

绳跃赛场 童竞巅峰

市实验小学举办“阳光健体校园吉尼斯跳绳挑战赛”

本报讯 为深入贯彻教育部《关于全面推进健康学校建设的指导意见》，落实“健康第一”教育理念，全面提升学生体质健康水平，近日，市实验小学“阳光健体校园吉尼斯跳绳挑战赛”火热开赛。4月20日，比赛正式启动。七彩跳绳在空中划出轻盈弧线，清脆的落地声伴随着欢快呐喊，操场上变成了欢乐与拼搏的海洋。小小少年手持彩绳，身姿矫健，用一次次轻快跳跃，书写属于市实验小学学子的活力篇章。

全员集结，跃动校园每一角。阳光洒满操场，各班队伍整齐列队，小选手精神抖擞、摩拳擦掌，脸上满是期待与自信。班主任细心叮嘱，体育老师全程执裁保障，从低年级

萌娃到高年级少年，无一人缺席，他们用自己的方式参与这场盛会。整个学校暖意融融，处处洋溢着童真与热情。

本次比赛根据不同年级学生的运动能力科学设项，分为低年级、中年级、高年级三组，个人赛与团体赛同步开启，项目丰富、玩法多样，每一种比赛形式都充满挑战与乐趣。

个人赛——速度与节奏的较量。哨声一响，全场瞬间沸腾。低年级小萌娃专注参与1分钟基础单摇跳，他们小手紧紧握住绳柄，小脚丫轻快起落，绳子在脚下飞快穿梭，节奏整齐又可爱。小脸蛋涨得通红，眼神专注又认真，哪怕气喘也不肯停下，每一

次成功跳跃都迎来掌声。中年级小将参加1分钟并脚单摇跳、30秒单摇跳、30秒双摇跳、30秒间隔交叉单摇跳。他们身姿挺拔、节奏稳定，动作规范、轻盈灵活，交替脚跳、小幅度花式跳轻松驾驭，速度与技巧兼备。高年级选手挑战与中年级相同项目，双摇、交叉跳、交替跳花式不断，参赛选手绳子快得只剩残影，身姿轻盈如燕。计数声不断攀升，汗水滑落额头，他们却依旧咬牙坚持，全力冲击“校园吉尼斯”纪录。

团体赛——团结与默契的绽放。低年级进行4×30秒并脚单摇接力跳，队员有序衔接、团结协作，用最简单的动作展现最坚定的团队力量。中、高

年级同步开展4×30秒单摇接力跳、3分钟10人八字跳、1分钟10人集体跳大绳。10人集体跳大绳中，跳绳同学稳稳发力，10名队员整齐排开，同步起跳。大家心往一处想、劲往一处使，脚步整齐，配合默契，失误后快速调整，重新出发。八字接力跳大绳比赛中，选手鱼贯而入，依次跳跃，像穿梭的小鲤鱼，衔接流畅、毫不慌乱。奔跑、跳跃、接力，一气呵成，团队力量在绳间完美展现，班级凝聚力在此刻充分彰显。赛场边，加油声、欢呼声、计数声此起彼伏；阳光下，小选手发丝飞扬，笑脸灿烂，每一滴汗水都闪耀着坚持与勇敢，每一次跳跃都充满力量与光芒。

(宋如燕 吕欣盛)

市一中 举办爱鸟周系列主题活动

本报讯 初夏五月，榴花耀眼，熏风入弦，书声琅琅。近日，市一中举办“守护飞羽、热爱自然”爱鸟周系列主题活动，引导青年学子树立保护鸟类、热爱自然的生态意识。同学们积极参与，通过鸟类摄影展、爱鸟护鸟手抄报、鸟巢与喂食器制作、鸟类标本观摩等多种方式，沉浸式感受自然界生命的美好与珍贵。

图文并茂的鸟类手抄报，内容涵盖鸟类科普、濒危物种保护等多个主题，为本次爱鸟周系列主题活动拉开序幕。在手工制作区，同学们巧用废旧材料，精心制作鸟巢与喂食器，并将其悬挂于校园树林中，为校园鸟类打造出一处

处温暖安全的栖息之所。鸟类标本展区内，精美的标本整齐陈列，吸引同学们驻足观看，近距离观察鸟类形态特征，直观感受生物的多样性。与此同时，鸟类科普摄影展同步亮相校园。一幅幅生动的摄影作品定格飞鸟灵动的瞬间，为本次活动增添了一抹自然色彩。

爱鸟周系列主题活动将生物知识学习与动手实践紧密结合，不仅让学生掌握了实用的护鸟知识，更让他们在亲身参与中厚植了尊重生命、爱护自然的生态理念。同学们纷纷表示，通过活动真切感受到了鸟类与人类共生共荣的紧密联系，今后将从身边小事做起，自觉做爱鸟护鸟的践行者。(王红涛 郭宗义)

河南师范大学实验中学 组织开展家长学校活动

本报讯 为进一步深化家校协同育人机制，畅通家校沟通渠道，科学指导家庭教育工作，5月9日，河南师范大学实验中学组织开展家长学校活动。活动分为“校长面对面”“线上直播”“线下沟通”三个环节进行。该校党支部书记、校长邓济柱，校领导石磊、逯全坤、张霖参加面对面座谈会。与会家长充分肯定了该校在“双减”、五育并举、健康教育等工作中取得的成绩，也对该校活动场地面积小、校园周边环境治理等问题提出了意见和建议。邓济柱对家长提出的问题困惑一一进行了细致解答，对家长提出的合理化建议现场安排分管校长尽快落实。

该校教师姜好敏带来的线上《读懂孩子不焦虑，托举孩子有高招》专题心理健康讲座，结合学生青春期身心发展规律，依托真实案例，从情绪疏导、亲子

陪伴、科学育人等方面，分享实用性强可复制的育儿方法，传授沟通技巧，帮助家长读懂孩子需求，尊重成长差异，以平和心态科学育儿，为构建和谐亲子关系、护航学生健康成长提供了有力指导。

线上讲座结束后，各班级分别开展线下学情分析会。各班主任结合近期阶段性学业测评情况、班级学风及学生在校日常表现，梳理学生在学习习惯、学习态度、知识掌握等方面的优势与不足。家长则向班主任反馈学生居家成长情况。通过交流、分析，班主任与家长进一步明确了学生在后续学业、行为习惯等方面的重点提升目标，统一了家校教育理念与育人节奏，为学生精准“提质增效”筑牢基础。

本次家长学校活动，以面对面交流凝聚家校共识，以心理赋能促进家校同频，以目标引领助力家校共育。(张东方 赵莉)

市十八中 深入开展班主任研究工作

本报讯 (新乡日报全媒体记者 秦保树 通讯员 朱命军) 距离中考越来越近，如何激发学生备考的内驱力，成为学校教育工作的重中之重。市十八中九年级三班主任另辟蹊径，通过创建“上岸研究所”线上小组，以“看见努力，正向激励”的方式，成功激发了班级的学习热情，为考前冲刺营造了积极向上的氛围。

所谓“上岸研究所”，实则是班主任为班级里十几名“有潜力但劲头不足”的学生建立的线上互助小组。在九年级备考的关键时期，学生学习状态出现分层，部分学生有提升空间但缺乏持续动力。为了解决这一问题，班主任巧妙利用“上岸”这一学生群体中的流行语，赋予其“目标达成”的积极含义，并以“研究所”的名义组建团队，让入选的学生感受到一种被认可的荣誉感。

该小组冲刺营造了积极向上的氛围。所谓“上岸研究所”，实则是班主任为班级里十几名“有潜力但劲头不足”的学生建立的线上互助小组。在九年级备考的关键时期，学生学习状态出现分层，部分学生有提升空间但缺乏持续动力。为了解决这一问题，班主任巧妙利用“上岸”这一学生群体中的流行语，赋予其“目标达成”的积极含义，并以“研究所”的名义组建团队，让入选的学生感受到一种被认可的荣誉感。

该小组冲刺营造了积极向上的氛围。所谓“上岸研究所”，实则是班主任为班级里十几名“有潜力但劲头不足”的学生建立的线上互助小组。在九年级备考的关键时期，学生学习状态出现分层，部分学生有提升空间但缺乏持续动力。为了解决这一问题，班主任巧妙利用“上岸”这一学生群体中的流行语，赋予其“目标达成”的积极含义，并以“研究所”的名义组建团队，让入选的学生感受到一种被认可的荣誉感。

表扬；二是随手“抓拍”记录，课间捕捉学生埋头刷题、讨论问题的瞬间，先在小群内激励，再挑选部分发到入群表扬，让努力“看得见”；三是采用“不端着”的沟通方式，用“小伙伴”“这解法绝了”等网络化、生活化的语言拉近师生距离，让学习群不再严肃压抑。

“上岸研究所”的“土办法”取得了超出预期的效果。小组内部形成了良性的竞争氛围，成员互相“较劲”，唯恐给团队“丢人”；全班的课间氛围也随之改变，打闹现象减少，主动学习的学生增多，甚至有学生主动询问老师“什么时候能拍到我”。这种基于具体行为的表扬，不仅增强了学生的自信心，也赢得了家长的广泛支持。

目前，该班级已建立起动态的管理机制，让“研究所”成员名单保持流动，同时确保“抓拍”镜头覆盖不同特长的学生。这一举措证明，教育有时无需高深的道理，及时的看见与真诚的鼓励，往往能点燃学生心中向上的火种。

深耕育人沃土 绽放教育芳华 ——市二十一中第三届校园开放周系列活动纪实

为深入贯彻立德树人根本任务，搭建家校协同、校际联动、专家引领、教研提质的多元育人平台，近日，市二十一中成功举办第三届校园开放周系列活动。活动以开放促交流，以交流促提升，以提升促发展，全方位展示该校办学特色、育人成果与师生精神风貌，凝聚起家校社协同育人的强大合力。

该校邀请周边各小学校长、骨干教师代表走进校园，共话教育发展，共商育人大计。大家实地观摩校园文化建设、校本课程实施、社团活动开展等情况，深入了解该校办学理念与育人模式。校长郑兰键围绕该校发展历程、办学特色、教学改革、德育创新等内容进行详细介绍。

家校同心相约，共育时代新人。教育是一场爱与责任的双向奔赴。在“家校有约”主题活动中，百余名家代表走进校园，走进课堂，沉浸式感受常态化教学氛围，近距离了解孩子在校学习、生活情况，亲身见证该校教育教学成果。该校特邀家庭教育专家焦丽丽作《自主学习力锻造》专题讲座，结合典型案例深入浅出讲解科学育儿理念与实用教育方法，引导家长树立正确育人观，掌握科学陪伴技巧。活动中，该校通过发放意见征集问卷，广泛倾听家长心声，积极吸纳合理建议，进一步畅通家校沟通渠道。

专家智库领航，赋能教师成长。教师是立教之本、兴教之源。为持续提升教师专业素养与教研能力，该校特邀河南师范大学教授崔振成开展智慧专家大讲堂活动。崔振成立足教育前沿，紧扣时代要求，围绕教师教研能力提升、教育理念更新、教育视野拓展等内容进行深度阐释与专业引领。他用前沿理论、典

型案例为教师破解教研难题、深耕课堂教学提供科学指引，助力教师向研究型、专家型转变，为该校打造高素质、专业化教师队伍注入思想动能与方法支撑。专家精准把脉，课堂提质增效。教学提质，课堂为本。市教科研与高新区教研中心专家团队深入一线课堂，全程观摩、细致点评，开展精准指导。点评中，专家充分肯定各学科教师扎实的功底、精巧的课堂设计以及以生为本的教学理念，同时结合新课标要求与中考命题趋势，从教学逻辑、素养落地、思维训练、备考策略等方面提出针对性、可操作的优化建议。

以“德育赋能强引领，规范管理促成长”为主题的班主任德育论坛如期举行，为班主任队伍专业化建设搭建交流平台。副校长何津龙围绕“绿色全息心本德育评价体系”作专题培训，明确德育工作规范与育人职责。优秀班主任王双双结合实战经验，从班风营造、小组建设、家校协同、自主管理等方面分享带班智慧，案例鲜活、方法实用，极具借鉴意义。副校长郭小丽作总结指导，进一步明晰班级管理工作的方向，推动学校德育工作向规范化、精细化、特色化迈进。

阳光体育强体魄，青春风采展英姿。激情跑操比赛将开放氛围推向高潮。赛场上，各班学子精神饱满、步伐铿锵、口号响亮，以昂扬姿态展现出团结向上、奋勇争先的精神风貌。整齐的队伍、嘹亮的口号、蓬勃的朝气，既是身体素质的展现，也是班级凝聚力、向心力的生动体现，彰显了学校坚持五育并举、全面落实阳光体育、促进学生健康成长的育人担当。(马玲 赵素影)

跨越千年的人文与科技之约

市十六中七、八年级研学实践活动纪实

两天一夜，奔赴一场跨越千年的人文与科技之约。恰逢四月芳菲日，正是少年行路时。4月29日清晨，市十六中七、八年级研学师生齐聚校园，怀着激动与期待，正式开启为期两天的“八朝古都，千载京华”研学实践活动。这不仅是一场走出课堂、拥抱大地的成长之旅，更是一次触摸历史、对话未来的心灵远行。

整装待发——研学动员大会

清晨的阳光洒满校园，同学们身着整齐校服，精神饱满地在操场列队。出发前的研学动员大会，拉开了本次活动的序幕。在庄重而热烈的氛围中，该校领导为全体研学师生出发前动员讲话。校长深情寄语后将研学旗帜郑重授予领队。旗帜在晨风中飘扬，象征着责任与使命的传递。

“旗帜已授予，号角已吹响。请各班听从指挥，有序登车，准备出发！”随着主持人的指令，同学们精神抖擞地登上大巴车，向着开封市快乐出发。

寻梦汴梁——万岁山武侠城

经过一个多小时的车程，研学队伍顺利抵达八朝古都——开封市。第一站，同学们走进万岁山武侠城，在古风古韵中感受宋代文化的独特魅力。同学们探访宋代建筑，触摸历史脉络，漫步古城，青砖黛瓦、飞檐翘角，宋代建筑的精巧与大气尽收眼底。在研学导师的讲解下，同学们了解了宋代都城建筑风格与艺术水平，探究宋代的文明发展程度，仿佛穿越千年，与历史对话。

丰富多彩的集体拓展活动，考验着同学们的协作能力与默契程度。在欢声笑语中，大家学会了配合、学会了信任、学会了为团队荣誉而战。

探秘科技——河南省科技馆

研学的第二天，同学们走进河南省科技馆，开启一场科学与智慧的探索之旅。河南省科技馆以“智慧·创新·梦想”为主题，是中原地区最具吸引力的科技文化“圣地”之一。

踏入宇宙天文展区，同学们仿佛瞬间穿越到了浩瀚星河。巨大的星球模型、逼真的模拟太空舱、震撼的宇宙全景投影，将深邃而神秘的宇宙展现在大家眼前。从太阳系的运行规律到银河系的壮丽结构，从火箭发射原理到载人空间站的日常生活，同学们在沉浸式体验中，一步步揭开宇宙的神秘面纱。

物理的奇妙、化学的变化、生物的多样……在探索发现展区，同学们亲手操作实验装置，亲眼见证科学的神奇。课本上的公式与原理，在这里变得触手可及、生动有趣。一天的科技探索，同学们在沉浸式体验中收获了知识，更在心中埋下了一颗好奇的种子。这颗种子，将在未来的学习中生根发芽，长成参天大树，成为改变世界的力量。

满载而归——踏上归途

两天的研学之旅，在充实与感动中接近尾声，全体师生整理行装，踏上归途。大巴车上，同学们或分享见闻，或翻阅笔记，或靠在窗边回味这两天的点点滴滴。疲惫写在脸上，但更多的是收获的喜悦与成长的满足。(曹雪)

纪念红军长征胜利90周年 市十中举办合唱比赛

本报讯 为深入贯彻落实党的二十大精神，深化爱国主义教育和革命传统教育，引导广大青少年传承红色基因、厚植家国情怀，近日，市十中举办“九秩传薪火、红韵寄心声”——纪念红军长征胜利90周年合唱比赛，用音乐点亮校园，用歌声浸润心灵。该校党总支书记席晋、校长杜宇，副校长王敏、张军、张彦举出席活动。

比赛现场，各班依次登台，风采尽显。这里有铿锵有力的红色经典，唱响家国情怀；有温暖治愈的青春旋律，诉说少年热爱；有创意满满的舞台编排，融合朗诵、舞蹈、器乐、和声……每一段旋律都饱含诚意，每一张脸庞都闪耀光芒，充分

展现该校学子自信昂扬、团结向上的最美姿态。舞台上，从红色歌曲到青春励志曲，从深情合唱到琴声悠扬，每一个节目都是艺术的绽放、精神的传承。歌声里有信仰，有力量，有对祖国的热爱，有对校园的深情，更有新时代少年的担当与梦想。班级表演全部结束后，2023级10班学生曹雨婷演唱原创歌曲《新爱之乡》，赢得了现场师生的阵阵掌声。曹雨婷还代表该校参加2026年全市中学生五四文艺汇演，展现该校学子风采。

杜宇在致辞中对同学们的精彩表现给予高度评价。同学们倾情演唱的红色歌曲，展现了昂扬向上的精神风貌。他向同学们提出殷切期望，

希望大家传承长征精神，珍惜韶华、团结奋进，把比赛中的凝聚力融入日常学习生活。席晋宣读获奖班级名单，此次比赛获得一等奖的班级有1班、5班、11班、12班、13班、14班、15班、16班，获得二等奖的班级有2班、3班、4班、6班、7班、8班、9班、10班。参与活动的领导为获奖班级颁发奖状，肯定了各班级的精彩表现与辛勤付出，鼓励同学们在未来继续展现青春风采。

以美育，以文化人。让红色基因在歌声中代代相传，让青春力量在旋律中节节生长。未来，市十中将继续用美育点亮成长之路，助力每一名学子全面发展、逐梦前行。(杨恒 徐微)

市二十二中 开展跨学科主题素养提升活动

本报讯 为深入贯彻落实新课标理念，近日，市二十二中搭建“科科有科学、课课有融合”的全学科渗透框架，成功开展了“科学无界、融合有方”跨学科主题素养提升活动。语文、数学、英语、道德与法治、历史、地理、生物、物理、信息技术9个学科全体教师积极参与。

活动中，各学科教师引导学生通过解决各种跨学科问题，实现知识整合与能力跃升。语文学科融合AI与美术，学生通过社区调研、数据分析，完成倡议书，提升实用写作与信息整合能力；物理学科则基于水火箭制作(如图)，引导学生深入理解空气动力学原理，提升动手能力，增强科学思维；生物学科通过芽苗菜种植，借助观察记录与数据统计提升科学素养。此外，历史“863”计划背景研讨、地理节气探究、数学菱形建模、英语防灾减灾科普创作及信息技术3D水杯设计等项目，都有效激发了学生学习热情，促进了信息整合、批判性思维与团队协作能力的综合提升。整个活动实现了科学探究、人文传承与艺术表达的有机融合。



此次主题活动，是该校深化“全学科渗透”科学教育、落实立德树人根本任务的生动实践。未来，市二十

二中将继续打破学科壁垒，创新育人范式，为培养新时代人才贡献智慧与力量。(魏国 宋悦晴 文)

“青春印记·毕业季”优秀征文选登

我的“老班”

市外国语小学六一班 胡艺馨 指导教师 陈新娟

夏日的蝉鸣在窗外不停，6年时光，红了樱桃，绿了芭蕉。几年前的今天，您迈入我的世界，同我们品明月、沐清风，谈古论今。枫叶红了又绿，时光的书也翻过了6页。而您就像一束光，永远在我心中熠熠生辉。您不仅是我的班主任，更是我人生的领航者。感谢您，陈老师，我的“老班”。

那年9月，桂香充满了校园，秋高气爽。您早早到了教室，指挥着同学们打扫卫生。一袭鲜艳的长裙随着风轻摆，一丝秀发被您悄悄抚到耳后。那股热情与落落大方涌进了我的心里，将您的模样刻进了心底，那份自然与热情，让我对未来充满了憧憬。

全班同学到齐后，您在黑板上

写下了自己的名字——陈新娟，秀丽的字体透着您的潇洒，也溢满了语文的风雅。“从今天开始，我就是你们的语文老师兼班主任。”您打开语文书，开始了我们的语文之旅。那节课，全班同学全神贯注，沉浸于您声情并茂的讲解。没有枯燥的重复，也没有生硬的灌输，每个知识点都似暖阳般通透且生动。您的声声教导，拨开了思维的迷雾。这场相遇，成了我小学生活最幸运的遇见。

3分钟耐力的哨声划破赛场，风裹挟着紧张在耳边呼啸。各班选手都鼓足了气，绳影纷飞，脚步铿锵，谁也不肯逊色半分。我们站在队伍中，掌心早已被汗水浸湿。每次握绳，都像攥着沉甸甸的

志忑。当我脚步渐沉、气息渐乱时，一抬头看见您稳稳立在一旁。您轻声嘱咐：“别怕，按自己的节奏来，老师一直都在。”那句话轻得像阵风，却重得能打破所有慌乱。正是这份鼓励，让我拿了第一名。时光匆匆，日月如梭，仿佛昨日才与您相遇，而今朝就要与您分别。三尺讲台上的您仍眉眼弯弯，用粉笔描绘着星辰大海。何其有幸接过您的期望，伴着少年的意气风发，乘唐诗宋词逆流而上。您是船家，而我是过客，是您一路尽心，将我送至胜利的彼岸。一朝沐杏雨，一生念师恩。亲爱的“老班”，我爱语文，也爱教语文的您。