



# 雪山下的一堂足球课

□ 新华社记者 王长山  
吉哲鹏 胡超

“踏步过绳梯，滑步和交叉步各做两组；单脚起跳和双脚起跳过小跨栏，各做一组。”老师发出口令，二十多名小学生随即有序完成动作，身影跳动，如点缀在碧绿色足球场上的音符，充满活力和韵律。

夏日，玉龙雪山熠熠生辉，高原的阳光温暖如歌，把云南省丽江市玉龙纳西族自治县白沙镇白沙完小足球场照得发亮，写在场边墙上的标语“小小足球 心的飞翔 梦的开始”十分醒目。

孩子们绕着锥形桶穿球穿梭，球鞋与草皮摩擦声簌簌作响；有的排成队，依次跨过荧光绿的绳梯；还有的分组练习短传配合，一脚分球，接球的队友顺势低射破门，场边顿时响起一阵欢呼……微风中，这群穿着红白相间球衣、胸前印着“白沙”二字的小球员认真训练的身影与雪山同框，他们尽情享受足球课带来的独特快乐。

“弹跳、带球过标识牌、传接球等训练内容一样不少，还要有半个小时的攻防比赛。”在玉龙县少体校担任足球教练员的和金星定期来校给学生上足球课。这节课，他把盘带、传球、射门拆解成一个个小游戏，让孩子们在跑动和配合中感受乐趣。

2009年以来，玉龙县在白沙完小设立足球训练点，由专业教练员提供系统训练。目前，白沙完小的330多名学生中，有70余人长期坚持足球训练。“白沙群众踢足球的风气很浓。”和金星说，以前孩子们在泥巴场地上训练，如今在标准的足球场上挥洒激情。

白沙完小校长和彦钧说，学校每周一至周五有专业的足球课，周末上午要加练，寒暑假还办培训班。2010年以来，学校累计向省内外各级俱乐部输送50多名优秀足球人才，还有20名毕业生活跃于滇超（云南省城市足球联赛）赛场。

准备动作完成后，孩子们最盼望的比赛开始了。三年级学生木文斌迎风带球向前，接近禁区时一脚将球分给边路队友。球到人到，队友推射入网，同学们情不自禁拍手叫好。“孩子们在场上学会的不只是踢球，还有坚持、协作和面对失败时再来一次的勇气。”和金星说，比赛成绩不是重点，重在培养兴趣、规则意识和团队精神，还有就是享受足球带来的快乐。

面对为何来踢足球的问题，孩子们的回答生动而有趣。

木文斌跟着父亲看世界杯，感受到足球的精彩，真正爱上足球，是那次训练他把球传给同学，同学破门得分。“那一刻特别开心，觉得足球不是一个人的运动，大家配合好了，才会有进球。”

“我最喜欢射门，球进门的时候，心里特别高兴。”一年级学生和贵刚刚开始停不住球、传不准球，在老师和同伴的鼓励下，他慢慢进步，现在他依然热爱射门，也会努力把球传给队友。

“足球让我有了一颗独一无二的心脏。”一年级学生石信欢的回答充满梦想与激情。

和彦钧说，学校在守牢文化课教学根基的同时，持续深耕校园足球，让孩子们在绿茵场上奔跑、合作、成长。

丽江的足球历史悠久，明朝时期，中原“蹴鞠”便随商旅传入，当地诗人曾写下“飞红舞翠秋千院，击鼓

鸣铎蹴鞠场”的诗句。新中国成立后，丽江足球运动逐步普及。近年来，随着场地设施不断完善，青少年足球蓬勃发展。据丽江市教育体育局统计，截至目前，全市共建成215块足球场，每万人拥有1.72块，位居全省前列。

丽江市教育体育局副局长杨现君介绍，丽江已经打造了45所全国青少年校园足球特色学校，先后推出“萌芽杯”“希望杯”“天雨流芳杯”等校园足球品牌，并积极做好特色学校激励考核、校园足球融合发展等工作。

雪山脚下、古城内外、城乡校园，足球以不同方式融入丽江人的日常生活。最近，在2025-2026富滇银行云南省城市足球联赛中，丽江队表现卓越，更加激发了人们的足球热情。其中，从白沙完小走出去的丽江队队员和根新更是成为孩子们的“偶像”。“现在条件这么好，希望孩子们的足球梦可以一直坚持下去。”专门来白沙完小指导孩子们训练的和根新说。

下课铃声响起，孩子们停住足球，汗水挂在额头，兴奋劲儿还写在脸上。

“回到课堂上要好好学习，学习和踢球一样，都要认真、坚持。”“学习不好的话，球也不会踢好。”和金星叮嘱声钻进孩子们的耳朵。

足球场安静下来。一堂足球课结束了，但孩子们关于足球的梦想，仍在玉龙雪山脚下继续生长。

【新华社昆明6月30日电】

白沙完小的学生在校上课足球课。（摄于6月17日摄）

【新华社记者 胡超 摄】



6月30日，美国青年学生在福州屏东中学举行的飞虎队友谊学校师生进校园活动上体验拓印扇子。

当天，参加2026年“鼓岭缘”中美青少年棒球友谊赛暨体育交流周的飞虎队友谊学校美国师生，走进福州中学校园，开展体育、文化等友好交流活动。  
【新华社记者 姜克红 摄】



6月30日，乘客在北京南站乘坐由北京南站开往上海虹桥站的G9次列车出行。

当天，京沪高铁迎来开通运营15周年。15年来，京沪高铁全线累计开行列车超222万列，安全运送旅客超23亿人次，客流规模、运输效率、经营效益屡创新高，安全性能、服务质量、科技创新持续领先，满足了广大旅客的美好出行需求，为沿线经济社会高质量发展注入强劲动能。  
【新华社记者 张晨霖 摄】



6月23日，湖南省邵阳市隆回县花瑶挑花省级非物质文化遗产代表性传承人奉堂妹在做挑花技艺的直播。

银针飞舞，彩线穿梭，不打草稿，无需草图，一幅幅山川风物、瑞兽花鸟，便可随心所欲于指尖的起落游走中，揉进细密针脚，铺展成画。这是一项在湖南省邵阳市隆回县虎形山花瑶妇女中世代传承的传统手工技艺——挑花。  
【新华社记者 赵仲志 摄】



版式设计：何俊伟



## 普通鸬鹚(lú cí): 剑湖湿地里的潜水高手



秋冬时节的大理剑川剑湖，湖面开阔，鱼群丰富。湖面常常能见到成群黑色大鸟站立在枯树、石滩或木桩上，展开翅膀晾晒羽毛。它们就是普通鸬鹚，一种栖息在湿地、技艺超群的潜水高手。

普通鸬鹚(学名:Phalacrocorax carbo)是鸬鸟目鸬鹚科鸬鹚属的大型水鸟，体长71至87厘米，体型壮硕，通体黑色，在阳光照射下，羽毛泛着蓝绿色金属光泽。繁殖期头部会生出白色丝状羽，嘴尖带钩，适合牢牢抓住鱼类。它们的脚有全蹼，游泳时身体低

伏水面，潜水能力极强，是天生的“水下猎手”。

普通鸬鹚是剑湖湿地的冬候鸟与旅鸟，每年秋冬大量抵达，以湖中的鱼类为主要食物。它们擅长集体捕猎，能长时间潜入水下，最深可潜水数米，速度快、动作准，捕鱼效率极高。吃饱后，它们会集体站在高处，展开双翅晾晒，因为羽毛不防水，必须晒干才能再次飞行。

在剑湖的水面与天空之间，鸬鹚时而潜水、时而滑翔、时而静立晾晒，构成了湿地最具野趣的画面。它们身

姿沉稳，力量感十足，是湿地水域中极具存在感的大型水鸟。

普通鸬鹚是国家“三有”陆生野生动物，处于湿地食物链上层，对鱼类种群自然调节作用显著。它们的大量出现，说明剑湖水水质洁净、渔业资源丰富，生态系统健康完整。

观鸟温馨提醒：鸬鹚警觉性较高，请勿靠近拍照、向湖面投掷物品、驾船惊扰鸟群，保持安全观赏距离，静静守护这群潜水高手的自然姿态。  
(杨杰斌文/图)

公益广告

# 保平安千日不足 出事故一日有余