

学生从参与变成热爱

新会校园特色体育项目『有姿势有实际』

十五运会激战正酣，这不仅是竞技的舞台，更是激发全民健身热情的契机。而在新会，各学校也陆续进入校运会时间，全运之风吹进校园，尤其是各校特色体育项目，更是“有姿势有实际”。

新会正在构建一套可持续发展的校园体育人才培养机制，各学校通过引入多样化的体育项目，让学生从参与变成热爱，真正实现“处处可健身、人人爱运动”。近日，教育部等五部门联合印发《关于实施学生体质强健计划的意见》（以下简称《意见》），提出学生体质强健计划“二十条”举措，进一步强调深化体育教学改革，形成人人有项目、班班有活动、校校有特色、周周有比赛的学校体育发展新样态。

纵观新会校园体育教育，可谓有热点也有亮点，与《意见》所提核心要素契合。多年来，新会学子在体育运动中成长为更好的自己，也将体育的力量生生不息地传递下去。从“非遗”瑰宝到泳池碧波，从传统优势到创新融合，以多姿多彩的体育特色教育为重要抓手，以强健学生体质、促进身心健康为目标，新会体教融合创新实践不断进阶，走出一条从“育体”到“育人”持续发展之路。

文/图 钟珍玲 冯瑶君
简家琳 黄胜
(署名除外)



黄冲小学以武术为媒，将体育课变成文化传承的课堂。郭永乐 摄

崖门镇黄冲小学 拳脚生风 练就真功夫

在新会区崖门镇，每天清晨，黄冲小学都会传出铿锵有力的呼喊声。操场上，数百名学生扎着马步，挥拳起势，一招一式虎虎生风。

这里没有繁华都市的喧嚣，却有一群孩子用拳脚书写着百年武术的传奇。作为入选国家级非物质文化遗产代表性项目名录的蔡李佛拳的重要传承基地，黄冲小学以武术为媒，将体育课变成文化传承的课堂，让传统武术在校园里生根发芽。

黄冲小学的武术队成立于2005年。近20年来，学校将蔡李佛拳融入日常体育教学，全校师生共同习武，形成独特的校园文化。该校校长黄日红说：“通过这个项目，全校师生的‘精气神’得到了全面提升。”在这里，武术不仅是强身健体的运动，更是培养学生意志力和文化认同的载体。

该校学生罗小娅习武4年，她最喜欢的是“十字截虎拳”。“练习虽苦，但很快乐。”她笑着说。学生黄浩铭则说：“学习蔡李佛拳让我强身健体，还能保护自己，更在武术队交到了很多朋友。”这些孩子或许还不完全理解“非遗”二字的重量，但他们的一招一式，早已将蔡李佛的根深深深扎进心里。

经过多年的发展，黄冲小学武术队的名声已打响。他们曾登上央视戏曲春晚、中国文联春晚等国家级舞台，部分队员还代表江门小醒狮队远赴外地推广蔡李佛拳。今年7月，在京梅村举办的“湾区·江门”国家非遗蔡李佛拳传承武术邀请赛中，黄冲小学武术队与来自粤港澳大湾区的18支队伍、300余名选手同台竞技，一举夺得集体套路表演项目金奖。

成绩的背后，是日复一日的艰苦训练。蔡李佛始祖拳会传承教练李杰和介绍，学校会在全校习武的学生中选拔优秀苗子，专项训练拳术套路、器械套路和队列表演。“这批孩子经过长期训练，能代表学校参加市赛、省赛甚至全国性比赛。”他说。

黄冲小学的实践，是蔡李佛拳在新时代传承的缩影。近年来，新会区大力推进“非遗进校园”，以蔡李佛拳为代表的非遗项目通过编创拳操、融入大课间等方式，走进全区多所中小校园。广东省武协等部门联合策划的蔡李佛拳操，今年起在新会全面推广，孩子们在强身健体的同时，也能学习非遗知识、增强文化自信。

前国家武术裁判彭正庭认为：“武术一定要进校园！蔡李佛拳操的推广，让年轻一代真正爱上传统文化。”而在黄冲小学，武术早已超越“项目”的范畴，成为学生成长中不可或缺的一部分。学生王毅晨说：“蔡李佛起源于崖门，我们要学好它，把这种精神传承下去。”

在黄冲小学的操场上，孩子们的身影在阳光下跃动。他们的拳脚里，不仅有力道，有招式，更有一段百年历史的回响。在这里，武术不是简单的非遗符号，而是孩子们每天触摸的文化脉搏。正如黄日红所言：“我们希望学生通过武术，练就强健体魄，更铸就坚韧品格。”

新会区平山小学 引领学生“泳”往直前

11月18日，清晨7时，新会区平山小学游泳馆已是一派热火朝天的景象。泳池内水花飞溅，哨声此起彼伏，数十个戴着红色泳帽的小脑袋在水中规律浮动，孩子们在池中划出一道道优美的弧线。

眼下，十五运会正如火如荼地开展，这场全国顶级的体育盛会点燃了全民健身的热情。建队逾50年的平山小学游泳队，用半个世纪的坚持与传承，诠释着体育精神的真谛。

据了解，早在1982年，平山小学便被命名为“广东省体育传统项目游泳网点学校”。其实，这所由冯平山先生于1917年出资创办的侨校，在百年之前就将体育纳入育人体系。多年来，平山小学始终坚守“品学为先，体艺领航，身心俱健，全面发展”的育人目标，并结合学校实际，以发展游泳特色教育为突破口，推广群众性游泳运动。

“游泳队每天早上6时40分至7时40分，下午5时至5时40分，进行日常训练。赛前还会根据计划，开展专项训练。在寒暑假期间，训练也是不间断的。”平山小学游泳队主教练郭彭鹏向记者介绍，这位曾获得全国冠军的国家级运动健将，是国家一级游泳裁判员、广东省红十字水上救援队教练，他把自己对游泳的热爱全部倾注到孩子们身上。

在旁人看来枯燥的训练，在队员们眼中却别有一番乐趣。“我不觉得游泳辛苦，我喜欢游泳，在水里自由自在的感觉很好。”“我喜欢和团队一起努力，我们都希望可以在比赛中拿奖。”孩子们纯真的话语，道出了他们对游泳运动最纯粹的喜爱与坚持。

“仰泳要保持高平直。”“高频率打腿！”每次游泳队训练时，郭彭鹏都会站在池边，手拿对讲机，目光紧盯着水中每一个身影，及时提醒队员们调整泳姿。值得一提的是，队员们下水训练戴着特制的骨传导耳机，教练的指导能第一时间传达到他们耳中。

先进的训练设备，让平山小学游泳队的训练效率大大提升。“今年我们还添置了瑜伽球、波速球、仰泳出发器等，帮助游泳队的孩子们做好体能训练和赛场适应。”郭彭鹏说。

为了健全特色教育机制，完善教育管理制度，平山小学制定了游泳特色教育发展规划，明确目标要求，集中力量，专项推进，并在实践中不断创新，不断完善教学模式。

“平山小学游泳队的‘特产’是品学兼优的新时代特长生。”郭彭鹏自豪地说，游泳队的孩子们不仅游泳成绩不断提高，而且文化课成绩也在班级里名列前茅。在他看来，坚持游泳训练不但能够锻炼孩子们的身体，还能刺激大脑功能发育，有助于培养专注力。

平山小学游泳队队员李韵照在四年级时便被授予“三级运动员”称号，今年6月，在2025广东省小学生游泳锦标赛中，她获得女子丙组50米蝶泳打腿第五名、50米仰泳第八名的好成绩。她的家长也感受到孩子的变化：“加入游泳队后，孩子体魄更强健，性格更独立，同时她自主发展的空间也更大了。”

平山小学不断擦亮游泳特色教育品牌。结合十五运会开展的契机，该校正进一步激发全民健身热情。“我们正在筹备平山小学第二届健体节活动及亲子游泳比赛，希望让体育真正融入教育的血脉，促进学生全面发展。”平山小学政教处副主任廖巧瑜说道。



平山小学游泳队每天坚持训练。



新会东区学校女足队员们在操场上尽情奔跑、拼抢。

新会东区学校 “燃”动校园 “足”够精彩

绿茵场上，少年身影如风穿梭；欢呼声中，足球裹挟朝气飞扬。每周六次的足球课上，新会东区学校男、女足的队员们与足球为伴，在球场上尽情奔跑，让校园青春活力瞬间“燃”起来。

作为全国青少年校园足球特色学校，该校足球队成立于2021年。建队之初，学校构建起覆盖全年级的梯队培养体系——从三年级开始组建班级梯队，每个年级保持12—18名队员规模，如今全校足球队队伍已汇聚近140名热爱足球的孩子，让足球运动在校园落地生根。

“先有趣，再有益”是新会东区学校足球课程的核心教学理念。新会东区学校副校长陈彩云介绍，兴趣是点燃孩子足球梦的第一把火，学校摒弃了传统体育教学中“先跑圈、后战术”的枯燥模式，将趣味化教学贯穿课程始终。足球课上，老师通过“障碍运球接力”“趣味射门挑战”“小型攻防赛”等小游戏，让孩子在欢声笑语中熟悉足球、爱上足球；当兴趣被充分激发后，再循序渐近融入传球技巧、防守站位、团队配合等专业知识，实现“玩中学、学中进”的良性循环。

为保障教学质量，学校组建了专业的教练团队。男足教练潘溪考取了中国足协C级教练员证书及足球二级裁判员证书，女足教练谭林持有中国足协B级教练员证书及二级裁判员证书。

校园足球社团是课程教学的延伸与拓展，也是培育团队精神的重要载体。新会东区学校以社团为核心，构建了“班级队—年级队—校队”三级梯队，形成“低年级启蒙、中年级提升、高年级精进”的培养链条。社团活动中，队员们不仅接受系统的训练，更在日常相处中学会沟通协作、互相包容。训练之余，社团会组织“足球故事分享会”“战术复盘沙龙”，让队员们分享比赛心得、探讨技术难点；在大型赛事前，社团还会开展集体动员、团队建设等活动，增强队员的归属感和凝聚力。

赛事是检验教学成果、锤炼体育精神的最佳舞台。为让每个孩子都能体验足球竞技的魅力，学校打造了以“三年级班际足球联赛”为核心的赛事体系——这项专门为低年级孩子设计的赛事，历时16天，设置小组赛、淘汰赛两个阶段，采用规范赛制，让每个班上热爱足球的孩子都能站上赛场、参与角逐。自赛事创办以来，已有1300余名孩子通过这场“足球启蒙赛”点燃了运动热情。

不少队员正是从这里起步，走向更广阔的舞台：男足队员代表新会区参加江门市锦标赛夺得冠军，女足队员也巾帼不让须眉，同样捧回市级赛事冠军奖杯；4名男队员成功入选江门市队，李浩斌同学以特招生身份考入广州大同中学，用实际行动证明“踢好球同样能成就精彩未来”。

从课程趣味启蒙到社团梯队建设，从赛事实战锤炼到文化精神浸润，新会东区学校以“四位一体”的实践新路径，让足球运动在校园蔚然成风，让体育精神深植少年心中。

新会尚雅学校 克服“畏高”心理 享受“登顶”快乐

进入11月，随着十五运会的热闹席卷全城，新会尚雅学校也进入了校运会时间。偌大的校园更显热闹，20多个体育社团进入“备战”状态，同学们摩拳擦掌，一心要在相关赛事中展示更高水平。学校内那面足足有六层楼高的攀岩墙尤为引人注目，攀岩特色班的同学们加紧训练，一展风采，他们灵活矫健的身手让人叹为观止。

近年来，在全面推进素质教育的浪潮中，新会尚雅学校积极探索体育教学新模式，将攀岩运动引入常规课程体系，以特色项目驱动学生身心协同发展。这一举措不仅响应了“全民健身”与“加强青少年体育工作”的号召，更在实践中印证了“文明其精神，野蛮其体魄”的教育理念。

攀岩作为一项挑战体能、技巧与意志的综合性运动，在新会尚雅学校被赋予更深层的教育内涵。学校依托全运会“全民全运、同心同行”的精神内核，将攀岩从单一的体育项目升华为融合挫折教育、策略思维与团队建设的育人平台。课程设计遵循“基础技能—场景模拟—实战挑战”的递进路径，确保学生从安全意识到技术动作得到系统化训练。同时，学校投资建设符合国际安全标准的攀岩设施，包括速度道、难度墙及抱石区，并配备持有国家级资质认证的教练团队，为课程专业性提供坚实保障。

“攀岩不仅是体能的较量，更是意志的磨炼。许多学生从最初畏惧高度到最终成功登顶，这一过程中培养的自信与解决问题的能力，将深远影响他们未来的人生道路。”新会尚雅学校体育教研组长王伟表示。他观察到，参与攀岩的学生在课堂专注力与抗压能力上表现尤为突出。这一观点在攀岩特色班优秀代表李妙莹的体验中得到印证：“每次攀爬都在教会我如何面对恐惧、规划路线。当你克服惯性抵达顶点时，那种成就感无可替代。”

就在今年暑假，新会尚雅学校作为江门地区唯一代表队，参加了2025年广东省青少年攀岩锦标赛，运动员均取得参赛项目前十名的好成绩。从逐步试水，到全校推广，再到出征省级赛事，尚雅学校攀岩项目特色教育走出了一条从“育体”到“育人”的创新实践之路。从课程创新到育人模式突破，新会尚雅学校以攀岩为支点，打破了传统体育教育的边界。这一探索不仅丰富了校园体育文化，更彰显了学校“以体育人、以体育心”的坚定承诺。

“体育的本质是人格教育。攀岩课程的初衷其实并非培养专业运动员，而是让每个孩子在挑战中认识自我、在协作中学会共情。未来，我们计划将攀岩与学科教学深度融合，开发跨学科主题项目，例如结合物理力学原理分析攀岩技术，或在攀岩情境中融入地理知识，进一步拓展体育教育的广度与深度。”学校相关负责人廖祖权告诉记者。他还表示，学校目前还引进了射箭、击剑等非传统体育教育项目，不断深化健全体艺特色教育体系，“以生为本”构建多元化体育教育大格局，为培养全面发展的新时代青少年注入持久动能。



尚雅学校攀岩特色班的同学们在训练中展示了矫健的身姿。

