

一校一品

大山少年的排舞之路

科教新报全媒体记者 曾玺凡 通讯员 谷薇

清晨的阳光穿过舞蹈房的落地镜,照在李周洋脸上。这个来自桑植县贺龙中学高一(16)班的女孩,正对着镜子反复打磨一个转身动作。去年她刚进排舞队时,甚至不敢看镜子里的自己。

“动作放不开,跟不上节奏,眼神总是躲闪。”教练于天华回忆起初见李周洋的样子。如今,这个曾经怯生生的山里女孩,已是队里的主力队员,在全国青少年排舞锦标赛的舞台上从容自信、动作利落。

改变始于2024年。在国家体育总局的定点帮扶下,排舞项目走进贺龙中学。近三千名师生第一次接触这项融合音乐与体育的运动。同年10月,这支队伍在全国排舞冠军赛上一举夺得特等奖;2025年11月,他们在家门口承办全国青少年排舞锦标赛,斩获三项第一,同时捧回优秀组织奖和体育道德风尚奖。

荣誉背后,是日复一日的坚持。排舞队坚持每周5次、每次90分钟的系统训练,利用课后与周末时间,从基础律动到成品舞分段打磨。教练张雨薇告诉记者,从零基础上全国赛场,孩子们经历了三重考验:基础关,肢体不协调、节奏跟不上,腿酸脚肿仍咬牙坚持;磨合关,一遍遍合音乐、对队形,心理压力巨

大;信念关,备赛期高强度训练,体力与意志都到极限。

“最难的是帮他们打开心里那扇门。”张雨薇说,很多孩子从小腼腆内向,不敢表达自己,一个动作要反复打磨很多遍,既要克服训练的辛苦,也要突破心理上的胆怯。

高一(16)班的学生郭沂,刚来时性格内向胆怯,肢体协调性偏弱。经过系统训练,他的改变格外亮眼:体重从155斤减到135斤,记动作又快又准,站在舞台上也能从容微笑。“当初腼腆拘谨的样子,变得开朗大方、自信阳光。”张雨薇说。

孩子们的蜕变,离不开学校的全力支持。从最初优先腾出专用舞蹈教室,配齐音响、镜面、把杆,到如今专门装修打造专业舞蹈房;从积极协调班主任支

持,到全程承担比赛费用、赛后颁发荣誉证书——学校为排舞队提供了从训练条件到后勤保障的全方位支撑。

“正是学校的托底支持,我们才能安心训练、放心参赛,一步步从校园走向全国赛场。”于天华说。

在刚刚结束的全国青少年排舞锦标赛上,贺龙中学以标准规范的排舞动作赢得评委认可。而张雨薇已经在思考下一步:把白族杖鼓舞、土家族摆手舞的动作和节奏融进去,选用桑植民歌,让孩子们在跳舞的同时传承家乡的非遗。

“很多队伍把地方民族特色融入排舞里,风格非常鲜明。”于天华说,“这对我们是一种启发,未来要走出属于贺龙中学、属于桑植孩子自己的排舞风格。”



排舞队员参加全国赛事

体育周刊

体教一线

那个安静的女孩变样了

衡南县北斗星中学 宁瑾

带初一体育课的第一年,我注意到一个特别的女孩:每次分组活动,小月都会往后退,是那种不自觉的尴尬。集合时与同学隔开,仿佛有条“三八线”;跑步时落在最后;自由活动时坐在角落,静静地看着别人打闹。班里几个男生爱起哄,从她身边跑过时要怪叫两声,她也不吭声,只是把头埋得更低。

班主任说,这孩子成绩一般,上课时安静得像不存在。

那天测仰卧起坐,我让两人一组。同学们很快找到搭档,小月站在原地盯着脚下,没人过去。我走过去说:“跟我一组?”她愣了一下,点点头。我给她数数,她做得很快,做到二十几个时脸通红冒汗。我说可以慢点,她咬住嘴唇继续,那个较真的样子,让我心里忍不住点赞。

后来我变着法喊她“做事”:跑步测试让她登记成绩,跳绳需要人数喊她过来。她每次都乖乖照做,做完就回去,像一只随时准备躲进壳里的蜗牛。

有一次整理器材室,我搬不动大筐子,正好见她经过。她二话不说进来帮忙,干完活又把散落的跳绳收好,放得整整齐齐。站在门口,她突然开口:“老师,以后有这种活,还能叫我吗?”我说行。

从那以后,她来得勤了。有时坐在器材室门口的石阶上,看操场上的同学跑步踢球。我有一搭没一搭地问,她说得最多的是奶奶经常唠叨,爸爸妈妈只有过年才回来。

上个月班级跳绳比赛,班长说女生凑不齐,让我帮忙动员。我扫了一眼名单,看见小月的名字在上面。“她主动报的?”班长说是,说她最近变了个人,体育委员喊人时她第一个举手。比赛那天我没去,后来听说她们班拿了年级第二,小月和搭档跳了八十七个,全程没断。

有下午的最后一节课,阳光斜照进操场。我站在器材室门口,看见远处一群女生在篮球场上玩。有一个边跑边跳,接住传球——是小月。她没看见我,笑着和那几个女生挤成一团抢球。

我转身进了器材室,架子上那些整整齐齐的垫子、角落里的篮球、篮筐里的跳绳,都在安安静静地待着。

教体资讯

奥运冠军进校园主讲「开学第一课」

本报讯(通讯员 王雅 陈艺 付露)近日,东京奥运会举重冠军谔利军走进湖南师大附中博才实验中学(天顶校区),以“把‘健康’置顶,做新时代的‘举重者’”为主题,为全校师生带来一堂别开生面的“健康第一课”。

谔利军结合自身经历,分享2016年里约奥运会因伤退赛的“至暗时刻”,以此强调“健康筑基”的重要性。他将中学学习比作“脑力马拉松”,勉励学生在刷题之余坚持锻炼,“唯有身体不‘抽筋’,才能在人生各个赛场站稳脚跟”。

谈及从里约退赛到东京夺冠的五年蛰伏,谔利军将日复一日的枯燥训练类比为攻克单词、公式的过程,寄语学生“量变是质变的唯一通道”,要在学业压力中锤炼心理韧性。他还分享东京奥运会上惊天逆转的一举,坦言力量源于湖南人“霸得蛮”的血性,更源于心怀家国的担当。

中国青少年足球联赛湖南赛区开赛

3月7日,2026年第五届中国青少年足球联赛湖南赛区男子U13、女子U14组比赛在湖南省足球协会训练基地拉开帷幕。作为湖南省最高水平的青少年足球赛事之一,本次比赛吸引了全省20支球队、近500名青少年球员参赛,他们将在为期一周的赛程中展开激烈角逐。

男子U13组共有13支球队参赛,将通过小组赛和淘汰赛两个阶段决出最终排名。女子U14组有7支球队参赛,采用单循环赛制决出名次。

首轮比赛中,男子组

方面,长郡雨花外国语学校6:0战胜湘潭建元中学,湘府英才0:3判负于娄底市足球协会,郴州市代表队0:4负于湖南湘成足球俱乐部。女子组方面,长沙市郡翔青少年体育俱乐部0:11不敌长沙市雅健青少年体育俱乐部U14女足,长沙湘成周南梅溪湖0:6负于长沙湘成十五中,娄底二中九晨队1:3惜败于株洲狼腾。

后续比赛将继续在省足协训练基地进行,各组别冠军将获得代表湖南参加全国总决赛的资格。

来源:湖南省足球协会