10岁娃跑赢大人

大鳌镇特沙小学孙柏豪夺5公里欢乐跑冠军，说“还能再快一点”



孙柏豪上台领奖。

10月31日，由江门市文化广电旅游体育局、蓬江区文化广电旅游体育局指导，江门邑马体育有限公司主办的2026江门10公里联赛（蓬江站），在蓬江国际马拉松公园举行。赛事设10公里、5公里欢乐跑等组别。

发令枪响，人流涌出，人群中有个瘦小的身影，步子不大，频率却快得惊人。他一路领先，把不少成年选手甩在身后。冲线那一刻，时间定格在19分钟以内，配速3分48秒/公里。5公里欢乐跑冠军，是一个10岁的五年级男孩。他叫孙柏豪，来自新会区大鳌镇特沙小学。赛后他接受采访时说：“还能再快一点。”

一名10岁学生，凭什么跑赢一众成年人？

文/图 江门日报记者 吕中言



孙柏豪冲线瞬间。

4岁“起跑” 爸爸陪出来的“小飞人”

孙柏豪出生在大鳌镇一个农村家庭，与跑步的缘分始于4岁。那时他还在上幼儿园，家里人想让他打发时间、锻炼身体，便鼓励他到镇上的空地和跑道跑一跑。“开始是我带他，但万万没想到的是，刚跑几次他就爱上跑步了。”孙柏豪的父亲孙先生说。渐渐地，跑步从“爸爸陪着跑”变成了“他自己要跑”，孙柏豪会主动跟父亲说：“我要去跑步。”一个星期大概会跑五六天，4岁那年，他已能轻松完成800米跑。

“我喜欢跑起来的感觉，风从耳边过去，什么都不用想。”孙柏豪说，自己已记不清从哪天开始爱上跑步，“就是跑着跑着，一天不跑就有点不舒服。”

孙先生表示，自己不是专业跑者，也不懂运动专业知识，能做的就是陪伴和鼓励。每次和儿子一起跑，他都会故意输给儿子，然后表扬他，让他的好胜心得到满足。渐渐地，孙柏豪经常主动要求增加奔跑距离，突破一个又一个瓶颈。“如果不是父亲这种特别的‘鼓励’，我的进步速度不会那么快。”回忆中，孙柏豪如是说。

2024年，江门狂飙马拉松俱乐部跑团团长陈健忠在抖音上刷到孙柏豪跑步的视频，当即断定，这个孩子有着突出的跑步天赋，便通过朋友介绍添加了孙先生的微信，邀请孙柏豪加入跑团。后来，孙柏豪放假有空就跟跑团一起跑步，成了跑团最年轻的“小队友”。

眼看着孙柏豪的跑步水平不断提高，在小学阶段，陈健忠开始鼓励他参加比赛。从2024年底到2026年10月，孙柏豪的参赛频率越来越高，成绩也越来越稳。他辗转江门、广州、佛山、中山、珠海等地，从800米到3000米，从5公里到10公里，冠军拿了一个又一个。但此前，他从未与成年人同组比赛。这一次在滨江碧道，是他第一次跨出年龄组，站到成年选手中间。“这次比赛夺冠，让我更加相信坚持的力量，也更加坚定自己要一直跑下去。”孙柏豪说。

未来计划 不排除成为职业跑者

在孙柏豪的班主任高英志眼里，孙柏豪特别能吃苦，学习上专注度比较高，人缘也很好。“可以明显感受到，跑步除了给柏豪带来身体素质上的提升，更带来了心态上的改变。他的思想韧性比较强，在校园生活中，遇到问题不轻易产生负面情绪，更多是选择迎难而上，同时懂得总结经验，就像俗话说的‘打不死的小强’。”高英志表示，接下来，他会用孙柏豪的跑步故事激励更多学生，帮助大家养成更坚韧的品质、拥有更健康的心理状态。

孙柏豪的体育老师沈望对他的印象特别深刻：“他外表比较瘦，但耐力和核心力量十分突出，平板支撑可以持续10分钟左右，关键是主动加练的意识很强。为了完成运动目标，他经常会在课间和放学后进行练习。这样的精神影响了身边的同学，在他的带领下，课余时间主动参与体育锻炼的学生越来越多，大家的精气神和身体素质也明显提高，这是作为老师最希望看到的。”

对于网络上一些网友担心孙柏豪这么小的年龄就接受如此高强度的跑步训练，是否会影响健康的问题，沈望从专业角度进行了分析：“长距离跑步属于有氧运动，心率比较平稳，对处在发育阶段的小学生来说是有利的，尤其是对心肺功能的提升。至于训练强度，孙柏豪的跑步训练强度是循序渐进的过程，是在结合自身感知的前提下，在可接受范围内逐步提升的，并非一蹴而就。”沈望特别提到，每个人的爆发力和耐力天赋有差异，并不建议所有学生都照搬孙柏豪的训练计划，需要结合自身感知找到适合自己的进步节奏。

对于未来，孙柏豪表示，会努力做好人、读好书、跑好步，用马拉松精神做人做事。“我想跑得更快一点，也想试试更长的距离，不排除以后会往职业跑步运动员的方向发展。无论走哪条路，都会全力以赴。”孙柏豪说。

从朝夕苦练到“争金夺银”

——江门幼专“一冠一亚”背后的体教融合实践

末节落后9分。最后50秒连中3记3分。终场前1秒，2号球员压哨出手——球进，灯亮，79:77。

10月23日晚，广东江门幼儿师范高等专科学校（以下简称“江门幼专”）体育馆热火朝天。主场球迷从座位上弹起来，场边同学喊哑了嗓子。江门幼专男篮逆转江门技师学院队，以五战全胜战绩捧起2026年江门市大学生男子篮球联赛冠军奖杯。

一周多后，11月1日下午，五邑大学绿茵场，江门幼专足球队与东道主拼至最后一刻，收获2026年江门市大学生男子足球联赛亚军。

“一冠一亚”。一所以女生居多的幼儿师范类院校，为什么能打破刻板印象，在全市高校篮球、足球两大联赛中争金夺银？记者走访该校，试图拆解奖杯背后的答案。

文/图 吕中言 江幼宣



◀足球队队员在赛场上全力拼抢。



▼篮球队队员夺冠后留影。

从班赛一路打到市联赛

冠军不是天上掉下来的。

“我们深知，学校男生人数少，选拔空间有限，必须把选拔工作做得更快、更细、质量更高，因此新生一入学，选拔工作就启动。”江门幼专男篮主教练赵汝权说。

具体如何选？答案是班赛、“新生杯”打完，再从中挑球感、球性、中投、远投、突破等综合能力强的选手，集中训练后再筛一轮，代表学校出去比赛。除了技术，选拔还看训练态度和出勤。“每次上场都布置任务，防守、进攻、抢篮板，每个人上去都要拼，哪怕落后，也不能随意认输。”赵汝权强调。

“以赛选才”机制背后，是学校常年搭好的赛事骨架。近年来，江门幼专构建“班级—校级—市级—省级”四级竞赛体系，每年“新生杯”“体育文化月”篮球赛不间断，班级之间还自发组织小比赛。篮球队队员程文灏说，入选校队后还要看训练态度和状态，状态不行就可能离队。

越是在绝境，越能检验训练成果。决赛收官战，江门幼专队首节18:20落后，半场36:40落后，第三节56:57落后1分，末节仅剩3分40秒时仍以64:73落后9分。面对困境，队员们心态没有崩，稳扎稳打，接连命中3分，并在最后时刻压哨绝杀。

足球赛场同样如此。决赛面对强敌，江门幼专队落后1球，队员们没有一丝气馁。平日训练的默契化作一次次犀利反击，多次创造破门良机。终场哨响，亚军。足球队队员朱振烽赛后坦言：“比赛中段注意力出现起伏，被对手抓住了机会。这也是我们成长必须交的‘学费’。遗憾会化作前进的动力。”足球队队长肖宇坤说：“大家真的都拼尽了全力，接下来继续向冠军冲刺。”

让“以体育人”真正落地

在传统观念中，幼儿师范类院校女生居多，要培养出高水平男子运动队很难。江门幼专基础教育学院党总支书记、院长刘次琴认为，改写这个印象的，是学校多年在体教融合上下的“笨功夫”。

该校把“以体育人”写进人才培养方案，推进体育教育、体能训练、运动训练高水平专业群建设，构建“岗课赛证创融通”育人体系，组建篮球、足球、田径、啦啦操等十大体育代表队。运动健康促进中心、篮球馆对校队免费开放，体能教师现场指导。近年来，学校累计拿下省级以上奖项100余项。“校内体育氛围非常浓厚，只要是学校主场比赛，场边总是坐得满满当当。”刘次琴表示，氛围推着成绩走，成绩又回头点燃氛围——每年毕业换人，梯队却总能接上。

这套体系不只服务赛场。该校以市场需求为导向，搭建“政—校—行—企—园”五方联动的育人生态圈，把职业能力培养贯穿体育教学全过程。学生既要会打球，也要会教、会组织赛事、会创新实践。“竞技成绩之外，学校更看重体育在规则意识、协作精神、抗挫折能力上的隐性价值，‘以体育智、以体育心、以体育人’，不是挂在墙上的口号。”江门幼专相关负责人介绍。

赛场之外，体育类专业学生早已走进江门体育服务一线：担任青少年篮球赛裁判，参与全国花样游泳锦标赛和江门马拉松赛志愿服务，协助市教育局组织体育中考，深入恩平、台山、鹤山、新会及江海区各中小学，协助国家体质测试抽查与数据采集。课堂延伸到地方体育服务一线，人才培养和社会服务互相赋能。

一座冠军奖杯、一个亚军，底下垫着的，是从“新生杯”到市联赛的层层赛事，是专业教练和每晚加练。五战全胜没有奇迹，只有日复一日。亚军也不是终点，而是下一次冲刺的起点。这群从幼儿师范校园里跑出来、打出来的年轻人，用汗水和成绩告诉越来越多人：刻板印象，就是用来打破的。

江门市学前教育
青年教师教学能力大赛举行

18名教师同台竞技

江门日报讯（文/曾婧）近日，由江门市教育局指导、江门市教育研究院主办，广东江门幼儿师范高等专科学校学前教育学院承办，江海区实验幼儿园协办的2026年江门市学前教育青年教师教学能力大赛举行。来自市直及各县（市、区）的18名青年教师参赛。

大赛分两个阶段、三个环节进行。第一阶段为说课与综合素质答辩，第二阶段为游戏活动点评。说课环节，选手围绕学前教育五大领域自选教育目标，精心设计教学方案，清晰阐释教学设计思路；综合素质答辩环节，选手灵活运用学前教育专业理论，沉着应答、观点鲜明，展现出扎实的理论功底和临场应变能力；游戏活动点评环节，选手走进江海区实验幼儿园，实地观察记录幼儿自主游戏并限时完成点评，从观察、评价、支持、反思等角度分享见解。

赛事特邀专家对选手表现进行综合点评，肯定参赛教师基本功扎实、各环节均有亮点，同时指出部分教学设计重难点把握不够精准、游戏观察解读的深度和支持策略的设计仍需加强等共性问题，建议青年教师坚持儿童本位，扎根一线深入观察，把理论转化为保教实效。

经过激烈角逐，本次大赛共评选出一等奖6名、二等奖4名、三等奖8名。

赛事同步开放观摩通道，组织高校师生沉浸式观摩，推动“以赛促学、观赛励志”。作为广东江门幼儿师范高等专科学校“双百行动”结对帮扶园，江海区实验幼儿园全程参与组织与观摩研讨，将赛场转化为帮扶研修现场，实现“办赛即教研、赛事即帮扶”。

此次大赛打通高校、行政部门、基层幼儿园之间的教研链条，形成“政府搭台、高校承办、园所落地、双向赋能”的良性循环。下一步，我市将持续深化校地协同教研机制，放大赛事示范辐射效应，推动成果落地转化，助力全市学前教育优质均衡、高质量发展。

讲好平安故事 传播法治声音

平安江门自“游”行首期20场活动收官



亲子家庭了解矛盾纠纷一站式化解流程。

平安江门建设与群众有什么关系？有矛盾纠纷到哪里解决？庭审现场是什么样的？毒品伪装有多隐蔽？遇到溺水如何科学施救？这些平安知识，在平安江门自“游”行主题活动里都能找到答案。10月31日上午，20组亲子家庭走进蓬江区人民法院体验模拟法庭。至此，由市委平安办、江门日报社联合主办的平安江门自“游”行主题活动第一期共20场圆满收官。

自启动以来，活动以“游览+体验+实践”模式，通过“小手拉大手”形式，带领亲子家庭走进综治中心、政法机关、基层治理一线、法治教育阵地、科普体验馆等平安建设场所，在沉浸式体验中了解平安江门建设工作，感受平安建设成效，进一步提升群众对平安建设的理解与认同。

20场活动场场有亮点

20场活动，每一场都聚焦平安建设的一个主题场景，让市民在“看得见、摸得着”的体验中理解平安建设的丰富内涵。

在综治中心，亲子家庭了解矛盾纠纷一站式化解流程；在市中级人民法院，家长旁听庭审，孩子们体验警械装备、参观少年审判庭；在市强制隔离戒毒所，VR体验“吸毒后的你”让市民深受震撼，戒毒人员现身说法更让人警醒；在市消防救援支队，孩子们试穿灭火服、操作灭火器、体验“震后斜楼”，直呼“消防员叔叔真不容易”；在市红十字会生命安全体验馆，亲子家庭学习心肺复苏、海姆立克急救法和绳结打法。

此外，亲子家庭还走进“少审爱立方”未成年人司法保护中心、市公共法律服务中心、全国人大常委会法工委江海基层立法联系点、市公安局蓬江分局沙仔尾派出所、市海洋综合执法支队、市食品检验所、市药品检验所、江门农商银行江海中心支行、市公安局政务服务中心、市妇女儿童活动中心、市国防教育训练基地等场所，从综治调解到食品安全，从金融反诈到海洋执法，从基层立法到国防教育，每一站都是一堂鲜活的平安课。

平安知识入脑入心

相较于单纯参观，活动更注重家长和孩子们“动手做了什么、带走了什么”。

在市中级人民法院，家长旁听庭审，孩子们穿上法袍、坐上审判席、敲响法槌，清脆的法槌声里，法治的种子悄悄扎下了根；在市公安局政务服务中心，家长和孩子们一起玩反诈套圈、观察禁毒模型，安全教育“边玩边学”；在市国防教育训练基地，孩子们学习军体拳、模拟手榴弹投掷，家长们也在一旁配合练习三角巾止血包扎；在市食品检验所，大家动手操作，体验亚硝酸盐快速检测，在趣味实验中学习食品安全知识；在江门农商银行江海中心支行，亲子家庭体验银行业务办理流程，学习人民币真伪鉴别方法，聆听“预防网络诈骗”专题讲座，提升防骗意识和识骗能力。

“以前觉得法院、检察院离我们很远，走进去才发现，平安建设就在身边。不仅孩子们收获满满，我们大人也跟着长见识了。”参观完蓬江区人民法院后，家长陈女士感慨道。

据悉，平安江门自“游”行主题活动第二期正在筹备中，将继续带领市民走进更多平安建设现场，讲好平安故事、传播法治声音。有兴趣的市民可关注“江门政法”微信公众号，获取后续活动信息。

（文/图 江门日报记者 陈慕欢）