

高校专家组团赋能荆州体育教研

本报讯(通讯员宗禾)近日,由市教育局科学教研室组织的“智汇体育 研评共进”——高校专家进校园体育与健康学科研讨活动举行。美国俄亥俄州立大学终身教授、美国体育学院院长李卫东,长江大学教育与体育学院院长张艳红、副院长杨青宝,体育系主任孙国涛等高校专家,与荆州区、沙市区体育教研员、名师工作室成员及骨干教师共同参与,共研体育教学改革路径。活动分两个会场进行。上午,在荆州

市沙市第二中学南湖校区,教师唐湖、易江平分别展示了《舞狮基本动作——站腿练习》和《健身南拳》两节民族传统体育课程。他们通过说课、无生试讲和现场授课,完整呈现教学过程。该校党支部书记、校长彭宏介绍学校体育课程与中华优秀传统文化融合的实践经验。下午,活动转至荆州市实验中学,教师龙航执教一节实战情境下的“篮球传切配合”课,引导学生在真实比赛场景中学习和运用战术配合。

李卫东及专家团队对三节课例进行专业评析,充分肯定课例在传统文化深度融入、大单元教学架构、安全教学体系构建以及学生主体地位凸显等方面的突出亮点。同时,专家围绕课堂时间分配、动作节奏把控、分层教学精准度和过程性评价设计等关键环节,提出优化建议。

在研讨交流环节,参会教师与专家聚焦“情境设计”“运动负荷调控”“跨学科融合”“体能训练的合理嵌入”等议题

展开深入探讨。李卫东结合观课情况,就区域体育教育方向提出深化大单元教学的针对性建议,助力教师在思维碰撞中进一步明晰教学改进思路。

本次活动搭建了高校理论与中小学实践的沟通桥梁,有效提升我市体育教师的专业素养与教研能力。下一步,我市将持续联动高校与教研机构资源,激励教师不断探索、反思与创新,让体育课堂切实成为提升学生运动能力、培养健康行为与体育精神的主阵地。



校园资讯

荆州技师学院 举办庆“双节”暨毕业生师生联欢会



欢快的活动现场。

本报讯(通讯员何炬)近日,荆州技师学院庆“五一”迎“五四”暨2026届毕业生师生联欢晚会在综合楼前广场举行。晚会在活力四射的开场舞《奔跑的青春》中拉开帷幕。随后,音乐与舞蹈轮番上演,小品则以幽默诙谐的方式演绎校园生活,引发阵阵笑声与共鸣。整场晚会气氛热烈、高潮迭起,既是对劳动的礼赞,对五四精神的传承,更是对2026届毕业生的深情送别与美好祝愿。

荆州技师学院院长宋小标代表学院党委,向全体教职员工致以节日问候,

向全体青年学子致以美好祝愿,并向即将圆满完成学业的2026届毕业生表示热烈祝贺。他说,劳动创造了世界,也成就了技师学院每一位师生的梦想与荣光,希望全体师生继续弘扬劳动精神,在平凡岗位上创造不平凡的业绩。他勉励青年学子立大志、明大德、成大才、担大任,用精湛技能和优良品德书写无愧于时代的青春篇章;希望毕业生秉承“厚德、强技、笃行、创新”的校训精神,脚踏实地、追求卓越,用勤劳与智慧创造幸福人生。

沙市中学学子问鼎“新中国第一奖学金”

本报讯(通讯员高伦强)4月26日,中国科学技术大学2026年“郭沫若奖学金”颁奖典礼在合肥举行。湖北省沙市中学党委副书记、校长徐善慧,党委委员、副校长、2022届11班班主任潘磊受中国科学技术大学邀请出席盛典。

“郭沫若奖学金”是由中国科学技术大学首任校长郭沫若先生捐出稿费设立,经国务院批准的新中国第一个以个人名义命名的奖学金,被誉为“新中国第一奖学金”,代表中国本科生荣誉的顶尖水平。沙市中学2022届11班毕业生郑颖欣凭借卓越学业表现与综合素质,在众多优秀学子中脱颖而出,荣获第四十五届郭沫若奖学金。与此同时,她还一举斩获国家奖学金、物理学院严济慈奖学金等多项荣誉,成为本届颁奖典礼上最受瞩目的学子之一。

与郑颖欣同班的刘炎培同样成绩优异,表现突出,先后获得2025—2026

学年赵忠尧奖学金、燕宝奖学金、第十六届安徽省大学生数学竞赛省级三等奖等多项奖励;刘俊江则荣获优秀学生奖学金银奖。三位来自同一班级的沙市中学毕业生在中国科大屡获殊荣,成为沙市中学长期坚持立德树人、深耕拔尖创新人才培养的生动写照。

颁奖典礼上,徐善慧作为高中学校领导代表,与中国科大校领导、获奖学子、杰出校友及各中学代表共同见证颁奖仪式,并围绕拔尖创新人才培养经验进行深入交流。中国科学技术大学专门向沙市中学发来喜报,对学校持续为顶尖高校输送优质生源、扎实推进人才培养工作表示衷心感谢。

徐善慧表示,沙市中学将继续坚持立德树人根本任务,深化教育教学改革,完善拔尖创新人才早期培养体系,为荆州教育高质量发展和更多优秀学子圆梦顶尖高校贡献力量。



颁奖典礼现场。

荆州实验小学

毽球飞扬,点亮课间体育时光

本报讯(通讯员郑筱)近日,荆州市荆州实验小学六年级毽球班级循环赛火热进行。赛场上,选手们脚尖轻盈,小小的毽球在空中划出一道道灵动的弧线。队员们奔跑、跳跃、默契配合;观众们呐喊阵阵,活力四溢。这场充满趣味与拼搏的体育盛事,展现了校园的蓬勃朝气,点亮了全体学生的课间时光。

本次比赛创新采用班级循环赛制,推动体育锻炼从个人技能提升转向团队协作比拼,实现了学生从“练技能”到“赛协作”的有效转变。赛场上,大家围在一起切磋毽球技巧、分享心得,充分体现了团结协作、互帮互助的集体精神。

长期以来,荆州实验小学深耕校园体育建设,打造出特色鲜明、层次清晰的校园体育活动体系。学校结合不同年级学生身心发展特点,量身定制“一

年级一品牌”特色体育项目:一年级跳绳毽球肢体协调性,二年级跳绳展现孩童灵动天性,三年级啦啦操彰显青春活力,四年级跳长绳凝聚班级合力,五年级控空竹传承传统文化古韵,六年级踢毽子弘扬拼搏进取精神。丰富多彩的课间体育活动让运动融入学生日常校园生活,全面丰富校园体育文化内涵,营造出人人爱运动、个个乐参与的浓厚氛围。

荆州实验小学副校长龚德军表示,学校将继续以“水品文化”“共生教育”为引领,持续深化体教融合工作,紧紧围绕“五育并举”育人核心要求,在保障学生课间体育锻炼时长、守护学生身心健康的同时,依托更多形式多样、内容丰富的校园体育活动,让学生在运动中强健体魄、磨砺意志,收获成长。



小小毽球空中舞,欢声笑语满校园。

沙市区 中小学生球类运动会羽毛球比赛收拍

本报讯(通讯员宗禾)近日,由沙市区教育局主办的2026年沙市区中小学生球类运动会羽毛球比赛,在荆州文化体育中心圆满收拍。本次赛事汇聚全区31所学校、280余名羽毛球小将,历经556场激烈比拼,以昂扬斗志与精湛球技,生动展现了沙市区校园体育的蓬勃活力与体教融合的丰硕成果。

赛事严格按照规程设置组别,团体赛涵盖小学甲、乙组及初中、高中混合团体,单项赛按年级分设男女单打,确保公平规范。赛场上,小运动员们精神抖擞,高远球、吊球等技术动作娴熟流畅,每一次挥拍都凝聚汗水,每一次得分都点燃全场,充分彰显顽强拼搏的体育精神。

经过多轮角逐,各别组奖项悉数揭晓,分别决出小学甲乙组,以及初中组、高中混合团体冠军;单打项目按年级分组竞赛,脱颖而出的冠军运动员荣获沙市区“羽冠摇篮”“校园羽王”称号。

此次比赛是沙市区贯彻落实“健康第一”教育理念,推进青少年学生体质增强计划的重要举措,不仅搭建学生切磋球技、交流学习的平台,更厚植青少年羽毛球运动根基。下一步,沙市区将持续开展篮球、足球、排球等校园赛事,助力青少年体育事业高质量发展。

沙市实验中学文星校区 获全区教育系统党建工作一等奖

本报讯(通讯员杨民)近日,在2025年沙市区教育系统党建工作总结报送与述职视频集中评选活动中,沙市实验中学文星校区凭借独具特色的党建工作成果,从全区众多基层党组织中脱颖而出,荣获一等奖。

这一荣誉是学校深耕党建工作、坚持党建与教育教学深度融合的生动实践。2025年以来,学校坚持以党建为引领,打造“启明党建”特色品牌,创新工作思路,扎实推进各项党建工作落地见效。

学校以“党员网格化”为抓手,构建5组“学段+年级+学科”红色育人网格,推动党支部下沉年级、党小组扎根班

级、党员责任区覆盖校园全域,真正将党建工作触角延伸至教育教学每一个环节,实现党建与育人工作同频共振。

同时,学校党委依托“五个一”主题实践活动,将政治教育、组织生活、教学研讨、谈心谈话、志愿服务抓实抓细,以党建引领破解教学难题,用暖心服务守护师生成长,切实将党建活力转化为育人动力。

下一步,学校党委将持续深耕红色网格育人模式,做强“启明党建”品牌,深化党建与教育教学全方位融合,以高质量党建引领学校教育事业高质量发展,奋力书写新时代立德树人的优异答卷。

陪孩子成长,不必“拼”到身心疲惫

□ 荆州市荆州实验小学 邹婷婷



教育“心”理念

为人父母,大抵都藏着一份刻在骨子里的牵挂与付出。我们总想着把最好的都给孩子,从衣食住行到学业成长,恨不得事事亲力亲为,生怕有一丝疏漏,耽误了孩子的未来。可很多时候,这份沉甸甸的爱,却悄悄变成了压在自己身上的重担,不仅累垮了自己,也可能损伤了最爱的孩子。

天还未亮,窗外的天空还蒙着一层灰蒙蒙的薄雾,时针刚过5点半,不少家庭的厨房就已亮起一盏暖黄的灯。家长们顶着尚未消散的困意,眼角带着熬夜的红血丝,轻手轻脚走进厨房,生怕吵醒熟睡的孩子。煮面、煎蛋、切水果,每一个动作都小心翼翼,只为给孩子做出一顿“营养不重样”的早餐——怕外面的早餐油盐太重,怕路边的小吃不够卫生,又怕自己多睡半小时,少睡一会儿,也只想让孩子吃得安心。白天,他们是职场上雷厉风行的从业者,顶着工作压力奔波忙碌,不敢有丝毫松懈;傍晚下班,卸下一身疲惫,来不及歇口气、喝口水,就立刻切换到“家长模式”,陪着孩子刷题、改错,盯着孩子练琴、背书,哪怕自己眼皮打架、腰酸背痛,也总想着“再陪孩子多坚持一会儿”。他们把“为孩子好”融入每一个琐碎的瞬间,把自己的时间、精力甚至情绪,都一股脑儿倾注在孩子身上,却常常在忙碌间隙,忘了问自己一句:我不是太累了?

这份极致的付出,背后藏着的是无法释放的压力。日复一日的操劳,不仅消耗着家长的身体,更透支心理能量。他们对孩子的期待,与自己的付出牢牢捆绑在一起,仿佛只有拼尽全力,才能换来孩子的优秀。可压力就像一杯越倒越满的水,一旦超过临界点,就会倾泻而出,伤人伤己。

最令人心疼的,莫过于压力失控后的瞬间:或许是孩子试卷上刺眼的分数,或许是孩子写作业时偷偷走神的小动作,又或许只是孩子一句不经意的“不想学了”,那些积压了太久

的疲惫、焦虑和委屈,就会瞬间冲破防线。家长们会红着眼眶,声音带着难以抑制的颤抖,歇斯底里地质问孩子:“我每天5点多就爬起来给你做早餐,上班累了一天,下班还陪着你熬到深夜,事事都替你着想,你为什么不争气?怎么对得起我?”那一刻,他们被情绪裹挟着,忘了孩子只是个会犯错、会偷懒的普通人,忘了自己的付出,本源于心甘情愿的爱,而非用来绑架孩子的“筹码”。更让人揪心的是,这种失控的情绪,会像一根刺,扎伤孩子的自尊心,让孩子在愧疚和自卑中抬不起头;也会让原本温暖的家,变得充满争吵和压抑,连空气里都弥漫着紧绷的气息。

其实,陪伴孩子成长,从来都不是一场拼尽全力的消耗战,而是一场细水长流的修行。家长们总以为,亲力亲为、事无巨细,才是对孩子最好的爱,却忽略了:过度的付出,不仅会让自己身心俱疲,也会让孩子失去独立成长的机会,更会让这份爱变得沉重而窒息。

真正智慧的家长,懂得“抓大放

小”,懂得给孩子成长留白,也懂得给自己松绑。不必非要5点多起床做早餐,偶尔的外卖、简单的面包牛奶,并不会影响孩子的健康;不必事事亲力亲为,学会放手,让孩子自己整理书包、自己安排时间、自己承担犯错后果,反而能让他们更快地成长。我们要做的,是守住教育的核心——教会孩子善良、勇敢、有责任心,而不是纠结于每一个无关紧要的细节。

养育孩子,更需要放平心态。每个孩子都有自己的成长节奏,就像花儿一样,有的绽放得早,有的绽放得晚。不必总拿自己的孩子和别人比较,不必因为一时的不如意就焦虑崩溃,更不必把自己的期待,全部强加在孩子身上。放下过度的执念,接受孩子的不完美,也接受自己的不完美,用平和的心态陪伴孩子慢慢长大。

陪孩子成长,从来不是要我们拼尽全力、耗尽心血,而是要我们带着爱与智慧,张弛有度,静待花开。愿每一位家长,都能卸下不必要的负担,放过自己,也放过孩子,在陪伴的路上,与孩子一起慢慢成长,彼此滋养。

好书推荐

书页轻翻,皆是星河。一本好书,是成长路上的良师益友,是推开世界的小小窗棂,能让我们于文字间见天地、知古今、悟美好。愿你以书为舟,在墨香里奔赴山海;以读为乐,让点滴积累化作成长的力量,在阅读中遇见更好的自己。快来跟着小编阅读本周的故事吧!



《物理五千年》

《Hello, AI!》

中国科普大奖图书典藏书系。《物理五千年》以物理学的发展为脉络,从力学、热学、电学、光学和现代物理等方面,分别介绍了物理学史上的著名发明、发现,以及物理学家在发明创造中的动人故事和有趣故事。

该书结构紧凑合理、语言生动流畅、内容深入浅出,将一项重要的物理学发现脉络清晰地呈现在读者眼前。读者在愉快阅读中,既能获得科学知识的滋养,又有利于开拓视野、培养想象力,从而激发对科学的浓厚兴趣。

人工智能(AI),一个令人兴奋不已的话题。以前,我们只能在科幻电影里看到的机器人和人类对话、机器人做家务等场景,今天似乎正在逐步实现。如今,智能设备不仅可以自动识别人的语音、将语音翻译成文字,还能进行人脸识别,帮助警察锁定犯罪嫌疑人。人工智能大放异彩,为人们的生活带来极大便利。那么,未来,AI还将有什么样的发展呢?

公益广告

促进儿童身心健康 共同守护美好未来

荆州市融媒体中心 宣