

2025年金华市青少年阳光体育(体育传统项目学校)健身操比赛

主办单位：金华市体育局 金华市教育局
承办单位：金华市全民健身协会 金华市健身操舞协会
协办单位：东阳市横店小学教育集团 湖西校区
支持单位：金华蓝芽口腔 金华市生活市场运营中心



龙川学校健美操队喜获三连冠 龙川少年舞出五育融合新风采

日前,龙川学校健美操队再传捷报:一举斩获2025年金华市青少年阳光体育(体育传统项目学校)健身操比赛中学组第一名,实现该项赛事三连冠。这份亮眼成绩,是龙川学校立足陈亮文化、湖西文化底蕴,以“能量”课程为载体、以社团活动为依托,深耕五育融合的育人实践,闪耀着龙川少年昂扬向上的青春活力。

五育融合 学为成人 赋能全面发展

三冠加身 龙川少年舞动赛场展锋芒

音乐声起,10名龙川健儿身着红黑潮服,踩着跃动的节拍鼓点,以昂扬姿态闪耀赛场。队员们整齐划一的动作尽显青春活力,旋转、跳跃、托举、劈叉等一系列高难度动作连贯娴熟,阳光灿烂的笑容始终洋溢在脸上,利落有力的舞姿极具感染力,引得现场掌声与喝彩声此起彼伏。

11月16日,这场汇聚金华41支代表队、650余名青少年运动员同台竞技的赛事圆满落幕。龙川学校健美操队以中学组第一名的优异成绩,再度展现了龙川学子青春飞扬、意气风发的靓丽风采。

比赛时就算不拿第一名,我们也要做好每一步,踏踏实实练好。这是指导老师徐梦经常挂在嘴边的话。作为一名啦啦操专业出身的教

师,徐梦对队员的要求近乎严苛:每一个动作都要做到极致,跳到喘气才算是用尽了全部力气。健美操队的三连冠之路,也是徐梦深耕不辍的三年。从第一年的有氧舞蹈,到第二年的自编街舞与花球,再到今年的自编街舞啦啦操,以及在2025年浙江省中小学生健美操(啦啦操)锦标赛中惊艳亮相的自编爵士啦啦操,徐梦的创作灵感既源于海量视频素材的积累,更来自对不同舞种的融会贯通。她会先揣摩动作的身体发力感,再结合过往编舞经验,为队员们量身打造作品。

台上一分钟,台下十年功。对于队员们而言,赛场不仅是竞技的舞台,更是成长的课堂。八(11)班的卢泓伊有着多年的古典舞基础,

连续两年参赛的她坦言,啦啦操比古典舞更考验耐力,强度更大,需要更用力。从去年的紧张忐忑到今年的从容自信,比赛心态的蜕变,让她在收获荣誉的同时,更懂得了坚持的意义。

同样来自八(11)班的胡程,第一年因担心耽误学业选择观望,第二年毅然加入了队伍。训练过程中,队员们不仅要攻克动作难关,更要学会协作与担当。每当徐梦教完新动作,队员们会围在一起讨论细节,反复调整动作位置与队形,只为呈现最佳的整齐度与美观度。胡程说,赛前她曾因一个动作卡不上拍子而焦虑。在队友的陪伴与鼓励下,她反复练习,最终在赛场上完美跟上了节拍。

正设开经典,资传广博;分修曲艺,师出多元。浸以诗书,锻其魂魄,一训三风誉教坛。正如《沁园春·龙川学校》一词所述,龙川学校以陈亮文化为校园建设重要依托,以陈亮“学为成人”思想为教育理念指引,致力于培养德才兼备、智勇仁义兼具的时代新人,培育有理想、有本领、有担当的社会主义事业建设者和接班人。

学校坚持多元发展办学特色,构建起“能量”课程体系,下设“六能”课程群:能爱、能慧、能健、能雅、能耘、能创。“能量”二字取自陈亮原名“汝能”,与改名后“亮”的谐音,寄托着学校如青葱稻苗,在课程的滋养下拔节生长,从青涩稚嫩走向饱满充实,颗颗谷粒皆蓄满能量的光芒,实现五育融合发展。

为培养高素质创新拔尖人才,龙川学校成立湖西书院公益科普班。书院秉承“先、求是、创新”的精神,以湖西课堂、湖西讲坛、跨学科学习、实践探究为主要学习方式,由龙川教育集团优秀教师与外聘知名专家学者联袂授课,开设科学、数学、人文、信创等课程,带领学生探索芯片制造、量子信息、人工智能等前沿科技知识,夯实核心素养。

校园活动同样丰富多彩,学校打造“一年六节”品牌活动:一月文化艺术节、四月读书节与英语节、九月体育节、十一月科技节、十二月艺术节。此外,还常态化开展毅行、辩论赛、研学、育心月、露天电影周、重大节日庆典等活动,让学生在多样活动中全面成长。

建校以来,龙川学校先后获得民政部5A级社会组织、全国青少年校园足球特色学校、全国青少年校园篮球特色学校、中国诗教校园、全国第三批急救教育试点学校,以及浙江省优秀民办学校、浙江省标准化学校、金华市课堂改革先进单位、金华市体育特色学校等各级荣誉60多项。这些荣誉,不仅是全体师生心血的凝聚,更是学校卓越教育品质的有力见证,为学生们搭建起成长的广阔天地,引领他们奔赴灿烂未来。

青春的脚步永不停止,跃动的旋律永不停歇。在五育融合的春风里,龙川少年正以昂扬的姿态,舞出属于新时代青少年的蓬勃朝气与无限可能,为永康教育发展贡献龙川力量。

以赛促学 社团沃土滋养多元成长

龙川学校健美操队的亮眼成绩,离不开学校丰富的社团文化土壤。在龙川学校,社团课是学生们的第二课堂,七彩心理社、秋韵婺剧社、篮球部落、灵动体适能社、穗月文学社、飞翼星创社、奇羽奇乒社、绿茵勇士社、DIY手工社、五谷农耕社、墨香书法社、舞之韵舞蹈社等40余个社团百花齐放。学校依据学生特点、教师特长、学校特色的原则,精心搭建社团平台,学生可根据兴趣自主选择,既不占用正常教学时间,又能在兴趣探索中收获成长。

舞蹈社是健美操队的人才储备库,10多名社员都怀揣着舞蹈梦想,卢泓伊便是通过舞蹈社结缘健美操。这个从小学习古典舞的女孩,在这里接触到了街舞、爵士舞等舞种,拓宽了艺术视野。八(8)班的施语欣,不仅是健美操队的主力队员,还是学校艺术节十佳舞者。此外,她还加入毛笔社团,书法作品更是悬挂在学校长廊供师生观赏。

施语欣回忆,在备战今年浙江省中小学生健美操(啦啦操)锦标赛中,徐梦选择自编爵士啦啦操参赛,难度的提升对师生都是不小的挑战,每

个人都有优势和缺点,我们需要互相调整、学习和改进。最终,她们在省赛中斩获二等奖。这份成绩,是汗水与协作浇灌的结晶。徐梦说,希望明年有更多学生加入健美操队,让队伍更壮大、表演更壮观。

除了积极参赛,龙川学校还主动主办、承办各类体育文化赛事。11月23日,承办市太极拳千人大会;12月11日,承办2025年永康市中学生篮球联赛,18所学校、27支队伍、超300名运动员齐聚赛场,在为期6天的赛程中展开激烈角逐,勾勒出龙川学校阳光体育的生动图景。

