

把运动“揉”进骨血

贵定树人中学为青春开出一剂“硬核处方”

本报记者 郝梦



在黔南州贵定县树人中学,课间铃响后的教室,和操场一样热闹。几张课桌被轻轻推开,班主任熟练地按下秒表,刚放下笔杆子的学生们便自发地在课桌间的空地上做起了拉伸、深蹲和核心训练。你或许会恍惚:这究竟是教室,还是操场?

这种打破常规的“跨界”,正是树人中学重塑校园体育生态的有力破题。在这里,体育不再是课表上被随意挤占的“副科”,也不是少数体育特长生的专属秀场,而是被学校以“健康第一”的理念,硬核地嵌入了每一个学生的日常。



面对过去学生在体质健康测试中频频暴露的“软肋”,学校没有选择回避,而是用最务实的方式破局。“我们不是盲目追求‘高大上’的场馆,而是盯着学生体质测试的薄弱项去添置设备。”树人中学校长宛良梁在接受采访时坦言。于是,单杠、引体向上辅助弹力带、仰卧起坐辅助杆、体操垫等基础训练设备精准投放;为了让足球校队练得更专业,便携式挡墙和训练假人也被搬到了绿茵场上。宛良梁的一句话道出了这套硬件逻辑背后的初心:“只有把硬件做扎实,每一次锻炼才能安全、有效、可坚持。”

有了硬核的底气,课堂的玩法也变了。体育课围绕“学、练、

赛”一体化重新洗牌。分层教学、分组对抗,让学生在小组比赛中检验真功夫;足球、篮球、田径、排球、乒乓球五大社团实行选课制,把运动的主动权交还给学生,让“统一任务”变成了“个性表达”。大课间的40分钟,同样被赋予了不同的使命。九年级,中考项目的针对性训练热火朝天;而七、八年级,“广播操·跑操”的组合拳打得虎虎生风,既练出了形体美感,又拉满了心肺耐力。九年级的罗家靖同学笑着对记者说:“以前觉得课间就是趴在桌上休息,现在发现,跟着节奏跑一跑、动一动,脑子反而更清醒了。”

如果说日常锻炼是“细水长流”,那常态化的赛事就是点燃激

情的“火花”。每学期如期而至的篮球、足球班级联赛,让“人人参与、班班有队、周周有赛”成为现实。赛场上的每一次传球、每一次呐喊,都是青春最滚烫的印记。而在这一切背后,最让人动容的,是班主任们从“旁观者”变成了“领跑者”。他们把小型器材搬进教室,每天带头跑操、拉伸,用陪伴代替说教。“刚开始我也觉得挺累,但看到孩子们一天天有变化,就觉得值了。”八年级(2)班班主任李庆媛在操场边对记者说,“师生同运动、共流汗,成了我们班的默契。当老师也动起来,学生便不再觉得锻炼是‘任务’,而是一种共同的生活方式。”如今,体测优良率的稳步提

升只是表象,更珍贵的是校园里那股蓬勃向上的精气神。“健康,不是一句口号,而是日复一日的坚持。”宛良梁最后说道,“我们坚持‘健康第一’,不是在给学业做减法,而是在为生命做加法。只有让运动的习惯融进骨血,孩子们未来无论走到哪里,才有足够的底气去迎接人生的风雨。”在树人中学,体育正在回归它最本真的模样:用汗水浇灌意志,用协作凝聚集体,让校园里每一次呼吸,都充满向上的力量。

以志愿之行守教育初心

——贵州师范大学王玉梅的青春实践

本报记者 何雨家

筑梦黔中 志愿先锋

贵州师范大学“阳光使者”青年志愿者联合会成立23年来,持续组织青年学生投身志愿服务,在服务他人、奉献社会中锤炼本领、增长才干。作为其中的一员,贵州师范大学生命科学院2025级学科教学(生物)专业研究生王玉梅,自2020年入校以来积极投身志愿服务,曾任校青联负责人、贵州师范大学第26届研究生支教团源村分队队长,先后参与志愿服务45项,累计志愿服务时长596.14小时。从校园到乡村,从志愿者到支教教师,她用一次次奔赴诠释青春担当,也在服务社会的实践中坚定了自己的教育初心。

2

扎根乡村讲台,把志愿服务写进孩子成长里

本科毕业后,王玉梅赴金沙县源村镇初级中学开展支教助学、公益帮扶等志愿服务。



王玉梅。

三尺讲台成为她新的志愿服务阵地。支教期间,她承担八年级英语和生物教学任务,累计完成420节课课程。面对不同学习基础的学生,她不断调整教学方式,关注学生个体差异,任教班级平均分有所提升,部分学生进步明显。

课堂之外,她和团队成员将志愿服务延伸到学生成长的更多方面。围绕学生兴趣开设9个兴趣社团,累计授课156节课;开展“女童保护”公益讲座5场,218名学生受益;通过“爱在‘冬’寄”项目发放衣物800斤,通过“微心愿”项目发放礼物70件,为乡村

学生送去温暖 and 关爱。

公益帮扶也是支教团队服务乡村教育的重要内容。“微爱助学”项目累计发放微爱助学金222950元,受助学生达1141人次。一项项公益活动,让志愿服务从课堂延伸至学生成长的更多场景,也让王玉梅更加深切地感受到乡村教育的需求与责任。

支教期间,她还依托微信公众号积极宣传团队事迹,累计制作推文97篇,累计浏览量16411人次。相关服务成效得到中国青年报、人民网、中国教育在线、新华社、青春黔言、贵州志愿者、青春毕节、毕节新闻联播、云上毕节、金沙教育、青春金沙等媒体关注报道。

3

把支教经验带回来,让志愿精神继续传递

1

从“阳光使者”到支教队长,志愿初心一路延续

自2020年进入贵州师范大学以来,王玉梅便积极参与各类志愿服务活动。曾任贵州师范大学“阳光使者”青年志愿者联合会负责人、贵州师范大学第26届研究生支教团源村分队队长,统筹、参与数博会、贵州省“挑战杯”、贵州省职业规划大赛等志愿服务活动45项,中国志愿服务网累计记录志愿服务时长596.14小时。

在一次次志愿服务中,王玉梅逐渐从活动参与者成长为组织者。大型活动服务需要统筹人员、协调任务,公益项目需要了

解需求、设计方案,志愿队伍管理更考验责任意识 and 组织能力。丰富的志愿经历,让她更加懂得,志愿服务不仅意味着付出,也意味着责任与担当。

与此同时,王玉梅始终没有放松专业学习,坚持钻研专业知识、提升自身能力,曾获国家励志奖学金、贵州师范大学优秀毕业生、贵州师范大学优秀志愿者、贵州师范大学“阳光使者”青年志愿者联合会志愿之星、校级三好学生、十佳文明学子等荣誉30余项。

支教结束后,王玉梅没有停下志愿服务的脚步。她将支教期间的实践经验进行梳理,把乡村学生成长支持中的实践探索转化为“微爱筑梦——乡村学生成长支持计划”项目,并在2026年贵州师范大学志愿服务项目大赛中荣获银奖。

从“走进”到“带回来”,一段支教经历由个人实践转化为可持续发展的志愿服务项目。

与此同时,王玉梅积极参与西部计划志愿者精神宣传,曾受贵州师范大学团委邀请担任“星火”宣讲团、“书香青春读书分享会”及2025迎新晚会分享嘉宾,讲述支教地的孩子、大山里的课堂和乡村的变化,让更多青年了解基层、关注乡村,在校园中传递志愿服务的价值与意义。

在贵州师范大学,像王玉梅一样的青年志愿者还有很多。成立于2003年的校青联,长期组织



王玉梅到乡村学校支教。

资讯

云岩八小 体悟龙场四训 涵养少年品格



本报讯(记者 潘国虎)9月15日,贵阳市云岩区第八小学携手该校合作单位贵州省博物馆,联合开展了“体悟龙场四训 涵养少年品格——王阳明《教条示龙场诸生》开学第一课”主题活动。

“读书做圣贤”的立志故事,拉开了这堂别开生面的“大思政课”序幕。贵州省博物馆社会教育部刘军琳老师以提问为引,带领孩子们走进王阳明的精神世界,在沉浸式体验中触摸历史脉络。

各小组围绕辨析任务展开热烈讨论。在思想的碰撞中,孩子们逐渐领悟:真正的志向根植于德行本心,而非空想攀比。随后,每人提笔郑重写下自己的志向,将“立志”作为扣好人生第一粒扣子的起点。

通过情景对比,同学们在思辨中懂得:聪明却骄傲的人易陷困境,踏实谦逊者方能行稳致远。勤奋不是刷题拼分数,而是踏实、自省、谦逊的求学态度,是“事上磨炼”的知行并进。

责善环节将活动推向高潮。两组同学上台,分别演绎“当众挖苦指责”与“私下真诚规劝”。孩子们在笑声与掌声中直观感受到:善意规劝如春风化雨,粗暴指责如寒风刺骨。懂得尊重他人、善于与人合作,才能在未来承担更大的责任。

习水三小 新生开启求知明理第一课



本报讯(记者 周朝义 特约通讯员 李华荣 杨永隆)9月15日,遵义市习水县第三小学内雅乐轻扬,衣冠济济,一场浸润着千年文脉的开笔礼缓缓拉开帷幕。近500名2026级新生在师长与父母的见证下,执笔破蒙,开启人生求知明理的第一课。

晨曦初照,孩子们身着整洁衣衫,牵着父母温热的手,并肩跨越象征成长与期许的“三立门”。此门取意校训“三小三立,知行合一”,寓意立志、立品、立行之深意。稚子步伐虽小,步履却坚定从容,一步一印间,完成从幼童到蒙童的身份蜕变,也迈向朝向知行合一、求学求索的崭新人生。

童蒙之学,始于衣冠。在习水三小副校长赵利华引领下,全场齐诵《弟子规》,童声琅琅,余韵绕梁。孩子们整肃衣冠,领悟“衣冠正,则品行端”之义。继而,全体学童向至圣先师深深鞠躬,感念先贤智慧;再向师长与父母躬身行感恩之礼,礼序井然之间,尊师重道、孝亲敬长之德已悄然潜滋心间。

朱砂一点,慧启童眸。校领导和老师们轻步走进学生方阵,俯身以朱砂轻点学子额间,殷红一点如智慧星火,寄寓眼明心慧、勤学善思之美意。紧接着,鼓声铿锵震响——一击鼓,耳聪目明启智慧;二击鼓,勤学笃行致远道;三击鼓,心怀家国立宏志。新生代表登台击鼓明志,童声铮铮,梦想的种子在昂扬鼓点中破土而出。

仪式之高潮,落于描红写“人”。一方素纸、一支笔,孩子们屏息凝神,在师长的指导下握笔描红。一撇坚定如脊梁,一捺沉稳如根基,堂堂正正一个“人”字跃然纸上。笔墨之间,学做真人的道理轻轻植根,人生第一粒扣子在袅袅墨香中扣牢。

三都打鱼民族学校 科普宣讲走进乡村校园



本报讯(记者 刘林艳 潘国虎)9月11日,贵州师范大学周光发老师科普团队走进黔南州三都自治县打鱼民族学校,开展《从Karst到FAST:追寻中国天眼选址长征路上的科学足迹》主题科普活动,全校师生参与了这场别开生面的天文科普盛宴。

本次科普活动,是周光发主持的2025年获批立项的国家自然科学基金地球科学部科技活动专项项目系列科普实践之一。周光发以喀斯特(Karst)地貌为切入点,结合丰富图片、影像资料,层层递进展开科普报告。报告围绕中国天眼(FAST)基本概况、艰苦漫长的选址历程、射电望远镜运行原理、重大天文观测成果以及科普文创作品打造五大板块进行讲解。

讲座中,周光发把喀斯特洼地地质条件与天眼选址的科学逻辑紧密结合,生动讲述科研工作者翻山越岭、踏遍群山,在贵州喀斯特群峰之间筛选合适台址的“科学长征”故事。从喀斯特洼地如何天然适配望远镜建设,到FAST如何捕捉来自深空的脉冲星信号,将深奥的天文、地质知识转化为通俗易懂的语言,让身处喀斯特山区的同学们理解家乡独特地貌背后蕴藏的巨大科学价值,感受大国重器背后科研人员不畏艰辛、久久为功的科学家精神。

所在志愿服务组织:贵州师范大学“阳光使者”青年志愿者联合会

主要服务项目:贵州师范大学第26届研究生支教团志愿服务、2023年中国国际大数据产业博览会志愿服务活动、全国高校学生会组织“我为同学做实事”项目交流展示活动志愿服务、首届贵州省大学生职业生涯规划大赛志愿服务活动、织金县新时代文明实践中心陪伴服务等

何时起参加志愿服务活动:2020年9月

累计参加志愿服务时数:596.14小时