

本报讯 记者宋雅璐 通讯员史磊
计耀强报道：12月2日，十堰市教育
管理干部心理健康培训班在杭州结
束，来自十堰市10个县(市、区)
教育局的管理干部和部分中小学校
长50余人参加培训。
本次活动由市教育局主办，邀
请了知名专家学者授课，课程内
容涵盖心理健康教育的理论与实践、
心理危机干预、心理健康教育管理
等方面。通过理论学习、案例分析、
实地调研、专题研讨等形式的培
训，大家受益匪浅。

本次培训旨在“探索心理健康教
育途径，促进师生身心健康发
展”，加强专业交流与学习，充分借
鉴和吸收先进发达地区的心理健
康教育理念与实践经验，增强十
堰市教育管理者的领导力和执行
力，力求探索切合我市实际的健
康管理模式和教育方法。
此前，11月25日，我市还组织
了十堰市中小学专职心理健康教
师和心理健康教研员能力提升培
训，来自全市各中小学的80名专
职心理健康教师和心理健康教研
员参与。

主办：十堰市教育局 十堰日报传媒集团 网址：WWW.10yan.com 5版



丹江口市大坝教育集团以“体育特色”品牌建设为契机，促进学校全面发展，使学校走上自我发展、自主发展、内涵发展的体育特色之路——

挖掘好苗子 培育田径“后备军”

记者吴忠斌 穆丹 通讯员黄朝海

健康的体魄、强劲的毅力，是青少年承载祖国未来、振兴中华民族的基石。近年来，丹江口市大坝教育集团(以下简称“大坝教育集团”)以体育特色教育为抓手，以体养德、以体益智、以体润心、以体健美，让体育的活力和激情为诸育融合筑基，着力提升育人质量，促进学生德智体美劳全面发展。

2016年，丹江口市大坝教育集团九年级学生杨思琪被武汉队选中参加全国田径锦标赛，并取得优异成绩。同年，该校学生在全国U15、U16田径锦标赛中表现出色，一举拿下多个项目冠军。在2018年、2021年十堰市中学生运动会上，大坝教育集团学生连续两次包揽女子径赛项目金牌，并打破多项赛会纪录。在2024年湖北省青少年田径锦标赛上，该校派出28名代表参赛，共取得10金4银5铜的好成绩。

这些成绩的取得，不仅是对学校体育教学工作的肯定，也是对学生体育素质的全面检验。

“三课”融合 厚植学生锻炼沃土

日前，记者来到位于丹江口市丹江路的大坝教育集团，只见学生在操场上生龙活虎、在训练场里挥汗如雨、在体育赛场上奋勇争先，运动的“火把”激情燃烧，校园里一片朝气蓬勃的景象。

丹江口市大坝教育集团成立于2021年秋季，由大坝中学、丹江路中学、余家营小学、丹江路幼儿园合并组建而成，集团下设初中部、小学部、幼教部。经过“大坝人”的不懈努力，已形成“学校和谐共育 学业特长并举”的办学特色，办学规模不断扩大，办学质量稳步提升，办学特色日益彰显。

“我们一直通过‘课内、大课间、课后服务’三个方向齐发力推动学校体育协同育人。”大坝教育集团党委书记姚文波说，学校始终把握“五育并举、体育为基、内涵发展”的总基调，把“以体立德、以体促教、以体塑形、以体固本”作为推进内涵发展的突破口，大力开展以社团为依托的“阳光体育运动”，逐渐形成了以学生“强健的体魄、坚强的意志、良好的习惯”为主题的精髓内涵，取得了明显的成效。

漫步校园，记者看到，运动场四周、教室内外等醒目位置都悬挂着强身健体的标语、动作要领、注意事项等，“我运动、我健康、我成长、我自信”的健康氛围非常浓厚。

“学校严格执行《课程计划和标准》，开开心心按照国家规定的课程，力促学生全面发展。”大坝教育集团副校长石国华告诉记者，体育运动的开展以课堂教学为主对全体学生进行规范化、标准化的达标训练；以兴趣小组为引领对特长生进行标准化、专业化的提高训练，并将体育与大课间、课后训练和运动竞赛紧密结合。充分利用“5+2”课后托管服务，积极开展各类社团活动，目前已经形成以田径社团为龙头，带动篮球、排球、乒乓球、羽毛球等16个社团



▲大坝教育集团大力开展“阳光体育运动”，体教融合成果不断彰显，该校学生屡屡在各级比赛中摘金夺银。图为该校学生在比赛中。

▶大坝教育集团以“体教融合，以体促教，让每个生命都精彩”为引领，发掘出了一批体育苗子。图为学生正在日常训练。

蓬勃发展的工作格局。学生根据自己的兴趣爱好选择社团发展特长，各社团学生自愿参与率达到80%以上。

特色项目 为孩子插上腾飞翅膀

“注意脚尖勾起，小腿绷紧！”在田径场上，大坝教育集团田径队教练黄迎会不断高声提醒着队员们的动作要领。

黄迎会指导数十名学生的日常训练，这其中有的主项是短跑，有的是中长跑，有的是跳高。“我是中长跑出身的，掌握其他项目的特点和训练要领都靠自己不断学习琢磨。”黄迎会说，学校田径队成立以来，项目不断丰富，吸引越来越多的孩子主动加入。

2009年11月出生的孙玉，现就读于大坝教育集团九(9)班。2023年4月，在湖北省第十六届运动会青少年组女子12-13岁跳高决赛中，孙玉技压群芳，斩获冠军。这是十堰建市以来首次获得湖北省该级别跳高冠军。

孙玉从小就展现出非凡的体育天赋。在学校各种体育活动中，她总是那个最活跃、最出色的孩子。当她被选拔进入学校田径队时，她的心中充满了对未来的憧憬和期待。然而，通往冠军的道路从来都不是一帆风顺的。在训练中，孙玉遇到了前所未有的挑战和困难。跳高是一项技术要求很高的运动，需要运动员具备强大的身体素质和出色的技术水平。孙玉并没有被困难吓倒，

她坚持每天在教练的带领下进行刻苦训练，早上从六点到七点半、下午从八点到九点半，集训完了再去上课，即使周末、寒暑假也不能休息。

正是在“体教融合，以体促教，让每个生命都精彩”的教育理念引导下，大坝教育集团培养出了孙玉等一大批优秀的莘莘学子。

黄迎会自豪地说，2023—2024学年，大坝教育集团就有9名体育特长生被十堰市东风高中录取。2024年该校田径队代表十堰市参加湖北省田径锦标赛，获得9金3银4铜的优异成绩。学校先后被十堰市教育局、十堰市文旅局授予田径、篮球特色项目学校、体育特长生优质生源基地。

辛勤付出 成就十堰田径“梦之队”

近年来，大坝教育集团全面贯彻党的教育方针，始终把“五育并举、体育为基、内涵发展”的总基调，大力开展“阳光体育运动”，不仅取得了良好的效果，更是被誉为十堰田径的“梦之队”。

世界上没有无缘无故的成功。大坝教育集团这些成绩的取得，不仅与教学上科学安排、合理规划密不可分，也与老师的倾心付出息息相关。

黄迎会介绍，田径队每天早上和下午都要进行训练，足球队在下午放学后进行较长时间的对抗训练，篮球队则利用周末上午进行战术配合练习。对于同

时参加多个训练队的学生，则制定个性化的训练计划，避免过度训练导致疲劳和受伤。

2021年受疫情影响，学生训练遇到极大障碍。为了孩子们不被荒废，黄迎会就把训练地点设置在汉江边的绿荫道上。黄迎会还把家住六里坪、距离学校较远的明志鸿同学接到他家，这一住就是两个月。黄迎会每天对他进行专项训练4个多小时……通过师生双方共同努力，明志鸿最终在2023年第十六届省运会60米比赛中获得全省第二的好成绩。

2021年，在湖北省田径锦标赛上，大坝教育集团学生陈懿斐、方静一分别获得女子800米、1500米、3000米金牌；2023年，在湖北省第十六届运动会上，大坝教育集团学生孙玉获得女子丙组跳高金牌，同时学校输送至东风高级中学、十堰市一中的徐文杰、左金玉、陈懿斐、朱义龙、付心怡同学获得省运会7枚金牌；今年10月，在2024湖北省青少年田径锦标赛上，大坝教育集团派出28名代表参赛，共取得10金4银5铜的好成绩……

这一串串成绩，正是大坝教育集团彰显体育特色教育，引领学校内涵发展的结果。

焦点扫描



湖北东风汽车技师学院 全省职业技能大赛获佳绩

本报讯 记者熊云霞 通讯员石鑫泽报道：11月28日至30日，2024年“湖北工匠杯”技能大赛——湖北省第二届职业技能大赛在武汉国际博览中心举办。湖北东风汽车技师学院选手卢阳波勇夺重型车辆维修项目金牌，刘翔摘得车身修理项目金牌，李勇获重型车辆维修项目银牌，席嘉昊获汽车技术项目铜牌。

本次比赛吸引全省19支代表队、1000多名选手同台竞技、切磋技艺，湖北东风汽车技师学院选派28名学生分别参加重型车辆维修、车身修理、汽车技术、机器人系统集成、信息网络布线、装配钳工等6个项目的比赛。选手们在赛场上顽强拼搏、挑战自我，展现了良好的竞技水平与精神风貌。

市柳林中学 强化德育建设 筑牢安全屏障

本报讯 通讯员童斌 王康报道：12月2日，市柳林中学召开该校12月德育工作暨安全工作会。

本月，该校将开展“一二·九运动”纪念活动，以史为鉴，激发学生的爱国热情与担当精神；开展“主题班会竞赛”活动，鼓励各班挖掘创意，展示独特的班级文化与德育风采；开展“高一经典诵读”与“高二红歌赛”，用经典诵读与红色文化润泽学生的心田，提升其内在修养。

该校将切实采取措施，进一步强化校园安全防范措施，提升校园整体安全水平，为广大师生创造更加安全、和谐、稳定的学习与工作环境，共筑一体化育人良好生态。

郧阳区一中 选树先进典型 营造良好生态

本报讯 记者党立杰 通讯员柯惠报道：11月22日，郧阳区一中公开表扬一批敬业奉献先进模范，激励全校教师大力弘扬敬业奉献精神，用严格的管理、高尚的师德、精湛的教学、无私的爱心，引领学生走向成功，争做“郧阳大先生”。

此次活动选树了一批在教学、科研、管理服务等方面默默奉献、爱岗敬业、成绩显著、热心服务的“郧阳大先生”典型。高二年级被评为“真抓实干”好年级、安管办被评为“安全管理”好团队，李永波等11位教师被评为“敬业奉献”好教师，彭玉成、赵磊等被评为“安全管理”好教师，李熙等9名班主任被评为“最有爱心”班主任。

竹溪外国语学校 改造校园食堂 守护“舌尖安全”

本报讯 通讯员杨磊报道：昨日，笔者从竹溪外国语学校获悉，今年以来，该校采取多项措施对校园食堂环境进行整体改造提升、档口优化调整、破损区域修缮，切实解决菜品种类单一、设施设备需更新升级、家长满意率不高等问题。

记者了解到，今年7月以来，竹溪外国语学校共计投入60余万元，对食堂1楼、2楼进行改造，由原来的4个就餐窗口增加到8个；食堂操作间全部重新吊顶和粉刷，保障食堂用餐卫生；对食堂进行热水管道改造，提升学校食堂服务水平。本学期开始，由以前的每顿4个菜增加至现在的每顿8个菜，荤素搭配得当，营养结构合理。目前，该校食堂改造已全部完成并投入使用，受益师生2100余人。

郧阳区茶店镇九年一贯制学校 开展志愿服务 共护绿水青山

本报讯 通讯员张登卿报道：为积极践行生态文明理念，助力美丽乡村建设，11月29日，郧阳区茶店镇九年一贯制学校开展“守水护水”主题实践活动，旨在进一步增强孩子们的生态环保意识。

活动中，该校六年级学生提着垃圾袋、手持夹子，在老师带领下来到茶店镇神河社区段神定河河畔，沿着河岸捡拾垃圾。经过3个多小时的努力，神定河污水处理厂上段约2公里河岸焕然一新。同学们纷纷表示，一定争做生态文明的践行者和传播者，共同守护好家乡的绿水青山。

市苗苗幼儿园 细化工作措施 守住安全防线

本报讯 通讯员陈高鑫 张琳琳报道：11月29日，市苗苗幼儿园召开校园安全稳定专题会议，齐心协力为校园安全稳定筑牢坚实防线。

据了解，该园通过认真安排部署安全稳定相关工作，聚焦矛盾纠纷、冬季安全用电、消防安全、入园离园安全、食品安全等重点领域，将各项任务逐一落实到部门、班级、个人，构建起严密的责任体系，真正做到“事事有人管，件件有落实”，确保各项工作安排执行到位，全力保障幼儿园的安全稳定。

学生缺乏父母关爱情绪低落，如何处理？

记者宋雅璐

因长期在外，家中只有年迈的奶奶陪伴。缺乏亲情的温暖和有效的沟通，让小杰感到孤独和被忽视。加上学业压力逐渐增大，这种孤独感和压力感被进一步放大，最终演变成了轻度的抑郁情绪。这个问题在青少年群体中并不罕见，许多孩子在面对家庭变故或学业压力时，由于缺乏适当的情绪调节能力，容易陷入心理健康困境。

专家支招 竹山一中生涯规划、心理健康教师周小平

针对小杰的情况，周小平采取了以下心理干预措施：

建立信任关系。首先，通过耐心倾听和真诚关怀，与小杰建立起信任关系，让他感受到被理解和支持。

情绪释放。鼓励小杰通过写日记、绘画等方式表达内心感受，帮助他释放压抑的情绪。同时，引导他学习正念冥想，帮助他学会在紧张时放松身心。

与小杰的父母进行深入沟通，强调家庭教育支持对孩子心理健康的重要性。建议他们定期与孩子视频通话，分享彼此生活，增加亲子互动。

鼓励小杰参与学校的社团活动和集体活动，通过团队合作和社交互动，增强他的归属感和自信心。

经过一段时间的努力，小杰的情绪状

态有了明显改善。他开始积极参与课堂讨论，与同学们的交流也多了起来，脸上的笑容也逐渐增多。

本期心语

回顾小杰的案例，深感心理健康对于青少年成长的重要性。每个孩子都是独一无二的，他们需要的不仅仅是知识的灌输，更需要心灵的滋养。作为教育工作者或家长，应该更加关注孩子的情感需求，给予他们足够的关爱和支持。同时，也要教会孩子如何正确面对生活中的挑战和困难，培养他们的心理韧性和自我调节能力。让我们携手努力，为孩子们营造一个更加健康、快乐的成长环境。



案例重现

班上小杰(化名)总是默默地坐在角落，眼神中透露出与年龄不相符的忧郁。小杰成绩优异，但近期却频繁出现注意力不集中、情绪低落的情况，甚至开始逃避集体活动。

原因分析

通过与小杰的深入交谈，了解到他的问题源于家庭环境。小杰父母因工作原