安康日报

体教融合赋能“五育并举”

通讯员 余光辉 郑亚琪

近年来，恒口示范区少儿体校秉承“健康第一”理念，立足体教融合发展大局，坚持“以体育人、以赛促训、以专提质”，围绕青少年体育人才培养、校园体育普及和竞赛体系建设持续发力，推动区域青少年体育事业向高质量、规范化、专业化方向发展。

构建“1+5+N”模式，体教融合渐成体系

恒口示范区教体局和基地校将体教融合、人才培养、校园体育建设列为重点工作，持续优化管理制度、完善场地设施、保障训练赛事经费，统筹推进选材、训练、参赛、培养全链条工作。2024年12月，恒口示范区少年儿童体校正式挂牌，以建安九年制学校为承办校，河东九年制、草庵九年制、恒口高中、大同初中、恒口小学5所学校为训练基地，“1+5+N”工作格局基本形成，田径、足球、篮球、排球、跆拳道五个项目课程全面铺开。

在教练紧缺、经费有限的条件下，少体校探索“总校+基地校+俱乐部”育人模式：周内教练走教与外聘相结合，周末由体育俱乐部协同培养；总校牵头日常训练，基地校打造“一校一品”，俱乐部依托优秀苗子提升训练精度。总校统筹、基地校落地、俱乐部助力的协同机制，使训练组织更加有序，培养路径更加清晰，学生成才道路更加广阔，特色发展模式得到家长广泛认可和支持。

少体校发挥专业引领作用，带动辖区中小学体育提质增效。常态化开展体育教研交流、教师技能提升和特色项目共建，丰富大课间、体育社团、趣味运动等校园活动。在此基础上，本土联赛体系逐步成型：区级赛、教共体赛、校级赛、年级赛、班级赛层层衔接，足球、篮球、乒乓球、羽毛球、跆拳道、田径等项目赛事常态化开展。

在恒口示范区青少年校园足球联赛中，恒口高中获U15男子组冠军，溢河小学包揽U12男子、女子组双冠；在恒口示范区中学生篮球锦标赛，大同初级中学获男子组第一名，梅子铺九年制学校获女子组第一名。

科学训练，运动水平显著提升，后备人才通道加速贯通

学校深耕专业化训练，着力打造高素质教练员队伍，常态化开展业务研学、技能培训与教学研讨。严格规范训练流程，科学制订梯队训练计划，注重体能提升、专项精进与运动防护，以标准化、精细化、科学化训练替代粗放模式。

训练质量的提升直接反映在赛场突破上：2025年安康市第十八届运动会上，恒口代表团350名运动员征战9个大项，田径赛场一举打破男子丙组100米、200米、4×100米接力和女子乙组100米栏四项市运会纪录。这种突破并非偶然，而是日常训练中速度、力量、耐力与专项技术长期精细打磨的结果。教练员培训同步跟进，少体校已组织教练员6人次参加省内外培训，并常态化邀请省体育局驻村教练员实地指导，推动基层训练的科学性和规范性持续提升。学校在区域内多次开展体育人才选材活动，并邀请安康市体育运动学校教练来恒选拔，将优秀苗子推荐输送给上级体校，近年来已向市队输送40余名、向省队输送5名。

人才输送的成效在更高层级赛场上得到验证：陕西省第十七届运动会上，恒口高中跆拳道训练基地派出的8名队员中，夺得男子甲组59kg冠军并获省级体育道德风尚奖1人，获同级别亚军1人，获男子乙组季军2人。从区级选材到市级集训、再到省级赛场摘金，一条“选材、培养、输送、反馈”的后备人才成长通道正在加速贯通。

竞赛成果全面开花，体育教育融合走深走实

依托科学训练与梯队建设，青少年竞技成绩呈现出多点突破、持续攀升的态势。跆拳道是优势最突出的项目：2025年市十八运会跆拳道项目再进一步，4名教练员、59名运动员参与36个级别角逐，夺得14金13银12铜，6个级别包揽冠亚军，以523.5分的绝对优势位列团体总分第一名。凭借这一成绩，恒口代表团在市十八运会县区综合排名向前跃升4个位次，创造了恒口竞技体育的新历史。

田径方面，除四项市运会纪录外，铅球项目此前已在全市青少年田径锦标赛暨第十一届中小学生田径运动会中打破市级纪录。球类项目同步跟进：2024年市羽毛球锦标赛获男子甲组团体第三名、乙组团体第四名；2025年全区足球联赛中恒口小学足球队卫冕U12男子组冠军；2026年市青少年篮球锦标赛男、女代表队均晋级八强；安康市第十八届运动会篮球男子丙组获第三名，足球男女丙组均获第六名。恒口高中获评“陕西省体育传统特色学校”。竞赛成绩的全面开花，进一步激发了全区青少年参与体育锻炼的积极性。

织密未成年人成长守护网

通讯员 李丽 胡佳恒

近年来，岚皋县妇联联合多部门多点发力、多维施策，通过开展校园身心健康宣教、举办家庭教育能力专项培训等系列举措，全方位、立体化守护未成年人健康快乐成长，聚力建设幸福岚皋。

充电蓄能强本领，当好家庭教育“引路人”。10月29日至30日，岚皋县家庭教育指导能力提升培训班在县职教中心开班，来自全县各镇妇联基层干部、未成年人保护工作专班人员、家庭教育讲师及志愿者等90余名学员参加培训。

课堂上，特聘讲师王亚楠以《中华人民共和国家庭教育促进法》为主线，围绕隔代教育观念、青少年儿童心理特点、青春期孩子管教等基层难题，按照“读懂孩子—调节自我—改善沟通”的脉络，借助萨提亚冰山模型、一致性沟通练习，讲解厌学拒学、游戏沉迷、家庭矛盾等问题的引导方法和处置流程。培训还设置“爱心妈妈”故事分享环节，8位“爱心妈妈”结合自身经历讲述守护孩子的故事，赢得台下阵阵掌声。

“平时入户走访，有时碰到夫妻关系紧张，会导致孩子情绪低落的家庭，这次培训正好送来‘解题思路’。”南宫山镇双岭村妇联负责人袁玉林说，回去后她会把学到的方法用在日常工作中，对矛盾家庭提前介入、靠前化解，尽力让孩子在有爱、和睦的环境里长大。

岚皋县还将关爱服务延伸至校园。该县妇联联合政法委、教体局，抓住开学第一课、主题班会等节点，在29所中小学开展“呵护蓓蕾·护航成长”女生安全自护暨身心健康教育宣讲35场次，采用“菜单式普法+订单式服务”，按需设置宣讲内容。宣讲老师围绕青春期防护、隐私保护、情绪调节等内容授课，结合《中华人民共和国未成年人保护法》《中华人民共和国预防未成年人犯罪法》，以案说法讲解校园欺凌、网络侵害风险防范办法，引导孩子们学会依法维护自身权益。

与此同时，岚皋县妇联还通过用好妇女儿童之家、家长学校等阵地，常态化开展家风家教分享、亲子阅读、假期托管、圆梦微心愿等关爱实践，汇聚社会爱心力量，补齐未成年人成长服务短板。对孤儿及事实无人抚养儿童落实县级领导结对帮扶；对留守儿童、困境儿童分别落实“三包一”“五包一”帮扶机制，常态化开展亲情陪伴、学业辅导、心理疏导、入户关爱等服务。

市二幼开展“红心向党 走好新时代的长征路”主题党日活动



教师与幼儿们同唱红歌。

本报讯（通讯员 **王越**）为纪念中国工农红军长征胜利90周年，弘扬伟大长征精神，传承红色基因，近日，安康市第二幼儿园党支部组织全体党员、发展对象、入党积极分子、青年教师与大班幼儿，共同开展“红心向党 走好新时代的长征路”主题党日活动。

活动坚持红色传承与育人实践相结合。面向幼儿，通过红色诗歌诵读、师幼红歌联唱，推动红色基因扎根童心；面向党员教师，党支部书记讲授专题党课《弘扬伟大长征精神 走好新时代育人长征路》，党员教师代表分享感悟，党小组组织专题分享，引导大家深刻感悟长征精神、坚定理想信念。

阅读，赋予我教育智慧

旬阳市庙坪九年制学校 潘文进

育才路

从教多年，备课授课的循环往复，繁杂琐碎的日常工作，再加上生活中的柴米油盐，时常让我心生疲惫、力不从心。直到我把阅读当作破解困惑的“秘密武器”，才慢慢走出困境。

随着网络资源和智能工具的普及，现在备一节课似乎变得简单：打开网页，输入关键词，教材解读、教学设计、课件瞬间呈现。可这些资源大多是碎片化的，看过容易遗忘。上学期，为准备一节片区数学公开课，我在网上搜到不少教学设计，浏览时觉得思路很多，可关掉网页，又没了头绪。于是，我翻出一本多年前的教学设计类参考书，当年写在页边的批注仍清晰如初。顺着旧笔记慢慢梳理，课堂框架逐渐清晰起来。那一刻我意识到，对我而言，碎片化浏览能提供信息，却未必能沉淀思考，系统、沉浸的阅读更利于经验生长。

在日常教学中，总会遇到各种难题。比如改版后的教材如何把握，学有余力的学生如何培优，学习困难学生如何转化，家校沟通怎样更有效……这些问题很少有现成答案。仅靠网络临时检索远远不够，还得平时多读教育类书籍，看看别的老师如何处理，名师大家又是怎样思考同类问题的。书里的文字未必能直接给出解决方案，却能帮我打开思路。读书时我习惯在书页空白处记下思考，同一本书，在不同时期会留下不一样的感悟。隔一段时间再读，批注会提醒我：当时对同一个教育问题，我曾有过怎样的思考。阅读带来的改变，也悄悄影响了我的教育实践。

教学工作中，最令我棘手的莫过于学习困难学生的转化。无论课备得多么精心、教学环节设计得多么精彩，总有些学生依然记得慢、忘得快，注意力难以持久。即便是课堂上重点提问，作业面批面改，甚至牺牲休息时间个别辅导，结果常常是老师讲得口干舌燥，学生仍懵懵懂懂，收效甚微。

苏霍姆林斯基在《给教师的建议》一书中不止一次强调：对学习困难的学生来说，重要路径之一是“阅读，阅读，再阅读”。阅读能唤醒思维，拓宽视野。虽然我是一名数学教师，但我时常提醒孩子课余时间多读课外书，甚至会在我的数学自习课或课后服务时段，留出一点儿固定时间，让学生读自己喜欢的课外读物，希望通过阅读，帮他们先打开一扇窗，让思维之光重新照进心灵。

时间一长，我发现数学课堂悄然变了：走神的人少了，做笔记、举手回答问题的多了。更让我意外的是，一些孩子能按时交作业，作业错误率也逐渐下降了。有个曾经总把作业本藏起来的学生，也开始一页页认真完成基础题了。我知道，学生的改变不会一蹴而就，我也不敢说这些变化全归功于阅读，但阅读已润物细无声地提升了他们的专注力、理解力和自信心。

工作之余，我会随手翻开案头的教育著作：苏霍姆林斯基的《给教师的建议》、李镇西的《做最好的老师》、魏书生的《班主任工作漫谈》、张文质的《教育的勇气》……我不追求阅读速度，也不强迫自己记住书中所有内容，只是单纯享受阅读的过程。这种沉浸式阅读，能让我暂时摆脱外界干扰，让大脑得到真正的放松。阅读时，我会随手记下简短感悟，往后重读笔记，总能获得不一样的启迪。

坚持阅读一段时间后，我明显感到自己的变化：教育焦虑少了，心态更平和了，面对工作和生活的挑战，也多了一份从容与笃定。书中的教育智慧，让我以更包容的心态看待学生成长，以更科学的方法引导学生学习。文字中的温度与力量，也让我坚守育人初心，在平凡岗位上保持热忱与敬畏。

如今，我依然会为课堂教学设计绞尽脑汁，依然会为转化学习困难学生费心劳神，但那种深深的无力感已逐渐消失。阅读，是我作为教育工作者的“秘密武器”。它帮我破解工作困境，赋予我教育智慧与定力，也涵养我的教育情怀。

让每一份努力被看见

安康市第二小学 张晓安

师者说

教研是教师专业成长的重要路径，也是一所学校走内涵式发展的源头活水。不过，在忙碌的教育日常中，教研有时也会遇到一些现实困扰，诸如示范课为了呈现更好效果，执教老师往往需要花费时间反复试讲；评议课时出于鼓励，常常肯定多、建议少；集体备课有时因检查而聚，检查过后随即又各自忙碌。因此我想到了“阳光教研”，因为阳光最公平，它不偏私任何一寸土地；阳光最真诚，它从不伪装自己的温暖；阳光最慷慨，它让万物都渴望生长。

提出所谓阳光教研，其实并不是想造一个标新立异的概念，只是想让学校的教研，更配得上“教研”这两个字，想把工作做得更务实，更有助于教师的成长。具体而言，我想做好三件事。

一是让机会更公平地落在每个人头上。教研资源总是有限的，外出讲课名额、参赛指标、课题申报资格等，如何分配，直接影响老师对教研的感受。如果这些机会长期只在少数人之间流转，不少老师就容易把自己当成“局外人”。阳光教研首先要做的，就是把分配逻辑摆到台面上来：上级文件怎么要求，条件是什么，程序怎么走，结果怎么定，尽量公开透明。让每位老师都看到，机会就在那里，规则对所有人一样，只要努力，就有够得着的可能。

二是让教研回归真实。真正的教研，是为教师的成长服务的，不必为迎接检查特意装扮，日常什么样，就什么样，不因有无检查而改变。教研不是特意摆出来供人观看的风景，它应发生在真实课堂里、真实的困惑中。评课时，能真诚地说一句“这个地方你这样处理是不恰当的，还可以再优化，再精准一点。”比许多客套话更有价值；课题选题从反复卡住自己的教学难点出发，比从文献里找一个时髦题目更有意义。集体备课也是如此，如果不能让老师感到“对我有用”，那么老师参与的主动性都会大打折扣。真实的教研可能不那么完美，但它有用；可能没有固定时间地点，但它及时高效。它让老师真正成长，而不只是完成一次签到，写好一次研讨记录。

三是让教研拥有吸引力。前两件事做到位了，第三件事便有了生长的土壤。它未必会主动到来，却有了抵达的可能。因为阳光是藏不住的。一所学校如果真正有了公平和真实，教研生态便会自然散发出一种气息——一种让人想走近、想了解的气息。别的学校会主动问：“你们那个教研活动怎么做的？”老师外出时，别人会追着问：“你们那个课题后来怎么样了？”甚至会有学校主动联系，想来参观学习。

我期待的阳光教研，是别人想来参观时，我们不必临时布置、不必刻意表演，只需像往常一样做我们该做的事，不让老师额外地增加负担。他们看到的或许有争论、有困惑，甚至有些忙乱，但那是一个真实教研现场该有的样子。他们带走的不只是几页经验材料，更是一种可以借鉴的教研生态。

说到底，阳光教研不是一项制度，而是一种文化；不是一个口号，而是一种氛围。它关乎公平，关乎真实，关乎成长。它要让每一个身处其中的人，都能感受到专业发展的尊严与喜悦，让学校的每一位教师都有参与感、获得感、幸福感。它要让教研从“刚性任务”变成“成长需要”，从“被检查”变成“被期待”。通俗点说，教研不只是为了呈现，更是为了成长；真正的好教研，是让人主动想来学。

教育是一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云。教研又何尝不是如此？当我们用阳光的心态去做教研，用阳光的尺度去衡量教研，那些看似微小的改变，终将汇聚成一片明亮的光。而在这片光里，每一朵思想都能向阳而生，每一位老师都能拔节生长，每一份努力耕耘都能被看见。

红色薪火照童心

通讯员 魏玉檬

下午五点半，平利县长安镇中心小学下课铃响过一阵，20多个孩子从校门出来，两位老师一前一后，拐个弯进入长安社区“乡村食堂”。电饭锅一揭盖，白汽糊了半扇玻璃，孩子们排队打饭，饭勺碰着碗沿叮当响。吃完饭，队伍拐进隔壁睦邻暖心驿站，作业摊开，志愿者挨个辅导。七点半，本子一合，多媒体大屏亮起来。

这是长安镇今年9月起针对留守儿童、住校学生开办的周三“红色小课堂”。课堂把就餐服务、课业辅导和红色教育串在一起，课程以党史为主线，穿插讲授党史人物与革命英雄事迹，课后留出时间让孩子说感受。社区干部轮值授课，老同志先讲，年轻干部跟班备课、试讲。

有节课讲革命先驱廖乾五的故事。课间，11岁的刘国轩蹭到讲台边问：“我们怎么知道他做过什么？”授课干部洪艳回答：“有人记着。写在书里，讲在课堂上，你今天听了、记住了，他就一直活在我们心里。”刘国轩点点头，回到座位。最近班主任跟社区提起，这孩子天天缠着问护旗队的事。他说，廖乾五牺牲时连句话都没留下，可做过的事还有人记着，他也想做一件能让大家记住的事——去当护旗手，亲手把国旗升起来。

还有一堂课讲赵一曼烈士的故事。下课后，10岁的樊欣雅坐着没动。她母亲常年在重庆务工，孩子跟着外公外婆过，平常住校。樊欣雅小声对志愿者吴成艳说：“听了赵一曼烈士的故事，我也想妈妈了，我妈妈在重庆，说过年回来给我买运动鞋。”吴成艳安慰她：“你想妈妈了，就打电话告诉她。”那天晚上，樊欣雅真打了。外婆说，娃抱着手机在屋里讲了半个多钟头，出来时眼睛红红的，脸上却挂着笑。

每到周末，驿站照常开放，集镇各村留守儿童都在这儿写作业，志愿者耐心辅导。罗曼曼在镇上开早餐店，丈夫因病离世，她一人拉扯三个孩子。如今儿子过条街就到驿站，周末、假期都有人照看。“我中午总算能补个觉了。”她笑着说。

11月4日晚上8点，下课了。带队老师招呼孩子们排整齐，往学校方向走。路灯把影子拖得老长，有人回头喊：“下周讲谁？”洪艳站在门口笑了笑：“你来了就知道。”

洪艳说，让孩子记住一个名字，比背十句道理管用。下周三，驿站还等着他们。

石泉县在全国青少年足球邀请赛中获佳绩

本报讯（通讯员 **许兵 王善会**）在近期落幕的2026年全国青少年足球邀请赛上，石泉县选派U11、U9、U8、U7四支梯队出征赛事，小球员们在绿茵场上奋勇拼搏，凭借默契配合与顽强作风，U11、U8梯队一路过关斩将，分别夺得对应组别亚军。

据悉，本次全国青少年足球邀请赛赛事规格高、参赛范围广，汇聚全国7个省份共178支青少年足球队伍。比赛分别在西安鹿鸣大球场、西安凌素足球公园同步进行。赛场上，石泉县小将们配合默契、敢打敢拼，充分展现出扎实的技术功底、顽强的比赛作风，把日常训练成果充分展现在全国赛场，也在和各地强队交流对抗中开阔眼界、积累大赛经验，为后续训练明确提升方向。

石泉县是全省38个县级足球青训中心之一，承担青少年足球普及和人才初选职能，重点抓好U8到U12年龄段球员基础培养，向上为市级青训中心输送足球后备人才。近年来，石泉县高度重视青少年足球事业发展，深耕校园足球普及推广，常态化组织开展足球夏令营、冬令营、女孩足球节等特色青少年足球推广活动。各支梯队坚持系统化、常态化训练，落实课余训练、假期集训模式，建立青少年足球人才选拔跟踪机制，近三年累计向省、市各年龄段足球梯队输送优秀运动员30余人。