

获全国中学生跆拳道总决赛冠军,并入选“国家队”

鄂高学子竟是跆拳道高手

记者 熊大平

近日,鄂南高中学生胡天祺获得全国中学生跆拳道总决赛男子78公斤级冠军,并成功入选“中国中学生跆拳道国家队”备战下一届世界中学生运动会跆拳道比赛。从市级、省运会冠军再到全国冠军,一路走来,在近十年的跆拳道学习之路上,很难想象胡天祺所付出的努力。

坚信付出总有收获

“成绩不会骗人,有付出才有收获。”这是胡天祺的教练段红旗常常说的一句话,胡天祺对这句话也颇有感触。

说起练习跆拳道的心路历程,胡天祺从开始因为这项运动的酷炫而心神往之,到后来经常外出参加比赛,渐渐获得了一些成绩,让他对跆拳道的热爱更深了,也更加认真对待训练任务。

一分耕耘一分收获,凭着一股韧劲,胡天祺在2018年已经成长为咸宁市青少年跆拳道队的中坚力量,获得代表咸宁市参加省运会资格。

省运会开幕前两个月,胡天祺被送到东北集训1个多月。这里云集了各个省队的高手,胡天祺倍感压力。这里的训练模式和之前的不一样,体力也跟不上,同样的训练内容,其他队员能轻松完成,对于胡天祺来说却很吃力。原来在队里出类拔萃的胡天

祺,在这里却显得暗淡无光,让他有些气馁。但在这时教练的那句话萦绕在耳边“你追求的目标是什么,就要承受为这个目标付出的艰辛。”胡天祺心想,来这里不就是为了省运会能取得一个好成绩吗?于是,他调整心态,体能跟不上训练,就加练体能。别人的技术模式很新颖,那就加强学习,早起加练、晚上加量,完成既定任务量才能休息。果然功夫不负有心人,1个多月的集训很快就结束了,胡天祺已经能很轻松的融入到训练队,集训结束后,他在省运会上也获得了+58公斤级的冠军,作为体重73公斤的胡天祺战胜了身高超190厘米,体重100公斤的对手,这也让他更加坚信付出总会有回报,之前的一切付出也是值得的。

自律让初心更坚定

“自律”是胡天祺在跆拳道练习中感悟最深的两个字。

今年1月底,胡天祺所在的训练队原计划去外地集训,受疫情影响,所有集中训练停止,胡天祺的训练只能在家完成。没有教练的监督,但他丝毫不敢松懈。

为了保持体能,胡天祺每天6点半起床跑步5公里或者10公里,然后按照月度运动计划展开训练,每个月主攻方向不同,训练侧重点也不一样,但一样的是这些训练都很单调乏味。

在训练之余,胡天祺自学了吉他,每日弹唱一两曲是他最好的放松。

作为跆拳道运动员可以通过训练保持体能,但是体重控制相对来说就需要超强的自我控制力。在今年初,教练根据胡天祺的体重初步将他比赛的级别定在70多公斤级。

从中学开始,胡天祺就养成了控制饮食的习惯,虽然经常喊饿,看到路边摊也很馋,但一想到贪吃的后果就是加练,胡天祺便放弃了贪吃的念头。胡天祺说,常年的训练如果管不住嘴,长期为调整体重而费心,反而会影响训练,所以饮食自律要成为一种习惯。

疫情期间,大家将宅在家做美食当做最大的乐趣。胡天祺除去训练,最大的乐趣就是研究食谱,早上侧重蛋白质摄入,中午营养相对丰富,晚上吃蔬菜以摄入维生素为主。为了让单一的食物更好吃,胡天祺尝试各种方法,将这些食物变得更美味。

练技术学做人之道

“以礼始,以礼终”。两脚眼并拢,直体向前屈15度,头部前屈45度,两手紧靠两腿,跆拳道上课前,孩子们都会用这种方式向教练和同伴敬礼。而通过跆拳道的学习,让他们在生活中也学会了谦让的礼仪。

胡天祺从小就是那个家长眼中别人家的孩子,从不与同学争执,即使有



争执,也不会凭自己会跆拳道而欺负他人。一次运动会上,一名同学要与他争执,同学理论不过,抓挠胡天祺的脸,而高出对方半个头的胡天祺束手未还。胡天祺说,学习跆拳道不是为了打架,以善待人、以礼待人才是最重要的为人之道。

胡天祺的成长是鄂南高中发展个性化教育的一个缩影,近年来,鄂南高中鼓励学生个性发展,精选一批艺术、体育、传媒方面有特长的学生,进行重点培养,请进来一批优秀教师,送学生走出去学习,走出了一条艺术体育特色培养之路。

弘扬诗词文化 推进校园文化建设

温泉中学举行诗词文化进校园活动

本报讯(记者 熊大平 通讯员 傅祖斌)“校园文化建设不仅能提高办学层次,丰富校园文化内涵,更主要的是陶冶师生情操,对他们树立正确的价值观、人生观和世界观具有十分重要的意义。”11月22日,城区温泉中学诗词文化进校园座谈会现场,迎来了中华诗词学会及相关诗词楹联爱好者,大家对温泉中学的办学思想大加赞赏,并表示愿意为丰富温泉中学的校园文化出谋划策。

该校在抓好学校全局工作的基础上,不断探索,以“山水启慧,扬帆远航”的核心教育思想,确立了“做影响人、培育人的教育”的办学理念,并在此基础上丰富和完善了学校教学理念和教师文化。

近年来,为把教育理念转化为实际行动,推动文化建设,该校新建教学、综合楼、新建多功能教室30余间、新建文化长廊、升级改造学生宿舍,师生学习生活环境大大改善。整个校园

更加呈现出文化氛围浓、校园环境美的独特风景。

同时,针对校园文化建设的特点和要求,学校制定了《学生一日常规》《学校文明班级评比细则》等一系列实施细则和办法,为推进校园文化建设打下了良好基础。

下一步,该校将结合诗词楹联专家的献计献策,进一步丰富校园文化、道路文化,为打造温泉中学文化基石奠定基础。

9名初中英语教师 咸宁高新外校比拼

本报讯(记者 熊大平 通讯员 徐娜)11月19日至20日,咸宁市第十三届初中英语优质课展评活动在咸宁高新实验外国语学校举行。

来自各县市区的9名教师参与了本次优质课展示。课堂上,老师们融会贯通、或幽默风趣、或深入浅出,一节各具特色的初中英语优质课,给现场观摩教师带来了一场教学上的饕餮盛宴。

通过本次活动,为我市全体英语教师提供了相互学习、交流、探讨的平台,有效地促进了老师们教学能力的自我审视与提升。

一张图片引来一群爱心人士关注

通山老屋小学的“微心愿”实现啦

记者 熊大平
通讯员 汪延煜

“岁月里奔波从无抱怨 充实的生活,慢慢的幸福……”11月15日,通山老屋小学的操场上,话筒中传出悠扬绵长的歌声,吸引了附近的村民围观。这是来自通山的一群爱心人士发起的“微心愿”爱心捐赠现场。

“微心愿”捐赠活动源于一张图片。今年重阳节前夕,老屋小学在操场举办了一场敬老活动,活动新闻稿件中的图片画面引起了市民汪先生的注意。“总有一些不协调,原因是无论师生唱歌还是朗诵,两手都是空空的,

他们缺少一只小小的话筒。”汪先生经过了解,才知道师生们有一个心愿——想要一套户外音响,这样户外活动时,就不用扯着嗓子喊。

一套区区几千元户外音响,对于生源充足的城区学校来说根本算不上问题,但对于老屋小学这样的山村学校来说,却是一笔很大的开支,因此才有了敬老活动现场,学生们两手空空的表演照片。汪先生感触很深,于是同几位教师朋友发布了《通山最偏远的库区小学生有个“微心愿”,盼君参与助力圆梦》的图文,并明确通过“赞赏作者”的方式接受爱心善款。短短两天时间,被众多网友转

发,募集赞赏金额达3887元,但因种种原因以失败告终并退还捐款人。紧接着汪先生又新建“慈口老屋小学微心愿”微信群,发布招募爱心信息,两天时间里,收到22笔善款,总计3308.94元,用于采买打印机和取暖器。爱心企业辉煌艺术学校也加入爱心团队,采购了带视频的户外音响、书包、口罩、洗手液等物资。

至此,才有了“微心愿”爱心物资募集捐赠现场感恩的歌声。老屋小学校长徐志坚被爱心人士的热心深深地感动,表示一定将管理好、使用好这批爱心物资,让全校师生多受益,长受益。

市第二小学牵手双垅小学 加强交流提升 实现合作共赢

本报讯(记者 熊大平)为持续提升教学实践共同体的教育教学质量,加强中心校与教学点师生的情感交流,11月20日,市第二小学教师代表来到咸安区双垅小学,开展共同体教与学的交流研讨活动。

市第二小学教师送去了两堂优质课和美术课教学绘画用具,给孩子们送去冬日的温暖。该校校长表示,通过面对面交流,拉近师生距离,促进线上课程效果的提升。