



关注中招

近日,海南多所学校陆续公示2025年秋季高一自主招生拟录取名单。近年来,随着新高考改革的深化和“五育并举”教育理念的推进,体育类特长生的培养成为教育领域的热点话题之一。

体育类特长生如何平衡文化学习与专业训练?如何通过体教融合助力学生多元发展?海南省多所中学通过创新实践,不断探索一条特色鲜明的路径。

□南国都市报记者 杜倬荷



海口市第一中学武术类特长生正在进行比赛。(受访者供图)

体育类特长生 该如何规划?

海南多校探索体教融合新路径

海口市第一中学 聚焦篮球、武术等优势项目 首招羽毛球类特长生

2025年秋季海口市第一中学高中部自主招生计划招收130人。其中体育类计划招收28人。

为响应国家“全面发展体育运动”的号召,今年该校结合传统优势与培养成果,对体育类特长生招生项目进行战略性调整。

“与往年不同,今年我们首次招收羽毛球类特长生,并缩减弱势项目,扩招优势项目,比如武术今年就扩招到了4人。”海口市第一中学体艺处负责人杨文刚介绍,同时,适度降低篮球、武术等优势项目的文化分数线。

作为海南省传统体育强校,海口市第一中学在武术、女篮等项目的特长生培养中,始终贯彻“因材施教”理念,构建“文化优先、专项突破”育人模式。

海口市第一中学武术队教练张洪介绍,学校主要根据学生特点分层培养,因材施教。以武术为例,文化成绩优异者走“武术体考普招”,运动水平突出者则主攻“武术单招”。对于身体条件特殊的学生,如爆发力不足但节奏感好的苗子,教练会量身定制训练方案。“我们严格利用课余时间训练,绝不占用学生正常上课时间。比赛前的加练也仅安排在晚修时段,文化成绩始终是底线。”张洪说。

该校还与海南师范大学体育学院武术与民族传统专业建立联合培养机制,将高水平学生输送到高校强化训练,同时引入优秀实习生辅助校内训练。中学与高校的联动模式,既提升了学生的竞技水平,又保障了文化课学习的连贯性。

女篮队伍的训练同样注重效率。海口一中女篮教练籍翠红介绍,篮球类特长生日常训练与学习同步,周一到周五下午自习课时间训练2-3小时,利用周末和各种节假日(尤其寒暑假)进行每天4-5个小时的强化训练。

同时,通过“以赛代练”模式提升实战能力。教练团队尤其注重“自主培养”,主要从身体素质、技战术意识、专项体能等多维度展开和加强篮球人才的培养,通过比赛发现问题,解决问题,提高特长生技战术水平。

“女篮选材不易,我们必须主动发掘潜力生,通过试训评估其可塑性。”籍翠红表示,目前,该校女篮队员已形成“篮球优势身材+基本功扎实+高球商”的选拔标准。

近几年,女篮特长生升学以体育单招和普招考体育为主,多名学生通过高水平运动队渠道升入名校。

海南省国兴中学 引进来、走出去 打造“文武双全”人才

海南省国兴中学计划今年秋季高一自主招生共54人,其中体育特长生计划招收20人(田径10人、篮球5人、足球5人)。

以田径、篮球、足球三大项目为突破口,海南省国兴中学不断通过科学训练体系与优质资源整合,探索体教融合新路径。

“我们的目标是让每个学生实现竞技体育与学业发展的双赢。”海南省国兴中学副校长兼纪委书记杜震表示。

田径方面,特长生的培养以“基础体能测试+运动潜能评估”为起点,为每名学生制定个性化训练方案。短跑、跳跃、投掷等专项训练采用“早晚分段模式”——晨练技术、课后强化体能,由教练量身定制学习计划,每周开设3次专项课、2次综合体能课。

该校与海南省队训练基地建立“双基地共育”机制,引入国家级退役运动员驻校指导,并邀请高校专业教练开展集训,构建“省队—高校—中学”三级培养体系。

同时,定期组织田径类特长生参加省级竞赛,优秀队员可获得国家运动员等级认证。通过系统培养,助力学生通过体育单招、高水平运动队等渠道升入理想高校,实现竞技体育与学业发展双赢。

篮球方面,该校以体教融合为目标,依托标准化场馆和专业教练团队,构建了“基础技能+战术配合+个性化提升”三级训练体系。通过基础技能、战术配合及个性化训练,提升学生篮球竞技水平;依托专业教练团队、标准化训练场馆及完善的竞赛体系,保障训练质量。

“特长生的训练时间与文化课严格错峰,保障他们学业不掉队。”杜震介绍,学校积极组织特长生参与篮球赛事,并为其提供升学规划服务,与多所高校建立人才输送通道。

足球方面,特长生的培养注重竞技能力与学业发展的平衡。专业教练团队通过科学选材(技术、体能、战术意识等)组建梯队,实施系统性训练。

足球类特长生每周有5天进行专项训练,内容涵盖技术、战术、心理建设、体能强化等,并结合周末对抗赛提升实战能力。

与此同时,文化课教师全程跟进特长生的文化课程教学,保障学生“训练与学业双优”。学校还会定期开展体能测试和运动损伤预防。通过参加市级以上赛事积累经验,为高校输送具有足球专项技能和较高文化素养的优秀人才,同时为国家足球事业的发展储备后备力量。

“我们的目标不仅是培养运动员,更是塑造有文化素养的足球人才。”杜震如是说。

北京师范大学海口附属学校 综合素质+心理赋能 破解特长生升学焦虑

日前,北京师范大学海口附属学校公布2025年秋季高一自主招生拟录取学生名单,体育类(田径)共两名学生入选。

近年来,该校以新高考改革为契机,将综合素质评价与心理辅导融入特长生培养,探索出一条“专业能力+核心素养”并重的发展路径。

在招生环节,体育类特长生需通过“专业展示+技能测试+面试”综合评估,重点考察身体条件、技能基础和抗压能力。“我们不仅要选‘苗子’,更要选‘能坚持的苗子’。”该校相关负责人表示。

据介绍,北京师范大学海口附属学校为体育类特长生提供了“晨训+课后训”的弹性训练模式,每周训练时间科学分配,确保学习与专业发展平衡。

针对特长生常见的竞赛焦虑、时间管理难题,学校配备专职心理教师,开设了“目标设定与压力转化”“专注力训练”等专题课程,实现专业精进与学业发展的动态平衡。

“心理老师教我用呼吸法缓解赛前紧张,现在即使面对关键比赛,我也能保持冷静。”该校一名体育类特长生分享了自己的感受。

在新高考背景下,北京师范大学海口附属学校将特长生的专业成果纳入综合素质评价体系。体育竞赛获奖、艺术展演等可直接提升“创新精神与实践能力”评价等级,而长期训练经历则成为“身心健康”维度的有力证明。

学校还尤其注重帮助特长生将专业特长转化为学科竞争力。例如,指导信息学特长生将编程能力应用于数学建模,在高考数学中取得优势;帮助体育特长生将训练中培养的毅力品质转化为学习动力。这种跨领域的素养迁移,使得特长生在新高考中能够全面展现综合素质优势。

海南多校的实践表明,体教融合不仅是政策要求,更是育人本质的回归。通过资源整合、个性化培养和升学保障,体育类特长生得以在专业与文化之间找到平衡,真正实现“以体育人、全面发展”。