

江门市第一实验学校着力打造游泳教育特色 校游泳队一年多“游”出45金

“预备，走！”1月15日清晨6:30，在江门市第一实验学校（以下简称“江门一实”）游泳馆，随着教练的哨声响起，多位学生跃下跳台，双脚用力拍打水花，在池面划出一道优美的弧线。他们奋力挥动手臂，冲向终点，蹬腿、转身，每个动作都十分标准，力量感十足……他们是该校游泳队队员，正在积极备战2024年广东省中学生游泳锦标赛，为此，教练和队员们信心十足。

大家的信心来源于他们努力积攒的底气。江门一实游泳队从2022年9月成立至今，仅一年多时间，成功“游”出45枚市级以上游泳大赛金牌，50多枚银牌和铜牌。在前不久，队员李正麟还获得2023年中国中学生游泳锦标赛男子初中乙组50米仰泳铜牌，这是我市学子首次在全国中学生游泳比赛中获前三名。

江门一实着力打造游泳特色教育的初衷是什么？这支年轻的游泳队缘何能在一年多时间里“游”出如此耀眼的成绩？……带着一系列问题，记者进行了采访。

文/图 江门日报记者 吕中言



▲江门一实游泳队队员正在训练。
▶江门一实游泳队部分成员合影。



初衷 希望学生健“身”又健“脑”

1月15日下午5:00，江门一实游泳馆开始热闹起来，40多名游泳队队员迈着轻快的脚步陆续走进馆内，通过观察大家从进馆到投入训练的过程，记者感受到，这是一支纪律严明、雷厉风行的队伍，无论是集合、更衣、热身等环节，丝毫不拖泥带水，完成效率十分高，在训练环节，大家更是全神贯注，一丝不苟。

江门一实游泳队共有43名队员，由初中部和高中部学生组成，其中16人已达到国家游泳二级运动员水平，1人达到一级运动员水平。奖项方面，学生们相继在江门市青少年游泳锦标赛等重要比赛中斩获45枚金牌。

看到游泳队如今的精神面貌以及所获得的成绩，江门一实党支部书记戴旌喜上眉梢，回忆打造游泳队的初衷，他滔滔不绝。“2020年，体育总局和教育部印发了《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》，从那时起，学校就深谋远虑规划了这个方向。学校希望通过一项既能健“身”，又能健“脑”的特色运动项目，培养一批全面发展的新时代优秀学子。经过多方调查和考量，最终把游泳选定为学校重要的特色运动项目。”戴旌表示，游泳队队员日常与其他学生一样，进行正常的文化课学习，利用课余时间开展游泳专项训练。

“双手都要抓，双手都要硬！合理分配学生的文化课学习与游泳训练！这就是江门一实倡导并贯彻实施的‘体教融合’。”戴旌强调。江门一实游泳队主教练施洋潘星毕业于武汉体育学院，是国家游泳一级运动员，曾担任宁夏队教练。在他看来，游泳是一项值得向学校推广的运动项目，而竞技体育领域较为残酷，并不适合多数学生。“我与学校的育人理念十分契合，我希望可以发挥自己的专业能力，让学生在

水上和水下录像分析，这是他们每周的必修课，他们会在教练的指导下，结合各项数据，从科学角度出发，全方位分析自己的不足，同时有针对性地确定改进方案，提高各自的“专属水感”。视频分析课仅仅是江门一实游泳队专业训练体系的一个缩影。施洋潘星还会针对不同队员的不同特点设计相应的训练动作，精准提升队员们的动作划频划幅、左右手功效等，改善出发、转身等动作细节，引导大家进行更加量化和科学的训练。“我希望把过往在专业运动队所积累的专业经验和训练模式真正带到校园里。”施洋潘星说。

训练计划方面，江门一实游泳队除每周一升旗外，每周二到周五的晨跑时间，都会进行专项晨练。而每天下午的自习课或体育锻炼时间，游泳队会开展专项训练，每周日学生返校后的学苑特色课程时间，游泳队还会进行1次训练。一方泳池承载青春热血，蓝色赛道激荡梦想浪花。“经过在游泳队的训练，我圆了自己的全国奖牌梦，达到了国家游泳二级运动员水平，更重要的是收获了良好的自律性、时间管理能力以及身体素质，这一切都较好地助力了我的文化课学习，目前我的学习成绩也在持续提升，在年级靠前。”李正麟如是说。

“特色教育是学校内涵发展、提升办学品位的必然方向。近年来，江海区鼓励全区中小学尊重学生个性发展，开设特色课程，发掘学生闪光点，形成了‘文艺双长，特色成才’的办学特色，江门一实游泳队能在短时间内获得如此突出的成绩，并助力学生实现全方位的成长，无疑具有良好的启示和借鉴意义。”江海区教育局相关负责人说。

力以及身体素质，这一切都较好地助力了我的文化课学习，目前我的学习成绩也在持续提升，在年级靠前。”李正麟如是说。

秘诀 在细节中寻找突破口

“在这个日新月异的年代，仅靠学生和教练的刻苦训练是很难在游泳成绩方面取得突破的，必须不断优化专业细节，在细节中寻找突破口，同时创新训练手段和理念。”谈及江门一实游泳队能在短时间内取得突出成绩的秘诀，施洋潘星如是说。

现代体育的“科学智能化”在江门一实游泳队得到了体现，队内配备了专业的水下摄像设备，队员和教练可以通过这些设备提供的影像和数据进行分析。

细节决定成败。目前，所有队员都学会了

其他学生一样，进行正常的文化课学习，利用课余时间开展游泳专项训练。

“双手都要抓，双手都要硬！合理分配学生的文化课学习与游泳训练！这就是江门一实倡导并贯彻实施的‘体教融合’。”戴旌强调。江门一实游泳队主教练施洋潘星毕业于武汉体育学院，是国家游泳一级运动员，曾担任宁夏队教练。在他看来，游泳是一项值得向学校推广的运动项目，而竞技体育领域较为残酷，并不适合多数学生。“我与学校的育人理念十分契合，我希望可以发挥自己的专业能力，让学生在

老师期末“写作业”：写诗、画画、“做文章” 评语走心 有趣有爱

“业精于勤荒于嬉，鞭策自己要牢记，加强自律踏实学，来年努力看好你。送你一条‘自律龙’。”1月16日，蓬江区荷塘镇簕湾中心小学二(3)班的学生们收到了班主任王晶晶亲书写的期末评语，惊喜不已。一首首为孩子“量身打造”的小诗，配上一条条手绘的卡通龙，凸显了老师的巧手匠心以及对学生满满的爱意。

一则走心的期末评语，似冬日里的暖阳，能温暖和照亮学生。它不仅是语言的艺术，更是爱的艺术。期末到了，老师们纷纷拿出压箱底的才华，变着花样为学生们写评语，有趣又有爱。

文/图 陈慕欢



簕湾中心小学二(3)班的孩子们收到老师的创意期末评语，惊喜不已。

纸短情长，不少老师会为学生送上字和金句，希望金玉良言能让学生受益终身。

蓬江区杜阮镇木朗小学六(2)班的孩子们每人都收到了班主任余连送的一个专属汉字，如尹泳怡收到的是“朗”字，愿她的性格能更开朗，展现阳光的一面；尹文林收到的是“搏”字，愿他拥有搏斗精神，牢牢握住勤奋这把“钥匙”。

“那些所谓的遗憾，可能是一种成长；那些曾受过的伤，终会化作照亮前方的光。学习上，你有时不能正确看待挫折，有急躁情绪。相信你一定可以取得大的进步……”蓬江区杜阮镇瑶芦小学四(2)班的班主任梁燕婷则引用人民日报“金句”，铿锵有力的话语为期末评语增添文采。“我想，多年以后，孩子们也许会忘了许多事情，但是如果能记住老师送给他的一两句话，也就够了。”梁燕婷说。

简单的线条勾勒出山水花草或者可爱的表情包，让期末评语变得妙趣横生。江海区中路小学四(3)班的班主任王亚婷为学生送上“莫等闲，白了少年头，空悲切”的评语后，还在旁边画了“必胜”的表情包，彰显了老师“有趣的灵魂”；三(3)班的班主任施仕奕则在评语旁边，画上了星辰大海、雄鹰展翅、出水芙蓉等简笔画，书画合璧，令人赏心悦目。

量身定制 为你写诗

三字经、三行诗、格言诗……才华横溢的老教师们还为学生们定制“诗歌”版评语，为学生一个学期的表现作一个诗意的总结。

“陈泓宇：陈家儿郎品行端，学习成绩不一般。望你更加努力拼，人生目标定实现。”江门市罗冈小学华盛校区一(2)班的班主任王子晴用朴实的诗句点出了每位学生的闪光点，为他们指明了努力的方向。

而蓬江区杜阮镇木朗小学六(4)班的班主任钟丽仪写的“三字经”更是朗朗上口。“尹氏子，悟性高。会思考，智多星。乐

助人，如甘霖。戒浮躁，成栋梁。”钟丽仪巧花心思，把学生的姓名“尹智霖”巧妙融入评语中。每一份个性化的评语都用楷体认真书写，字迹工整娟秀，一笔一画苍劲有力。

一枝一叶总关情，一字一句见真功。江门市江华小学五(1)班的班主任冯涛为学生写的“三行诗”评语再次惊艳众人。她写给学生吴梓琦的三行诗是“与大雁齐飞，目之所及皆是广袤天空。人生路很长，坚持很重要。”并勉励学生“不弃微末，面带微笑”。

面对老师为她量身定制的三行诗，吴梓琦激动不已：“老师，感谢您的教导和关心，我第一次感受到了学习是如此快乐……”

为什么要花费这么多时间和精力去设计期末评语？冯涛说：“其实，期末评语是老师的‘作业’，家长和孩子会检查‘作业’，看老师是否真的关注孩子；而且，文字更有力量，饱含老师对孩子的期待和爱意。所以，期末评语，马虎不得。”

麻一佑启学校开展心理健康公开课 引导学生做情绪的小主人

江门日报讯（记者/潘诗欣）“同学们，最近一周你的情绪是怎样的？”“假如在公园里，有人把你的模型飞机坐坏了，你会怎样？”……为进一步引导学生了解情绪，体会积极情绪对生活与学习的重要性，学会自主排解消极情绪，近日，江海区麻一佑启学校开展了一节别开生面的心理健康公开课。

课上，该校心理老师廖许引导学生根据自己最近一周的明显情绪，绘制情绪小人。同学们分别在纸上画出了开心、幸福、失望、激动等不同情绪的小人。在展示学生作品的过程中，廖许对积极情绪与消极情绪进行分类，并探讨原因。随后，由学生出演的小剧场《盲人》，使大家明白到情绪和想法有关，转变想法即可转变情绪。

结合日常生活中常见情景，同学们在小组讨论交流中，找到了转变消极情绪的方法，纷纷表示受益匪浅。“通过这节课，我知道了负面情绪会对我们的身体造成危害，甚至引发心理疾病，我们要学会自我调节，保持开心的情绪。”该校三(1)班学生梁子慧说。

该校副校长马丽娟表示，学校高度重视学生的心理健康教育，课前通过集体备课，对该课堂细节不断打磨，课后听课教师们以小组讨论、代表发言交流的形式，对课堂内容进行了探讨和思考。

农林双朗小学以“龙行龘龘”为主题 开展“我们的节日”系列活动

江门日报讯（记者/张翠玲）近日，农林双朗小学以“龙行龘龘中国年”为主题开展“我们的节日”系列活动。

剪纸技艺是国家非物质文化遗产之一。在家长的帮助下，同学们自己尝试体验，创作有龙年元旦元素的非遗剪纸作品，作品形状各异，丰富多彩。通过剪纸活动，不仅增加了学生对中华优秀传统文化的了解，也锻炼了学生的动手能力和创造能力。

在“笔墨迎春，手写百福”活动中，学生用毛笔蘸取墨汁，在鲜艳的红纸上绘制可爱的趣味龙福，并在最后献上自己新一年的愿望或对亲人、朋友、老师的祝福。

为了让学生了解自己的家风家训，该校还开展了家训传承活动，让学生们手持家风家训，与家人拍一张全家福。

江门市生命教育实践活动宣讲 走进范罗冈小学 近300人 体验无障碍电影

江门日报讯（记者/张翠玲）“蒙上眼罩后，感觉世界一片黑暗，心里十分恐惧，在行走时只能小心翼翼，在夹菜时需要触摸到食物才能夹起来……一切都变得那么困难。”这是学生们在体验了“黑暗”后，所发出的感叹。近日，江门市生命教育实践活动宣讲暨无障碍电影体验专场走进范罗冈小学滨江校区，近300名师生和家长代表在“黑暗”中感受另一个世界。

在宣讲环节，邀请了残联共融互助社心理组成员罗燕娟分享生命故事，其10年的“轮渡”独立生活经验，让同学们了解到生命的坚韧、美好和意义。

而在“黑暗中的体验”环节，学生们蒙上眼罩模拟了黑暗中行走、喝水、使用筷子夹菜等一系列日常生活小事，让同学们体会到盲人生活的不易。而在无障碍观影环节，全场观众一起戴上眼罩，欣赏人生第一场无障碍电影，通过声音感受电影中的光影流动。

范罗冈小学党委书记黄永康表示，作为江门市生命教育实践活动试点学校，学校会积极引导同学们认真遵守学校纪律，上好健康课程；认真读书，学好文化本领；校内形成乐于助人、和谐相处的良好风尚。

景贤小学举办秋季学期美育成果展 以美育人 培根铸魂

江门日报讯（文/罗双双）近日，江海区景贤小学举办2023年秋季学期美育成果展，展示学校美育教育工作成果。本次活动分为美术课程展和舞蹈教学成果展，为学生搭建展示自我的平台，以美育人，培根铸魂。

在舞蹈教学成果展现场，精彩的舞蹈节目轮番上演。《奇狮妙想》《七下隆咚锵》……小小舞者们演绎“非遗传承人”，弘扬中华优秀传统文化。当天，学校还特邀江门市中小学舞蹈教育指导中心副主任胡琼、江海区教师发展中心音乐教研员张红、江海区名教师工作室主持人方芳、戴爱莲艺术教育集团嘉华校区校长邹楠，为学生们的表演进行点评指导。评委们对学生们的表演给予了充分肯定，也鼓励学生们在未来的学习中要保持这份热情和创造力。

在美术课程展区，展出了学生们在劳动、服装设计、书法、手工、陶艺、创意绘画等课程中制作完成的各类作品，展现了学生对美的独特理解和创造力。