

研学活动小记

何家坳小学四(5)班 张城瑞 证号: 2002068959138 指导老师:邹齐辉

国庆期间,我去长沙参加了一场研学活动,体验了一次惊险刺激又开心有趣的奇妙之旅!

首先,我们经过了一个半小时的旅程,终于安全抵达了目的地,开启了研学之旅。

石盘密室是由一个大盘子组成,下面有海绵,如果你答错了题目就要接受惩罚,如果掉下去了就代表失败,如果一直坚持到了最后还没有掉下去的话,就能继续答题。首先我们每三个人分为一组一起进去,答题分为1、2、3号,轮流答题,我站在2号的位置。我们有的人走得太快,有的人走得太慢,渐渐地就形成了一个不规则不平衡的形状,就这样我和另外一个伙伴滑下去了,站在答题区的3号选手,因为不平衡也滑下去了。我们挑战失败了。这次挑战让我明白了,石盘密室必须要团结一致、相互配合才能保持平衡,一旦有一个人掉落下去,打破了平衡,其他两个人就很容易一起摔下去。

不过我们没有灰心,吃完饭我们来到了魔轮密室。魔轮密室里有三个可以倾斜的板子,并装上了答题器,板子下面铺上了地毯,在地毯上撒满棉花,又用一层黑布盖着。我们三人轮流爬上了板子,答题开始了,板子开始不停地摇晃着,感觉自己都要坠落了,我死死地抓住答题器,通过我们的不断努力,最终魔轮密室挑战成功了。魔轮密室让我们学到了很多知识,虽然有时候会答错题目,但是我们还是收获了很多。

通过这次活动,我们不仅化身为智勇双全的勇士,更成为了亲密合作的战友,我收获的不仅是知识,还有团结和友爱,希望这份团结和友爱永远不会被丢失。

我们班的“变色龙”

八达小学52班 顾语冰 证号:200110050390 指导老师:李睿晖

我们班有位“变色龙”同学,猜猜她是谁?她呀,就是我的好朋友——郭清兮。看到这儿你们一定想问:“为什么要说郭清兮是变色龙呢?她变色时是怎样的呢?”别急,且听我慢慢道来。

首先,在一般情况下,她是绿色的,也就是平静心态。这时的她,大大咧咧,可爱极了!跟同学打招呼,忙碌地收着作业。

突然,有人不小心“打”了她一下,又责怪她挡道。这时郭清兮变成了红色,愤怒心态。她会一直追着那人打,从楼上跑到楼下,从楼下又追到楼上,只要没追上,估计她可以跑个三天三夜!

这时那人又开始“作”,大声叫着郭清兮的外号。她一下子变成了蓝色,悲伤心态,哭了起来。那人一下就怕了,赶紧来向她道歉,而我也赶忙去安慰她。可是晚了,她谁也不理,就那样大声哭着,难受极了。

过了好一会儿,她才恢复心情,变回了绿色。我见状,赶紧拉着她出去玩。于是我们在操场走圈、讲故事、晒太阳,好不乐乎!而她呢,则变成了粉色,快乐心态。

可到了教室,她立马冷静下来,变成了青色,聪明心态。当老师提出问题时,郭清兮那对水灵灵的大眼睛转了几圈,便想出了好点子。她立刻举起手来,说出了那精确的答案。大家一起点了点头,表示赞同。就连老师们有时都会满意她的答案呢。

这便是我们班的“变色龙”同学——郭清兮。此外,她还可以变成黄色,贪吃心态;紫色,有趣心态。怎么样?“变色龙”这个称号,她当之无愧吧?

绘画作品



水乡

白鹤小学 1804班 欧阳成武 证号: 200401181050

爸爸妈妈,我想对你们说

茶陵县解放学校389班 谭珈宁 证号:200817521220 指导老师:龙艳丽

爸爸妈妈,因为有你们,我才能这么幸福。

爸爸,您刚做完手术,我们全家都希望您少抽烟,少喝可乐,因为这些东西对身体不好。每当您窝在沙发上打游戏、看电视时,我多么希望您能用这些时间陪我去玩,陪我去散步,跟我一起运动。这样既可以锻炼身体,又可以减少看手机的时间,还可以加强我们两人之间的沟通与了解。

爸爸您在外工作,要几个月才能回来一次,而且回来的时间也很短暂。我常想,要是您每次回来停留的时间能长一点就好了。小时候,我曾问妈妈:“为什么爸爸不在茶陵工作,要在外地工作?”妈妈说:“因为外地挣的钱更多。”从那以后,我就没再问了。但我常想:我宁愿爸爸少挣一点钱,也希望天

天回家能看到爸爸。妈妈,您每天无微不至地照顾我,我却经常惹您生气,想想真是不应该。在我很小的时候,您出去工作了几个月,回来时累极了,我却忘记了您,叫您阿姨。您非但没生气,还耐心地引导我叫您妈妈。有一次,我突然发现您肚子有一条难看的疤痕,我感到十分疑惑。后来,我才知道是您生我的时候留下的。妈妈,您忍受剧痛,生下了我,又含辛茹苦地把我养大,教我知识与做人的道理,在我心里,您就是世界上最伟大的妈妈!

亲爱的爸爸妈妈,等我长大以后,我会尽量少惹你们生气,好好地孝顺你们。

四季之美

天元小学1810班 艾殷娅楠 证号:200402596450

春天是一个很爱唱歌的小姑娘,她经常在三四月份亮出她美丽的嗓音,芦苇是她的话筒,那五彩斑斓的盛开着各色花朵的大地是她的舞台,春风愿意用它那柔和的声音为她伴奏。这时幕布拉开了,伴随着几声打鼓声——“雷声”,表演开始了,春天的歌声洪亮,优美,叫醒了正在冬眠的小动物,严寒的冬天偷偷地跑了,大地又重新变得春暖花开开了。

夏天是一个性子急又喜欢打扮的少女,她的荷花连衣裙优雅、美丽,再带上她的太阳胸针,真是好看极了!她还来不及化妆,便带着滚滚热浪匆匆忙忙地赶来了。夏小姐非常爱生气,如果谁不小心惹到了她,那可就不行了!她一挥挥手,乌云聚集,变成了她的武器——“雷雨”。

我的语文老师

景炎学校1913班 林思甜 证号:200110613870 指导老师曾宇

微卷的短发披在脑后,光洁白皙的脸庞镶着一双乌黑深邃的眼眸,纤细修长的手握握着粉笔在黑板上留下清秀的字迹——这就是我的语文老师曾宇。

初一开学还迷茫失措的我就受到曾老师的“青睐”,对她布置的背诵任务没有落实好,结果没能逃脱曾老师的火眼金睛。“比你优秀的人都在努力,你有什么资格不努力?”这一句话就唤醒了当时迷失的我,并一直鞭策着我,使我在后来的学习上不再怠慢,让我知道何为“优秀”。

经历了漫长的寒假后,我们都格外盼望见到分别已久的同学和老师们。可开学后迟迟不见曾老师来校上课,当得知曾老师身体欠佳住院治疗,我

们又十分担心起来。“曾老师要回来了!”同学们都雀跃欢呼起来。在期中考试的前一周,曾老师倚着拐杖的身影出现在我们面前,所有同学无不为此震撼与感动。记得曾老师来正好给我们上《紫藤萝瀑布》这节课,她告诉我们,痛苦只是一时,坚强克服,一切都将会过去。当时的曾老师又何尝不是呢?腿伤还没有完全康复,还需要靠跪在凳子上支撑着身体。看到曾老师时而站着,时而坐下,在下面的我们都能察觉到她是在强忍着钻心的疼痛,可她依然满脸灿烂的笑容,完全没有露出一丝的痛苦。正是曾老师坚强的精神告诉我们:不管遇到什么困难,都要坚强不屈地站起来。

全市13所学校体育项目上榜“全国特色” 体育赋能,听见拔节成长的声音

记者 成建梅 通讯员 郑奕

近日,教育部官网公布了2020年全国青少年校园篮球、排球、冰雪体育传统特色学校等名单,我市13所学校榜上有名。

市教育局相关负责人称,我市各中小学全面推行素质教育,保障学生身心健康。在体育方面,加强监测学生体质,根据测评结果,指导学校制定体育工作计划。与此同时,组织体育中考,对考试方式、考试标准进行微调,实现了运动育人、运动启智、运动健体。

校园“阳光体育”蓬勃展开:全市定期举办“三好杯”田径、智力、球类三大类运动会;组队参加全省校园足球总决赛、全国中学生足球赛、全省中学生篮球赛、全国学生阳光体育展示等活动……体育赋能,孩子们有了成长的绿荫和拼搏向上的力量。

11月27日,笔者走进中小学校园,感受体育赋予成长的力量。



▲校园篮球赛 成建梅 供图

校园“玩”体育,被点亮的校园生活

新马小学室内篮球馆,由市教育局体育教育专业委员会举办的株洲市体育课堂高效教学——讲解与示范研讨活动在此举办,全市体育教育高手云集,切磋“技艺”。

新马小学晏文老师执教《跳山羊(分腿腾跃)》。记者在现场看到,体育课堂创造性使用废旧轮胎代替山羊,来减轻学生对“山羊”这个体育器械的恐惧感,积极引导学生们快乐地参与体操学习。隆兴小学的体育教师张娅露进行《中小学体育课堂的讲解示范与生动示范》讲座,从中小学体育课堂中讲解与示范存在的问题,到解决的方法,运用相关案例、视频来进行解析。随后,石峰区龙思、天元区郭志强、芦淞区吴志敏分别进行专业点评。

荷塘区南雅中学,校园足球精英训练营展示活动在此举办。

随着裁判的一声哨响,足球友谊赛正式开始。双方球员在场上展现了高水准的球技和良好的比赛风尚,细腻的脚步、默契的配合,赛事高潮迭起、精彩不断。凌空抽射、飞奔滑铲、快速突破、极速狂飙……球场上每一个画面、每一个动作都令人热血沸腾,场下每一颗“心”都随着球的弧线飞跃、腾空。

校园足球,也成为荷塘区一张闪亮的区域名片。

立足普及足球运动,增强青少年体质,培养爱国主义、集体主义精神的初衷,荷塘区积极探索校园足球发展模式。该区将足球纳入学校体育课程教学体系,作为体育课必修内容。近三年投入2150多万元,先后改造和新建多所学校足球场,全区26所学校,拥有18个足球场。

调查 八成“达标”:每天运动两小时

让广大青少年享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。记者了解到,中小学校将加强体育与健康课和课外锻炼时间,从促进健康最积极、最主动的方式,加强体育锻炼和健康教育。

学校体育和健康教育内容,必须教会学生基本健康知识、基本运动技能和专项运动技能。教育部中小学健康促进行动明确提出,中小学生在每天在校内要有一小时体育活动,离开学校后,到家里也要参加一小时室外活动,要“1+1”每天两小时。每天两个小时运动时间,孩子们达标了吗?

记者就此以街头问卷的形式进行调查。“我的孩子正处在生长发育期,除了在学校大课间达到一个小时的运动量,回到家后我还要他跳绳一个小时以上。”一名家长说。

张琛是市外国语学校学生:“我喜欢打篮球,每天做完作业都会和小伙伴去打球,运动时间肯定超过两个小时,运动带给了我很多快乐,学习成绩也大大提高。”

“每天运动多少时间”“运动项目有哪些”“参加过专业训练吗”……问卷调查结果显示,八成以上学生校外运动时间超过2小时,四成以上学生预备或者已经在进行球类、武术等体育专项训练。

冰雪运动 悄然走进学生运动生活

天元区建宁中学,全市中小学生学习艺术展演天元专场在此举办。

伴随着响彻云霄的“嘿,哈”吼声,三门中心小学武术队的同学们所表演的拳术,娴熟敏捷、刚健优美、翻腾跳跃、虎虎生风,使在场的观众们掌声不断,赞叹不已。

2011年,我省在全国率先推广由教育部、国家体育总局编创的全国中小学系列武术健身操,武术在株洲中小学广泛推广,成为学生们大课间活动的主要内容。“作为中国传统文化瑰宝,武术不受场地、器械、气候条件和身体条件等因素的限制,在校园推广不但能促进青少年的身体素质,也是弘扬民族文化、发展全面健身的有效途径。”天元区三门中心小学负责人介绍,为实现学校特色办学、学生多元发展的目标,建设立德、健康、乐学、尚美的现代校园,该校开展了以“阳光大课间”和“乡村少年宫社团建设”为重点

的校园文化活动。

“武术是我校园的一大收获。我在练习武术中的最大收获就是体会到了‘精气神’,我彻底地爱上了武术。”教室里的张欣欣是个文静的女孩,但练起武术来动作虎虎生风。

记者了解到,在众多中小学生学习社团活动中,武术成为一大亮点和特色,孩子们都积极参与其中,在不间断的习武过程中,既强健了体魄,也让中华传统武术发扬光大。

近两年,乘着北京2022冬奥会的东风,冰雪运动也在株洲校园渐热,市二中附属小学获评全国青少年校园冰雪体育传统特色学校。“冰雪运动在株洲看似有点冷门,但其在青少年群体中的普及工作应得到格外重视。学校将加大冰雪运动普及力度,让孩子们掌握多种运动本领。”市二中附属小学校长彭小英说。

记者手记

文明其精神,野蛮其体魄

一个健康的体魄,是人生最为主要的基础。青少年阶段是人一生中强化身体机能的最好时期,在这一时期人的身体会有充分的生长发育,如果在这个阶段培养出一个良好的体育锻炼的习惯,对于一个人的一生都具有积极的意义。

在学校教育中,教师要发掘学生潜

能,让学生“文明其精神,野蛮其体魄”,引导学生通过体育运动享受乐趣、锻炼意志、增强体质、健全人格。

校园体育,株洲不断在探索,但焦点应在青少年体育锻炼习惯的培养,使得青少年在自身的体质上获得进步,未来在国家 and 民族振兴上使得上劲。

相关链接

这些学校,理应点赞

●2020年全国青少年校园篮球体育传统特色学校:天元区栗雨小学、天元区新马小学、芦淞区何家坳枫溪学校、攸县文化路小学、天元区天元中学、市枫叶中学、攸县震林中学、市第二中学初中部、溁口区第五中学、南雅实验中学。

●2020年全国青少年校园排球体育传统特色学校:市第七中学、天元区尚格小学

●2020年全国青少年校园冰雪体育传统特色学校:市二中附属小学