



这群十五六岁的手球小将不断突破自我,屡夺桂冠:

赛场上永不言弃,从常州走向世界!



近日,由江苏省精神文明建设办公室、省教育厅、共青团江苏省委、省妇联、省关工委联合主办的2026年江苏省“新时代好少年”先进事迹发布活动在盐城东台举行。常州女子手球队乙组入选2026年江苏省“新时代好少年”。这群手球小将用一次次逆转、一座座奖杯,向人们展示了新时代青少年昂扬向上、奋勇争先的青春模样。

少年志编辑 顾茜敏



队员周语涵、陈鑫怡作为代表参加2026年江苏省“新时代好少年”先进事迹发布活动
照片由受访者提供

赛场争锋! 常州小将闪耀亚洲

2026年5月18日,首届亚洲U16女子手球锦标赛决赛中,中国U16女子手球队战胜乌兹别克斯坦队,以七战全胜的傲人战绩夺得冠军。队伍18名参赛队员中有14名运动员来自常州女子手球队。

站在异国赛场的领奖台上,当国歌奏响、五星红旗冉冉升起,常州女子手球队乙组守门员、队长孙瑞雪和队员吴娜至今难忘那一瞬间。“看着国旗升起,很骄傲、很激动,也很想哭。”那一刻,她们真切感受到胸前国旗的分量。

这并非常州姑娘们第一次在重大赛事上创造惊喜。在2025年的第33届中日韩青少年运动会上,面对平均年龄比她们大三岁、实力强劲的韩国队,姑娘们毫不畏惧,最终以三分优势取胜,打破了该赛事33年来地方队不敌国家队的纪录。

日拱一卒! 队员们把拼搏写进日常

成绩的背后,是日复一日的汗水与坚持。“这群孩子非常刻苦。”手球队助理教练王嫒丽介绍,队伍日常训练节奏紧凑,上午9:00至11:30、下午3:00到6:30的训练雷打不动,晚间还时常加练打磨技术。“没有集中训练的时候,很多队员也会主动加练。”训练馆里,脚步砸地声与球的撞击声此起彼伏,被汗水浸透的球衣见证着她们对每一个动作的精益求精。主动精进、从不松懈,早已成为这支年轻队伍的常态。

日积月累,厚积薄发,这群十五六岁的少年不断突破自我、屡创佳绩。2025年,队员孙瑞雪、宋怡冉入选U17国青队,助力中国队于亚锦赛力克韩国队夺冠,创下赛事历史性突破;中日韩青少年运动会上,面对平均年长三岁的韩国国家队,杜美珊单场独揽17分,帮助球队逆转取胜。



近年来,球队多次在全国性比赛中获得冠军,为江苏体育赢得荣誉;2023—2025年曾连续三届获得江苏省青少年手球锦标赛冠军,在省内以全胜的成绩为常州代表团获得荣誉,也向全国展示了常州女子手球队的风采。

并肩同行! 这支队伍凝聚力很强

冠军奖杯的锋芒之下,藏着姑娘们的坚持与蜕变。从小学四年级加入球队至今,五年多的训练时光里,身为队长的孙瑞雪也曾遭遇技术瓶颈,“有一

段时间技术迟迟没有突破,心态也很受影响。”迷茫之际,教练耐心开导、针对性带训,帮助她逐一攻克技术难点、突破成长壁垒。

长期训练难免伴随伤病,但队员们从不言弃。在她们看来,手球早已不只是一项运动,更是青春成长里不可或缺的一部分。“训练虽然辛苦,但球队就像大家庭,教练悉心教导、队友并肩同行,我们队伍凝聚力很强。”

驰骋赛场的她们,也从来没有落下学业。队员们科学安排训练与学习时间,充分利用课余时间刻苦攻读。课堂上,她们认

真听讲、踊跃发言;课后,她们按时完成作业,遇到难题及时请教。许多队员学业成绩优异,多次获得学校表彰。她们用行动证明,体育与学业可以相互促进、共同成长。

从曾经腼腆瘦小、怯于上场的青涩女孩,到如今驰骋国内外赛场、屡夺桂冠的手球健将,常州女子手球队乙组的姑娘们用赛场上永不言弃的拼搏精神,展现出新时代青少年昂扬向上、奋勇争先的青春风貌。从常州到亚洲,这支年轻的队伍从未停下前进的脚步。如今,小将们还有更大的目标,向着世锦赛的领奖台全力冲刺。

帮一年级孩子喜欢老师! 家校同行有妙招



家长求助:孩子背上书包走进一年级,家长的心也跟着进了校园。马上教师节了,作为家长,我们很尊敬老师,很希望和学校、老师建立良好的合作。可问题是,怎样沟通?如何让老师关注自己的孩子,让自己的孩子被老师“看见”呢?

南京市德育名师夏光清为您支招:与老师建立良好沟通的底层逻辑是为孩子搭建一座连接校家的稳固桥梁,孩子从中收获的远不止老师的更多关注,更是持续上学的动力、精准的学业支持和宝贵的自信心。

帮孩子喜欢老师,把上学变成一件期待的事

一年级的孩子具有强烈的

向师性,他们会本能地模仿和亲近老师。因为喜欢老师而愿意去上学,这种内在动力比任何说教都更有效。

家长可以在家多夸夸老师。例如:“你们夏老师真厉害,能教你们认识那么多字!”“陈老师今天在群里分享的儿歌真好听,妈妈也学会了!”这能在孩子心中塑造可亲可敬的老师形象。

教师节或老师生日时,鼓励孩子亲手画一张贺卡,或包几颗自己吃的糖果送给老师。重点不在于礼物多贵重,而在于引导孩子用行动表达敬意与喜爱。

又如,小明刚上学时有些畏难情绪,妈妈发现他经常模仿体育老师的口令,就录了一段小视频发给老师:“仲老师,孩子在家当小教练,口号喊得可带劲了,都是跟您学的!”老师回复了一个大笑的表情。第二天体育课后,仲老师特意摸了摸小明的头说:“听说你是我的小学生?做得真不错!”从那以后,小明每周

最期待的就是体育课。

把老师当学业行家,获取最专业的支持

进入小学,一些家长在辅导作业时常常感到力不从心。而老师最清楚教学的重难点,也最了解孩子在班级中的实际水平。

如果家长发现孩子在某方面学习吃力,可以主动联系老师:“老师您好,最近发现孩子在看图写话方面有些困难,您觉得他在学校主要问题在哪?我们在家该怎么配合引导?”这种请教姿态,往往能让老师更愿意倾囊相授。建议每月一次,定期主动和老师讲一下孩子在家学习的进步与困惑,让老师感受到你是“并肩作战”的队友,而不是出了问题才找老师。

比如,小丽的数学单元练习没做好。妈妈没有责怪孩子,而是给老师发了条微信:“黄老师,小丽这次数学没练好,我们看她应用题问题多。您觉得她这是

审题问题还是逻辑问题?我们该怎么帮她?”老师很快回复:“是‘比多少’的应用题理解反了,这是这个阶段的常见问题。我发您一个专项练习纸,在家带她练练题型就好,不用焦虑。”妈妈“按方抓药”,问题很快得到解决。

帮老师看见更多闪光点,为孩子赢得发光机会

一个班有几十个孩子,老师很难关注到每个孩子的所有闪光点。学霸和学习困难的孩子容易被记住,而中间大部分的孩子则需要我们主动帮老师去“看见”他们的更多闪光点。

如果孩子有学习以外的特长,家长不妨主动告诉老师。例如:“老师,孩子特别喜欢观察植物,如果班里设立自然角,他很乐意帮忙照料,也算锻炼他。”当老师给予了孩子展示的机会,也可以及时反馈:“老师,感谢您给他这次领读的机会,他回来兴奋

极了,读书都比以前大声了!”这能形成良性循环。

小华成绩中等,性格内向,而妈妈发现他很会整理,他自己的书架总是井井有条。于是她跟班主任沟通:“老师,小华特别会归类整理,如果班里图书角需要个小管理员,可以让他试试吗?”老师正为此事发愁,便欣然同意。小华当上图书管理员后,工作极其认真,赢得了全班同学的认可和老师的表扬。这份在集体中获得的成就感,也激发了他的学习自信,成绩随之稳步提升。

与老师沟通,不是讨好,而是合作;不是添麻烦,而是成为同行者。当我们把被动应答变为主动同步,用分享的心态表达爱心,用请教的方式探讨学习,用利他的角度展现价值,我们就是在为孩子构建一个强大的家校支持系统。孩子的成长之路会因家校同频共振而走得更加自信、游刃有余。

扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖