庆祝第42个教师节特别报道

大力弘扬教育家精神 共筑尊师重教风尚

十堰日报
SHIYAN DAILY

健康第一 温润成长

——首都师范大学附属十堰高级中学的时代答卷

记者唐晓玮 通讯员何种钦

2026年8月13日，首都师范大学附属十堰高级中学正式揭牌。作为京堰对口协作标志性教育工程，该校肩负补齐十堰城区东部优质高中资源短板、助力区域教育中心建设的重要使命。

这所全新公办高中，究竟“新”在何处？

依托首都师范大学雄厚教研资源，该校确立“健康第一，温润成长”办学定位，突破传统高中办学固有范式，让北京前沿教育理念落地生根，为十堰高中教育发展打造全新样本。

新面貌：一流设施，涵养暖心成长沃土

漫步校园，教学楼群连廊互通、黄灰相间，格调沉稳大气。钱学森科技馆拔地而起，AI教学设备、智能科创器材配置完备。学校投入千万元资金打造智慧校园，标准化实验室全覆盖，每间教室均配备护眼灯。校园占地面积17万余平方米，办学规模规划3600人，今年首批招录600名学子。充沛的空间资源、从容的办学节奏，为学生全方位成长保驾护航。

校内每张课桌椅均可灵活调节，午休时放倒椅背、伸展脚踏，普通课桌即刻变身舒适躺椅。看似寻常的午休细节，学校却用心打磨、极致落实。寝室采用四人间布局，独立卫浴、洗衣机等配套一应俱全，保障学生起居舒适便捷。

每日清晨六点半，校长李浩英准时出现在跑道上，带领学生晨跑。无需强制考勤、不设刚性约束，校长率先领跑，引得越来越多学生主动参与。学校科学优化作息，保障学生睡眠时长，将运动健体、膳食营养、心理关怀融入日常，让安稳睡眠、舒展运动成为校园常态。

学校管理班子每日巡校督导，深入走廊、食堂、操场，与学生谈心交流。学生反馈的意见建议，当日可整改的即刻落实，暂无法推进的及时回应。学校建立“校园啄木鸟”共建机制，鼓励师生查摆问题、建言献策，引导家长从旁观监督转变为深度参与的教育共建者。

开学典礼上，市教育局为学校授予“十堰市拔尖创新人才培养中心”“教师能力素养提升中心”“中小学干部研修中心”三块牌匾，为学校高质量长远发展筑牢支撑。

新师资：放下光环，老中青协同成长

一所学校的核心底气，源于过硬的师资力量。

该校多数教师甘愿担当建校先行者，教师队伍由资深名师、中年骨干、青年新秀构成。他们曾在原有岗位斩获多项荣誉，却毅然褪去光环、扎根新校、重塑自我。

化学正高级教师、湖南省特级教师刘镇锋，深耕教学三十余载，培育四名学子圆梦清北。该及选择该校的初心，他坦言：“这不是从零起步，而是向新而行。”他立志将毕生积淀的教研经验，结合本校学情打磨优化、落地实践。年级管理骨干童豪告别原有岗位，全身心投入新校建设与日常管理。

首都师范大学附属十堰高级中学。（资料图片）

他说：“在这里，过往积累的教学经验、总结的育人误区，都能毫无保留落地践行，真正坚守育人初心。”

依托京堰对口协作平台，学校全体教师赴首都师范大学附属朝阳学校完成为期三个月的跟岗研修。返校后，学校通过专家讲座、同课异构、青蓝结对等模式，推动北京优质教育资源落地课堂。学校纳入首都师范大学附属学校共同体，与北京各校资源互通、教研同步、发展同向。首都师范大学将该校设为中部协作基地，常态化派驻专家入校指导，设立特级教师工作室。通过派驻管理团队、选派首席学科专家等举措，让十堰学子在家门口享受首都优质教育资源。

该校党委书记龙祁林表示：“崭新教学楼只是硬件，真正支撑学校行稳致远的，是一群心怀理想、甘于奉献、心系学生的教育工作者。”

新课堂：不怕提问，珍视每一次“意外”

课堂革新的核心，是教育理念的转变。该校鼓励课堂教学跳出既定脚本，珍视师生互动中的每一次思维碰撞。

学校政教处负责人、生物教师李宽亮的教学思维转变，源于一次突发的课堂互动。彼时，他精心准备完隆技术专题课件，却被一名学生提出的显微操作细节问题打断，提问内容完全跳出教学预设。那一刻，他深刻领悟：课堂的价值不在于走完教学流程，而在于精准回应学生真实的知识困惑。自此，他主动打破常规授课模式，敢于为高质量提问精简课件内容，手持粉笔现场推演答疑。“即便学生的问题难住老师，也是课堂最珍贵的高光时刻。”李宽亮深有感触地说。

语文教师冯玉洁的课堂上，同样上演过师生双向启发的动人一幕。高一开学首课讲授《沁园春·长沙》，一名学生就词中标点符号的使用提出独到见解。这一全新视角，打破了冯玉洁十余年的教学认知。他坦然回应：“今天，是同学们为我上了一课。”

全员研修归来，达成育人共识：教学不急于抛出答案，更重于追问思考过程、培育思辨能力。理科侧重逻辑推演，文科鼓励多元解读，彻底告别教师单向输出的“独角戏”模式。

四十人小班制教学，为因材施教提供坚实支撑。高一（1）班班主任、英语教师梁婧，常态化开展作业面批面改，当场纠正误区、查漏补缺。开学之初，学生一句“老师，我们真的可以躺着午休吗？”瞬间拉近师生距离。在梁婧看来，学生敢于主动提问、大胆表达，便是教育最好的开端。

很多学生表示，这里的课堂包容质疑、接纳犯错，每一个想法都被认真倾听、温柔对待。家长们亦真切感受到，孩子不再机械刷题、被动应试，而是学会独立思考、主动探究。

新理念：不唯分数，唤醒生命内在自觉

课堂革新的深层内核，是育人理念的迭代升级。

校长李浩英是心理学博士，她始终秉持“用生命影响生命，用智慧点亮智慧”的教育理念。在她看来，高中教育的终点，不单纯是一纸高考录取通知书，更在于培育身心健康、人格健全、眼里有光、心中有梦的新时代青年。学校确立“让生命走向自觉”核心办学理念，坚守“健康第一，温润成长”育人导向，跳出唯分数论的单一评价桎梏。

李浩英说：“成长从无统一模板，更不能用同一把标尺衡量所有学生。”

学校构建多元评价体系，涵盖学业成绩、品格修养、身心健康、综合素养四大维度。依托首都师范大学专家资源，开设钱学森班、奥赛专班，聚焦拔尖创新人才培育。钱学森班推行“一生一策”个性化培养模式，结合学生学情禀赋、兴趣特长，制订专属成长提升方案。

学校紧扣“强基计划”与拔尖创新人才培养战略，开设数学、物理、化学、生物、信息学五大奥赛专班，由全国选聘的资深学科教练领衔执教。六位北京顶尖专家常驻指导，首批三十名学子赴京完成专项集训。同时，学校全面推行分层教学，为优等生拔高、临界生提质、学困生固本，让每位学生适配自身节奏、稳步向上成长。

如果说分层教学关注的是学业差异，那么品格涵养则浸润在日常生活中。学校德育工作摒弃空洞说教与刚性管控，倡导学生自我管理，从被动服从转变为校园治理参与者、校园问题解决者，在志愿服务与社会实践中淬炼品格、涵养德行。学校政教处副主任孙家歌说：“常规管理守住行为底线，价值引领方能照亮少年远方。”

新治理：实干为要，管理回归育人本真

新建学校的优势，在于从零搭建务实高效的管理制度。学校借鉴北京名校先进办学经验，确立“规范高效、服务为本、实干为先”的运行思路，让所有制度服务师生、赋能教学。

学校干部竞聘现场，二十二名教职工登台述职，既有资深管理骨干，也有优秀青年教师。副校长潘朝起寄语大家：“管理不是管控，岗位即是担当，要始终把服务师生放在首位。”各职能部门精准定位、各司其职：教务处抓实教研提质工作，政教处平衡纪律规范与德育浸润，总务处把“环境育人”融入食堂与宿舍，信息中心依托数字化赋能教学创新。

“全体教职工以创业心态办学。”李浩英援引王阳明“立志、勤学、改过、责善”八字箴言勉励全体师生，倾力打造教师安心从教、学生静心求学的校园生态。

揭牌之初的期许，正一步步化作可观可感的育人实效。李浩英表示：“学校不追逐短期功利成绩，坚守温润育人的长期路线，将‘让生命走向自觉’融入每一堂课、每一次师生对话，办好人民放心、学生受益的优质公办高中。”

龙祁林说道：“学校的稳步成长，离不开全体教师的坚守耕标，更离不开社会各界的鼎力支持。学校将持续用好首都优质教育资源，锻造高素质专业化师资队伍，坚守立德树人根本任务，不负全市人民的殷殷托付与热切期待。”

首都师范大学附属十堰高级中学党政办主任余炜——

为学生成长服务 为学校发展赋能

2017年，余炜毕业于南京师范大学体育科学学院，获硕士学位；2020年，他通过高层次人才引进入职十堰市东风高级中学。从校团委、党办岗位履职，到赴市纪委监委监督二室挂职锻炼，再到如今任职首都师范大学附属十堰高级中学党政办负责人、牵头学校体育特色建设工作，他的职业轨迹起于体育赛场，最终落于体育育人。

今年7月初，余炜接到东风高级中学援教新校区的工作安排，入驻首都师范大学附属十堰高级中学，全面负责党政办工作。“最大的转变，是从单线作战转为双线并行。”他说，此前无论是担任体育教师，还是在校团委、党办任职，他都专注于单一领域。如今，党政办工作要立足全校大局、服务全域办学，体育特色建设工作则需要他发挥专业优势、深耕育人主业。

多岗位、跨领域历练，成为他全方位提升的宝贵契机。“一线教学让我深谙课堂规律、熟知学生特点，校团委工作锤炼我的统筹协调能力，党办工作塑造我严谨细致的工作作风，市纪委监委的挂职经历，让我学会以监督视角审视各项工作、坚守纪律底线。”多元工作经历相辅相成，淬炼出适配党政管理岗位的综合素养，让他既能扎根教学一线潜心育人，也能立足管理岗位服务办学。

余炜的体育育人初心，始终纯粹而坚定。在东风高级中学任职期间，他所带的2021届学生许江环、2022届学生郝子健，先后摘得十堰市理科状元桂冠，2023届学生郭焰考入北京大学。他在教学实践中总结出育人规律：学业优异的学生，往往更加重视体育锻炼。体育运动能够帮助学生释放压力、磨砺意志、提升专注力，助推学业进步。

这段育人经历让他笃定，体育对学业的促进作用，绝非少数尖子生的专属红利。进入新学校后，他从三个层面开展实践：让每一名学生掌握一至两项终身受用的运动技能，构建课内外一体化体育锻炼体系，搭建校级、年级、班级赛事平台，让每位学生拥有参赛的机会。他推崇“以体育心”育人理念，坦言“高中阶段学业压力大，体育运动是调节心理状态的最佳方式”。基于这一理念，学校将建立学生体质健康档案，结合心理监测工作，为有需求的学生提供个性化运动指导。

依托京堰教育协作资源，余炜对标首都名校先进理念，计划引入首都师范大学附属中学成熟的课程体系，力争三年内打造独具辨识度的校园体育品牌。同时引入智能运动数据监测系统，推动体育教育与德育、智育深度融合。

“行政履职与体育建设两条主线，最终指向同一目标——服务学生成长、赋能学校发展。”余炜说。他始终相信，从零开始的地方，更能画出最美的画卷。

首都师范大学附属十堰高级中学教师刘镇锋——

论文写在课堂上 从“新”出发再攀登

已经站在山顶的人，还会攀登另一座高峰吗？刘镇锋用实际行动给出了答案：会。这位湖北省中学化学正高级教师、湖南省特级教师，在旁人眼中早已抵达职业顶峰，却毅然投身首都师范大学附属十堰高级中学，成为一名普通任课教师。

刘镇锋曾培养出四名考入清华大学、北京大学的优秀学子，指导学生斩获化学奥赛国家级、省级奖项百次，2008年获评湖南省中学化学特级教师，2020年晋升湖北省中学化学正高级教师。在多数人看来，他已然站在中学化学教学的金字塔尖，为何还要选择扎根一所全新学校？“这是一场双向奔赴。”刘镇锋如是说。

作为首都师范大学附属中学教育集团专家库成员，他得知首都师范大学附属十堰高级中学建校亟需骨干力量，主动申请入职任教。“李校长向我发出真挚恳切的邀约，这份机遇，正是我长久期许的契机。”怀揣对教育事业的赤诚初心，刘镇锋奔赴十堰，他坦言，“这不是从零起步，而是向新出发。”

早在二十余年前，刘镇锋的教学创新思维便已崭露头角。2002年，他在国家级核心期刊《化学教育》刊发一篇关注“瘦肉精”的教研文章，率先将社会热点融入化学课堂教学。

“教学灵感皆源于生活。”刘镇锋回忆道，他始终坚持在化学教学中渗透正向价值与思想教育，这正契合当下化学新课标核心素养中的“科学态度与社会责任”要求，而这一育人理念，他日从教之初便始终践行。

另一篇聚焦C60分子信息模块教学的论文，源自一堂实操性极强的课堂。他引导学生手绘模型、切割试样、推演论证，这套直观高效的教学方法，至今仍是他的课堂特色。“来到新学校，面对新学生，我不仅会有‘保留节目’，还会有更多‘创新节目’，”他笑着说。

从教多年，刘镇锋在《化学教育》《化学教学》等核心期刊发表论文50篇。他的写作理念质朴且深刻：论文撰写需要查阅文献、推敲措辞、总结沉淀教学经验，是一个持续学习的过程。50篇论文的背后，是数倍于成品的草稿积累与教学积淀。对刘镇锋而言，教研写作绝非教学之外的“副业”，而是备课反思、课堂打磨的重要环节。“把论文写在备课细节里、鲜活课堂上、学生成长中”，正是他三十余年深耕教育的生动诠释。

面对新学校首届学子，刘镇锋想要传授的，远不止专业知识。他表示：“坚守教育初心，把德育融入化学课堂，兼顾知识传授、思维锤炼与品格培育，夯实学生的科学素养底色，塑造适配顶尖高校的化学思维。”三十余年从教之路，更选的是育人讲台，不变的是教育本心：优质课堂从不局限于分数提升，更关乎学生的品格塑造与成长航向。

首都师范大学附属十堰高级中学教师李宽亮——

不做PPT的依附者 把思考还给课堂

“教师要做课堂的主导者，绝不能成为PPT的依附者。”这是首都师范大学附属十堰高级中学政教处主任、高一（2）班班主任、生物教师李宽亮的教学主张。这份感悟并非源自书本理论，而是从过往教学一次次“被课件束缚、被学生提问倒逼”的真实经历中沉淀所得。

在《动物体细胞核移植技术和克隆动物》一课上，李宽亮精心准备课件，为多莉羊诞生、核移植的各个步骤配套完整的动画流程。他本以为课堂教学会顺畅推进，不料授课过程中，一名学生突然提问：“老师，显微操作左核时，如何保证仅去除细胞核，不会吸走细胞质内其他重要物质？”

为保障授课进度，李宽亮本想暂时搁置问题，将课堂回归PPT预设内容。话刚到嘴边，他看到学生眼中闪过一丝失落。那一刻他深受触动，不断反问自己：“我究竟是为完成一套PPT讲授流程，还是为带领学生共同完成一次生物学认知的提升？”

“这份成长，是被学生提问倒逼出来的，也是被自己的回避心态‘羞’出来的。”回顾这段经历，李宽亮感触颇深。自此，他重新定义课堂教学：PPT仅是板书补充和教学框架提示，绝非课堂全部。为深入解答学生即兴提问，他甘愿翻诚数页课件。如今他的课堂，屏幕仅保留核心图示与关键知识点，更多时候他手持粉笔在黑板现场绘图、推演设问，将思考的主动权交还学生。

在首都师范大学附属朝阳学校为期三个月的跟岗学习，进一步夯实了他的教育认知。北京名校课堂不急于输出标准答案，更注重追问学生思维过程；学生自主策划开展编怀先烈活动时突遇大雨，师生一同冒雨前行，不苛求形式完备，更重视学生真实成长。种种细节让他深刻领悟：知识只是育人载体，学生成长才是教育终极目的。研学期间的所见所感，更加坚定了他“以生为本”的育人初心。

带着这套经课堂实践淬炼的教育理念，李宽亮投身首都师范大学附属十堰高级中学。步入教室，可调节课桌椅、智慧黑板等设施一应俱全，每一处配置都凝聚着京堰教育对口协作的心血。校长李浩英的一席话令他铭记于心：“每一位师生都是学校的创始人，我们的模样，便是学校的模样。”作为学校首批教师，他深感重任在肩——首届学子对学校、对课堂的第一印象，将由全体首任教师共同塑造。每当站上讲台，他便内心笃定：“学校是全新的，但课堂是我最熟悉的战场。”

在李宽亮看来，生物课堂上有很多值得探究的问题，即便学生的提问难住教师，亦是课堂最珍贵的育人瞬间。他常对学生说：“我不要求所有人都热爱生物学科，但我希望大家在高中三年里，至少有一次，因悟透一个生命现象，而真切体悟到世间万物的美好。”

首都师范大学附属十堰高级中学教师梁婧——

听见孩子的心声 孕育鲜活的课堂

“教育不是注满一桶水，而是点燃一把火。”这是梁婧扎根教育一线，坚守十二年的育人信条。

2014年，梁婧从湖北师范大学毕业后，正式踏上三尺讲台。从竹溪一中到十堰外国语学校，十二年来，她始终秉持鲜活昂扬、饱含热忱的课堂风格，先后斩获市级“好课堂”一等奖、竹溪县教学技能大赛一等奖，获评校级“明星教师”“优秀教职工”，多次斩获课堂教学比武一等奖，获得郧阳区“师德先进个人”等荣誉称号，且连续多年深耕高三英语教学一线。

今年9月，她入职首都师范大学附属十堰高级中学，担任高一（1）班班主任、英语教师。站在崭新的讲台上，望着台下一双双充满好奇与求知渴望的眼眸，她感受到肩上沉甸甸的责任。

她选择扎根这所全新的学校，源于两个方面。一方面，首都师范大学全权主导办学，她期求汲取更多的前沿教育理念、学习更加先进的教学模式；另一方面，参与一所新校从零起步的建设发展，是更新教育认知、实现自我精进的宝贵契机。

首都师范大学附属十堰高级中学推行的四十人小班制，在十堰公办高中并不多见。对于英语教学而言，最直观的改变便是教学关注度的全面提升。“以往大班教学人数多，教师很难兼顾每一位学生。”梁婧说，如今她可以有更多时间为学生面批面改作业、精准指出学生在书写、语法、表达中的各类问题。

她始终秉持精益求精的治学态度，精研教学方法、勤于复盘反思，让每一堂课都成为学生汲取知识、收获快乐的成长沃土。新生初见她，一句质朴的提问，便拉近了彼此距离：“老师，我们真的可以躺着午休吗？椅子要怎么调节？”此后课堂上，学生时常主动发问，她始终耐心回应、悉心解答，她说：“学生敢于提问、主动探索，便是成长最好的开端。”

立足全新平台，她不拘泥过往教学经验，主动梳理复盘、迭代精进，将更多精力聚焦学情研究，贴合学生实际开展教学。“全新出发，持续更新育人方式，打磨适配学生的教学模式。”梁婧语气笃定地说。

在今年8月31日的开学典礼上，梁婧作为教师代表登台发言，借英文单词“water”寄语学子，期许同学们行稳致远、向阳生长、同心共进、温暖向善、心怀家国；同时代表全体教师庄严承诺：坚守立德树人初心，潜心治学、用心育人，争做学生成长路上的引路人与守护者。

在班级管理中，她用心对待每一件班级琐事，耐心倾听每一位学生心声，引导学生主动解决问题、拒绝被动等待。她坦言：“我传授的不只是课本知识，更希望点燃学生心底向上的星火，陪伴他们向阳而行，奔赴热烈滚烫的高中正程。”

首都师范大学附属十堰高级中学教师冯玉洁——

以留白的课堂 育自觉的生长

深耕郧阳中学十六年，冯玉洁在十堰教育界颇具知名度。今年9月，38岁的她入职首都师范大学附属十堰高级中学，担任年级负责人。

任职郧阳中学期间，他所带班级先后培育出10名考上清华、北大的学子。2019年所带班级，三分之一学生语文成绩突破130分；2022年所教4名学生，语文平均分高达132.5分。他个人先后获评十堰市优秀教师、优秀教育工作者、市级骨干教师、市级优秀共产党员。

履历扎实、硕果累累，他为何毅然奔赴一所全新学校，重新启程？冯玉洁坦言，新校独有的办学魅力，是他下定决心的原因。

其一，首都师范大学直接主导办学，引入优质竞赛师资与前沿管理经验，为新校发展赋予宝贵机遇。冯玉洁坦言：“从业多年，我始终与优秀学子并肩成长，深知‘高手引领’的育人价值。”其二，校长李浩英提出的“让生命走向自觉”办学理念，令他深受触动——真正优质的教育，绝非禁锢学生、灌输知识，而是唤醒其内在成长力量。其三，新建校没有历史包袱，能够让他践行自身教育理念。

“这不是‘舍弃’，而是一次‘选择’。”冯玉洁如此定义自己的职业抉择。入驻新校后，他摒弃教学工作的“复制粘贴”，而是专注于理念的“嫁接生长”。在他看来，育人之路必须坚守三条“根本”：提高教学质量、研究备考规律、专注学生培养。同时完成两大“转变”：从“大班额”到“小班制”，从“播种”走向“精耕细作”，从“成绩导向”到“健康第一”。

开学前夕，学校组织全体教师赴北京跟岗研修。北京课堂不急于输出标准答案，习惯追问学生：“你是怎么想的”，这让冯玉洁对“以生为本”的教育内涵有了更为深刻的理解。

开学第一课，师生共读《沁园春·长沙》，一名男生举手提问：“老师，‘粪土当年万户侯’句末是句号，并非感叹号。”深耕讲台十余年，冯玉洁从未因意过这一细节。学生解释：“感叹号是情绪激荡，句号是心境从容，请读此句无需激昂嘶吼，贵在沉稳笃定。”冯玉洁当即坦言：“今天，是同学们为我上了宝贵一课。”

这个细节，印证了他对新课堂的理解：真正的学习，不是老师告诉学生答案，而是给学生一个空间，让思考被看见、被尊重。

冯玉洁告诉首届学生：“你们不是实验品，而是奠基者。”一所学校的高度，取决于第一届师生共同铺定的精神海拔。我们什么模样，新高中便是什么模样，每位师生都是学校的一张名片。”

回望从教之路，冯玉洁感悟颇深：把自己当家长，去对待孩子的错误；选择当老师，就是选择一辈子跟成长打交道——学生的成长，以及自己的成长。

首都师范大学附属十堰高级中学教师程相龙——

躬耕讲台守初心 甘当人梯育新人

今年8月，54岁的程相龙做出了一个重要决定，告别深耕三十年的十堰市东风高级中学，入职首都师范大学附属十堰高级中学，担任数学教研组负责人。

他坦言：“我想奔赴新的育人平台，重新体悟从教初心、走好育人新路。”作为京堰合作示范校，新校感需优质教育力量，他愿意出一份力。

三十载从教生涯，他坚守高三教学一线，培育大批学子考入北京大学、清华大学、中国人民大学等顶尖高校，个人获评中国数学奥林匹克二级教练员、“高考功勋教师”等多项称号。任职东风高级中学期间，他长期担任高三文科数学备课组长。在2025年高三备考交流会上，他提出高考复习应秉持“深耕基础、活化知识、实字当头、精准滴灌”的核心理念。在2026年高三备考交流中，他再度从命题特点、教考衔接、复习策略三个维度，为新一届高三教师深度剖析新高考Ⅰ卷备考要点。

新校教师团队以青年力量为主，既有全市遴选引进的学科骨干，也有初入教坛的新锐教师。身为教研组负责人，他明确两大工作方向：依托“青蓝工程”，推动骨干教师传承育人经验；借力京堰合作优质平台，联动首都师范大学专家开展线上教研，让京优质教研资源落地本土课堂。

摆在他眼前的任务很具体：助力青年教师吃透高中教材体系、提升解题能力、精准把握高考核心要求；牵头教研组搭建共享教案、分层题库、微课视频等优质教学资源库，凝聚集体智慧、助力高效教学；落实师徒常态化听课评课机制，助力新教师快速成长。

“深耕教研的同时，更要坚守教学一线，与学生并肩奋进。”程相龙说，日常教学工作紧凑充实，有耕标的辛劳，亦有育人的欣喜，但看着学生日日进步、仿佛窥见当年逐梦的自己，所有辛劳都烟消云散。

在首届钱学森班的首做教学课上，他抛开公式讲授，率先为学生讲述钱学森的家国故事。“我不仅要传授数学知识，更要让学生读懂钱学森班的意义。”他表示，“爱国、奉献、求真，创新的科学家精神，应当成为新时代少年的精神与成长底色。”

对于数学学科的长远发展，程相龙有着清晰构思。他致力将数学教研组打造为师德高尚、业务精湛、富有创新活力的研究型教学团队，以学科核心素养为导向，聚焦知识生成过程，摒弃传统题海战术。同时，他积极探索“AI+数学”新型教学模式，依托几何画板、GeoGebra等动态教学软件突破课堂重难点，牵头骨干教师围绕新高考开展专题研究，走好学科创新育人之路。

“教师似星辰，远望如灯引路，近看如火暖心。”站上全新的育人讲台，程相龙初心不改，依旧热忱滚烫，以赤诚星火照亮学子成长前路。

首都师范大学附属十堰高级中学党委书记龙祁林——

把“玩”和“学”的能力还给学生

“会玩，也会学——这才是高中教育该赋予学生的本事。”首都师范大学附属十堰高级中学党委书记龙祁林说。从教二十四载，从东风高级中学班主任、年级主任走上校级管理岗位，继而投身这所从零起步的新建学校，他的教育理念一以贯之：健康成长，快乐生活，高效学习。

身为数学教师，他不主张学生死记硬背各类题型套路。每当学生前来请教难题，他总会打这样一个比方：你是想学搬凳子的技巧，还是先练就单手抡起凳子的力气？学习面在厘清已知与未知的内在关联，吃透底层逻辑，难题自然迎刃而解。

在东风高级中学担任年级主任期间，他曾推出一项调整，将周六放学时间由下午三四点改至中午十二点，只为让学生回家与父母共进午餐、闲话家常。彼时，他便将“人”真正置于教育核心位置。

2026年4月，龙祁林接到调令，聚任十堰高级中学党委书记。此前他已在东风高级中学耕标二十余年，2025年调任市教育局副局长、学校筹建阶段，各项事务千头万绪，筹建组最初仅有三位校领导与三名借调的总务后勤人员，“那段时间一直睡不着觉。”龙祁林回忆道。直至开学，目送学生踏入校园，他才终于松了一口气。

作为京堰教育协作标杆项目，该校引入首都师范大学附中“成达教育”理念，成全每一位少年的理想与热爱。筹建期间，学校组织四轮教师培训，68名教职工至少参与一轮；北京专家常态化驻校督导，8月底，数学、物理两位督学入校，深入教室随堂听课，组织学科组教师集体评课，提升全体学科教师备课水平、教研能力与综合素养。

理念可以引鉴，但必须立足本土学情。北京学生晚自习八点结束，这套模式不能直接照搬。学校结合实际微调作息：清晨先跑步，再吃早餐、进教室晨读；大课间由25分钟延长至30分钟。课堂教学按先进理念推进，作息与管理值序渐进，待学生养成良好习惯后，再将自主权交还学生。

学校教职工来自五湖四海，地域、年龄跨度较大。学校通过专项培训、集体教研等方式，为教职工搭建交流沟通平台，建立学科组长、年级主任负责制，各项工作达成共识后统一执行，让不同阅历的教师各展所长。

龙祁林时常提醒老师，处理学生问题时换位思考：如果犯错的是年少的自己，期待得到怎样的对待；如果是自家孩子，又希望老师如何处置。

值班期间，龙祁林清晨五点半起床，六点二十分前抵达校园，督促学生晨跑、深入食堂陪餐，巡查课堂与校园安全；中午到校陪餐、查看午休秩序；夜晚巡查学生寝室，直至十点半熄灯。他始终恪守一条管理准则：“有学生的地方，要有老师；有老师的地方，要有中层干部；有中层干部的地方，要有学校领导。”

“我们因教育梦想相聚，选择来到这所新校，就要对600名学生负责，同心协力把学校建成我们心中期许的模样。”他希望首届学子，既要习得学习之法，也要掌握终身幸福生活的能力，从容奔赴往后漫漫人生。

首都师范大学附属十堰高级中学校长李浩英——

让孩子拥有“热气腾腾”的青春

清晨六点，晨光微寒，李浩英准时开启每日五公里晨跑，这是她坚守四十余年的习惯。操场上，学生自发跟随奔跑。“想冲刺就尽管跑，按自己的节奏来。”李浩英大声喊道。学生们闻声奋力向前，如初升的太阳，朝气蓬勃。

今年四月，李浩英告别北京教研一线，来到十堰执掌首都师范大学附属十堰高级中学。她曾任北京师范大学教育学部儿童发展与家庭教育研究院副院长，也曾在北京市一零一教育集团上地校区任职。舍弃北京成熟的事业平台、扎根十堰办学，于她而言，是一份沉甸甸的使命托付，亦是将多年积淀的先进教育理念，落地运所企学校校的初心践行。

“学生走进校园，不只是静心读书，更要体验鲜活热烈的校园生活。”在李浩英看来，少年最动人的模样，是“身上有汗，脸上有笑，眼里有光”。秉持“健康第一”育人理念，学校打造新式大课间，严格落实每日一小时体育锻炼制度。开设三十余个体育社团，涵盖足球、篮球、排球、网球、羽毛球、长跑、八段锦、太极拳等项目，社团负责人由师生自愿竞聘任职。学生自主选择热爱的运动项目，力争掌握一至两项体育技能，养成终身运动的良好习惯。

她常说：“教育是润物无声的影响，而非生硬刻板的管教。”如今越来越多的学子，以昂扬晨跑开启崭新一日。

既要守护少年蓬勃朝气，更要筑牢身心健康根基。李浩英优化校园作息制度，将晚自习下课时间调整至21:50，远期规划调整为21:30，全力保障学生夜间八小时睡眠。学校食堂推行清淡健康配餐，严格管控高盐、油炸类食品。

育人必先育师，兴教首在强师。依托京堰协作办学平台优势，在十堰市教育局统筹部署下，学校四十余名教师赴北京开展为期三个月的跟岗研修。李浩英鼓励全体教师，将北京先进经验转化为贴合本校学情的育人实践。班级公约由学生共同商议制定，运动会赛事项目由学生主导设计。有学生提出现存问题、提交优化方案，并提议设立校长信箱，李浩英当即应允：“信箱由你们设计选址，我负责收信回应。”

“教育是关系学，要让每一个孩子被倾听、被善待。”李浩英说。不久前，一名女生向她反馈食堂相关问题时眼含泪水，并非饭菜口味欠佳，而是因内心收获了久违的尊重与接纳。这件事，愈发坚定了她温润育人、以爱办学的初心。她公开校领导联系方式，推行家长副验入校制度。众多家长深受触动，主动加入师生晨跑队伍；两百余名家长踊跃申请加入家委会，构筑起温情高效、同心共育的家校体系。

作为首都师范大学附属学校共同体成员，该校全域共享首都优质教育资源，开设钱学森特色班、五大奥赛专班，推行小班制分层教学，北京骨干教师团队长期驻校教研。校园硬件设施、教育理念同步提质升级，但李浩英始终清醒笃定：分数从来不是教育的全部。她说：“三年之后，我要还给家长一个身心健康、向阳成长的孩子。”让每名学子拥有闪闪发光的青春，便是她最真切的办学期许。

首都师范大学附属十堰高级中学副校长潘朝起——

用心用情守好校园『大后方』

崭新的楼宇、现代化的设施，是首都师范大学附属十堰高级中学亮眼的名片。一所学校的温度，往往藏在星光灯照不到的角落。深耕德育一线多年，如今勇担新校总务筹建重任，潘朝起便是默默守护全校师生衣食住行的“大管家”。

2026年4月，一纸调令，让长期在十堰市一中分管德育工作的潘朝起，投身这所新校从零起步的建设工作。从前深耕讲台、陪伴学子，如今对接施工团队、物资供应商，逐一攻克招标采购、现场整改等繁杂难题。“图纸建设容易，落地办学不易。在工地与校园并存的特殊阶段，图纸上的完美构想，往往与真实校园生活存在偏差，每一处细节都需亲临现场反复打磨。”潘朝起说。

日均两万余步的校园巡查，是他的工作常态。台阶地砖反光刺眼，他即刻要求施工方增设色差警示条；楼宇通往操场的台阶留有缺口，他迅速协调施工方补齐；面对燃气通气“最后一米”难题，他联动燃气公司、设备厂商现场会商，在不破坏建筑原貌的前提下彻底消除安全隐患。学校推行“校园啄木鸟”共建机制，鼓励师生反馈设施问题，每一条意见、每一项建议均逐项落实，确保事事有回应、件件有着落。

“硬件是校园骨架，服务是育人血脉，实际使用场景才是办学灵魂。”在潘朝起看来，硬件高配绝不等同于服务高配，评判后勤工作优劣的标准，在于“能否切实服务师生”。

后勤工作始终围绕安全、成本、幸福感三大核心。潘朝起说：“安全是1，其余皆是‘0’，这条底线不容退让。”学校食堂严格落实校长陪餐制度，监管公开透明，坚持师生同餐，绝不设立教师特殊窗口。

教育之本，以责任为基石，以仁爱为底色。潘朝起时常以两句话自省自勉：“假如我是孩子，假如是我孩子。秉持这份初心对待学生，教育便自有温度。”这份换位思考的同理心，化作一桩桩暖心实事。食堂坚守底线：绝不允许任何学生因饭卡故障、家庭困难，饿着肚子离开食堂。

一次巡查中，一名学生怯声询问能否加菜，得偿所愿后高兴的模样，让他久久难忘。食堂运营初期餐价偏高，他连夜对接供应商反复磋商，优化取餐动线、增设免费汤品，多措并举压降就餐成本，赢得全体师生一致点赞。

潘朝起始终坚信，后勤也是润物无声的育人课堂。食堂的一粥一饭、楼道的匠心设计、寝室的朝夕陪伴，皆是无声的教育滋养。后勤人员是不上讲台的教师，凌晨的后厨忙碌、深夜的寝室值守、随叫随到的维修保障，默默教会学生善良、担当与责任。

看着昔日荒芜空地，变为少年读书奔跑、逐梦成长的乐园，他感慨道：“新校恰似初生雅子，在众人呵护下蓬勃生长。后勤团队将始终务实笃行、筑牢坚实后盾，陪伴每一位学子逐光前行。”