

一校一品

从零基础到跳绳冠军的突围

科教新报全媒体记者 曾玺凡 通讯员 谢淑英 蒋媛竹



该校跳绳日常训练

在2025年湖南省学生跳绳比赛总决赛中,衡南一中云集校区代表队从众多强队中突围,一举夺得初中组男子一分钟并脚跳冠军、30秒双摇跳季军和初中男子4×30秒单摇跳季军及优秀组织奖。这支由体育教师宁瑾、阳晓玲临时组建且训练仅月余的队伍,如何从零起步,在强校环伺中实现突破?耀眼成绩的背后,是学校长期积淀的

体育底蕴与系统化育人的生动缩影。

近年来,衡南一中云集校区将“五育并举”扎实融入日常,阳光体育工作更成为素质教育的关键一环。学校不仅通过一日三操、分层训练和丰富社团活动等方式保证学生每日充足锻炼,更着力营造全员参与、生机勃勃的校园体育文化。这种浓厚的运动氛围与常态化机制,为各类竞赛提供了丰沃土壤。

当突然接到组队参赛任务时,宁瑾坦言压力不小。面对毫无基础的学生,校长肖小华的一席话让她定下心来:我们暂处追赶位置,放下包袱,稳扎稳打,学习并接近先进水平就是成功。这份信任与

理性定位,成为队伍轻装上阵的起点。

训练随即科学铺开。宁瑾不仅制定周详的阶段计划,更根据每日反馈灵活调整。她在最初两周聚焦于动作规范——逐一纠正手势、节奏与呼吸,甚至借助视频对比示范;中期则格外关注学生心理,通过小组谈心、目标讨论会等方式,帮助孩子们度过平台期。校园里2025年初启用的智慧体育AI系统也成为助力,课余时间,学生们常围在田径场与教学楼前的互动屏前,跳绳、跑步、参与体能游戏,实时数据记录与全校排行榜单,让锻炼变得有趣而富有挑战。

冠军之路由汗水浇灌。学生赵逸轩初入选时身体协调性欠佳,摆绳节奏不均。宁瑾为他设计专

体育周刊

项协调训练,从徒手模拟到慢速练习,逐步巩固动作记忆。这位性格开朗的男孩训练格外投入,最终在赛场上心态平稳,跳出263个的优异成绩,实现从后备到冠军的逆袭。

捷报传回校园,跳绳运动持续升温。周会上,获奖学生受到公开表彰;课间里,询问跳绳技巧的同学明显增多。

从常态化的阳光体育到短期集训的聚力突破,衡南一中云集校区以扎实行动诠释着体教融合的育人理念。学校正筹划在新学期开设跳绳社团,让这项运动更系统、更持久地跃动在阳光校园之中。

动感瞬间

“扔”出快乐 跳出活力

近日,株洲市第四中学高三年级全体师生在学校田径场举行了一场别开生面的趣味运动会。活动中,扔沙包比赛和袋鼠跳接力吸引了师生积极参与。加油声与欢笑声此起彼伏,在紧张的备考之余共同体验着运动的乐趣。

谢花荔 供图



体教一线

俯身垫球的整齐划一,跃起扣杀的飒爽英姿,拦网得分的欢呼雀跃,让校园的梧桐叶都沙沙作响,满是童真欢喜。于我而言,排球是一座桥梁,一头连着孩子们的懵懂和胆怯,另一头却系着自信和担当。

初次带小学部女子排球队训练,孩子们的模样让人哭笑不得:有的抱球不敢撒手,有的把排球当篮球拍,有的只敢远远观望。我暗下决心,要让排球成为她们的玩伴。

从准备姿势教起,双脚与肩同宽、膝盖微屈、双手叠成“小平台”,再到传球手腕发力、扣球把握时机,每个动作都拆解成口诀,带着孩子们反复练。操场上“一垫二传三扣杀”的喊声不断,汗水浸湿了校服,却浇不灭她们眼里的热情。

五年级学生张晓艳让我印象深刻。她初入队时不敢接球,排球飞来便慌忙躲开。我陪着她练抛球、垫球,并轻声鼓励她。慢慢地,她从笨拙垫飞到稳稳接球,如今已是队里的核心二传,得分时笑容灿烂。

最难忘那场比赛,对阵劲旅时我们首局以24:26落败。小队员们急红了脸,仍扯着嗓子喊加油。队长郭素冰的话语掷地有声:“按平时练的来,我们能赢!”调整战术后,我们连扳两局夺冠。终场哨响,孩子们相拥而泣,欢呼着将我围住。

捧着冠军奖状,我忽然明白,排球带给孩子们的远不止奖励。它让孩子们学会坚持,懂得协作。摔倒不可怕,可怕的是不敢站起。

「小」排球里的大成长

洞口思源实验学校 罗雨晨

教体资讯

以法治力量提升学生体质健康水平

本报讯(通讯员 袁千焱)1月7日,湖南省人大常委会副主任陈飞率队赴怀化市开展促进中小学生体育锻炼立法调研,实地考察中小学并召开座谈会听取意见建议。

陈飞指出,促进中小学生体育锻炼是贯彻党的教育方针、培养全面发展人才的必然要求。他强调,立法要以提升学生体质健康为目标,重点包括:加强体育设施供给与开放;统筹体育师资建设,鼓励“一专多能”;科学组织多样化的体育活动,着力解决“小眼镜”“小胖墩”“小豆芽”等问题;压实各方责任,形成全社会重视体育的合力。

全国中学生排球区域联赛决赛在长沙开赛

本报讯(湖南日报全媒体记者 蔡矜宜)1月10日,2025-2026全国青少年排球联赛暨中学生排球区域联赛第二阶段区域决赛(闽赣湘区)在长沙拉开战幕。本次比赛将持续至1月15日,来自福建、江西、湖南三省的共18支中学排球队伍(男女各9支)将争夺晋级全国总决赛的资格。

赛事分为小组循环赛和交叉淘汰赛两个阶段。全国中学生排球区域联赛采用省内联赛、区域决赛、全国总决赛三级赛制,是国内青少年排球的重要赛事平台。此次比赛由国家体育总局排球运动管理中心、中国排球协会等共同主办,旨在促进青少年体育发展,夯实排球项目人才基础。

湖南工业大学附属实验学校首届校园足球联赛落幕

本报讯(通讯员 刘翠南)1月9日,湖南工业大学附属实验学校在小学部运动场举行第一届校园足球联赛颁奖仪式,标志着校园足球赛事圆满落幕。

本次联赛乘湘超联赛之势,组织各年级、班级代表队轮番角逐。赛场上,小球员们展现出良好的竞技风貌与团队协作精神;赛场外,师生共同助威,气氛热烈。

颁奖仪式特邀湘超株洲队球员陈明、任晨阳、吴成佳到场互动。三位球员耐心回答学生提问,并鼓励他们坚持梦想。此次联赛是学校践行“五育并举”、推动全面发展的重要举措,有效激发了学生的足球热情与运动意识。学校表示将以此次活动为起点,持续开展多元体育活动,助力学生在体育锻炼中增强体质、磨砺品格。