

大课间+社团, 郧阳科技学校构建活力成长双引擎—— 没有“差生”, 只有“闪光”少年

文/图本报记者唐晓玮 见习记者刘俊驰 通讯员王德斌

绿茵场上, 足球对抗赛扣人心弦, 精彩瞬间引发阵阵喝彩; 非遗工坊内, 国家级非遗项目“郧阳凤凰灯舞”代表性传承人正耐心教学; 实训楼内机床轰鸣, 现代加工技术社团的学生们正在打磨精密零件……5月6日, 记者走进郧阳科技学校, 校园各处洋溢着活力四射的景象。

近年来, 该校践行“五育并举”理念, 以“大课间”与“社团矩阵”为双引擎, 构建“户外夯基、社团赋能、课间增趣”活动体系, 让“身上有汗、眼里有光、脸上有笑”的教育目标照进现实, 为学子搭建“人人有舞台、个个能出彩”的成长平台。

强身—— 追着朝阳奔跑, 学习更有劲头

清晨6点30分, 田径场上的晨跑声打破了校园的宁静。值周教师与教官准时到位, 3000余名学生5分钟内集结成60个方阵, 脚步声与鸟鸣合奏青春乐章。22级数控专业学生小成随着队伍奔跑, 晨光映着他额头的汗水:“过去晨跑完成任务, 现在每天盼着追朝阳。”

上午大课间, 11个专业方阵喊着“巾帼绿装战骄阳”“钢铁二连连赛场”的口号踏响操场。该校幼保专业的学生丁喜楠发现提升体能可以让舞蹈训练更轻松。

自2022年起, 学校将课间延长至15分钟, 校园各处变身“活力场”: 象棋角里对弈激烈, 跳绳区里彩绳翻飞, 乒乓球台前银球飞舞, 喝彩声此起彼伏……各专业更将课间化作“微型训练场”: 汽修班在实训车间比拼轮胎拆卸, 旅游专业开展“90秒校园导游秀”, 中英文讲解与机械操作声交织。

“以前同学们课间只会趴桌睡觉, 现在每个角落都有惊喜!”学生感叹的背后是显著变化: 课堂专注度提升27%, 生生互动频次增加4.3倍, 心理咨询室学业压力倾诉减少, 课间趣事分享增多。

有家长反映:“孩子身体壮实多了, 很少感冒了。”该校体测数据也印证了蜕变: 学生近视率下降, 体质健康合格率连年攀升。

从晨跑到课间“微竞技”, 从专业融合的特色活动到充满欢笑的运动场, 郧阳科技学校将“强身”理念化作青春成长的底色。正如小成所说:“现在的我们, 身上有汗、眼里有光, 这才是青春该有的样子!”

铸魂—— 传承地方文化, 激活年轻人自信

在郧阳科技学校, 37个社团如同37把“成长密钥”, 为学子们打开通往多元世界的大门。每周二、周四下午, 22个活动社团与15个技能社团准时“开课”, 其中的非遗传承基地是最具穿越感的课堂——63岁的国家级非物质文化遗产“郧阳凤凰灯舞”代表性传承人史清将凤凰灯“左飞右旋”的文化密码, 悉心传授给围坐一圈的年轻学子。红色的灯身随着学生的步伐起伏, 古老的灵鸟仿佛从历史深处飞向青春的枝头。

24级旅游专业的学生韩梓域是凤凰灯舞社团的“新星”。仅半年时间, 他从初学者蜕变为舞台上的“凤凰使者”。在社区文化节上, 围观观的老艺



图片说明:

- ①学校舞蹈社团学生正在训练。
- ②学校凤凰灯舞社团学生正在彩排。
- ③学生在大课间踢足球。

人也赞叹:“没想到年轻人能把老手艺传承下来!”这份跨越代际的认可, 让韩梓域眼中闪烁着自豪的光芒。

同样的文化觉醒, 也在舞龙舞狮社团悄然发生。汽修专业的学生王浩轩紧攥龙球, 10米长龙在他与队友的协作下腾空翻飞。“以前看舞龙只是看热闹, 现在才明白, 每个动作都藏着老祖宗的智慧!”

高三女生寇婉婷的变化更令人惊叹。曾经连说话都脸红的她, 如今在戏曲社团以清亮的“郧阳花鼓戏”唱腔征服了全校师生。半年的跟腔练嗓, 让她成为校园“小名角”, 更在心底种下传承的种子:“每次穿上戏服, 我都觉得自己肩负着让地方戏‘活下去’的责任。”

“当古老的非遗文化邂逅青春活力, 便成了培育青年人文化自信的源头活水, 化作孩子们昂首迈向未来时心底那份沉甸甸的文化底气。”该校相关领导感慨道。

锤技—— 解锁多元赛道, 锻造职场“潜力股”

在郧阳科技学校, 社团不仅是兴趣的摇篮, 更是锤炼职场素养的练兵场。

午间时分, 当其他学生奔向食堂时, 操场西北角的训练场上, 18名学生护卫队员正在进行军训训练。22级汽修专业的李明阳身姿挺拔, 任由汗水顺着脖颈滑落也纹丝不动:“以前我连800米都跑不下来, 现在能轻轻松松完成5公里长跑。”这支学生队伍, 每日进行两次高强度体能训练, 并开展应急处理、校园巡查等活动, 成为学校里流动的“青春哨兵”。

这份职责带来的不仅是体能蜕变。男生小林仍记得首次制止同学抽

烟时的紧张:“手心冒汗, 但对方熄灭烟头的瞬间, 我突然明白了责任的分量。”这种被需要感, 让自卑的他找到价值坐标。正如小林所言:“护卫队教会我们纪律与担当, 这正是职场最核心的竞争力。”

技能提升同样在社团中悄然发生。现代加工技术社团内, 学生金玉玉龙操控数控机床, 将0.01毫米的精度要求融入每个零件, 这个曾经沉迷网游的男生, 如今在技能大赛中屡获佳绩; 电子电工社团的张钰昊带着“电子发光摩天轮”亮相“技能活动月”, 将创新思维转化为亮眼成果。

“在这里, 每个学生都能在热爱中找到属于自己的光芒。”该校学工处副主任龚士刚的一席话, 道出了社团活动助力学生成长、成就自我的核心价值。

启发—— 没有“差生”, 只有未被发现的“闪光”少年

在郧阳科技学校的吉他排练室, 24级学生小飞正忘情地弹奏《蓝莲花》, 指尖跃动的旋律里, 藏着肉眼可见的蜕变——曾经沉默寡言的他, 正和同学们主动分享心得:“音乐让我敢抬头说话了。”这样的转变, 在校园里并非个例。全校200多名教师化身“成长导师”, 利用每周二、周四下午的社团时光, 为学生搭建“发光”的舞台。

电子电工社团的陈老师为动手能力强的学生设计“电路迷宫”实践项目, 让抽象的电学原理在零件组装中变得妙趣横生; 戏曲社团的赵老师发现学生小羽嗓音普通但身段轻盈, 专门为其安排领舞角色。

“每个孩子都是未经打磨的璞玉, 教育的首要任务是找到他们的闪光点。”这种“一人一策”的育人理念, 让吉他社的小飞、“电路迷宫”的设计者、戏曲舞台的领舞者, 都能在各自领域崭露头角。

2024年的两组数据印证着教育温度: 学生肺活量平均值较三年前提升430毫升, 引体向上及格率从31%升至67%, 操场上奔跑的身影愈发矫健; 心理健康测评中, 学生抗压能力达标率为89%, 校园生活满意度创十年新高。

在技能提升与素养培育的双赛道上, 学生们更是捷报频传。戏曲社团的郧阳花鼓戏《扈三娘》亮相世界职业院校技能大赛, 计算机社团在“一带一路”暨金砖国家技能大赛中斩获大奖, 旅游专业10余名毕业生因凤凰灯舞技艺被青龙山国家地质公园破格录用。这些成绩证明: 当体艺教育与职业技能深度融合, 素质培养便成为就业的最强助力。

教育的本质, 不是筛选而是唤醒。每个孩子都是独特的星辰, 有的在技能大赛中闪耀, 有的在非遗文化传承中发光, 有的在运动场上发热。这里没有“差生”, 只有未被发现的“闪光”少年。



焦点扫描

“我最喜欢吃芹菜肉丝!”5月6日, 在房县大木厂镇大木小学的食堂里, 孩子们一边品尝菜肴, 一边分享各自的“吃后感”, 脸上洋溢着幸福的笑容。

为让学生吃得健康、吃得好, 该校积极推进“数字食堂”建设, 搭建十堰市中小学“数字食堂”信息化监管平台, 运用食材管理、财务管理、消费管理、“互联网+明厨亮灶”四大系统, 从阳光采购、智能监管、明厨亮灶、定制菜单等方面入手, 打造“智慧食堂”, 全面提升校园食品安全保障水平。

阳光采购: 构建透明化食材管理体系

早上8点, 食堂后厨的智能电子秤屏幕蓝光闪烁, 该校的验收小组正对当日配送的黄瓜、红薯、鸡腿等食材进行“数字体检”。

电子秤上安装的摄像头可以自动抓拍食材影像, 重量、品类等数据实时上传至智慧平台, 形成从订单到结算的全流程数据闭环。

该校副校长韩光照对记者说:“以前最担心食材短缺, 现在可通过手机随时查看电子秤记录的画面与数据, 再也没有这方面的顾虑了。”

记者了解到, 该校推行“四单合一”的采购监管机制, 让传统食堂的食材验收难题迎刃而解。学校通过系统下单后, 供应商的相关数据直接对接上电子秤, 校方验收时只需扫码称重, 由系统自动生成电子签收单, 从而形成订单、配送单、收货单、结算单“四单合一”的数据闭环, 且每个环节在平台上都有迹可循, 一目了然。

随着采访的深入, 记者发现更多精细化管理藏在细节中。库存超阈值亮黄灯、临期食材标蓝牌、过期风险闪红灯的“三色预警”机制, 让食材损耗率下降35%; 全省统一的营养膳食数据库为后厨精准配餐提供数据支撑, 番茄炒蛋热量共计385卡、时令青菜热量共计120卡等数据实时显示在食堂窗口的双屏机上, 为师生提供精准的膳食参考。

“智能系统还让‘按需采购、精准配餐’成为现实。”该校相关负责人介绍道, 后厨备餐区会根据数据精准投放油盐, 误差控制在2%以内。

该校三年班主任王欢通过手机APP实时查看学生就餐情况:“43名学生中, 41人已刷脸取餐, 2人未就餐。系统还会自动提醒我核实情况。”

通过数字化管理, 该校校园餐饮从“经验驱动”转向“数据驱动”, 让每一份食材的流转都留下清晰的轨迹。

智慧监管: 打造可视化后厨操作平台

记者在采访时发现, 该校食堂操作间、清洗区、储物间都安装了24小时运转的高清摄像头, 学校通过“互联网+明厨亮灶”系统, 在手机APP里就能实时查看后厨动态。清洗、切割、烹饪等每一个环节都暴露在“阳光”下。此外, 系统还能识别厨师是否佩戴口罩、口罩, 监测食堂工作人员的体温, 并对违规操作发出预警, 真正实现“食材来源可溯、操作过程可视、安全风险可控”。

该校食堂管理员薛吉敏告诉记者:“从食材入库到餐具消毒, 从晨检记录到陪餐登记, 每一个流程都在平台上留下痕迹, 形成‘源头可溯、过程可控、去向可追’的全程监管链条。”

为筑牢校园食品安全防线, 该校建立阳光透明的监管机制。确立每周五为“食堂开放日”, 邀请家长走进食堂, 参与校园食品安全监管。家长可调取任意批次食材的检测报告, 查看当天菜品的营养分析和留样记录。

同时, 该校还推行“教师食堂值班制”, 每天由两名教师参与验菜、留样等工作。四年级家长王建军感慨道:“以前我总担心孩子吃得不好, 现在亲眼目睹食品制作加工流程, 连蔬菜农残检测都是老师亲手做的, 心里觉得踏实。”

反馈机制: 营造个性化校园餐饮体验

“饭菜口味好不好, 学生说了算; 饭菜样式多不多, 家长说了算。”该校食堂门口的意见信箱成为师生反馈问题的“窗口”。学生可通过写信的方式给菜品打分, 提出口味调整建议, 让食堂从“厨师主导”转向“学生需求导向”, 推动菜单不断优化, 让校园餐越来越对同学们的胃口。

此外, 该校还推出“定制菜单”贴心服务。学校成立膳食委员会, 每月征集家长意见, 按照营养均衡原则适时调整食谱。

除了“定制菜单”, 学校还推出“节气食谱”“餐后微劳动”等特色活动: 春分吃春菜、冬至包饺子, 让传统饮食文化融入校园生活; 推行“光盘行动”, 培养学生爱惜粮食的好习惯, 使得粮食浪费率下降43%。

通过细节上的创新, 该校让食堂不仅是就餐场所, 更成为劳动教育、感恩教育的实践课堂。

“数字食堂”不是冰冷的数据和设备, 而是守护孩子健康成长的“智慧卫士”, 是家校共育的“云端纽带”。该校校长李霞看着食堂里孩子们幸福的笑容说道:“未来, 我们将继续深化数字技术应用, 让每一餐都有滋养孩子身心的‘幸福味’, 让科技与教育碰撞出更多温暖且有力量火花。”



学校推出系列创新举措, 让孩子吃得更健康、吃得更放心。

房县大木厂镇大木小学积极打造「智慧食堂」—— 「小餐盘」吃出「幸福味」

文图本报记者吕超 穆丹 通讯员余善从

难以适应高中环境, 15岁的她感觉“风雨漂泊”

本报记者唐晓玮 通讯员陈瑞雪

阳光心语

【案例重现】

如果你画一个人在雨中行走, 你会怎么画? 在15岁的高一女生小雪(化名)的画纸上, 左侧是一个用简单线条勾勒的背影——没有撑伞的女孩在路上独行, 右侧仅书四字“风雨漂泊”, 像极了她初入高中时的心境。

一次月考后的午后, 同学们都在专注改错题, 小雪却呆坐在座位上。当老师轻声提醒时, 她突然趴在桌上啜泣起来。次日中午, 她主动走进老师办公室, 说出了压在心底的“委屈”: 因代同学排队被高年级学生指责插队, 争执中因理亏而难堪退场; 又因同桌将橡皮屑弄到桌上拒不道歉, 感到孤立无援。

“代别人排队就不是排队吗? 为什么没人帮我?”小雪的话语里, 藏着对新环境的困惑与无助。她的画作也同样倾

诉着不安:“风雨漂泊”是她对不可控未来的恐惧。

【原因分析】

小雪的经历折射出青少年在学校过渡期面临的典型心理挑战。从初中到高中的环境剧变, 如同一场突如其来的“心理暴雨”, 让她遭受安全感与自我认同的双重冲击。

第一次月考失利后, 初入高中的小雪感觉压力倍增。与此同时, 在与同学相处中也发生了摩擦, 如排队争执、橡皮屑纠纷等事件叠加, 让小雪感到孤立无援, 将具体事件放大为“校园霸凌”, 陷入“弱势者”的自我标签中。

其次, 由于父亲常年在外打工, 母亲对小雪的要求严格, 亲子关系紧张, 导致小雪缺乏有效的情绪宣泄渠道, 只能将焦虑带入校园。而内向敏感的性格特质, 又让她习惯用“反刍思维”反复咀嚼挫折——明明是理亏的排队冲突, 却在反复回想中逐渐演变成“没人支持我”的委屈; 同桌的无心之举也被解读为“故意针对”。这种“当局者迷”的视角, 让她被

困在“当下”与“自我”的双重枷锁里, 难以抽离。

【专家支招】

陈瑞雪: 竹溪县第一高级中学心理健康教师

针对小雪的困境, 学校通过“情感联结—认知重塑—行动支持—家庭协同”的闭环干预, 帮助她重建心理平衡。

老师以“雨中画”为切入点, 通过耐心倾听与共情回应, 让小雪感受到“被看见”的温暖, 逐渐敞开心扉。针对她反复沉溺负面事件的习惯, 采用课堂背诵、主动发言等“微小成功体验”方式, 用具体的积极反馈(如“这首诗你解读得很有新意”)帮她打破自我否定的思维定式。更关键的是, 通过“人称与时间转换写作”, 引导她从“我今天被欺负了”的局限视角, 切换到“一年后的她会如何看待这件事”“如果她是那位高年级同学会怎么处理”, 这种“心理距离”的建立, 让她意识到: 很多情绪困扰, 不过是“近距离放大的尘埃”。

与此同时, 家庭层面也做出调整:

母亲减少对成绩的单一追问, 转而通过“今天食堂的饭菜合口味吗”等日常话题开启对话, 让小雪在家中感到放松。

现在的小雪已能够基本适应高中生活, 课上会主动举手回答问题, 课间能与同学说笑、运动会上能自信奔跑。

本期心语

小雪的转变, 让我们看到, 青春期的“适应风暴”并不可怕, 关键在于能否找到那把打开心门的钥匙。当她不再用“受害者视角”看待世界, 而是尝试用“观察者”“未来者”的眼光重新审视冲突, 那些曾让她崩溃的“风雨”, 渐渐显露出其背后的意义——排队争执教会她规则意识, 人际摩擦让她了解沟通边界, 就连月考失利, 也成为调整学习方法的契机。

教育者的使命, 从来不是替孩子遮挡所有风雨, 而是陪他们在雨中学会撑伞的姿势。生命中的每一场雨都有其终点, 而穿越风雨的过程, 正是成长赋予每个人的特殊勋章。