洪泽湖畔这支武术队文武兼修、拼搏成长

用青春热血传承中华武魂





2026年江苏省新时代好少年

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。淮安市洪泽湖实验小学武术队入选2026年江苏省“新时代好少年”。

这支平均年龄仅十余岁的队伍,以拳为笔、以剑为墨,在洪泽湖畔书写着“文武兼修、崇德尚武”的青春篇章。 扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖

“一天不练浑身难受” 武术已融入孩子们生活

武术队的孩子们,几乎都是从小学低年级便开始习武。六年级的阮家铭告诉记者:“我从一年级就开始学了,到现在已经练了整整六年。训练挺累的,尤其是日常体能训练跑步环节,体力消耗很大。教练要求很严格。”他回忆,一、二年级初学阶段曾因为训练辛苦而哭过,“不过现在已经不会了。”每天下午文化课结束后,他们便前往武术馆训练,一直练到傍晚六点半。去年,他参加江苏省武术锦标赛,斩获多枚金牌,“当时心里特别开心。”

同年级的严子轩同样从一年级开始练习武术。他说,练习高难度动作时,常常站不稳,容易摔倒擦伤、腿部拉伤。“我印象最深的一次,落地没站稳,摔伤了腿,当时疼得哭了出来。”但他从未想过放弃,“武术为我带来了许多荣誉,再辛苦也觉得值得。”他感受最深的还是身体的变化:“我的身体素质变得更好,抵抗力更强,人也变得更加坚强。”

五年级的接智鑫走上武术之路,则是因为当年幼儿园老师发现他活泼好动,建议他的父母送他去武术培训班。“起初我没觉得训练有多难,后来慢慢感受到习武的辛苦,也曾动过放弃的念头。但看到同学们都在刻苦训练,我不愿半途而废,便咬牙坚持了下来。”他主攻武术套路,“就和李连杰演练的武术形式一样。”去年,他参加青少年世界锦标赛选拔赛,在个人赛和团体赛中分别拿下第二名、第三名。“习武不仅能强身健体,还能自我保护,必要时也能帮助他人,我觉得特别有意义。”谈及未来,他的眼睛亮了起来:“我想当兵,保家卫国。”

褚镜轩的枪术动作行云流水,她在2025年江苏省青少年武术套路锦标赛上夺得女子丙组初级枪术冠军。“那次夺冠让我更坚定了自己的选择。”她说,“希望能站上省运会的领奖台。武术已经融入我的生活,一天不练都浑身难受。”

人才频出屡创佳绩 十多年磨砺硕果累累

武术队在比赛中频频获奖的背后,是一套成熟的人才培养机制。教练陈涛介绍:“淮安市洪泽湖实验小学武术队采用市队校办模式,队伍于2014年正式建队,2020年开始推行小班化教学。队伍代表淮安市参赛,每年都会参加江苏省青少年武术套路锦标赛,每四年出战江苏省运动会武术套路项目。”

区别于普通兴趣类武术社团,武术队以义务教育文化课为根基,以专业竞技武术为特色,双轨并行、双向赋能,既培养学生强健体魄与坚韧意志,又深耕文化教学,打造青少年武术人才培养高地。专属小班教室、藏书丰富的图书馆、艺术专用教室、信息技术专用教室,搭配专业标准化武术训练场馆……学校高标准软硬件资源,完善的学习与训练配套,为孩子们深耕学识、精进武艺、综合发展提供全方位支撑。

建队以来,队伍成绩斐然:省运会斩获2金2银4铜;在省青少年武术套路锦标赛、冠军赛中,拿下41次冠军、35次亚军、35次季军;市级赛事累计夺得60余个冠军,还多次斩获一等奖、特等奖等荣誉。

目前,队伍已培养出10名优秀运动员,分别考入南京体育学院、江苏师范大学、云南师范大学、扬州大学等院校;另有5名队员被输送至江苏省武术套路专业队。

文武兼修、传递武韵 淮安体育教育的闪亮名片

“习武先习德,成才先成人。”这是武术队坚守的育人准则。学校深知,武术训练之外,文化课学习同样不能掉队。为此,学校组建专属师资团队,推行小班化教学,为队员量身定制学习方案。武术队员单独编班,班级共15人,老师管理严格,文化课和武术训练统一安排,专属双师团队分工明确、协同育人。科学错峰的排课,让队员们合理平衡学习与训练时长,训练不挤占课堂、习武不耽误学业,实现文有底蕴、武有锋芒。如今,队员的文化课成绩常年位居全区前列,连续斩获区教学质量一等奖,真正实现“习武不辍、学业精进”。

舞台上,他们是传递武韵的使者。淮安市运动会开幕式、全民健身运动会等重要场合,都有他们矫健的身影。队伍先后获评“十佳团队”“优秀运动队”,成为淮安体育教育的闪亮名片。

获评江苏省“新时代好少年”,对洪泽湖实验小学武术队而言,既是荣誉,更是前行的动力。这群湖畔少年,在拳风剑影中锤炼坚韧意志,在一招一式中领悟拼搏真谛,用青春热血传承中华武魂,用实际行动践行新时代少年的责任与担当。

三句“换一换”,读懂成长转折期

少年志 成长氧吧

家长求助:孩子一升入小学中高年级,好像就“变了个人”——作业摊开半天,不动笔,我们提醒一句,他嫌烦,我们多说两句,他就闹别扭。家长为他着急,可越想拉他一把,他越往后缩。面对正在悄悄长大的孩子,究竟该怎样调整自己,才能既帮得上忙,又不把他推开?

无锡家长学校总校特约讲师、无锡市未成年人成长指导中心辅导员、无锡市育英实验小学大队辅导员、无锡市德育新秀丁秋实为家长支招:孩子不是变差了,而是他开始想“自己来”,本事却还没跟上。家长少一点用力推,多一点换位陪伴,孩子在成长的转弯,也能走得稳稳当当。

小学中高年级,是孩子从“依赖”走向“自主”的转折期。孩子变了,家长的陪伴方式也得跟着变。家长请关注下面三句“换一换”,句句都能即刻就用,让“我自己来”从一句赌气的话,变成孩子真正往前走的底气。

把“遥控器”递一半,换“命令”为“选择”

给孩子自主,不等于放任。家长先和孩子把底线定好,再把选择权真的交出去:先写语文作业还是先做数学题?草稿本用哪一本?回家先歇一会儿还是先写一会儿作业?给出的选项,家长都要能接受;孩子选定了,就别再让他改。做砸了,让他自己收尾,这比家长一句“我早说过”管用得多。他自己选的路,才肯认真走。

马上能试:孩子写作业前,家长别喊“快去”,而是递给他一道选择题——“先写语文作业,还是先做数学题?”

把“大石头”凿成台阶,换“给答案”为“搭一步”

孩子喊“我不会”,家长先别急着讲题,也别急着否定他。先接住他的情绪:“这道题是有点绕”;再帮他把大任务拆成两三个小步;最后把笔还给他。孩子写作文卡壳,就帮他先回忆一件事、挑一个细节;孩子被数学题卡住,就帮他先圈条件、再找关系。他迈上一小步,就送他一句“这是你自己想到的”。胜任感,是在真实的进步里一点点长出来的。

马上能试:他一说“我不会”,家长先把答案收住,回一句“这题是有点绕,咱们看看卡在哪一步”。

把“灯”留一盏,换“讲道理”为“先听”

每天饭后或睡前,留十分钟只聊天、不谈分数。孩子一开口,家长先共情,少下判断。如果真吵起来,先喊停,等情绪平复了再谈;万一家长说重了话,就认真道个歉,别紧接着来一句“还不是因为你”。要让孩子知道:就算他没做好,家里这盏灯也一直亮着,他都能回来找我们。

马上能试:孩子闷头不说话,家长先别追问,可以聊聊其他的:“这件事,你怎么看?”

成长的转折期,孩子一边喊着“让我自己来”,一边又撞上“我还做不到”。退半步、帮助、陪伴,就是我们能递过去的最好支持。愿每位家长都能读懂这道成长的转弯,稳稳地陪孩子一起走。

通讯员 徐芬
扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖