



2025年体育支教活动持续开展

特色课程点亮校园 多元体育绽放活力

从内蒙古草原到吉林山区，从甘肃大山深处到陕西茶香校园，再到湖北、江西、安徽……2025年体育支教活动如星星之火，点燃了孩子们对体育的热爱，为校园体育文化注入了新活力。支教志愿者们结合当地实际，充分发挥专业优势，因地制宜开展特色课程，打造“一校一品”“一县多品”的体育教育模式，让孩子们在体育锻炼中强意志、健身心，传承和弘扬中华体育精神。



让传统体育项目惠及更多师生

在内蒙古锡林郭勒盟多伦县第三中学的绿茵场上，天津体育学院支教志愿者郭益贞为高二年级的学生呈现了一堂极具文化内涵的精品武术课。课程以严谨的队列规范开启，在“旭日东升”武术操教学中，郭益贞将传统武术精髓与现代教学方法完美融合，深入诠释“左拳右拳”的武德内涵，精准示范三大手型与基础步法，并创新采用了“四步教学法”与“镜像反馈机制”。郭益贞希望通过这样富有深度的课程提升学生的身体素质，更培养其坚韧品格与文化自信，使传统武术焕发出时代光彩，让同学们领会中华优秀传统文化的博大精深。

作为一名体能训练方向的研究生，郭益贞在武术课中系统性地设计了三个训练模块：首先通过“伟大大拉伸”、燕式平衡等动作进行科学拉伸；其次采用波比跳、登山跑等爆发性训练激活肌肉；最后通过综合性练习，全面提升学生的速度、力量、耐力、灵敏、协调、柔韧和平衡七大身体素质。此外，多伦三中支教团队还创新打造了“文武双全”体育课程体系，在系统开展武术与体能实践教学的同时，开设田径规则理论课程，构建“理论—实践”双轮驱动的教学模式。郭益贞用简单易懂的方式讲解田径知识：先教比赛规则，比如短跑犯规、跳远测量、看比赛视频，最后用科学原理解释跑步时步子和频率的关系，让学生真正明白了运动中的“门道”。

“推广传统武术，感悟中华优秀传统文化的魅力，应该做到‘一个都不能少’，这正是支教的意义所在。”吉林体育学院支教志愿者尚天赐说。尚天赐的支教地点在吉林省安图县两江镇中心小学，这里长期以来没有会武术教学的体育老师，推进“武术进校园”困难重重。为了让传统体育项目惠及更多师生，吉林体育学院与该校合作，选派武术与民族传统体育专业大三学生尚天赐作为志愿者到这里开展支教服务。尚天赐到岗后，承担了全校三个年级的武术课教学工作，教学内容包括太极拳、八极拳、五步拳、长拳等。面对教具匮乏的问题，他带领学生用常见生活用品作为替代品；对于一些从未接触过武术、对动作理解有差异的学生，他采取分组教学、拆解式教学的方法，确保每个学生都能跟上教学节奏。为了丰富教师业余生活，尚天赐还在校领导的支持下，组建了教师太极拳业余社团，每天下午教其他学科老师打太极拳，受到学校老师的普遍欢迎。

在陕西省紫阳县毛坝中学，又是另一番景象，西安体育学院支教志愿者申天卓将功夫扇与武术融合，打造出独具特色的“一校一品”体育项目。“初到这里，我发现学校的体育资源相对匮乏，孩子们接触专业体育训练的机会更是少之又少，但孩子们对知识与运动的渴望很打动我。”正当申天卓思索如何更好地开展体育教学时，机会随之而来。“恰逢毛坝中学与‘开茶吧！茶乡’活动合作，学校成为活动的分会场，这为孩子们提供了展示的舞台，也为我在这里顺利开展教学提供了契机。”为此，申天卓精心编排了节目，将武术的刚劲与功夫扇的飘逸结合起来，并融入紫阳当地的文化特色，孩子们训练热情异常高涨。在排练过程中，申天卓也深刻体会到体育不仅是身体的锻炼，更是精神的传承与思政教育的契机。他告诉孩子们武术精神中蕴含的坚韧不拔、自强不息等品质，让孩子们学会相互帮助、鼓励，班级凝聚力得到极大提升。

不仅是武术，越来越多的传统体育项目被体育支教志愿者们带到了偏远地区的校园，带到了孩子们的身边。在甘肃省甘南藏族自治州临潭县回族自治县，随着新学期体育支教志愿服务的开展，甘肃省民族师范学院体育教育专业的学生张钊等来到学校。除了完成体育课程教学，他们还肩负起学校武术、篮球、足球和羽毛球社团的教练工作。特别是了解到学校希望以拔河项目为特色，打造校园体育文化品牌，却因专业技术人才匮乏而不得不搁置后，张钊积极与校方沟通，将竞技拔河引入校园。如今在临潭县回族自治县，拔河活动开展得如火如荼。大课间时间，学生、老师齐上阵，场面其乐融融。拔河不仅丰富了这里的校园体育内容，激发了学生们参与体育运动的热情，更成为文化传承和精神凝聚的重要载体。

在安徽省安庆市菱北中心小学，来自安徽师范大学体育学院的志愿者杨新宇则选择将蹴球这项民族传统体育运动带到孩子们面前。作为回族青年，杨新宇对民族文化怀有深厚情感。大学期间，他就系统学习并掌握了蹴球运动技能，还在安徽省第九届少数民族传统体育运动会上斩获了男子单人、双人蹴球铜牌。来到菱北中心小学后，杨新宇发现学校体育课程以基础项目为主，学生们对民族传统体育知之甚少。面对学校缺乏专业场地与器材的困境，他用粉笔在水泥地上绘制出标准蹴球场地，用胶带标注边界线，还借来专业训练用球并制作了简易教具。教学中，他将蹴球的历史与文化融入课程，从脚掌发力的角度计算讲到战术配合的默契培养，从“踢石球”的民俗溯源讲到赛场上尊重对手的礼仪精神，让抽象的文化符号化作孩子们脚下滚动的真实轨迹，在丰富孩子们文化认知的同时，强化了他们对体育的热爱。如今，蹴球场地已成为菱北中心小学校园

中最富活力的角落，孩子们在这项运动中感受着多元文化的交融共生。

大球+小球 传递“永不言弃”精神

日前，内蒙古锡林郭勒盟多伦县职业教育中心足球队在当地“县长杯”校园足球赛中勇夺高中组冠军，实现历史性突破。这场胜利离不开天津体育学院支教志愿者门前宝与当地教练团队的辛勤付出，他们也见证了这群草原少年们通过足球完成的“成长蜕变”。今年3月，门前宝前往多伦县职业教育中心支教，他与当地教师嘎拉台、刘建海组成教练组，带领职教中心足球队开启高强度备战。“一天两练”成为他们的常态——清晨打磨基本功，下午演练战术配合。在赛前最后一场训练中，突如其来的大雪也未能打断队员们对足球的认真与专注。4月初的比赛中，多伦职教中心队以黑马姿态亮相，一路闯入决赛。最关键的冠军争夺战，教练组全程在场边指导，队员们严格执行战术，最终以3比0锁定胜局。当终场哨响，队员们含泪高呼“第一次赢球”，这群草原少年们从自卑走向自信，从迷茫走向坚定。这段“特别的”支教经历，也让门前宝深刻体会到足球的教育力量，他计划在支教期间系统培养当地的校园足球梯队，继续传递足球“永不言弃”的精神。

在湖北省利川市汪营镇第一小学，在武汉体育学院支教志愿者孙泽宇的带领下，一群乡村篮球少年也经历了从“内战”不断到默契配合的蜕变。孙泽宇告诉记者，球队建队之初，孩子们对技术动作、运球节奏、战术配合“几乎没有概念”，训练中个人英雄主义时有发生，队友之间的信任感与配合意识严重缺失，争吵、冷战情况频繁出现。在一场与邻校的交流赛中，球队因配合混乱、缺乏协作大比分落败。赛后，孙泽宇组织大家召开了“球队会议”，用朴素而动人的话语告诉孩子们篮球是团队运动，每个人在球队中都不可替代，鼓励他们理解比赛的真正意义在于协作、奉献与信任。这次谈话成为球队命运的转折点，从那天起，训练场上的争吵减少了，鼓励与协作多了。孩子们学会了倾听、互相提醒、主动帮助队友。在接下来的利川市青少年篮球赛事中，汪营一小篮球队披荆斩棘，面对近20支强队，他们越战

越勇，最终夺得季军。在这个过程中，孩子们不仅提升了球技，更在训练与比赛中学会了团结、尊重、责任与担当。

有大球，也有小球。走进山西省代县西北街小学，来自山西大同大学的支教志愿者邢嘉赫正在进行乒乓球教学。初春的阳光洒落在学校斑驳的球台上，邢嘉赫手持崭新的球拍，召集十几个充满好奇的孩子。当一个扎着羊角辫的小姑娘流露出对新球拍的喜爱却因不会打球而怯场时，邢嘉赫温柔地鼓励并耐心指导她正确的握拍姿势。此时，一个虎头虎脑的男孩提及电视上的乒乓球运动员马龙，渴望能学到高超球技，邢嘉赫笑着回应要从基础学起，并亲自示范标准的准备姿势……

在西北街小学，乒乓球对孩子们的改变是巨大的。让邢嘉赫记忆深刻的是一个叫江东羽的男孩。“在教学过程中，他总是躲在角落里，很不自信，引起了我的关注。一次课堂上，他在接过球拍时因紧张而弄掉了，看到他满脸通红地准备跑开，我立即拉住他，并传授了他一个‘小秘诀’——让他把球拍想象成小鸟的翅膀，把握好力度。江东羽尝试后就成功握住了球拍，自信心一下子就提起来了。事后，我还跟他约定，放学后单独教他发球。”此后，每天放学后，球台前都会出现邢嘉赫和江东羽一大一小两个身影，在邢嘉赫“重心压低”“手腕要放松”的指导声中，江东羽的球技逐渐提升，原本怯懦的眼神也变得坚定自信。

在江西省庐山西海中学校，体育支教志愿者们则为学生们开启了充满激情与活力的“匹克球之旅”。志愿者孔一凡、李小鹏与体育老师们共同努力，为孩子们定制专属球拍，并悉心传授握拍、发球、击球等技巧，小小的匹克球在球场上跳跃，点亮了孩子们心中的希望之光。在中口学校首届“暖阳杯”匹克球比赛中，各年级小选手们斗志昂扬，口号声此起彼伏，瞬间点燃现场热情。赛场上，选手们全神贯注，动作娴熟，发球、接球、扣杀一气呵成。六年级的刘想堪称“逆袭黑马”，在队伍落后的情况下仍顽强拼搏，最终带领队友实现“绝地反击”，其精彩表现赢得现场阵阵欢呼；七年级的刘思屿和队友们面对强敌虽

败犹荣，她们相互鼓励、坚持到底，展现出的团队精神和坚韧毅力令人钦佩；八年级的同学们则尽显大气谦逊，比赛中气势如虹，赛后主动与对手握手交流，营造出和谐的竞技氛围，让匹克球比赛成为交流与成长的平台……这些精彩瞬间成为这个春天校园里最闪耀的记忆，也让匹克球运动在中口学校落地生根。

在锻炼中收获自信与成长

初到山西省阳明堡中学，学校简陋的水泥操场和艰苦的教学环境让山西大同大学支教志愿者刘晓宇、胡文涛心里五味杂陈。同时，两人也开始思考，在现有条件下该教给孩子们什么项目？最终，两人决定以跳远为突破口。只是这一在城市小学二年级学生中已属基础的体育技能，对这里的孩子来说却近乎陌生。教学中，刘晓宇耐心示范讲解，流畅示范标准动作，包括预摆、起跳、腾空、落地等。慢慢地，孩子们在惊叹之余也开始“笨拙模仿”，刘晓宇再逐一进行纠正、指导。也是在这个过程中，刘晓宇注意到了班级里一个瘦小的孩子——杜鹏，他因害怕跳不好而畏缩不前。

放学后，刘晓宇从班主任处了解到杜鹏家庭困难，长期营养不良导致身形瘦小、性格怯懦。第二天，刘晓宇在操场角落铺上旧海绵垫，决定单独指导杜鹏，希望用体育让他建立自信、挑战自我。刘晓宇善意地称自己小时候也怕跳远，教他克服对摔的恐惧，随后又带着他做了简单的伸展并详细讲解、示范了预摆、爆发式起跳等技巧。尽管起初动作生硬，但刘晓宇耐心反复的指导下，杜鹏的表现开始慢慢有了起色。在一周后的测试中，杜鹏克服恐惧成功起跳，并收获了1.8米的好成绩，比之前进步了整整30厘米。“当我报出成绩的那一刻，班里的孩子先是一愣，随后掌声雷动。杜鹏脸上也绽放出灿烂的笑容，这是我第一次见他如此开心。”回忆起这段故事，刘晓宇的话语里充满感慨。

同样是山西省，在方山县城内小学支教的中北大学志愿者韩振维则选择发挥专项特长，为孩子们展示跆拳道魅力。他在教学中引入五峰山区传统游戏，分享土家族文化习俗，学习方山童谣，在文化交流中拉近与孩子们的距离。他还创立了格斗防身社团，耐心传授拳法、腿法，帮助孩子们提升反应力、专注力和自信心，让曾经内向的小女孩逐渐开朗自信并在社团中表现出色。课堂外，韩振维也积极融入孩子们的生活，与他们一同游戏、跑步，倾听心声，成为孩子们信赖的朋友。

本版文字由本报记者顾宁撰写

本版图片由国家体育总局青少司提供

