

全市各地各校“校长喊你来跑步”活动持续深入推进—— 厚植运动基因 从容奔向未来

邵阳日报记者 李超 通讯员 隆奇哉 黄少容 刘纪新

“校长喊你来跑步”活动自本学期在全市教育系统开展以来,各地各校纷纷结合实际,出台方案、创新举措,将“校长喊你来跑步”与大课间、课后服务相结合,扎实推进全员文体活动,学校的文体活动氛围迎来了一个新的高潮。

连日来,记者先后深入邵阳市一中、北塔区协鑫阳光小学、新邵县芙蓉学校、新邵县思源实验学校等学校,探访“校长喊你来跑步”活动背后的乐与新。



邵阳市一中“校长喊你来跑步”活动启动现场。

3月24日午后,春日的阳光有些刺眼。随着下课铃响起,教师们、学生们纷纷从办公楼和教学楼中涌出,最终汇聚在红绿相间的宽阔运动场上。

“我宣布,市一中‘校长喊你来跑步’活动启动。”在师生们整装、热身结束之后,市一中党委书记欧阳铁光一声令下,师生们组成六个跑步方阵,高举各方旗帜,沿着跑道绕场奔跑起来。整齐划一的队伍宛如一条蜿蜒的巨龙,为校园增添了无穷的活力与激情。“我们希望通过这项活动,让师生们能够卸下工作和学习的压力,在运动中唤醒活力,在汗水中收获健康。”市一中校长马昌晖说。

为确保“校长喊你来跑步”活动能够切实落实并取得实效,市一中领导班子高度重视,德育部门与体育教研组、学校工会紧密合作,结合学生和教职工的实

际情况,精心研制了具体实施方案。他们将跑步与大课间、体育课、课后服务等时间段深度融合,抓细抓实场地安排、后勤保障、人员组织、入场出场次序、跑步规范与标准等各项工作,助力跑步活动有序开展。

依托丰富多彩的文体活动育人,是市一中一直以来的传统。“‘校长喊你来跑步’这个提法特别好,校长带头,师生参与体育运动也更有积极性。”省优秀共产党员、市一中高三英语教师欧阳群智说,在学校组织开展各种文体活动的同时,各班也别出心裁地开展各类文体活动。之前欧阳群智担任班主任期间,她将全班学生分为六个小组,每周五下午定

期开展拔河、两人三足跑等比赛。“我印象最深的一次,学生们把从学校体育组借来的绳子都拔断了。”欧阳群智笑着说。

随着文体活动的蓬勃开展,市一中师生们逐渐厚植了运动基因。而“校长喊你来跑步”活动的启动,更是为师生们带来了全新的精神面貌。市一中高二2305班学生蒋吟月表示:“在晴朗的天空下,大家排着整齐的队伍一起跑步,不仅让我感到惬意,还让我找回了平时因忙于学习而失去的交流机会。更重要的是,运动让我们有了更饱满的精神状态和更昂扬的斗志,能够更加从容地面对学习生活,勇敢地迎接未来的挑战。”

邵阳市一中: 在文体活动中育人

新邵县思源实验学校: “制度性运动革命” 跑出健康加速度

本学期以来,每天清晨的操场上,校长曾志权与晨跑师生击掌鼓劲的画面,已成为新邵县思源实验学校最具特色的一道美丽风景。这所曾经学生近视率超标的城区中学,正通过一场由行政力量推动的“制度性运动革命”,为青少年体质健康管理提供创新样本。

“运动不能停留在口号层面。”该校制定了《学生健康促进三年规划》,并经教职工代表大会全票通过。学校将每天120分钟运动量细化为早操、课间微运动、体育课、社团活动四大模块。更具突破性的是,设立“运动干预师”,组建了一支由学校行政、教师、学生组成的体育活动开展督查小组,一周一小结,每周一的升旗仪式对开展较好的班级与个人进行表彰,助力师生健康。

为推动学校体育运动地开展,该校创新实施“3+2+X”体育课程体系:每周3节基础课保障运动技能习得,2节选修课开设武术、跳绳、足球、排球、乒乓球等12个项目,X代表下午课后服务30分钟以班级为单元的各项运动。在曾志权的牵头下,思源实验学校“跑跑团”也正式组建,该团体成员每天至少跑步3公里,每周至少坚持3日,并通过跑步软件进行打卡记录。如今,“跑跑团”已从最初的11人发展壮大至239人,覆盖了全校教师总数的86.76%。

为争取家长的认可与支持,该校还建立了家校健康数据共享平台,班主任每天在家长群晒师生的运动成绩单,家长可实时查看孩子在学校的锻炼情况。“看到孩子从抗拒到主动组织家庭运动会,体质测试从合格到良好,我们真正理解了学校的良苦用心。”家长王女士说。

“下一步,学校将建设运动健康大数据平台,建好学生运动档案。我们要让每个孩子都找到适合自己的运动方式,这才是素质教育的真谛。”曾志权说。



北塔区协鑫阳光小学学生跳绳瞬间。

北塔区协鑫阳光小学: 阳光下快乐成长

3月25日上午,随着大课间铃声的响起,北塔区协鑫阳光小学的操场一下子热闹起来。在教师的带领下,学生们井然有序地走进操场,与校长、教师们一同开启了当日的跑步活动。几圈下来,学生们非但没有丝毫疲惫,反而精神焕发,接着开始了精彩的绳操。相对于跑步时的整齐有序,进入跳绳时间的学生们变得花样百出:有一个人花式跳绳的,有两人合作轮换跳绳的,更有一个小组依次跳长绳的……

“因为场地有限,学校巧妙地将‘校长喊你来跑步’活动与学校文体活动相结合,选择了跳绳这一对场地要求低、可操作性强的运动作为主打项目。学校为每名学生配备了跳绳,并通过体育课、课后服务等时间教授学生们跳绳技巧和绳操规范动作。”该校校长谢青梅介绍。

跳绳结束后,学生们迎来了自由活动时间。他们各自选择适合自己的运动项目:手脚并用跳、旋转跳、折返跳……更为有趣的是,学校还将中国共产党百年党史中的重要事件转化为地面游戏项目,如“巧渡金沙江”“体验长征路”等,将思政教育巧妙地融入体育活动之中。

“为了提升学生们参与体育活动的热情,老师们精心设置了这些地面游戏项目。本学期开学前,老师们绘制了设计图稿,并邀请学生们利用周末时间到校为其上色,以此增强学生的参与感和主人翁意识。”该校德育副校长郑春花表示,下一步,学校计划进一步丰富地面游戏种类,力求让每一位学生都能在阳光下尽情享受运动的快乐,激发他们的热情与活力,助力他们健康快乐地成长。

邵阳职院摘得39项“楚怡杯”大奖

邵阳日报讯(通讯员 唐栋)2025年度“楚怡杯”湖南省职业院校技能竞赛近日落下帷幕,在此次大赛中,邵阳职业技术学院表现出色,共有85名选手在24个奖项中获奖,其中一等奖6项、二等奖13项、三等奖20项,奖项总数达39项。

“楚怡杯”湖南省职业院校技能竞赛是我省职业教育领域关注度最高、影响力最大的赛项。备赛期间,该校各二级学院(部)充分发挥自身专业优势,紧密对接竞赛要求,制定了科学详尽的培训方案。该校还特别成立了专项工作小组,由经验丰富的专业教师和行业专

家组成指导团队,为参赛学生量身定制了系统的训练计划。从理论知识到实操技能,从团队协作到心理素质,每一个环节都经过精心打磨和提升,让选手们在比赛中能够发挥出最佳水平。

此次优异成绩的取得,不仅是对邵阳职业技术学院教育成果的肯定,更是对该校青年学子扎实专业功底、勇于创新精神和顽强拼搏姿态的生动诠释。展望未来,该校将继续秉承“以赛促教、以赛促学、以赛促改、以赛促建”的技能竞赛理念,深入推进“岗课赛证”综合育人模式,为湖南省职业教育的高质量发展贡献更多智慧和力量。

心之所趋 爱以源流 ——记新邵县酿溪二小教师陈永红

邵阳日报记者 李焱珩

“语文课应该是通向星辰大海的任意门。”新邵县酿溪二小教师陈永红认为,语文教学不应局限于课本,而应贴近生活,让学生在实践中感受知识的魅力。

为此,陈永红创新性地设计了“草木字典”这一识字教学方式。她带领学生走出教室,走进校园的植物世界,从高大的树木到低矮的花草,从名称、特征到生长变化的每一个细微之处,学生们都仔细观察,认真记录。随后,他们一笔一画地亲手制作属于自己的“草木字典”。这一过程中,学生们不仅丰富了词汇量,更在亲近自然的过程中,对语文学科产生了浓厚的兴趣。

为了让语文课堂更加生动有趣,陈永红还巧妙地融入了多种教学元素。在阅读课上,她以《西游记》为蓝本,设计了“取经任务卡”“人物档案馆”,极大地激发了学生的阅读兴趣。在教学《两小儿辩日》时,她搭建了“思辨擂台”,让学生在角色扮演中深刻体悟辩论的智

慧。此外,她还带领学生收集食品包装设计,制作成“超市字卡”,让识字教学焕发出新的生机。

“心之所趋,爱以源流。”陈永红深知,唯有真诚的爱,才能叩开心门。面对因家庭缺爱而性格暴躁、行为失范的学生小乐(化名),陈永红更是倾注了满腔的关爱。她鼓励小乐在课堂上多提问,课后耐心疏导他的情绪问题,还自费为他购买学习用品。在陈永红的温暖关怀下,小乐逐渐改变了行为习惯,第一次主动完成了作业,并露出了久违的笑容。这个曾经的“问题生”,如今已蜕变为一个积极向上的阳光少年。

三十五年坚守,青丝染霜,初心不改。陈永红所带的班级语文成绩始终名列前茅,多次被评为“优秀班集体”。她本人也先后获得“优秀教师”“优秀班主任”“师德标兵”等荣誉称号。然而,对于这些荣誉,陈永红却说:“教育是终身事业,我只想做一个永远在路上的耕耘者。”

一切为了学生更好地成长 ——记隆回县南岳庙镇石蒜小学教导主任胡超兰

邵阳日报记者 伍洁 通讯员 邹淑隆

她以三尺讲台为舞台,用生动的讲解吸引学生的求知目光,激发他们渴望学习的热情。在办公桌前,她一丝不苟地记录着每位学生的学习情况,精心为孩子们制定个性化的学习计划。此外,她还亲自下村走访,深入了解学生的真实生活状况,及时为他们排忧解难。她就是隆回县南岳庙镇石蒜小学教导主任胡超兰。

石蒜小学的学生群体中,大部分是留守儿童,他们的父母远赴他乡打工,导致这些孩子缺乏良好的家庭教育环境。学习基础薄弱、学习习惯不佳、家庭作业难以按时完成等问题频发。面对这些挑战,特别是那些对学习缺乏兴趣、调皮捣蛋的学生,胡超兰展现出了极大的耐心和爱心。她一视同仁地对待每一位学生,用无私的爱和强烈的责任心点亮了孩子们心中的明灯。日复一日、年复一年的坚持,她从未放弃过任何一个学生,让他们的成绩逐渐提升,确保了班级的整体进步。

针对小学生自制力差、容易粗心大意的问题,胡超兰建立了一个专门的学生错题本。无论是课堂作业还是家庭作业中出现的错误,她都详细记录并耐心讲解。每日,她都会抽出时间在课堂上对学生的错题进行逐一分析。在教学管理和作业批改等方面,胡超兰始终保持着高度的责任心和敬业精神。她始终把学生的健康成长放在首位,一丝不苟地完成各项教学任务和学校管理工作。

2021年9月,胡超兰从隆回县高平镇杨桥小学调至石蒜小学,从小学数学教学岗位转到6年级毕业班的语文教学岗位。面对这一巨大的转变,胡超兰没有退缩。她坚持观看优秀教师的教学视频,不断反思和改进自己的教学方法。在不断努力中,她逐渐形成了新颖、独特、高效的教学风格。虽然她不是班主任,但她依然关心学生的学习、生活和思想状态。她经常与学生沟通谈心,发现学生有厌学情绪时,会第一时间进行家访,并根据学生的不同情况制定个性化的学习计划。她坚持“不抛弃不放弃”的原则,不断调整教学模式和方法,以适应不同学生的需求。

在胡超兰的课堂上,学生们感受到了轻松和谐的学习氛围。她不仅成为了学生眼中的“兰姐”,更成为了他们心中的良师益友。学生们喜欢“兰姐”的语文课,甚至课后都愿意跟在她的身后,与她分享学习和生活中的点滴。2020年,胡超兰被评为邵阳市优秀班主任;2022年,她被评为隆回县小学数学骨干教师。

