

沙坪街道第三小学打造特色课程 “游”进课堂 “泳”往直前



日前，广东省教育厅公示了2024-2026年度广东省体育传统特色学校拟认定名单，308所学校上榜，鹤山市沙坪街道第三小学凭借游泳项目榜上有名。

近年来，沙坪街道第三小学充分利用学校游泳设施资源，打造游泳特色课程，积极推动游泳普及教育，提高学生的防溺水技能和安全救护能力。同时，该校组建了游泳队，为学生搭建展示才华的平台，培养乐观自信、多才多艺的阳光少年。如今，游泳项目已成为该校一张标志性的特色教育名片，2022年，该校被认定为广东省校园游泳推广学校，2023年，该校被评为江门市体育传统项目学校。

文/江门日报记者 陈佩筠 图/学校提供



沙坪街道第三小学为学生搭建校内展示平台，每年定期举行校园游泳比赛，以检验学习成果、展示游泳技能。

开设特色课程

普及游泳技能

“游泳作为一种全身性运动，不仅能够锻炼学生的心肺功能和肌肉力量，提高学生的身体协调性和平衡感，还有助于缓解学生的学习压力，增强他们的自信心。同时，游泳是一项至关重要的生存技能，学生掌握游泳技能，对于预防溺水事故发生，保障学生的生命安全具有重要意义。”沙坪街道第三小学体育科组长李美仪表示。

据悉，该校于2005年开设游泳特色课程，并将游泳项目列为体育课堂的首要教学目标与任务。为此，该校专门制定了《游泳课具体实施方案》，致力于实现“人人会游泳，个个会自救”的教学愿景。每年5-7月、9-11月期间，该校在三至六年级的日常体育课中每周安排一节游泳课，通过系统专业的教学，让学生逐步掌握游泳技能。

“学校自1993年建校以来就配备了泳池，并设有浅水区和深水区两种规格。其中，浅水区的深度为1.3米，主要供三、四年级学生使用；深水区的深度为1.6米，主要供五、六年级学生使用。”李美仪介绍道。

由于不同学生的身体素质和学习能力各不相同，为实现因材施教，更精准高效地开展游泳教学，该校采取分层教学的方式，将教学内容分为两个阶段逐步推进。在基础阶段，教学重点在于帮助学生熟悉水性，克服对水的恐惧心理，并掌握蛙泳的基本姿势与换气技巧，为后续学习奠定扎实的基础。进入提高阶段，教学则侧重于进一步提升学生的游泳技能，包括熟练掌握换气技巧，提升动作的规范性、连贯性以及提高游泳的速度和耐力。值得一提的是，为确保教学效果，每节游泳课均配备2名教师，分别在水上和水下指导不同学习阶段的学生，提供全面的政策支持。

除了教授游泳技能，该校还注重培养学生的安全意识，通过普及防溺水安全知识，帮助学生掌握自救互救能力。“为了保障学生在学习游泳过程中的安全，除了游泳教师，每节课还会安排2名救生员和1名校医在岸上全程观察学生情况。同时，学校严格确保泳池的水质、设施等符合安全标准，并配备了救生杆、救生衣、游泳圈等救生设备，全程视频监控，全力守好安全底线。”李美仪说。

游泳课不仅需要保障教学时长，更需要注重教学质量。为此，该校专门组建了一支专业的游泳教学团队，所有教师均持有游泳教练资格，并熟练掌握游泳教学的科学方法和技巧。在教学过程中，该校教师结合学生身心发展的特点，增加游泳教学的趣味性，通过游戏、竞赛、主题教学、情景教学等方式，激发学生的学习兴趣，培养学生的团队协作精神和竞技意识。此外，该校定期组织技能测试与游泳比赛，对学生的游泳技能水平进行全面评价，帮助学生逐步提升游泳技能。

组建专业校队 培养游泳“好苗子”



沙坪街道第三小学组建游泳队，为学生打造提升游泳技能的平台。图为游泳队学生正在进行柔韧性和协调性训练。

“收、翻、蹬、夹……”“深呼吸，憋气，吐气……”泳池中，学生们专注地聆听教师的讲解，仔细观察教师的示范动作，并根据要领和方法，在水中反复练习，逐步掌握踢腿、呼吸、划水等动作技巧。这是沙坪街道第三小学游泳队训练课上的一幕。

为进一步提升学生的游泳水平，

培养更高水平的游泳运动员，沙坪街道第三小学组建游泳队，为学生打造提升游泳技能的平台。

“游泳队面向全校学生进行招募，主要招收具备一定游泳基础且对游泳有浓厚兴趣的学生参加，目前游泳队共有40名成员。与日常游泳课相比，游泳队的训练课强度更大，训练内容

更加专业和系统化。除了遇上雷雨、台风等恶劣天气，游泳队一般会在每周一至周五的早上7:20-8:30和下午4:30-5:30进行训练。训练内容包括基本技术和泳姿训练、力量与耐力训练、柔韧性和协调性训练、战术与比赛模拟训练等，确保学生在各方面得到全面发展。”李美仪介绍道。

为了有针对性地帮助不同基础的学生提升游泳技能，该校将游泳队分为初级班和高级班。其中，初级班以基础训练为主，如浮板打腿和手部动作分解练习等；高级班由已熟练掌握至少一种泳姿，并能熟练换气并完成较长距离游泳的学生组成，主要学习4种泳姿（蝶泳、仰泳、蛙泳和自由泳）的专业技术训练，同时加强体能训练，提升学生的竞技水平，为参加游泳比赛做好充分准备。

“作为学校游泳队的一员，我感到无比自豪，也面临不少挑战。我非常喜欢游泳，因为游泳让我体会到在水中畅游的自由感，游泳也提升了我的体能，增强了我的意志力，通过一次次训练和比赛，我懂得了团队合作的重要性。”该校六(2)班学生罗玉芝在谈及为何加入学校游泳队时表示。

以赛促学 为学生搭建展示平台

近年来，沙坪街道第三小学积极推进游泳特色课程，取得了不少亮眼成绩。2019年，该校学生李信毅在江门市中小学生游泳比赛中荣获50米浮板打腿项目第一名，易剑恒荣获50米自由泳项目第二名，麦雪桦荣获50米自由泳项目第二名；2020年，该校学生李信毅在江门市中小学生游泳比赛中荣获100米自由泳项目第一名、50米自由泳项目第二名；2024年，该校学生李睿轩在江门市青少年游泳锦标赛中荣获100米蛙泳项目第三名……

除了组织学生参加校外游泳比赛，该校还积极搭建校内展示平台，在每年6月和10月举行校园游泳比赛，通过以赛促学的形式，帮助学生检验学习成果，展示他们的游泳技能。

“校园游泳比赛是一项全校性的体育活动，比赛前，学校会对学生进行选拔，选出各班的代表队参赛，每个班可派出10-20名选手参与。为了让各个年龄段的学生都有机会参与并展示自我，我们精心设计了多个比赛项目。例如，一至三年级学生可以参加

男子/女子25米和50米蛙泳或自由泳、25米和50米浮板打腿项目；四至六年级学生则可以挑战更高难度的项目，包括男子/女子50米和100米蛙泳及自由泳等项目。”李美仪说。

沙坪街道第三小学相关负责人表示，接下来，该校将继续完善游泳课程体系，进一步丰富课程内容，加强师资队伍建设和不断完善游泳配套设施，同时，积极组织学生参加校内外游泳活动，为提高学生的游泳水平搭建平台，助力学生实现全面发展。

沙坪街道第一小学与香港东华三院鹤山学校 举办交流活动

两校师生互学互鉴



两校学生在科学实验课上学习制作水火箭知识。

江门日报讯(文/图 记者/张舜同 通讯员/钟丽彩)为进一步做好学校特色教育交流，实现学校之间互学互鉴、互促提升，日前，沙坪街道第一小学联合香港东华三院鹤山学校举办交流活动。

当天上午，香港东华三院鹤山学校的师生、家长来到沙坪街道第一小学峻廷湾校区，参观学校的学习、活动区域。随后，两校学生带来才艺表演。沙坪街道第一小学学生展示了架子鼓、民族舞蹈、小提琴表演，香港东华三院鹤山学校学生则展示了跆拳道和K-POP舞蹈表演，精彩的表演赢得了大家热烈的掌声。

香港东华三院鹤山学校的师生还来到沙坪街道第一小学东校区开展学术交流。沙坪街道第一小学东校区教师吴志嘉教授诗词《望庐山瀑布》，两校师生共赴一场诗词之旅，学

生们共吟诗词、共赏山河，领略祖国河山的壮美，体悟李白豪迈洒脱的情怀，感受中华传统文化的博大精深。接着，沙坪街道第一小学东校区教师郭晓雯执教科学实验课《制作水火箭》，课程导入神舟十八号载人飞船发射视频，点燃学生的学习兴趣和探索热情。课上，郭晓雯讲解水火箭的制作过程，并指导学生自主制作水火箭。随后，课堂转移到操场，师生们共同发射水火箭。水火箭裹挟白色水汽，如离弦之箭直冲而上，引得两校师生欢呼连连。

活动结束后，两校学生互相赠送纪念卡片。

沙坪街道第一小学相关负责人表示，活动搭建了两校友谊的桥梁，大家满心期待未来再度相聚，继续在充满无限魅力的教育天地里携手同行。

双合镇合成小学开展研学实践活动

探索气象奥秘 感受科学魅力

江门日报讯(记者/陈佩筠 通讯员/冯晓兰)为拓宽学生视野，普及气象知识，激发学生对科学的兴趣，提升学生的科学素养，近日，双合镇合成小学组织一(1)班学生参观鹤山防灾减灾科技馆(鹤山市科技馆)、鹤山市气象局和鹤山国家气象观测站，开展研学实践活动。

活动当天，在工作人员的引导下，学生们沉浸式体验鹤山防灾减灾科技馆(鹤山市科技馆)的多个互动项目。工作人员利用科普模型、VR+感官模拟、安全知识问答机等仪器设备，向学生们讲解地震、火灾以及气象灾害防御等相关知识，帮助学生们认识气象知识在日常生活中的重要作用。在该馆报告厅，工作人员还为学生们带来“防灾减灾科普第一课”主题讲座，向学生们科普防灾减灾知识。学生们认真听讲，并积极参

与问答互动，现场气氛活跃。

在鹤山国家气象观测站，学生们近距离参观百叶箱、风向标、能见度仪、地表温度传感器、雨量筒等气象观测仪器和人工增雨设备，深入了解这些仪器的作用和工作原理。

活动结束后，学生们纷纷表示受益匪浅。“通过活动，我学到了许多气象知识，掌握了在雷暴天气中如何有效规避风险的方法。”学生马浩睿说。“通过学习，我认识了各种气象观测仪器的功能，深刻体会到保护环境的重要性。”学生周子祺说。

双合镇合成小学相关负责人表示，活动丰富了学生的气象知识，激发了学生对气象科学的兴趣，点燃了他们探索自然奥秘的火苗。同时，活动增强了学生的防灾减灾意识，进一步提升了学生的防灾减灾避灾及灾害自救能力。

雅瑶镇大岗小学开展主题心理健康活动

让学生学会减压小妙招

江门日报讯(记者/张舜同 通讯员/李佩云)为进一步加强校园心理健康教育，提高学生的心理健康素养和认知水平，增强学生的自我调节能力，引导学生成为自己情绪的主人，日前，雅瑶镇大岗小学开展“正视压力，学会减压”主题心理健康活动，引导学生正确认识压力，学会减压。

活动以学生为中心，注重参与感和体验感，帮助学生们识别压力源，促进他们积极讨论对策，释放压力。活动中，大岗小学心理教师韦晓丹带领六年级学生开展现场互动和分享，通过多个心理小游戏，为大家带来“压力是什么”“压力反应都有哪些”等知识，帮助学生们正确认识压力。

活动对缓解压力的方法进行了多方面介绍，例如，积极调整心态，适当放松、运动；注意身体的劳逸，保持规律的睡眠和饮食习惯；培养兴趣爱好，劳逸结合，科学进行体育锻炼；找值得信赖的人倾诉心中的不快，以缓解压力。

活动中，其他年级学生通过观看视频直播的方式，学会如何正视压力和许多减压小妙招。

大岗小学相关负责人表示，活动有效地缓解了学生们的压力，增强了学生们的抗压能力，培养了学生们的阳光心态，让学生们以快乐、轻松的心态面对学习和生活，促进学生身心健康。

沙坪街道第二小学举办班级足球赛

绿茵逐梦 “足”够精彩

江门日报讯(文/图 记者/张舜同 通讯员/罗栋)为提高学生的身体素质，丰富特色校园生活，激发学生对于足球的热爱，增强班级凝聚力，培养学生团结协作、坚韧不拔的精神，近日，沙坪街道第二小学举办班级足球赛。

据了解，此次比赛为期两周，由一、二年级学生以班级为单位参加比赛，16个班级各派出一支球队，每支球队参赛队员10人，其中男生6人，女生4人。

赛场上，小球员们龙腾虎跃、活力四射，他们在绿茵场上尽情奔跑，灵活穿梭，自由追逐运动梦想。经过两周的激烈角逐，学生们充分体验了足球运动的快乐，展现了顽强拼搏的体育精神。在大家热烈的加油声中，比赛落下帷幕。

此次比赛在学生心中播下了足球梦想的种子，为美好的校园生活增添了一道亮丽的风景线。



小球员们在绿茵场上尽情奔跑，灵活穿梭，自由追逐运动梦想。

鹤山市源林中心小学举行首届规范字书写比赛

在一笔一画中 感受汉字形体美

江门日报讯(记者/陈佩筠 通讯员/张钰芳)为弘扬中华优秀传统文化，丰富校园文化生活，培养学生认真书写的良好习惯，提高学生书写能力，近日，鹤山市源林中心小学举行首届规范字书写比赛。

比赛根据学生的年龄特点，设置了不同的比赛内容，其中，一年级书写古诗《画》，二年级书写古诗《登鹳雀楼》。比赛中，学生们神情专注，坐姿端正，专心致志书写。他们用心运

笔，在一笔一画中感受汉字的形体美。

鹤山市源林中心小学相关负责人表示，比赛为学生们提供了一个展示自我的平台，激发了他们对汉字书写的热情，增强了他们传承、弘扬中华优秀传统文化的意识。接下来，该校将进一步加强规范汉字书写教育，不断提升学生的汉字书写水平，营造良好的书写氛围。