毛球、游泳、武术、乒乓球、啦啦操等十余个体育社团,实行走班制和混龄编班。“就像大学的选修课一样,让孩子们根据兴趣自由选择。”唐妍聘介绍,社团活动为



该校学子在飞盘赛场上拼搏

在体育课上“意犹未尽”的孩子提供了进阶平台,也成为挖掘体育苗子的重要阵地。

专业竞赛队的培养精准发力是第三层级。学校的多个体育竞赛队已展现出“全面开花”的势头,已毕业的屈六同学在羽毛球领域表现突出,今年2月在山东日照夺得全国中学生羽毛球比赛第四名,省级赛事中屡获佳绩;田径队建队不到三年,便在长沙市中学生田径运动会上以“黑马”之姿斩获乙级组第二名。

多点开花的背后,是雄厚的师资与硬件支撑。学校拥有26名专职体育教师,并充分发挥教师的主观能动性,让每位老师都能施展所长。唐妍聘告诉记者,体育老师颜福星原本是羽毛球专业,但为了满足学校田径队的训练需求,他主动钻研田径训练方

法,如今已成长为一名优秀的田径教练。

此外,学校拥有两座体育馆、两片田径场以及全县公学校中独有的游泳馆,为体育活动提供了坚实保障。智慧体育设施的引入,更让训练科学高效。“孩子们在专业教练指导下进步飞快,不仅文化学习一点不落,专业发展也很有前景,我们特别放心。”一位家长感慨道。

如何让校园体育“百花齐放”?该校校长栗敏给出的答案是:深耕沃土,静待春芽。她指出“一方面要夯实全员体育的根基,让每个孩子都成为一颗潜在的种子;另一方面要充分激发教师潜能,实现教练员专业特长的点石成金”。在她看来,体育远不止于强身健体,它更是一座锤炼品格、唤醒内在潜能的桥梁。

## 龙山县思源实验学校:跆拳道省赛“三冠王”

本报讯(通讯员 李敏 苏涛)

11月2日,“奔跑吧·少年”2025年湖南省校园跆拳道锦标赛在宁乡收官,龙山县思源实验学校以21枚金牌的优势,包揽团体总分、金牌总数、奖牌总数三项第一,成为该项赛事历史上首支实现三连冠的队伍。

赛场内,旋风踢与后旋踢交替划破空气;赛场外,“礼义、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”的跆拳道精神被写进每一次鞠躬、每一声加油。小选手们把对抗打成交流,把输赢写成友谊,为湖南校园体育贡献了一场场“又燃又暖”的对决。

## 怀化市运会上,一项尘封24年的纪录被打破

本报讯(通讯员 王小波)10月28日晚,怀化市第七届运动会在市体育中心开幕。本届运动会项目设置、参赛人数均为历届之最,共设21个大项、388个小项的比赛,分青少年组和成年组两个组别。

在跳高赛场上,新晃侗族自治县芙蓉学校派出的初二年级(2409)班学生运动员邓森森以破纪录的成绩荣获U13组别跳高比赛冠军。“此纪录已尘封24年。”在翻阅了赛事秩序册后,该校带队教练查尔丹激动地说道。查尔丹告诉记者,邓森森从小学四年级开始练习田径,三级跳、跳远、跳高等项目都有涉足,身高近1米7的她属于天赋型选手,“1米57的高度她一次就跳过了,将冠军稳稳收入囊中。”

# 体育周刊

体教一线

从操场到心田  
沅江市政通小学 孙炜

站在政通小学这片熟悉的操场上,看着面前这群叽叽喳喳的“小麻雀”,突然想起七年前刚来时的自己——那时我以为体育课就是教会他们跑、跳、投。

直到遇见小轩。他是三年级刚转来的学生,总是一个人站在樟树下。跳绳测试,别的孩子像欢快的小鹿,他却把绳子缠在手上,低头不语。我走过去,他怯生生地说:“老师,我不会。”

那双眼睛里,有躲闪,有不安,还有一丝我熟悉的东西——那是童年时的我,曾经也因为协调性差而害怕体育课。“来,我们慢慢学。”我放轻声音。

那个秋天的每个课间,我们都在樟树下。先甩空绳,再一个一个地跳。他总卡在起跳的时机上——不是早了就是晚了。有次他急得眼泪在眼眶打转:“老师,我是不是很笨?”我摇摇头:“知道吗?老师小时候学跳绳,学了整整一个月呢。”他的眼睛亮了一下。

三周后的体育课,当绳子终于从他脚下顺畅地划过,“一个、两个、三个……”,同学们自发地围过来帮他数。跳到第十个时,他停下来,不敢相信地看着手里的绳子,然后望向我的那个眼神——里面有星星在闪烁。

这件事让我重新思考:体育课到底是什么?是培养运动员吗?不,至少不全是。对大多数孩子来说,体育课是让他们发现身体潜能的过程,是学会面对挫折的课堂,是在汗水中收获自信的旅程。现在的体育课上,我设计了更多“小步子”的教学:不会跳远的孩子,我们先跳地上的格子;不敢后滚翻的孩子,我们从斜坡上慢慢尝试。每当有孩子怯生生地说“老师,我不会”,我都会笑着回答:“没关系,我们慢慢来。”

作为体育教师,我们可能培养不出专业运动员,但我们可以培养出热爱运动、不怕困难、内心阳光的孩子。当他们在多年后的某个午后,还能愉快地投出一个篮球,或者教会自己的孩子跳绳,我想,这就是体育教育的意义。

教体资讯

这位二岁少年舞动全国赛场

全国健美操锦标赛是国内健美操项目级别最高、含金量最足的赛事之一,在今年的比赛中,湖南湘江新区高新区第二实验小学共派出了5名小将参赛,其中,姜小嘉与全国27名顶尖选手同场竞技,凭借扎实功底与稳定心态,在预赛中以第七名晋级。

在预备组精英级男子单人操项目决赛中,姜小嘉更是以精准利落的动作、饱满昂扬的状态突破极限脱颖而出,获得了全国第四的好成绩。从腾空跃起到完美落地,从眼神专注到动作张力,这位少年用汗水诠释了新时代青少年的拼搏精神与体育风采。

来源:湘江新区教育公众号