

# 首夺全国总冠军

## 杭州这支中学女篮何以从“三无”球队到全国之巅

本报记者 孔乐佳 受访者供图



前不久,在学体联2026年中国中学生篮球锦标赛(高中女子组)全国总决赛中,杭州第十四中学女篮以75比71力克劲敌济源一中女篮,夺得全国总冠军。此次问鼎不仅创造队史纪录,更刷新了杭州校园女子篮球的最好成绩。

### 一场末节逆转的硬仗

夺冠之旅并非一帆风顺,总决赛面对身高占优的济源一中女篮,平均身高不足1.7米的杭十四中女篮的“小快灵”打法在前三节并未完全奏效,比分一直落后。但姑娘们一分一分地咬,一次又一次地防,直到末节才将比分逆转。队长池素素回忆起当时,仍感慨:“最后体力都耗尽了,靠精神硬撑,因为我们从来没拿过全国冠军,肯定想拿一次。”

正是这种韧劲,带着球队一路挺进决赛。在争夺八强的关键

战中,球队以91比90险胜温州中学队,顺利晋级。杭十四中副校长夏国波坦言,球队原本的目标是进八强,但正是对阵温州中学队的这一役,让球队产生了“计划有变,准备夺冠”的念头。随后,球队以98比87力克重庆市鲁能巴蜀中学,进入四强;半决赛,又以95比92击败重庆南开中学女篮。

杭十四中女篮主教练洪敏表示:“每一场球我们都是从逆风的状态开始,从结果来说都是好的,但过程真的很艰难。”目前,杭十

四中女篮教练团队由主教练洪敏、助理教练程舒心两人组成,队伍日常一天一练、周末两练,备赛期间一天三练,一练就是两小时起步。程舒心告诉记者,球队组建初期充满了未知数,近一半球员都是篮球零基础练起的,是十足的草根球队。程舒心说:“我们作为教练也会遇到很多困难,有时候队员会反过来鼓励我们,与其说是教练、队员的关系,我们更像是一家人一起努力。”

### 一条“贯穿式”培养的通道

“这个全国冠军含金量很高,可以说是杭州校园女子篮球目前获得的最高荣誉。”夏国波难掩激动。2024年,杭十四中女篮正式成立,初衷是为喜欢篮球的学生搭建发展平台,并为高校培养优秀苗子,甚至为省队和国家队输送高水平人才,希望培养一支在国内有一定知名度和影响力的高中球队。

学校坚持学习、训练两手抓,考前举全校之力强化文化课补习。去年,在杭十四中女篮的第一届毕业生中,有队员通过单考单招进入中国海洋大学、山东理工大学等全国知名院校。夏国波透露,今年已有省队和清华

大学、北京大学等高校向部分队员抛出了“橄榄枝”,学校也将组织文化课补习,支持她们走向更好的未来。

这座冠军奖杯的背后,“贯穿式”培养是核心制度创新。长期以来,初中女篮运动员在“初升高”阶段往往面临队伍解散的困境。杭十四中依托集团化办学优势,构建初高中女篮“无缝衔接”的培养模式。夏国波介绍,杭州第十四中学附属学校女篮队员,在符合招生资格、通过相关考试的情况下,以体育特长生的身份升入杭州第十四中学。因此,这支冠军队伍也是以杭州第十四

### 一所学校的体育格局

这座冠军奖杯,只是杭十四中体育布局的缩影。除篮球外,网球、田径、健美操、乒乓球等项目也在全国赛场上崭露头角,尤其是网球,渠依含、康凯高歌、杨元程三位学生代表浙江参加了第十五届全运会网球决赛阶段赛事。

杭十四中大力发展体育的初衷是“学生的身体健康永远是第一位”,学校承办了2025年浙江省中小学生乒乓球联赛(杭州市级赛)、第21届中国中学生篮球锦标赛(高中女子组)等众多赛事,通过竞技体育带动群众体育,让学生作为现场观众得到激

励与启发,从而带动普通学生参与运动,营造校园的体育氛围。杭十四中女篮的这座奖杯,丈量的不只是一支球队的高度,更是一条体教融合路径的可行性。

### 述评

#### 这座奖杯,装下的不止赛场胜利

谁也没有想到,一支建队仅四年、大部分队员从零基础起步的“草根球队”,将杭州校园女子篮球的历史最好成绩一举推上全国之巅。这座沉甸甸的总冠军奖杯,见证的远不止一场比赛的胜负。

从淘汰赛到总决赛,场场逆风开局,直到末节才锁定胜局。队员们练就的不仅是投篮和跑位的基本功,更是在体力濒临极限时仍不松懈的韧劲。教练和队员亲如一家,遇到瓶颈时,队员们反而会给教练鼓劲。球场带给孩子们的,不只是身体的锻炼和技术的提升,更是学会扛住压力、彼此托举的精神力量与信念。这正是体育教育价值的生动体现:在运动中,学生的认知、情感和行为三个维度的成长得以同步激发。体育既肩负着立德树人的根本任务,也是推进健康中国 and 体育强国建设的重要支点。在新时代背景下,校园体育正逐步从“强身”向“铸魂”转型。以体育人,在这个故事里不是空喊的口号,而是姑娘们在球场上磨出来的真东西。

这座冠军奖杯的另一层实际分量,在于它以鲜活的成绩,为体教融合的“堵点”寻得了突破口。

从过去到现在,很多校园女篮都绕不开一个难题:初中练了好几年的好苗子,一升高中就面临队伍解散、训练断档,之前的积累全打了水漂。杭十四中靠集团化办学的优势,搭起了初高中女篮无缝衔接的“贯穿式”培养通道,这批冠军队员从初中就跟着同一套体系练,不用每升一次学就重新组队“推倒重来”。更可贵的是,学校从来没让队员“二选一”:一边抓日常训练,考前就举全校之力给姑娘们补文化课,去年第一批毕业的队员顺利考入多所知名高校,今年不少人也拿到了顶尖大学和省队的邀约。不用在“打球”和“读书”之间做取舍,体育和教育不对立,这才是校园里能落地的体教融合最美好的模样。

步入新时代,学校体育被赋予更广阔的内涵,承担着促进青少年健康、落实立德树人、培育体育后备人才、服务国家体育战略等更高层次、更广视角的使命。杭州第十四中学女篮的这个冠军,无疑为扎根校园的运动员和教师注入了信心与动力,也为更多校园体育的探索者点亮了一盏前行的明灯。

(陆英健)

