

扔飞镖、爬大树、投绣球，在这些学校

# 体育课还能这么玩

## “六一”特别策划

体育课如何更有趣、更有益？各地中小学积极探索。扔飞镖、爬树、投绣球……越来越多兼具趣味和特色的体育项目走进校园。这些趣味体育课，既提升了孩子的身体机能，又培养了专注力、锻炼了胆量。当运动变得好玩，体育的育人价值便在快乐中融入孩子的成长。

——编者

### 北京市第五十七中学流行扔飞镖 一支飞镖，磨砺孩子心性

本报记者 潘俊强

屏气凝神，轻挥手臂，飞镖在空中划出一道弧线，直入靶盘。看到靶盘下方显示屏上的数字，同学们发出阵阵喝彩声……在北京市第五十七中学的飞镖教室里，不少同学在练习飞镖，切磋投掷技术。

“飞镖不设门槛，大家都能参与，但它对技术、心态要求极高。”学校飞镖总教练吴春雨经常带学生们在这里练习，见证了学校飞镖运动的发展：2012年飞镖队成立，从兴趣小组到标准化课程，如今飞镖已经是学校里“非常流行”的体育项目。

在飞镖教室的软镖机旁，初一一年级的尹梦实，正在练习投镖。首届国际飞镖大师赛包揽青少年组3项冠军，第二届国际飞镖大师赛获得2项冠军……在飞镖教室荣誉墙上，尹梦实获得的冠军奖杯引人注目。飞镖看似是相对静态的运动，却很考验身体的动态平衡。“每投出一镖都需要调动全身。”尹梦实说，入盘的角度、出手的力度、呼吸的节奏，需要浑然一体。这种对身体控制力的极致要求，帮他养成了专注的习惯。

练习飞镖，对心态也是一种磨砺。在参加比赛时，有些对手会故意拖慢节奏。这时候，尹梦实会闭上眼睛深呼吸，“告诉自己，要找到自己的节奏，不能被带跑。”这种“稳”的能力，还被尹梦实迁移到了学习中。

在北京市第五十七中学，飞镖的“班超”联赛是学生们最喜欢的集体运动之一，联赛覆盖初一至高二年级，每班选派8人参赛。不少参赛的学生都觉得，在“班超”上打团队赛时的那种紧张感，令人热血沸腾。

腾。有家长反映，孩子练习飞镖后，体态更挺拔，久坐学习的肩颈酸痛也有所缓解。

科学的训练体系是让更多学生从飞镖运动中受益的前提。飞镖教练郝运介绍，在入门阶段，孩子们需要规范基础动作，兼顾趣味性、体能锻炼；进阶阶段，开展分区瞄准、精准度强化；实战阶段，通过模拟赛锤炼心理素质。如今，学校的飞镖社有160余名成员，每周还外请专业的教练指导，形成了“兴趣课—社团—校队”的梯度培养模式。

“飞镖带给学生的，不仅仅是身体的协调，更是一种‘我能行’的信念。”郝运说，当飞镖稳稳扎在靶靶的目标位置时，那种掌控感也会迁移到孩子们生活的方方面面。



## 广西南宁市武鸣区民族中学训练投绣球

### 小小绣球，承载时光印记

本报记者 祝佳祺

抬手、转身、扬臂，五颜六色的绣球如彩蝶穿梭。“手抬高点”“注意落点”……广西南宁市武鸣区民族中学操场上热火朝天，体育老师罗仁进正带着学生们练习投绣球，他一边记录学生成绩一边指导动作。

抛绣球是壮族传统文娱活动，也是自治区级非物质文化遗产，最初承载着婚恋信物的文化功能，后来逐渐成为当地传统文体活动。

现在的投绣球运动，包括背篓投绣球和高杆投绣球，以命中率定胜负。各



地赛事用球依地方特色定制，但通常都用装沙子和木屑的小气排球或者网球，再包裹彩布，系上长提绳制成。在传统竞技比赛中，杆有9米高，顶端彩环直径1米，根据5名队员在规定时间内投球总数决胜负，数量并列则加时1分钟，直至决出胜负。

课堂上，罗仁进让学生先做空手“8字绕环”，手腕翻转间模拟抛球轨迹。“想象绣球是你最想传递的祝福。”他举起示范球。学生们从原地抛接练起，逐步挑战6米外的高杆。从本校绣球队成长起来，罗仁进这位“二代教练”有自己的教学心得：从无球模仿到持球练习，再到分组练习，好学易上手，增强学习兴趣。“手腕要像拧毛巾一样发力，球过圈时会有‘唰’一声轻响。”九年级学生潘民双刚从训练场下来，复盘着投球经验。

小小绣球，承载着时光印记。1997年，体育老师潘桂梅牵头组建学校第一支投绣球训练队。彼时，训练用的绣球、背篓都由老师们手工制作。

2008年投绣球纳入校本课程，2012年成为南宁中考体育自选项目。

“这项运动既能提升上肢力量，又能培养专注力和团队协作能力。”罗仁进说，未来学校将结合实际条件和学生兴趣，逐步探索其他传统体育项目的教学可行性，让更多学生在运动中增强体质，感受传统文化的魅力。

### 重庆市九龙坡区谢家湾金茂小学上演“丛林飞跃” 校园爬树，体验“野生”乐趣

本报记者 刘新吾

“双脚踩稳，双手抓牢，重心向前！”在重庆市九龙坡区谢家湾金茂小学，一堂特色体育课正在进行，体育老师李曦站在安全防护区内，一边示范动作要领，一边大声提醒。孩子们身着运动服，腰间系着专业安全绳，在老黄葛树上练习攀爬。

爬树课上，孩子们手脚并用，在安全范围内自主寻找攀爬路线，体验“野生”体育课的喜悦。“这样的体育课非常好玩！”孩子们说，爬树的时候能近距离接触自然，触摸粗糙的树皮、观察枝叶的纹路，还能在同伴的欢呼与鼓励中收获快乐。

在谢家湾金茂小学，爬树课并非单一的向上爬，学生们还可以在树之间滑行、穿越，上演“丛林飞跃”。五年级学生文雅韵完成一组树间滑行后，笑着跑回队伍说：“太刺激了！有一种腾空而

起的感觉，放学后我还要再玩一次。”

为什么要开设爬树课？“以前孩子们上肢力量薄弱，通过攀爬类项目的练习，协调性、核心力量明显提升。”李曦说，课程开设以来深受学生喜爱，不少孩子课后主动向上课时间。“爬树课既能锻炼胆量，又能缓解学习压力”，不少家长反馈，现在孩子更加勇敢自信，乐于尝试新挑战。

除了开设体验课和常规课程，学校还组建了专项社团，让爬树、“丛林飞跃”这些特色运动常态化。谢家湾金茂小学党总支书记杨永财表示，学校计划将爬树课与科学等学科结合，引导学生观察树木生长、测量树高，探索攀爬中的力学知识，拓展课程的育人维度；还将结合校园树木资源，举办校园特色攀树活动，让更多孩子在攀树中锤炼身心、收获成长。

流项目涌现，击剑操、棒垒球、趣味跑酷等深受学生喜爱。

各地各校班级联赛、校际比赛热火朝天，激发了学生的锻炼热情。以北京为例，构建“学练赛”一体化的体育育人体系，常态化举办“班超”联赛，学生的抗压能力和心理韧性增强。2025年北京共举办“班超”联赛37.6万场次，参与人次约970万。

一组数据令人欣喜：近几年我国中小学生身体健康总体水平稳中有升，学生身高、肺活量等指标均实现增长，城乡差距逐步缩小。近视防控方面，2021年至2024年全国学生总体近视率实现“四连降”，2024年降至50.3%，达到了每年下降0.5个百分点的防控目标。收获如此成绩，体育课有一份功劳。

冷静和从容。“我对自己一直挺有信心的。这对一个人能变好、能做事很重要。”当然，说出来也会有压力，“但还是相信自己。”

夺冠后，吴宜泽在个人社交平台上表示，会永远真诚地爱着斯诺克。他解释当时的心境：“我真的非常喜欢斯诺克。我的成绩可能会下滑，状态也会时好时坏，但我对斯诺克的爱是不会变的。”

很多人不愿意公开说出自己的“野心”，吴宜泽并不介意。今年3月，在江西玉山举行的斯诺克世界公开赛上，他就表达了想在世锦赛夺冠的目标。一个多月后，梦想实现了。吴宜泽接下来的目标是卫冕世锦赛，突破历史——自1977年以来，首夺世锦赛冠军的人从未卫冕。

“当你认定它的时候，就勇敢去做。”这句话吴宜泽一直记在心里。斯诺克，就是他认定的那件事。（本报记者尚丹、王靖远、王梓参与采访）

## 团体谈

把运动的快乐还给孩子，你会发现，孩子还给你的，是一个充满惊喜的未来

# 一所乡村小学，为何能“逆势生长”

吴雄

每天来到学校操场，看着奔跑跳跃的孩子和临场而放的足球、篮球、呼啦圈，我时常想起22年前。那时候的塘房小学，3名老师、75个学生，很多孩子上学走到半道就溜去山里玩，不想来学校。

如今，塘房小学已经有39名老师、470个学生，平均成绩从不足30分提高到80多分，还拿了不少市级、省级体育赛事冠军，县城及周边的孩子都慕名而来。一所偏远的山村小学，为何能“逆势生长”？答案很简单，我们做了一件最朴素的事——把运动的快乐还给孩子。

可能许多人都忘了，快乐本身就属于孩子，这才是童年该有的模样。我刚到塘房小学当校长时，每天最头疼的就是“找孩子”。我问他们为什么不愿意来学校，他们说，坐在教室里听不懂，坐不住，还是在山里跑着好玩。这些心声启发了我，既然他们爱跑爱动，为什么不顺着孩子的天性来？只有喜欢学校，上学才不会成为一种负担。

改变孩子，先从改变学校开始。每天放学后，我带着老师清理石块，填平坑洼，得到一块简易的运动场地。2006年，我们举办第一届运动会，项目有丢沙包、打乒乓球……都是孩子爱玩的。比赛当天，孩子们在泥地里跑，笑声在四周回荡。

从那以后，学校定下规矩，每天必须开足体育课，每年必须举办运动会，把课堂之外的时间还给孩子。我们坚持因地制宜，依山建设运动场地，还把教师停车场建成了篮球场。同时坚持因人而异，避免一刀切。上午30分钟大课间，之前统一做广播体操，后来增加跳绳、跳皮筋、甩呼啦圈等12个项目。

我知道，孩子们要的不是高端的设备，只是一个能跑能跳的地方，一份能尽情玩耍的快乐。把这份快乐还给孩子，孩子就把信任还给学校，逃学的孩子越来越少，塘房小学变得越来越好。

曾有人问，花这么多时间精力搞体育，会不会耽误孩子学习。但坚持下来发现，只要安排得当，运动不仅不会耽误学习，还能给学习注入源源不断的动力，让孩子学得主动、更高效。

越自律，越自由。运动中的规则意识，帮助孩子养成高效学习的习惯——上课专心听、认真学，下课放心玩、尽情动。

运动给孩子带来的，远不止成绩的提升。许多山里娃性格内向，容易自卑。通过一场场比赛，一次次奔跑，他们慢慢变得自信、开朗。

体育还是很好的挫折教育，教会孩子怎么面对失败，怎么爬起来重新出发。我们育的不是体育明星，是完整的人。把运动的快乐还给孩子，你会发现，孩子还给你的，是一个充满惊喜的未来。

（作者为贵州省黔东南苗族侗族自治州兴仁市巴铃镇塘房小学校长，本报记者苏滨采访整理）

### 中国田径项目本赛季多点突破 牛春格打破撑竿跳亚洲纪录

本报记者 刘硕阳

4米73，一跳过杆！5月31日，在安徽蚌埠进行的2026年全国田径大奖赛第四站女子撑竿跳高决赛中，牛春格以4米73的成绩夺得冠军，并打破了此前由中国名将李玲保持的4米72的亚洲纪录。

牛春格此前的个人最好成绩是2025年5月跳出的4米65。本场比赛中，这位26岁的杭州亚运会铜牌得主从4米30的高度开始起跳，一次成功过杆后便锁定了本站比赛的冠军。随后，她又越过了4米50和4米66。

刷新个人最好成绩后，牛春格选择将横杆高度提升至4米73，直接挑战李玲2019年创造的4米72的亚洲纪录。她仅用了一次试跳便成功过杆，将女子撑竿跳高的亚洲纪录又提升了1厘米。

5月30日，在日本体育大学长距离竞技会男子10000米项目中，中国选手王文杰以27分47秒53的成绩夺得季军，并将自己保持的男子10000米全国纪录提升了1秒多。去年，王文杰曾创造了27分48秒68的男子10000米全国纪录，并成为首位在男子10000米项目中跑进28分大关的中国运动员。

在今年4月12日进行的2026北京半程马拉松比赛中，王文杰以1小时01分15秒的成绩夺得冠军，该成绩也被世界田联认定为中国男子半程马拉松全国纪录。本赛季以来，男子马拉松、男子铅球、男子撑竿跳高等项目的全国纪录已经相继刷新。

### 攀岩世界杯马德里站 中国队获得1金2铜

本报北京6月1日电（记者曾华锋）当地时间5月31日，2026年世界攀岩世界杯马德里站比赛结束，中国队在速度赛中收获1金2铜。

本站比赛是本赛季攀岩世界杯第四站，设置男女攀石赛和速度赛，共有来自43个国家和地区的267名运动员参赛。中国队派出了18名队员参赛。在男子速度赛中，19岁的储守宏在半决赛、决赛中分别以4.76秒、4.75秒的成绩连续创造个人最好成绩，夺得金牌。去年9月，他获得世界攀岩赛贵阳站男子速度赛金牌。杨杰战胜美国选手扎克·哈默，获得铜牌。在女子速度赛方面，张少琴凭借稳定的发挥获得铜牌。

本版责编：罗彦史 哲 高 信 版式设计：沈亦伶

## 链接

### 校园体育

#### 从跑圈跳操到百花齐放

本报记者 丁雅楠

上世纪50年代，第一套少年广播体操伴随着电波响彻大江南北，成为几代人的集体记忆。改革开放后，从正式发布实施《学校体育工作条例》，到“全面推进素质教育”，再到启动“全国亿万学生阳光体育运动”，学校体育加速迈向规范化、制度化。

2026年2月印发的《关于全面推进健康学校建设的指导意见》要求，全面实施学生体质强健计划，落实

中小学生在每天综合体育活动时间不低于2小时，推行“课间15分钟”，丰富课后服务体育项目，增加学生户外活动时间。

如今，校园体育百花齐放，精彩纷呈。发挥地域特色，吉林省吉林市开设冰雪运动课程，并将滑冰、滑雪纳入中考体育选考项目；民族传统体育焕新，在广西南宁，投绣球、板鞋竞速等项目走进课堂；新热潮

### 夺冠后，吴宜泽回忆成长之路

#### 永远真诚地爱着斯诺克

本报记者 李硕

谢父母。7岁那年，爸爸给他买了第一根球杆。父母还在家里摆了一张斯诺克球桌，为此甚至拆了一个卧室和一部分卫生间。13岁那年，全家做出了重要的抉择——专攻斯诺克。

虽然职业道路并不是一帆风顺，但他从来没有后悔过。如果再选一次，还选这条路吗？吴宜泽说：“一定会选。”

十六七岁时，吴宜泽拿了好几个中青赛冠军，却连续两年没能通过职业选拔赛。2021年，他终于获得了梦寐以求的职业资格，但更大的压力席卷而来。几乎赢不了球的压

力、保住职业资格的压力、经济上的压力……他偷偷哭过很多次。因为某个环节没做好，输掉很想要的比赛，心里充满遗憾和不甘。“那是一种精神上的压力，有时候挺崩溃的。”他也会在父母面前落泪，但次数很少。

“我比较擅长把情绪藏起来，自己消化。”他说，自己心态好的秘诀很简单：多吃饭，睡一觉。“一觉醒来，又是崭新的一天。”当然，也有过“今天不练了，太痛苦了”的念头，但会很快调整过来。

夺冠后的日子，比想象中忙碌。

当地时间5月4日，在英国谢菲尔德，22岁的中国球员吴宜泽夺得2026年斯诺克世锦赛冠军。夺冠之后，他的世界变了。“一直没有睡好过。”吴宜泽说，他正在习惯这突然而至的高关注度。夺冠后的生活，吴宜泽此前从未想象过，“我现在意识到，自己是公众人物了。”

和他打球风格很像，吴宜泽并不畏惧，选择接受这些变化，迎难而上。

很多人认识吴宜泽，是从他进攻型的球风开始。他喜欢进攻和冒险，享受打出华丽的、精彩的击球。那种时刻让他有很强的愉悦感。

这种风格和他的性格分不开。他外向，在熟悉的朋友面前“话很多”。急性子，是他给自己的另一个标签。答应的事情如果因为某些原因没能按计划进行，他会着急。打球的时候也会着急，但会尽量克制自己，不能太明显。这是一名斯诺克球员的“基本素养”。

回忆起自己的斯诺克之路，吴宜泽最感