



准印证号(B)0178

奉贤报

FENGXIAN NEWS

月刊版

2025年2月28日 星期五 第139期

关注本报请搜索《奉贤报》数字报：<http://www.fengxianbao.net>

踏盛装舞步 展飒爽英姿

奉贤青少年乐享马术运动，在马蹄飞扬中体验速度与力量

□ 沈佩

踩着脚蹬，跨上马鞍，拉动缰绳，指挥着马匹左转、右转、慢跑，微风拂过脸颊，带来前所未有的畅快体验。在教育理念不断革新的当下，马术进校园正逐渐成为教育领域的一抹亮色，为学生打开了一扇新的运动大门，助力学生在更广阔的土地中茁壮成长。

上海市自2018年起，率先在全国范围内启动了“马术运动进校园”这一新兴体育试点项目。近年来，奉贤区积极响应市教委和市体育局的号召，依托品牌计划，大力推进“马术运动进校园”活动。为确保活动的顺利推进，项目以“重教育、抓普及、促提高”为理念，推进马术知识进课堂、开展马场体验、成立校马术队、开展理论教学日常训练和寒暑假集中训练、展示表演、校际比赛等活动。

“马术进校园”项目开展以来，奉贤学子在各大市级、国家级赛事上取得优异成果。在第一届全国学生（青年）运动会上，青溪中学郭嘉涵、奉贤区少体校王心箬、奉贤注册运动员叶欣雨、姚奕言代表上海队参加，分别获得盛装舞步团体赛（乙组）季军、冠军。在上海市第十七届运动会马术项目中，青溪中学郭嘉涵、郭嘉焌取得B组两项团体银牌。在2024上海市学生运动会马术比赛中，奉贤代表团共获得4金4银2铜的好成绩。其中，明德小学的廖婉儿荣获盛装舞步小学组（1-3年级）初三级科目个人赛第一名、小学组（1-3年级）场地障碍基础赛评分赛第二名。

通过6年的实践与探索，奉贤区布局了教院附小、恒贤小学、奉中附小、明德小学、上外附小、崇实中学、青溪中学、上外附中8所“马术进校园”项目培育学校，不仅为区域内学校体育工作注入了新的活力和特色，还培养了一批马术运动的优秀苗子。青春的风采在马蹄飞扬的豪迈中，展现自信的笑容。

从不会骑马的小白，成长为一个英姿飒爽的马背少年

据郭嘉涵妈妈介绍，郭嘉涵第一次骑马时个头还没到马背高，刚到10岁。从小学三年级尝试骑马，到成长为一个考出国家“中二级”马术专业证书的运动员，郭嘉涵整整用了4年的时间练习骑术。今年14周岁的郭嘉涵身高达到177厘米，体重115斤，眉清目秀，气质卓然。据郭妈妈介绍，一年365天平时除了上课，郭嘉涵几乎每个周末都要去俱乐部上两节马术训练课。哪怕是寒暑假，也坚持去练习骑马，从不间断。这里面有郭嘉涵本人对马术运动的热爱，也有父母对郭嘉涵全力支持。郭妈说，只要孩子愿意去学，宁愿自己多吃点苦，多受点累，也支持他骑马。

骑马是个锻炼人意志和体格的运动项目，现在很多家长都比较重



视孩子的文化学习，也愿意尽可能地支持孩子在业余爱好方面的投入和付出。2019年奉贤区教育局引进马术运动，进入校园活动。据郭嘉涵妈妈介绍，郭嘉涵是第一批以学校拓展课方式加入的学员。其他学生练过一段时间后，因为受不了骑马的劳累，以及其他各种原因，退出骑马运动，郭嘉涵坚持了下去，并荣获马术比赛多项嘉奖。

2022年6月，郭嘉涵又加入马术盛装舞步训练项目。夏天三十七八度的高温气候，马场里面没有空调，郭嘉涵身穿厚重的保护背心，和牛皮材质的长马靴骑在马背上一练就是一个上午三节课。每次骑马都练得浑身淌汗，等骑马训练完毕脱去保护背心，能看到前胸后背的衣衫上结出一片片白色的盐霜。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”凭着对马术运动的执着，郭嘉涵从一个不会骑马的业余“小白”，到一路考出中二级的马术专业级别证书的优秀马术运动员。郭嘉涵刚学骑马时，对控制自己骑乘的马匹产生一定的畏惧心理。在俱乐部教练带领下进行一对一个性化指导，先从基本的理论知识入手，去配合一些温驯的小马做近距离接触，比如：给马喂食草料，和马对视，和马聊天，给马刷毛，逐步对马术运动建立兴趣。经过教练的指导和帮助，在大量的基本功训练和学习控缰技

巧后，郭嘉涵逐步地掌握平地骑乘的基本技巧，开始尝试障碍的训练。

面对跨越障碍时，担心马匹失控，害怕无法顺利通过障碍，是每一个初次骑马的学员必须克服的关键。骑手跨越交叉杆，有点类似像刚学走路的幼儿一样，从站稳步子，到迈开脚步，再到离开身边家人搀扶一步一步走路，是个循序渐进的过程。郭嘉涵在教练鼓励下，跟着马的节奏从20公分、50公分，逐步过渡到60公分、80公分以上高度的障碍栏。随着练习次数增多，郭嘉涵的胆子也开始变大，对自己的骑术也有了一定的信心和魄力，会主动去挑战新的高度栏。跨越障碍栏，就变得更加从容、更有信心。

2024年，郭嘉涵荣获上海市青少年马术场地障碍锦标赛1.00-1.05米级别特殊两段赛（B组）第一名佳绩。对马术运动发自内心的热爱，面对困难不放弃的毅力是郭嘉涵取得马术成绩的关键。

发明“智能马刺”的美少女骑手，与“盛装舞步”同行

马术运动能够锻炼身体的核心肌群，包括臀部、腿部的各个部位，骑马有助提升人体的灵活性和力量，塑造一个健美的体型。随着马术运动在上海市中小学扩展课开展，一些热爱马术运动的女孩也逐渐加入了骑马项目中。

身高166厘米，个头高挑，笑起

来甜甜的叶欣雨是个阳光开朗的少女，来自上海市民办平和学校。叶欣雨学习成绩优异，业余爱好广泛，除了热爱音乐剧表演和生物研究，同时兼任学校马术社和生物竞赛社社长。叶欣雨善于开动脑筋，动手能力强，是个热爱科创的马术女孩，经她本人研发、设计的“智能马刺”荣获上海市科创一等奖，入选上海市中学生“英才计划”，是个德智体兼备的学霸型人才。

马不仅仅是动物，也是叶欣雨生活中最忠实的伙伴。马在赛场上带着叶欣雨从一个新的起点冲向胜利的终点，可谓功不可没。叶欣雨相信，驱使马向前奔跑的不是马鞭子，是骑手的心。叶欣雨在多年的骑乘练习中考虑过马匹的不同差异性，产生了自己动手去设计一款智能马刺的想法，并在传统马刺的刺柄上安装一个薄膜压力传感器，记录骑手使用马刺的力度和频率把数据通过无线电传输发送到马术教练的手机上，及时帮助骑手改正一些不当的使用习惯。使马匹在骑行中更能听从骑手的指令，加强和骑手之间的信任，也能让赛马得到更人性化的动物福利，避免受到传统马刺伤害。

如果说，马术障碍是个展示骑手胆量和勇气的项目，那么，“盛装舞步”比赛则兼具一定的观赏性和艺术上的美感。“盛装舞步”比赛现场气氛热烈，骑手要和赛马配合默契。当赛场上响起一阵阵悦耳动听的音乐，骑手镇定地用指尖抚摸马肩隆起的肌肉，轻拍马背，给马发出指令，每一个动作都要做到兼顾规范化和艺术性。

比赛正式开始，叶欣雨骑着一匹高大的马，头戴马术专用头盔，身穿一件黑色的燕尾服，搭配白色的衬衫和领结，以冷静的头脑，加以身体控制力，通过手里的缰绳、腿部压力、身体重心等细微动作，去控制赛马的节奏和步伐，完成包含立定、移行、走小碎步、跑动等一系列“盛装舞步”的标准化动作。让人们看到了一个少女骑手自信地驾驭着马匹，以胜利者的姿态赢得观众席上的欢呼和雷鸣般的掌声！

2024年，叶欣雨在上海青少年马术盛装舞步锦标赛上，荣获青年组个人一金一铜的优异成绩。

“骑”乐无穷，感受优雅与激情

在2024上海市学生运动会马术比赛中，奉贤代表团共获得4金4银2铜的好成绩。奉贤健儿们不仅在个人项目中取得了优异成绩，在团体项目中也展现了出色的团队协作能力和竞技水平。在小学组的盛装舞步团体赛中，陈思涵、何菡瑶、夏允航与廖婉儿携手合作，最终荣获第二名。同样，在小学组（4-5年级）的初一级科目中，朱皓轩、胡佑骐、蒋子墨以及刘贊睿共同拼搏，也取得了团体赛第二名的佳绩。

在诸多马术比赛的舞台上，奉贤区代表队的运动健儿们用他们的汗水和努力证明了自己，也向全市展示了奉贤区马术运动的蓬勃发展。6年来，奉贤区在新成长教育理念引领下，依托品牌计划开展“马术运动进校园”系列活动。在市教委、区教育局的大力支持下，委托马术俱乐部，面向全校学生开展马术体验课程、普及马术知识、开展亲子体验活动，培养马术活动兴趣，发掘马术项目人才。位于奉贤区的上海乐派特马术俱乐部作为上海市竞技体育后备人才社会培养基地，是唯一一家有高水准的上海市马术二线运动队，培养出诸多青少年马术运动员。

马术进校园丰富了学校的体育课程体系，传统体育课程多以田径、球类为主，马术的加入为学生提供了全新的选择，满足了不同学生的兴趣爱好，激发了学生参与体育活动的热情。上海乐派特马术俱乐部相关负责人表示，马术背后蕴含着丰富的文化内涵，包括马具知识、马匹护理等，学生在学习马术的过程中，能接触到多元文化，拓宽知识视野，打破学科界限，实现跨学科学习，为创新思维培养创造条件。

马蹄飞驰，马背上的少年英姿飒爽的身影，在每一次跃起、落地中，都凝聚着汗水与坚持的决心，展现出马术运动独有的速度与力量。