

落实 “健康第一”
促进全面发展·学校行动

宜宾市第一中学学生在“贡嘎杯”赛场绽放“体教融合”之光—— 人人可上场 赛场砺锋芒

本报记者 陈朝和 文/图



宜宾一中男篮队员在“贡嘎杯”篮球高中男子组总决赛中奋力拼抢篮板。

篮球撞击地面的闷响、排球被垫飞的呼喝、跳绳甩过风口的脆响声混在一起……下午5点半，下课铃声一响，宜宾市第一中学（以下简称“宜宾一中”）的教学楼瞬间空了，学生涌向操场，晚风中，少年们的笑声清晰可闻，这样的画面定格不过是宜宾一中校园里的普通一幕。

这座占地近300亩的校园里，有标准的田径场、室内体育馆、篮球场、排球场、羽毛球场和乒乓球台，功能齐全。把“学生每天综合体育活动时间不少于2小时”写进作息表，坚持5年后，宜宾一中得到了一组亮眼的数据：学生体质健康优良率净升近16个百分点；在四川省“贡嘎杯”青少年校园体育超级联赛中，该校女篮连续五届夺得冠军，男篮多次闯入亚军决赛，男排连续3年闯入省级决赛，女排同样名列前茅……宜宾一中学生绽放出“体教融合”教育改革的曙光。

一片“全员运动”的热土

几年前，在很多学校还在纠结“每天运动1小时”能否落实的时候，宜宾一中已经把“学生每天综合体育活动时间不少于2小时”硬性写进了作息表：体育课、大课间，再加上课外体育锻炼、社团课和班级联赛，2小时的“运动拼图”被严丝合缝地“编织”进每一天。

令人意外的是，这个决定从提出到落地，几乎没有遇到阻力：老师们发现学生精神状态变好了、课堂专注度提升了，主动配合调整了作业安排；家长们更是大力支持。学校将体育活动时间严格“掐表”，把操场上“出汗”的体育锻炼同样看作有质量的育人成效。

学校还提出了一个口号：“班班有比赛、月月有赛事、人人可上场。”这并不是一句空话。每天下午5点，篮球、排球、足球等项目同时开展；“擂台挑战赛”人人可报名；班级联赛不限制报名人数，全班都能上场，可以分组轮换。不上场的学生在场边加油、喊战术、做后勤。“很多孩子就是从加油开始，慢慢自己也走上了球场。”宜宾一中党委委员、副校长吴燕说。

宜宾一中这种全员参与的氛围，让体育不再是少数特长生的专属。它变成一种生活方式，渗透进每个学生的日常。有学生在作文里写道：“夕阳把跑道上的人影拉得很长，一边是提着书本走向教室的学生，一边是刚结束训练、球衣还没换下的队员。脚步声与呐喊

声混在一起，就像学校建校500余年历史中次次蓬勃心跳的回应。”在这片“人人可上场”的热土上，一些孩子开始冒尖，在赛场上绽放光芒。

在一起的青春“不论输赢”

当全校学生都动起来后，体育锻炼成了每个人的日常。宜宾一中的男篮、女篮、男排、女排4支队伍，就是在学校的托举中生长出来的“果实”。其中，男篮主教练贾莉是一个绕不开的名字。

训练场上，她是冷面无情的“铁”——凌晨5点带队练体能，讲解战术喊到嗓子嘶哑，坚守传统的训练方法，以赛代练，严苛得令队员私下笑称她“六亲不认”。

但铁血之下亦有柔情。队员生病，她半夜将其送去医院；把每个队员都当成自己的孩子。队员王宇忻太瘦，贾莉为他定制了专门的力量训练方案，帮助他增肌。经过训练后，他的投篮命中率肉眼可见地有了提升。

在四川省第六届“贡嘎杯”青少年校园体育超级联赛篮球高中男子组总决赛上，宜宾一中以1分之差输掉了冠军。“队员们都哭了，我自己也红了眼眶，但我必须比孩子们坚强。”贾莉回忆道。回校后，贾莉一刻不停，第二天就紧锣密鼓地开会复盘和反思，从教练指挥到球员伤病，再到换人策略，每一个问题都掰开揉碎去分析。贾莉说：“我们会脚踏实地，从头再来。”

半决赛那天，恰逢队里两个队员的18岁生日。大家买来蛋糕，把奶油抹在脸上，你追我赶，笑得没心没肺。那时候他们还不知道决赛会是怎样的结果，但那段快乐时光被所有人记在了心里。贾莉站在一旁看着，用手机记录下这珍贵的一刻，她想：“不管输赢，这群孩子能这样在一起就够了。”

热血赛场的一支“铁军”

女排队长苏美霖在“贡嘎杯”决胜局腿部严重抽筋，被换下场。她坐在场边，腿都打不直，却一直盯着场上。“我必须得上场。”她重新站起来，走向球场，“不是不疼，只是把所有注意力放在那颗球上。”赛后，队友围过来对她说：“没必要把所有的压力扛在自己身上，我们帮你分担。”苏美霖说，那是她最感动的时刻，排球让她从内向变得开朗。

当运动量超负荷，比赛压力轮番袭来时，身体的疲惫好恢复，心理的坎最难迈。这时候，运动场不是唯一安放少年心事的地方。宜宾一中“体教融合”的另一套支撑系统开始发

挥作用。校园里有一栋850平方米的建筑，被学生叫作“解忧杂货铺”——那是心理发展指导中心，有情绪宣泄室、沙盘室、音乐放松室等22个功能室。

体育生是这里的常客。“心理中心会向教练组提供全体体育生的心理普查数据，教练组据此调整训练节奏。同时，赛前，心理健康教育教师会教他们呼吸放松法，正念聚焦；赛后，无论输赢，教练都会与队员们共同复盘，防止队员陷入自我否定。”宜宾一中心理发展指导中心教师文平介绍。

有了这些保障，宜宾一中的孩子们得以“甩开膀子”在赛场拼杀。女篮五连冠的故事，就是这套体系的注脚。第六届“贡嘎杯”，宜宾一中女篮队员遭遇3名队员崴脚、1名队员骨折，队长李思睿在预赛中崴伤下场，

队伍输掉了比赛，回程大巴上没人说话。李思睿一边康复，一边跟队训练，高三压力最大时，好几次躲在角落掉眼泪，抹一把脸又回到场上。一天晚上，队员们自己组织了一次谈心活动。结束后，一个个脸上挂着泪痕，却笑得比任何时候都轻松。女篮助理教练赵单单意识到，那一刻，孩子们的眼神完全不一样了，“我知道，她们为冠军做好准备。”五连冠！当比分牌定格的一瞬间，所有伤痛和眼泪都有了归处。

夜晚，宜宾一中体育场上的灯光亮起，有人在投篮，一下、又一下……在宜宾一中，冠军从来不是唯一的目标，让每一个孩子在放学后能自由地打打球、跑跑步，在10年后依然记得这段流汗的日子，才是写进课表的“2小时”真正的答案。

岳池县开展初高中历史新课标深度研读专题活动 头雁领航 破解历史教学衔接密码

本报讯(记者 钟兴茂)“本次研讨让我厘清了历史课堂思维建模路径，今后将依托真实情境任务，培养学生历史思维。”“新课标更新了教学命题导向，我将优化课堂设计，着重提升学生的史料实证与思辨能力。”近日，全国县域普通高中头雁教师廖木华工作室联合岳池县教师发展中心、岳池县高中历史中心教研组，在岳池县第一中学开展初高中历史新课标深度研读专题活动，全县历史骨干教师参与研讨。

本次活动聚焦初高中历史教学衔接难题、新课标落地痛点，构建一体化闭环教研模式。活动依托县域头雁教师工作室平台，组织教师系统研读初高中新版历史课程标准，逐条梳理课程理念、教学目标、学业质量、实施要求等核心内容；充分发挥名师示范辐射作用，以明清史为典型跨学段课例，分层拆解初高中教学内容差异、学业达成标准及课堂实施要点，理顺“教、学、考”底层逻辑；鼓励教师将课标精髓转化为梯度教学设计、分层评价体系，在教学全过程融入铸牢中华民族共同体意识育人导向，借助情境探究、过程性评价落实历史学科核心素养，真正做到教研提质、课堂增效、育人赋能。

活动特邀广安市教育科学研究所中学室主任肖延安作《系统推进教研训一体化、全面提升课程育人水平》专题讲座。讲座立足初高中历史教学实际，围绕“我是谁、为了谁”“研什么、怎么研、怎么用”两大核心维度，为教师们厘清育人初心、指明教研方向、细化落地路径。

“教研内容扎实、贴合一线教学。”岳池县教师发展中心历史教研员蒲文华表示，此次跨学段新课标研读活动，有效帮助县域历史教师吃透课标精神、补齐教学短板、打通学段壁垒、更新育人理念，为全县历史学科提质增效、课堂转型升级提供了有力支撑。

下一步，头雁教师廖木华工作室将持续发挥示范引领、辐射带动作用，常态化开展课标研读、课例研磨、专题交流等教研活动，持续深化历史学科“教—学—评”一体化改革，助力岳池县域历史教育优质均衡、高质量发展。

分层递进 螺旋上升 大中小学思政教育一体化“串”起育人新链条

本报讯(万小明 何东波)6月30日，一场以“青润红烛·大小协同”为主题的大中小学思政教育一体化共同体建设推进会暨阶段性成果展示活动，在四川师范大学附属高新蓉蓉小学举行。

活动中，四川师范大学马克思主义学院党委书记胡尚峰表示，蓉蓉小学依托川师大优质学术资源，在“大学+小学”协同育人方面做出了有益探索，期待各方深化合作，推动思政教育在各学段螺旋上升、层层递进。蓉蓉小学党委书记、校长黄伟分享了学校党建品牌成果。他介绍，学校紧扣新时代育人要求，贯通大中小学学术链、联动家校社企资源，创新打造“青润红

烛”品牌，构建起“一体双擎三融”工作体系，力求在孩子人生的“拔节孕穗期”扣好第一粒扣子。学校创新推行“学长领跑制”，为每个班级聘请优秀川师大学生担任学长，让大学生走进小学课堂、小学生走进大学校园，“红烛精神”在一体化育人实践中薪火相传。

主题报告环节，来自蓉蓉小学、成都市双流区圣菲学校、四川师范大学的教师代表，分别围绕红色文化、传统文化、社会主义先进文化进行多学段联动课堂展示。3堂精品课例覆盖小学、初中、大学3个学段，采用差异化教学模式，贴合各学段学生认知特点，构建起分层递进、螺旋上升

的育人体系。

圆桌论坛环节，高校专家、骨干教师、教联体代表会聚一堂，围绕“如何整合教联体资源赋能思政育人”展开深度对话，聚焦真问题、探索新路径。中江县小南街小学党支部副书记邓丽表示，今后将更加重视视野拓展与文化衔接，依托地方红色资源深化思政教育一体化实践。

活动当天，四川师范大学马克思主义学院正式为蓉蓉小学授牌“四川师范大学大中小学思政教育一体化实践基地”，标志着双方合作迈入制度化、常态化的新阶段。

成都市武侯区2026年“三生立德”中小学德育干部风采大赛决赛举行 即兴问答考验德育干部“真功夫”

本报讯(记者 张明)近日，成都市武侯区2026年“三生立德”中小学德育干部风采大赛决赛举行。本次比赛由成都市武侯区教育局主办，四川大学附属实验小学明德学校承办，旨在以赛促学、以赛促研，提升德育干部专业能力。经过初赛严格选拔，来自全区中小学校的12名德育干部晋级决赛，展开最终角逐。

本次大赛设置个人风采展示、团队协作汇报两大核心环节，全方位检验德育干部综合育人能力。

个人风采展示环节，12位选手依次登台，完成自我介绍、德育情境主题演讲、评委现场问答。面对班级管理、家校沟通、学生心理疏导等一线德育难题，选手们结合

日常工作经历，讲述育人故事、分享德育工作心得体会。

团队协作环节，参赛选手分团队围绕校园文化建设、家校社协同育人、校园危机处置三大主题，合力撰写完整活动实施方案，并派代表上台汇报，团队成员补充完善。

评委现场问答是本次比赛的一大亮点。来自四川大学附属中学西区学校的参赛选手李蕾表示，专家现场提问极具挑战性，既是对教师临场反应能力的考验，更是一次业务能力的现场“大阅兵”。她坦言，这次经历让她深刻认识到，唯有扎实练好基本功，才能更好地胜任未来的德育工作。

据悉，此次比赛是成都市武侯区联合

校园动态

南江县长赤镇桥梁小学 书香竞技润童心 以赛促读提素养

本报讯(何丽萍 刘美惠)为全面检验校园阅读工作成效，厚植书香校园文化根基，日前，南江县长赤镇桥梁小学组织学生开展了“童言书韵 挑战成长”期末读书挑战赛。全校各学段学生分场竞技，在丰富多彩的阅读比拼中感受文字魅力，尽享阅读乐趣。

本次挑战赛分班级初赛、校级决赛两大环节。初赛由各班语文老师牵头组织，实现学生全员参与。经过班级层层遴选、择优推荐，优秀学子齐聚校园决赛舞台同台竞技。

赛事结合低中高不同学段学情，分层设置特色比拼项目，各赛场亮点纷呈：低年级看图说话环节童趣满满，孩子们大胆表达，用稚嫩生动的语言描绘奇妙故事；中年级开展“诗韵传情”诗词竞答，学生们饱览经典、从容应答，充分展现深厚的诗词积累，沉浸式感受中华优秀传统文化的魅力；高年级设置“我读·我思·我成长”读书征文比赛，学生立足整本书阅读潜心思考，落笔成文，用文字抒发读书心得、记录成长感悟。整场活动充分展现了全校学生扎实的阅读积累与良好的语文综合素养。

此次读书挑战赛，既是对一学期以来全体学生阅读成果的全方位复盘，更是点燃学生阅读热情、养成阅读习惯的有效载体。学校坚持以赛促读、以赛促学，让学生在阅读比拼中重温书本知识，真切体会阅读带来的快乐与精神力量，持续推动校园书香建设走深走实。

乐山市城北幼儿园 拾趣自然 解锁昆虫的奥秘

本报讯(刘钰伶)为让幼儿走近传统节气、亲近自然，感受昆虫世界的生机与趣味。近日，乐山市城北幼儿园开展“邂逅夏至小虫，探秘盛夏自然”实践活动，让孩子们在玩耍中解锁自然奥秘。

孩子们拿起卡纸、彩笔等材料，动手制作立体昆虫贴画，认真勾勒造型、装饰画面，在创作中认识各类昆虫，体验动手的快乐。活动中，“蚂蚁运粮食”接力赛、“益害虫大分拣”、蜗牛爬行赛、“虫虫大作战”、蝴蝶色彩对比等趣味游戏轮番进行，孩子们通过分组接力、相互配合，体会团结协作的意义；通过辨别昆虫类型、益害害虫，学习昆虫知识。

孩子们还以小组为单位，带上放大镜和观察记录本，走进绿植区实地探索。大家仔细观察昆虫觅食、爬行、迁徙等行为，记录昆虫外形与活动状态，组员之间互相分享发现，养成细致观察、主动思考的习惯。教师们结合现场观察提出问题，引导孩子们思考昆虫的生活习性，推动幼儿从表面观察走向深度探究。

本次活动将节气文化与自然教育巧妙融合，让幼儿直观了解了夏日常见昆虫及其生活习性，既锻炼了幼儿的观察力、动手能力与协作能力，也培养了幼儿热爱自然、尊重生命的品质。

(上接1版)

“深入学习习近平总书记‘七一’重要讲话精神，领会伟大建党精神，我深受教育、倍感振奋。”汶川八一小学校党支部书记、校长张亮说，学校是火箭军援建的学校，承载抗震感恩、红色育人等多重使命，要把讲话精神融入学校课程，用长征红色资源、抗震拥军故事，培育心怀家国、体魄强健、懂得感恩的新时代家乡少年。

“思政课是立德树人的关键课程，习近平总书记的重要讲话为我们指明了教学方向。”成都七中青年思政课教师向小琴表示，她始终注重将党史故事、四川本土红色资源与思政教学有机融合，把道理讲深、讲透、讲活，引导学生听党话、跟党走，在新征程上跑好历史接力赛。

电子科技大学电子科学与工程学院2023级博士研究生、第四批全国高校“百名研究生党员标兵”入选者田雨桐表示，习近平总书记的重要讲话饱含深情、振奋人心，激励广大党员坚定理想信念。“我将以‘七一勋章’获得者为楷模，以传播党的创新理论、科技报国为己任，在‘强国建设，成电何为’的答卷上书写青春华章。”

西南交通大学马克思主义学院硕士第三党支部党员学生王翰飞曾走进夹金山，在雪山脚下回望革命先辈浴血奋战的英雄壮举。聆听了习近平总书记对新时代青年的嘱托，他倍感振奋：“我要把伟大长征精神、党的奋斗故事传递给更多青年，以青年学子的理论担当，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献青春力量！”