

一校一品

## 小小毽子“踢”出特色与健康

科教新报全媒体记者 曾玺凡 通讯员 陆俊 汪圣乐

课间铃声一响,澧县澧南镇中学教学楼前的草坪上便热闹起来。三五个学生围成一圈,毽子在空中翻飞,时而单人盘踢,时而对踢传递,欢声笑语随着毽子的起落荡漾开来。这样的场景,在这所农村中学已成日常。

近日,湖南省体育局、湖南省教育厅联合发文,认定澧县澧南镇中学为2025至2026年度湖南省体育传统特色学校,入选项目正是这枚不起眼的毽子。全省该项目仅此一所学校入选。

一所农村中学,为何能与毽子结缘?故事要从“螺蛳壳里做道场”的智慧说起。作为农村学校,体育器材和场地条件有限,学校没有盲目追求篮球、足球等大项目,而是看中了毽子:不受场地限制、灵活性高、成本较低。“这能让每个农村孩子都玩得起、玩得转。”该校校长戴作财说。

项目的根基,其实在下辖中心小学就已埋下。从小学低年级开始,毽子就是孩子们课间最好的玩伴。升入中学后,这份爱好得以延续,形成了从小学到中学的梯队建设,确保了参与人数的稳定。

推广普及,学校摸索出了一套“三位一体”模式:体育课上每周一教,体育教师在前示范,班主任在队伍中指导;大课间集体训练,做完广播操后全

校齐踢毽子;每年校运会则设置趣味项目——低年级比个数,高年级玩两人、四人对踢,还有班级集体赛,每班派出10人累计个数,既有个人技巧又有集体荣誉感。学校每学期开学都会给每个学生发一个新毽子,班级还配备流动毽子,确保学生随时可以玩。

自从迷上毽子后,九年级(1)班学生刘炳均不仅练就了盘踢、拐踢等花样,还当起了班级“小教练”,带动身边的同学一起玩。“现在课间大家围在一起踢毽子,比以前有意思多了。”刘炳均说。像他这样的例子还有很多,毽子让课间秩序悄然改变,追跑打闹少了,团结协作多了。

学校没有高水平的花样跳绳队,也没有耀眼的比赛成绩,

但凭借扎实的日常开展、完善的校本课程、真实的参与度,这份扎实的普及工作,恰恰契合了“传统特色校”的育人初衷,最终在全省众多申报学校中脱颖而出。

如今,毽子不仅活跃在校园,还走进了社区。学校经常组织学生为社区老人表演,课后服务社团里毽子也是热门项目。在体育教师肖芳芳看来,尽管近两年专业教师流动性大,但这项坚持了5年的活动一直在延续。

“我们没有一流的场馆,但我们因地制宜的智慧;我们没有高水平的专业教练,但我们有让孩子们动起来的决心。毽子不仅是一项运动,更是陪伴孩子们成长的伙伴。”戴作财说道。



学生课间踢毽子

体教一线

操场为堂 以体育人

辰溪县第二中学 叶恋

高中体育课往往被视作放松身心、自由活动的时段,然而,在我这名高中体育教师看来,体育课是一门极其重要的课程,操场亦是课堂。每一次奔跑、每一次跳跃、每一次坚持,都是无声却有力的教育。

我所带的班级里,有一名性格孤僻、身形偏胖的女生。高一刚入学时,一上体育课她就请假,遇到集体项目也总是默默躲在角落,眼里满是对运动的排斥。我发现这一情况后,并没有急于批评,而是下课后轻声对她说:“体育课重在参与,不管快慢,不论输赢,只要动起来、跑起来,今天比昨天好一点,就是进步。”

从那以后,每节体育课她都会参加。从一圈到两圈,从气喘吁吁到从容坚持,慢慢地,她不再逃避体育课。起初她跑得慢,我便在终点处默默等她;后来她逐渐跟上了队伍,脸上多了几分自信。

到了校运会,这名女生主动报名参加运动项目。当她咬牙冲过终点线时,虽然成绩并不突出,却笑着对我说:“老师,我跑完了,我没有放弃。”那一刻,跑道上的汗水与笑容,胜过千言万语。

我坚信,体育教育,不只是强健体魄,更是塑造人格。高中阶段学生学习压力大,情绪容易紧张焦虑,而体育课正是他们释放压力、调整心态的重要平台。在篮球对抗中,他们学会尊重与合作;在接力比赛里,他们懂得责任与信任;在一次次挑战体能极限的过程中,他们收获坚韧与自信。这些在操场上习得的品质,会伴随他们走进考场,走向更广阔的人生。

在日常教学中,我始终坚持“以体育人”的理念。讲解动作时,我强调规范与安全;组织活动时,我注重规则与公平;学生输球沮丧时,我引导他们正视成败、学会抗压;学生不敢尝试新内容时,我鼓励他们勇敢突破、接纳自己。我不苛求每位学生都成为运动健将,只希望他们在运动中拥有健康的身体、阳光的心态和永不言弃的精神。

作为一名高中体育教师,我深知,真正的教育往往藏在那些不起眼的瞬间里——一句鼓励、一次陪跑、一个肯定的眼神。

教体资讯

长沙学子勇夺亚洲摔跤锦标赛季军

近日,在吉尔吉斯斯坦比什凯克举行的2026年亚洲摔跤锦标赛上,代表中国队出战的贺龙体校运动员江文豪,在男子古典式摔跤130公斤级(奥运级别)比赛中奋勇拼搏,成功斩获季军。这是他继全运会银牌、亚锦赛U23两连冠后的又一重大突破。

目前,江文豪已入选新一期国家集训队,正全力备战2026年名古屋亚运会及2028年洛杉矶奥运会。

来源:长沙市贺龙体育运动学校官微

## 桑植县中小學生“三大球”联赛火热开赛

4月8日,以“青春跃动 强体铸魂”为主题的2026年桑植县第二届中小學生“三大球”联赛在澧源中学拉开帷幕。在为期10天的赛程中,来自全县各中小學的989名运动员将在篮球、足球、排球三大项目中展开

角逐。揭幕战篮球赛中,思源学校以33:30险胜十一学校。

据悉,本次联赛是桑植县深化体教融合、赓续贺龙元帅故乡红色体育基因的具体实践。

来源:新桑植客户端

## 女排奥运冠军的校园体育课

近日,前国家女排队长、奥运冠军惠若琪走进湖南师范大学附属贵安学校,开展“奥运冠军进校园”主题活动。她实地参观了校园与体育场馆,并走进排球等社团,为同学们纠正技术动作、分享运动经验。

学校表示,将以此次活动为契机,持续完善排球后备人才梯队建设,把体育精神融入育人全过程,打造体教融合示范标杆。

来源:湖南师范大学附属贵安学校官微