

学生、教师、家长都来了,6公里赛程无人放弃 渌口中学校举行千人微型马拉松赛

株洲日报(全媒体记者/孙晓静 通讯员/刘咏桂) 4月22日上午,渌口中学校举办第一届微型马拉松比赛。近千名学生、家长、教师在风雨中,你追我赶,尽情展现生命的昂扬姿态,留下青春最美的风采。

首届校园微型马拉松千人来报名

当日上午9时左右,在欢快的进行曲中,学生们签到、热身,现场人头攒动,好不热闹。

拿着自己的“160”号码牌,初二162班的学生何明哲用别针固定在胸前。爱好运动的他,对此次微型马拉松期待已久,和好朋友约定要携手闯进前60名。

记者在现场看到,参赛的运动员们不仅有该校学生,还有教师代表和家长,参赛人员近千人。

不一会儿,淅淅沥沥的小雨落了下来。

“风雨无阻,我运动我快乐!”在选手们的呐喊中,哨声响起,身着校服的学生们一骑绝尘,率先开跑。

濛濛细雨中,参赛选手们穿过拱门,迈开脚步,沿着渌口区南洲风光带激情开跑。

学生何明哲认为,恰逢雨天,更考验毅力及心态。从未一口气跑6公里的他边跑边说,向前冲是唯一的目标,突破身体的极限,只要全力以赴就是人生中的“荣光”,以后无论有什么风雨,都会坦然面对,毅然前行。

该校此次微型马拉松地点选在渌滨南路,全程设有2个折返点和补给点。事前做了充足的预案并向相关部门报备。沿途,有交警维持秩序,还有来自急救中心的专业医生全程陪护。

6公里赛程无人放弃

活动全程6公里,参与者沿着彩旗飘扬的大道,一路领略渌江风光,体验运动魅力。

与短跑不同,马拉松更考验的是同学们的耐力和毅力。比赛后半段时间,同学们筋疲力尽,气喘吁吁,但他们依旧不言放弃,迈着坚定的步伐奔



渌口中学校微型马拉松现场。记者/孙晓静 摄

向终点。

175班学生吴子玥的父亲吴进超,是渌口跑团的一名跑步爱好者,这次女儿获得女子组24名,他也陪着女儿跑完全程。“好久没有跟女儿一起跑步了,这次比赛后我感觉父女之间的感情更融洽了。”吴爸爸笑着说。

同样深有感触的还有李玉甫的爸爸。今年56岁的他告诉记者,这次马拉松李玉甫中途停了4次,出现过2次干咳,但在自己的鼓励下,还是坚持完成了全程,取得第57名。他说,平时自己对孩子的体育锻炼并不重视,尤其是进入初中阶段后,更注重孩子的成绩了。这次微型马拉松比赛,让他看到孩子身体的不足,“学习重要,保持健康的身体也很重要。”

在队伍中,还有一群教师参赛者,连该校校长唐文强也参赛了。他告诉记者,举办微型马拉松活动的主要目的是锻炼身体,磨炼意志,彰显青春活力,成就更优秀的自己。同时,在活动中增进家长与孩子、教师与学生的感情。

“校长,我们超过您了,您可得加油啊!”整个6公里赛程,大家互相打趣,互相鼓励,没有一人退赛,所有参赛人员均冲过最后的终点。

用脚步丈量青春最美好的样子

微型马拉松的赛道并不漫长,但是比赛给同学们带来的体验却十分充实。同学们在奔跑中体验着坚持的快乐,享受着小小的突破带来的大惊喜。

25分53秒!初二学生肖名扬第一个到达比赛终点,成为本届微型马拉松比赛的冠军。他表示,自己的诀窍是前半程保持匀速行驶,最后再开始冲刺。作为一名田径体育生,教练在平时训练时会耐心教导专业知识,“感谢他们的培养和支持,以后我想在体育行业越走越远。”

亚军得主陈宇韬作为一名篮球特长生,也是第一次参加微型马拉松比赛,如今已经对这项运动产生浓厚兴趣,考虑把长跑列入今后的日常训练项目。

“这次经历让我们体会到了马拉松的真正含义,无惧风雨,勇往直前。”152班的刘陈焯深有感触。

经过激烈角逐,比赛分别决出了男子组和女子组的前60名,其他完赛同学均获优秀奖。优胜者由渌口联通公司赞助了空调被、笔记本、运动水杯等奖品。

无奋斗,不青春。此次活动将运动竞技与关注学生心理健康相结合,既展现了渌口中学校学生的体育精神和青春风采,也促进了学生之间的交流、沟通,增进了彼此的友谊,增强了集体荣誉感和凝聚力。

情景剧编创还穿插高水平合唱 推进戏剧教育 芦淞区来了一次新尝试

株洲日报(全媒体记者/戴凇) 是情景剧,又是合唱秀……4月23日,芦淞区中小学生学习情景剧表演合唱决赛暨芦淞区中小学戏剧教育研培活动举行。经初选,来自该区的17所中小学代表队为大家展示了一场精彩的演出。

本次活动的主题是情景表演合唱,每个节目有情景剧编创还穿插高水平合唱,是芦淞区推进中小学戏剧教育项目的一次探索,在全市尚属首次。比赛中,各校代表队以班级为单位,全员参与。一位现场观赛的家长表示,自己孩子患有自闭症,但同样参与到活动之中,提升了孩子的自信与集体感。

义务教育艺术课程标准(2022年版)新加入了戏剧课程要求。为此,芦淞区教研中心牵头各校对国内外优秀合唱戏剧的合唱团和剧目进行了观摩和剖析,找到情景剧表演合唱的着力点和关键点,并组织各学校对戏剧教育书籍开展研读活动。

芦淞区教研中心音乐教研员彭颖介绍,此次活动是“情景剧+合唱”的双融合,也是语文、音乐、戏剧、美术等学科的跨学科融合活动。同时,学生通过参与表演、编创,激发了想象力、创造力、沟通合作



情景表演、演奏、合唱,展示了学生的综合素质。 记者/戴凇 摄

能力、表演等能力,也通过正能量角色的塑造,起到育人化人的作用,从而提升孩子们的人文素养。满足“让每个孩子都能过一把演员瘾,让每个孩子都能上舞台”的美好夙愿。比如第三个节目是由农村学校白关中心小学选送的,展现了城乡教育均衡发展的态势。

县区交流 为“美好教育”提供教研力量

株洲日报(全媒体记者/戴凇 通讯员/付婷) 4月16日至17日,茶陵县教育局组织全县专、兼职教研员和中小学校教研室主任共计60余人赴株洲市,与天元区、荷塘区优质名校开展教研交流活动。

本次交流活动形式多样,内容丰富。除了观摩天元中学、天元小学、景炎中学、八达小学等名校“双减”背景下的课堂教学改革优秀课例,观看了名校校本教研过程中的听课评课研讨展示活动外,还参观了学校校史馆,感受升旗仪式、阳光大课间、社团活动等特色项目。

参与交流的学员说,本次活动打开了学校教研工作思路,很大程度提升了教研工作专业水平。今后将不断提高自身业务素质,把领悟到的精神和管理经验运用到实践工作中,把教研工作做实、做细、做精。

茶陵县教育局相关负责人表示,本次活动旨在激励该县中小学校在“双减”背景下的课堂教学改革、学校教研创新,全面提升教研员、教研室主任研究、指导、服务教学的水平,为构建株洲美好教育贡献教研力量。

全国中学生外语素养大赛湖南省决赛 市一中5名学子获佳绩

株洲日报(全媒体记者/孙晓静 通讯员/袁波) 近日,从第十九届“外研社杯”全国中学生外语素养大赛湖南省决赛传来好消息,来自市一中的3名学生斩获全省一等奖。

此次获得一等奖的3人分别为2107班学生颜小淑、2107班学生黄冠中和2111班学生李曼怡。2101班学生赵紫玥和2101班学生王紫玥分别获得省级二等奖和三等奖。同时,林海艳、谢湘群和何芳获得

“优秀指导教师”奖。

作为教育部官方唯一认定的高中生英语赛事,“外研社杯”全国中学生外语素养大赛由北京外国语大学、全国基础外语教育研究中心和外语教学与研究出版社共同举办。

市一中英语组积极组织优秀学生参赛,此次参赛为教材实施以来,该校参加的第三届赛事,共有7人获得省级决赛一等奖,10人获得二等奖,6人获得三等奖。

青年逐梦 百炼成“金”

——湖南铁道职院“挑战杯”中国大学生创业计划竞赛摘金背后的故事

株洲日报全媒体记者/孙晓静 通讯员/王小庆 刘江妮 张咏

日前,第十三届“挑战杯”中国大学生创业计划竞赛在北京理工大学落下帷幕。

经过激烈角逐,由湖南铁道职业技术学院轨道交通机车车辆学院周方圆等老师指导的《铁路节电宝——让列车制动能量“变废为宝”》项目斩获全国金奖。

近日,记者采访周方圆团队主创人员,听他们讲述金牌背后的故事。

术10余年,先后承担过科技部、铁道部、湖南省等所属科研项目9项,获国家级和省部级科技奖励12项。

身份转型后,专业过硬的他期待带领学生在专业领域实现新的突破。

“这个项目节能效果好、安全性和性价比比高,竞争优势显著。加上前期高效极具针对性的演练,同学们的状态越来越好,能够出色地将项目完美呈现出来。”团队成员都信心满满。

在去年6月举行的第十届“挑战杯”湖南省大学生创业计划竞赛中,湖南铁道职院“铁路节电宝——让列车制动能量‘变废为宝’”和“三维智教行通千里·轨道交通智慧实训技术领跑者”项目,从15000余件参赛作品脱颖而出,最后在终审决赛中成功斩获双金。

搭建“能量桥” 八成垃圾电“变废为宝”

你知道我国火车一年的耗电量是多少吗?你想过,铁路也可以变得更节能、更环保、更绿色吗?

在去年国家发展和改革委员会交通运输部联合举行的“十四五”现代综合交通运输体系发展规划新闻发布会上,相关负责人表示,“十四五”时期,铁路行业要对标国家“双碳”战略目标,制定铁路行业碳达峰行动方案,推动铁路领域绿色低碳转型。

“我们通过前期调查发现,截至2021年,我国铁路运营里程达15万公里,年耗电量超800亿kwh;到2025年铁路运营里程将达16.5万公里,预计年耗电量达1000亿kwh。如果能将铁路上一部分消耗的能量重新利用,前景巨大。”周方圆说,经过深入思考、精心策划,“铁路节电宝”的系统节能方案应运而生。

周方圆告诉记者,这个项目的技术创新点相当于在相邻供电臂之间搭建了一座“能量桥”和一个“能量池”,通过列车制动能量在空间和时间转移利用,实现列车制动能量“变废为宝”。

待项目设计完成后,周方圆便带着学生去变电所进行现场实践,通过校企合作研制了节能装置,实现了挂网试验。

经国家铁路权威机构检测,周方圆团队研究的装置使八成变电所垃圾电“变废为宝”,平均每天节约电量5200kwh,变电所能耗降低4.8%,实现铁路部门和电网公司的双赢。

其实,周方圆是一名来自企业的技能大师,从企业转行来到学校成为一名专业教师之前,他深耕轨道交通牵引供电领域前沿技

量体裁衣 根据学生特点安排负责项目

省赛金奖不是终点,而是新的起点。这支优秀团队的成员分别来自不同的专业,勤奋好学、成绩优异、学习能力强、综合素质突出是他们共同的特点。

轨道交通机车车辆学院机车204班的天津伢子张旭,是铁道机车专业协会第五届会长,作为项目技术负责人,主要负责产品设计和技术支持等。得知张旭大一便加入了校园广播电台,主持过大小活动10余次后,周方圆“慧眼识珠”将“路演”这一重要角色交给了她。

“根据每一个学生的特点,将他们放到最适合的位置,分工明确,相互协作。”周方圆道出了他的用人秘诀。

就这样,团队成员全身心投入备赛之中,在文本撰写、展示方案优化、陈述答辩等环节反复打磨、不断完善,确保以良好的参赛状态和精神风貌亮相全国总决赛。

“周老师手把手带着我们优化调整项目,全程陪我们攻坚克难、挑战自我。在大学期间,我们得到全面的滋养,不仅学到了扎实的知识,综合能力更是有质的提升。”张旭说,比赛期间,学校党委班子成员经常来到现场加油鼓劲,带来充足的后勤保障。自己正努力准备专升本考试,实现新的梦想,团队成员通过比赛的锤炼,也先后被北京铁路局、上海铁路局等单位录用。

“三大法宝” 助力大学生创新创业

“挑战杯”竞赛被誉为当代大学生科技创新的“奥林匹克”盛会,该校创新创业学院院长曹雄彬表示,这份荣誉的背后,是学校长期高度重视大学生创新创业工作的成果,也离不开“三大法宝”的保驾护航。

何为“三大法宝”?即遴选机制科学化、“全天候、全时空”的培训与辅导和“五位一体”创新创业育人模式。

早在去年3月,经由湖南铁道职院行政发文,对学校校赛、院赛各项标准、要求进行明确。通过层层传达,全面动员学生参赛,专设学生创新创业研究课题,每个课题资助1000元至3000元;安排专项资金20余万元孵化学生创新创业项目。

短短两个月时间,共有2448个项目申报了院级初赛。

该校还制定了详细的赛事工作安排部署,逐步推进各个阶段的竞赛。除了专家评审团队以外,每一名创业指导教师都要担任一次校赛评委,通过换位思考来提升教师的指导能力。

同时,该校邀请专家为项目团队做全程跟踪管理和指导,最终选拔出校赛前50名进入项目训练营。科学、严谨、规范、公平的遴选机制,让诸多的优秀项目开始崭露头角。

该校创新引进“创客MAP”平台,依托这一网络在线平台实现教师与企业专家对学生创新创业项目“全天候、全时空”培训与辅导,着力提升参赛项目的数量和质量。

2022年全年基于“创客MAP”平台组织学生日常训练、校内创新创业大赛,产出创业大赛项目近2912个,同比净增1.43倍,参与学生近8000人次,同比净增1倍。

通过送培“打磨训练营”“师资研习营”等,培训创新创业导师89人,训练校内师生近232人次,创赛氛围越来越好。

湖南铁道职院2017年就立项为全国深化创新创业教育改革示范校。该校持续构建“教育、管理、服务、实践、实战”五位一体的创新创业育人模式,系统重构“主线+辅线”双线创新创业教育内容,坚持“思创融合为魂、专创融合为根、训创融合为纲、赛创融合为范”深化创新创业教学改革,整合校内外资源共建共享创新创业实践平台。

王维:让“可怕”的数学变得“美好”



株洲日报全媒体记者/戴凇 通讯员/吴育珍

在芦淞区贾家土中学副校长王维的桌前,一直贴着一张黄色的小纸条。纸条上歪歪斜斜的数行文字,是同学威威(化名)在半年前与她写下的约定。

在这半年里,王维成了威威的“校内妈妈”。在她的监督下,威威的改变正在不断发生。

当好“校内妈妈”

在家是2个孩子的妈,在学校她又成了另外6个孩子的“妈”。

青春期的孩子总是让人有些捉摸不透,去年入学的威威便是其中的一个。体态偏胖,性格也有些暴躁,威威的表现总是让老师和同学们感到焦虑。为了让威威早日适应初中新环境,王维用“10后”更喜欢的方式,和他来了一个跨时代的交心长谈。

这次交流后,威威给自己立下了一个“flag”,他在小纸条上承诺,不乱发脾气、做好减肥计划,还要坚持戴好红领巾。一张贴在了他自己的床头,另一张则留在了王维的桌前。

每天,威威让爸爸将自己的运动和家庭表现通过视频发给王维,实行动态监督。一个月后,威威瘦了,自信了,脾气也跟着小了。

尽管男孩已改变明显,但这张小纸条却依然留在王维的桌前,她想保留三年,作为男孩的成长见证。

不只是威威,王维还是另外5名学生的“校内妈妈”。通过她的悉心照料,这些孩子们都在改变和成长。

2020年3月,正值新冠病毒暴发,69班原班主任因身体原因而难以胜任。虽然自家二孩刚满周岁,家中事务和校内事务繁杂,但王维还是决定接手69班班主任,并担任数学教师。在特殊时期,保障了班级各项工作的稳定,班级的整体学业成绩也得到了很大提升。同年,王老师所带学生还在株洲市科技创新大赛上获得佳绩,她被评为优秀指导老师。

让同学们不惧数学

“老师不只是把知识灌输给学生,而是培养好学生的探究精神。”数学是不少学生“害怕”的科目,在中学阶段占有非常重要的地位。带着这种理念,和对不同学生性格特质的观察,她让不少徘徊在B等甚至C等学生的数学成绩有了大变化。同学们感言,数学竟然也能变得如此美好。

王维还是首批“湖南省名师网络工作室”的主持人,株洲市第八届初中数学学科带头人。2022年1月,湖南省王维初中数学名师工作室挂牌。成立不到三个月,便招募到成员100人,分别来自于长沙、株洲、邵阳、益阳、湘西等多个地市,其中正高级教师1人,特级教师3人,市级数学教研员1人,区级教研员2人。

工作室成立恰逢“双减”政策推行与“2022新课标”即将出台,王维把这种理念带进工作室,提升学生的核心素养,让学生全面发展。与此同时,她还带领团队成员开发制作了高标准、序列化的精品课资源,使工作室朝着以构建“互联网+”教师成长共同体的目标不断进步,让美好在更多师生间发生。



王维(左三)和同学们一同参加课外活动。通讯员供图