

# 体育周刊

一校一品

## 运动“不打烊”，开学满能量

科教新报全媒体记者 曾玺凡 通讯员 王雅

体教一线

运动场藏满数学「宝藏」

道县第四小学 蒋正争

记得在天气晴朗的日子，学校运动场是欢乐的海洋，处处洋溢着蓬勃的生机。课间，我经常带着学生们来到这片场地，这里藏着好多好玩又有趣的数学小故事。

运动会上，短跑比赛是激动人心的项目之一。假设小明跑100米用了16秒，小红用了18秒。我笑着问学生们：“谁跑得更快？”学生们立刻争着回答：“小明。”我又接着问：“那怎么来计算速度？”从而引出速度的计算公式： $速度=路程\div时间$ 。我们一起计算小明和小红的速度，通过数字对比，学生们直观地感受到速度的快慢与时间和路程的关系。我还让学生分别扮演不同速度的小运动员，其他学生根据小运动员们跑相同路程所用的时间来判断速度。学生们通过亲身体验，感受到数学在生活中的实际应用。

跳远沙坑中的距离测量也是一件趣事。“现在，我们要像小数学家一样，准确测量出每位选手跳的距离。”我说道。学生们兴奋地接过卷尺，小心翼翼地测量着。测量完，一起记录下每个选手的成绩。这时，我提出问题：“如果我们要给这些选手排名次，应该怎么做？”学生们纷纷回答：“按跳的距离从大到小排。”于是，我们一起动手，将成绩进行排序，巩固比较大小的知识。为了让测量活动更有趣，我让学生们分组进行跳远比赛，每个小组推选出一名小统计员，负责整理和汇报本组的成绩。通过活动，学生们学会用数学的方法来分析问题、解决问题。

投篮同样也是不少学生喜欢的项目。我让学生们自由投篮，观察学生们的投篮动作和球的飞行轨迹。然后，拿出事先准备好的量角器，和学生们一起测量不同投篮位置和出手角度下球的飞行路线。我们发现，当出手角度比较合适时，球更容易进入篮筐。于是让多名学生在不同的位置，以不同的角度投篮10次，记录下命中的次数。我们一起分析数据，看看哪个角度的命中率最高，更深入地探究角度与投篮命中率的关系。学生们发现，在中距离投篮时，出手角度在45度左右时，命中率相对较高。“原来数学这么神奇，连投篮都要用到角度。”学生们兴奋地说。

在运动场的这些场景下，数学摆脱了单纯公式与数字堆砌所形成的枯燥形象，极大激发了学生们主动学习数学的热情。

刚刚过去的寒假，湖南湘江新区湖南师大附中博才实验中学的运动场从未真正“休息”，而坚持锻炼的成果，正随着新学期的开启，清晰地写在每一个学生身上：新学期返校的学子步伐轻快，精神饱满，脸上带着健康的红润。

每年寒暑假，这所学校都会向学生敞开田径场、篮球场的大门，足球场上的恣意奔跑、篮球架下的精准投篮、跑道上的轻快脚步、舞蹈室里健美操的律动，构成了一幅假期校园的“燃动”图景。

为了让假期锻炼更有方向，学校在放假前通过官微发动宣传，引导学生参与跑步、跳绳等每日任务；学校还下发了寒假健康防护指南手册，鼓励孩子记录运动数据，做好饮食作息管理。

其中，不少即将面临体育中考的九年级学生，成为入校锻炼的“主力军”，他们在规定时段内进行着长跑和专项训练，让假期成为体能储备的“加油站”。

变化的不仅是校园里的身影，更是一个个具体而鲜活的个体。2409班的李同学，在过去一个学期里完成了“蜕变”：体重从160斤减至120斤。当许多人以为寒假她会“歇一歇”时，她却给自己定下了“守住成果”的新目标：每天跳绳200次以上，面对老家丰盛的饭菜主动管住嘴，拒绝油炸食品和宵夜。

而对2313班的朱子宸来说，尽管中考带来了压力，但每日2公里跑步、两小时篮球，配合科学饮食，让他始终保持着64公斤左右的健康体重。运动

成为他释放压力的最佳方式，也让他更加阳光自信。

这些孩子的背后，常常站着陪伴的家长。在家长群里，时常能看到父母陪孩子慢跑、垫排球、打羽毛球的照片。饮食上，家长以身作则，陪着孩子科学膳食，帮他们守住锻炼成果。不少家长感慨，借着运动的契机，亲子间的沟通更多了，关系也更加和睦。运动，成为连接家庭情感的纽带。

教师的示范，同样无声却有力。生物老师崔校东半年前体重还是220斤，那时的他精神状态差，容易犯困。如今，他已成功减重51斤，且在这个寒假依然坚持每天和同事绕操场慢跑，“过年胖三斤”的现象没有在他身上出现。

越来越多的教师在工作之余走进教工之家锻炼，天气晴好时在操场散步的身影也多了起来。

寒假坚持锻炼的孩子，开学状态往往领先一步。体育老师殷建波观察到，长期运动让学生大脑供氧更足，上课走神、犯困的情况明显减少，专注力更稳定。“作息规律让他们早起不痛苦，能更快适应返校节奏；运动中分泌的多巴胺，让他们的情绪更稳定积极，面对开学收心更加从容自律。”殷建波说。



学生进行课间跳绳练习

体育资讯

### 湖南148所学校入选 全国青少年校园足球特色学校

为贯彻落实《中国足球改革发展总体方案》，教育部近日组织开展2025年全国青少年校园足球特色学校遴选工作。根据《教育部办公厅关于开展全国示范性特色学校创建的通知》（教体艺厅函〔2025〕37号）要求，经有关学校自主申报、专家评审、

省级教育行政部门审核推荐、社会公示、专家复核等程序，拟认定2025年全国青少年校园足球特色学校4928所。其中，湖南有148所学校将被认定为2025年全国青少年校园足球特色学校。

来源：教育部官网

### 2026体育舞蹈教师教学能力提升 公益培训举行

本报讯（通讯员 曹梦莹 记者 胡旻）近日，由湖南省体育舞蹈协会主办的2026年体育舞蹈教师教学能力提升公益培训在衡阳举行。这场聚焦教学能力提升和精英人才培养吸引全省

优秀体育舞蹈教师齐聚，进行两天沉浸式学习。本次公益培训是协会加强师资队伍建设和提升行业专业水平的重要举措，旨在搭建交流平台，助力教师提升教学水平，为行业发展注入活力。

湖南省第十三届大学生运动会会徽、吉祥物征集活动近日正式启动，面向全社会公开征集创意作品。其中，会徽最终入选作品最高可获奖金10000元，吉祥物最终入选作品最高可获奖金5000元。

本次征集活动截止时间为2026年4月15日。应征作品需充分体现奥林匹克精神、大学生体育特色及湖湘文化元素。欢迎国内外艺术设计爱好者、专业设计机构及高校师生踊跃投稿。（具体投稿渠道及要求请自行查询官方发布信息。）

来源：湖南日报

第十三届省大运会等你来晒金点子