



燃动课间·巡校

在刚结束不久的2026年“五一”海南省青少年足球邀请赛上，海口市美苑小学U11组勇夺冠军。两年时间，从区季军到省冠军，美苑小学的“冠军密码”是什么？从让全校2616名学生动起来，到完整的足球队建设，美苑小学的学生们从运动中收获的，从来都不仅仅是冠军的称号，还有坚持、拼搏和友爱。

南国都市报记者 徐智慧/文 李厚青/图

三级梯队建设 班班有比赛 人人能参赛

美苑小学的校园足球底蕴深厚。依托“全国青少年校园足球特色学校”平台，学校引进了持有专业资质的足球教练，与校内体育教师形成“教练+教师”双师团队。专业教练负责校队战术训练和精英梯队建设，体育教师则依托体育课落实足球基础教学，构建起“普及+提高”的分层指导体系。

在梯队建设上，学校建立了“班队、年级队、校队”三级培养体系。各班依托体育课和课后托管兴趣班进行选拔和培养，实现“班班有球队”；通过每年两届的“校长杯”班级足球联赛择优产生，覆盖一至六年级所有班级，建立起了年级队；从班级、年级比赛和兴趣班中选拔突出队员，成立校队。目前，学校设有U6至U9四支梯队，U10和U12两支校队。

“我们坚持班班有比赛，人人能参赛。”美苑小学副校长许雪芳说。足球课程已全面融入常规体育教学，每周每班安排1至2课时的专项内容。课后托管服务中，足球兴趣班吸引了近200名学生参与，形成了从兴趣启蒙到竞技的完整链条。

有了完整的梯队，美苑小学采取以赛促练的措施，利用省、市、区、校际、校级五级赛事平台，校队学生一年可参加约30至40场正式比赛。密集的赛程使得队员的技战术水平和心理素质得到快速提升。

从2024年美兰区校园足球联赛U10季军，到2026年海南省青少年足球邀请赛U11冠军，许雪芳将其中经验总结为：“扎根课堂、借力社会、以赛代练。”



海口市美苑小学学生在踢足球。



海口市美苑小学学生足球训练。

从区季军到省冠军只用了两年 海口美苑小学 足球“冠军密码”是啥？

错时训练高效轮转 让全体学生动起来

19.7亩的场地和2000多名学生的运动需求，美苑小学的场地虽然没那么局促，但是要承载起足球队的训练，让全体学生动起来，也需要一套高效的训练策略。

在足球训练上，低年级利用早晨和体育课进行足球基本功练习；中年级安排在课后托管期间分段轮训；高年级则在放学后利用有限的大场地进行全场对抗，实现“错时训练、高效轮转”。

“学校构建了‘尚美体育’课程体系，确保全校学生每天至少一小时的体育活动时间。”许雪芳说，除常规体育课外，学校创新开发了尚美跑操、尚美韵律操两大特色校本课程。课后托管同样以体育为重要板块，街舞、篮球、舞蹈等特色课程深受学生喜爱。

针对不同年级，学校还设计了差异化的锻炼方式。早上，一年级学生年龄小，不适合长跑，由班主任带领进行“格子游戏”——跳格子、跳圈；二至五年级按年级段分批进行跑操。六年级则调整为下午或课后一小时专项训练，既缓解学习压力，又增强体质。

育人成效凸显 绿茵赛场暖心一幕

足球带来的远不止竞技成绩。

2026年海口市“青椰”校园足球联赛小组决赛中，美苑小学对阵去年的冠军。最终，美苑小学以2比0战胜对手。哨声响起后，美苑小学足球队运动员聚在一起享受这份开心，一名队员注意到了躺在地上哭泣的对方运动员，随即和队员说了一声。瞬间，七八名孩子立刻跑了回去，拉起正在哭泣的小队员，不断安慰。

“那一刻我超级感动。”许雪芳回忆道，“我们的孩子没有取笑对手，而是去安慰、去鼓励。这就是体育教育成果的体现，他们从中学会了谦虚、尊重、友爱，这比赢得比赛更让我感动。”

足球可以让孩子们放松，队员普遍反映一场球结束后会“很放松、很愉悦”，同时也让孩子们学会了拼搏。队员刘骏辉说：“经过艰苦的比赛最终取得了荣誉，这让我们很有成就感。”

以足球为龙头 全员运动为底色

为了给六年级学生减压，学校还推行了一项暖心制度：每天课后托管结束后，六年级全体学生进行一小时的跳绳和体能训练，所有校级领导、中层师资全部蹲点到各个班级，跟着孩子们一起练。“学生什么时候走，校级领导就什么时候走。”许雪芳说，“这也是给老师、给学生的一种动力。”

接下来，美苑小学将进一步推动足球进课堂，让足球知识普及至每一个班级、每一个学生，让足球精神深入人心。同时进一步落实家校共育，成立班级家长足球队。“孩子把在学校学会的运动知识带回家，教会家长，让家长队伍和孩子队伍一起踢一场比赛，实现小手拉大手，一起动起来。”许雪芳说，让足球真正从少数人的竞技，成为多数孩子的运动方式。

从2019年的“全国青少年校园足球特色学校”，到2026年省冠军的奖杯；从足球队校队的培养，到全校2616名学生人人能出汗、个个爱运动，美苑小学走出了一条“以足球为龙头、全员运动为底色”的体教融合之路。