赛场无配角，浙里少年跃动青春主场

通讯员 钱立平 陈启浩 本报记者 易龙吟

当前，浙江校园的体育热潮正蓬勃升温，建德市、舟山市普陀区、衢州市柯城区等地学校立足日常教学与大课间活动，通过创新推出排球特色节、校园“班BA”、班级体育联赛等多元化赛事活动，搭建起面向全体学生的运动平台。

建德市

43年深耕 让人人都有“排球梦”

日前，建德市实验小学的校园里，千人排球操伴着熟悉的音乐整齐起落，场面蔚为壮观。这是学校举办“一起实验逐梦想 排球运动润健康”年度校园排球节的生动一幕，既是校园里的活力展演，更是该校四十余年深耕校园排球特色办学的集中绽放。

本届排球节打破了校园运动节开展简单赛事的传统模式，全校师生全员参与。课间操场、排球场地处处可见孩子们垫球、对练、组队比拼的身影，班级排球趣味赛、年级对抗联赛轮番上演，热闹氛围铺满整个校园。

据悉，学校紧扣不同学段学生身心发展规律，设置分年级特色实践项目，将常规体育健身活动升级为全员覆盖、多维育人的沉浸式体育实验课堂。

低年级聚焦技能练习，体育老师从握球姿势、发力方法、脚步移动等基础动作入手，通过小组对练、单人计数、趣味闯关等趣味形式，帮助学生逐步熟悉排球、提升肢体协调性与动作规范性；中段学生围绕赛事开展主题探究，深入了解排球竞技规则与文化内涵，将知识内化为能力；高段学生则围绕战术配合与团队协作开展小课题研究，通过讨论、实战与复盘，领悟女排精神。

“我们坚持以课题为引领，把排球变成全员参与、分层培养、以体育德的育人载体。”本次活动裁判组成员徐老师介绍，排球节不再是少数特长生的赛场，而是让每个孩子都能参与其中、乐在其中，在运动中强健体魄、涵养品格、学会协作。三年级的何睿渊表示：“通过对排球文化的深入了解，我懂得了坚持和团队配合的意义。”

自1983年组建首支校男子排球队以来，建德市实验小学已走过43年排球传承之路。近年来，该校排球队在省市各级赛事中稳居前列，多次包揽杭州市小学生比赛男女双冠，男排更是实现赛事多连冠。

舟山市普陀区

百班争霸，让每个孩子动起来

“加油！加油！”日前，舟山市沈家门小学、普陀二中等学校同步举行校园篮球联赛启动仪式，伴随着现场热烈的欢呼声，校园“班BA”对决正式拉开帷幕。球员们奔跑、传球、投篮，动作利落又充满朝气，这也标志着“百班争霸·山海逐梦——2026年普陀区校园篮球足球班级联赛暨群众性体育提升行动”正式启动。

按照计划，今年普陀区将在全区中小学全面推行“班BA”班级篮球联赛，普及篮球游戏、技能训练，依次开展班级、校级、区级三级联赛，让每个孩子都有机会身披战袍，为班级而战。

赛场没有耀眼球星，赛场边却呐喊震天。沈家门第四小学篮球特色已深耕12年，走进校园，随处可见孩子们抱着篮球奔跑的身影。学校将篮球赛打造成贯穿整个学期的校园盛会。低年级的孩子开展运球接力、趣味投篮，小脸上满是专注与欢喜；高年级的学子们则展开激烈的全场对抗，传球、抢断、上篮，每一个动作都透着韧劲，战术配合间尽显团队默契。

“班BA”比赛，是全班师生共同参与的荣誉之战。拉拉队的助威、班主任的战术指导、家长志愿者的计分服务，共同勾勒出“班BA”的动人画面，让体育的凝聚力深深扎根在每个孩子心中。

篮球热潮正酣，足球盛宴也将紧随其后。据悉，足球赛事将于下半年正式启动，普陀区中小学将同步开展校园足球联赛，延续“百班争霸”的热潮，以足球游戏、技能训练、班级联赛为载体，推动足球运动普及，进一步丰富校园体育活动形式，加快构建“人人有项目、班班有活动、校校有特色、周周有比赛”的校园体育新生态。

衢州市柯城区

全员出彩，魅力“班超”燃动

近日，衢州市柯城区大成小学内格外热闹，篮球场上队员们奋勇争先、默契配合、顽强拼搏，攻防交替精彩纷呈，热血瞬间不断上演，这正是学校“魅力班超 燃动大成”篮球联赛的现场。

本次“班超”篮球联赛精准贴合不同学段学生的身心特点，分层设置趣味运球、五人制班级对抗赛等项目，更创新推出一系列暖心又具特色的赛制：全员轮换上场、女生加分、班主任投篮助力加分、观众助威积累积分，用灵活多样的规则打破参赛壁垒，切实保障每位学生都能站上赛场、参与竞技、乐享运动。

以备受关注的五人制篮球赛为例，赛事赛制设计独具匠心：前三节每节6分钟，第四节延长至8分钟，兼顾竞技性与参与度；每支参赛队伍由10名男生、5名女生组成，前三节实行5上5下全员轮换，更明确要求第三节必须派出5名女生全员上场。

联赛还特邀浙BA衢州队球员到场助阵开球。球员们现场展示精湛球技，与学生互动比拼，手把手指导动作，分享赛场经验。“能和浙BA球员同台比拼、接受指导，我特别激动！他们的坚持和专注让我明白，只有刻苦训练才能不断进步。”一名参赛学生满脸兴奋地说道。

这场热闹非凡的“班超”联赛，更是衢州市推进“一文一武”校园体育三级联赛的生动缩影。据了解，衢州市始终聚焦学生身心健康，着力助力每一位学生掌握至少一项终身受益的体育特长，积极实施“一文一武”学生体育运动推广专项行动，构建起“班超-校超/县域赛-市级决赛”的三级赛事体系，让校园体育赛事常态化、规范化，让运动融入学生日常。

下一步，大成小学将持续深化“一文一武”校园体育特色行动，常态化开展校园球类赛事，引导全体学生主动参与体育锻炼、强健体魄、锤炼品格，让青春在运动赛场绽放光彩。

编后

校园体育的核心价值，不在于培养少数竞技尖子，而在于面向全体学生育人成长。浙江省教育厅教研室体育教研员、特级教师余立峰指出，当下校园体育正加速从少数人竞技、多数人旁观，向全员参与、人人上场深度转型，这是回归体育初心、落实立德树人的必然选择。

想要真正实现全员参赛，就要做到“换脑子、改场子、想法子、找搭子”：更新育人理念，打破精英体育固有思维；优化场地布局，推行大场改小场；创新赛事规则，实行分层赛制降低参与门槛；联动家校社协同赋能。鼓励更多的学生都走进赛场、参与运动、享受竞技，才能让校园体育真正赋能成长。