

从这里,运动员挥洒汗水、刻苦训练,崭露头角走上体育之路;在这里,教练发现、培养、输送体育后备人才——

# 探秘少体校“选材育苗”

小荷尖尖 崭露头角

近日,在2022-2023中国女子排球超级联赛中,福建女排首次闯进四强,创历史最佳战绩。此次福建女排14名参赛队员有9位队员来自漳州,她们分别是郑益昕、张婧、梁玮凡、庄宇珊、魏玉琳、刘子扬、殷小岚、郑莉娜、郑欣怡。其中,郑益昕是中国女排国家队队员,她在比赛中表现出色荣获“最佳接应”。这些运动员均是由漳州少体校培养和输送的。喜讯传来,漳州少体校的教练员和家长们都难掩激动,大家纷纷表示,所有的辛苦付出都值得。

漳州少体校近几年在排球、体操、游泳、田径等项目的带训成绩也可圈可点。漳州市少体校校长金曼介绍,2022年福建省第十七届运动会漳州代表团共夺得104金70银97铜。其中,排球女子甲组,夺得了室内排球和沙滩排球两项冠军,共收获4枚金牌,实现女甲室内排球省运会冠军零的突破。在高水平运动员培养上,本周漳州少体校共向省队和省体校分别输送49名和28名运动员。向上输送的排球队员先后夺得了亚洲杯亚军、亚洲青年锦标赛亚军和亚洲少年锦标赛亚军;漳州第一外国语学校高一(7)班邱祺缘也是由漳州少体校培养和输送的,她在2022年全国体操锦标赛中表现亮眼,获得女子平衡木全国冠军。目前,入选中国体操队参赛大名单的邱祺缘正在备战2023年体操世界杯卡塔尔多哈站的比赛。

日积月累 科学训练

2月17日下午五点半,记者来到市区延安北体育馆,三楼的排球训练馆内灯火通明。放好书包的运动员们,热身完后,有的沿着墙边一字排开开始垫球,有的进场内开始对抗练习,有的在向教练请教动作要领。林静教练介绍,最小的队员有二三年级的,训练到晚上七点半左右;大的队员上高二,都取得了国家一



延北体育馆内的排球队成员正在进行排球训练  
本报记者 李林摄

级运动员证书,准备参加体育高考,他们会训练到晚上八点多,然后大家的文化课学习一直是抓得比较紧的。“梅花香自苦寒来,训练是比较辛苦的。”漳州市少体校林静教练说,刚开始的时候大家都是一张白纸,会从基础的跑、跳、步伐移动和柔韧性等方面进行训练,这些约占60%的量,带球的练习约占40%;接着是基本技术动作的训练,从泛化到分化的过程,队员们的各项基本功会被训练得更加规范;第三是个人基本技能的提升,基本功扎实后,会进入两人、三人的配合,然后进行

串联和多人配合,再进行对抗练习。“训练成绩比较好的队员,可以进入省锦标赛大名单,一般有15人。”林静介绍,在平时训练中,教练会要求队员要全面发展,比如可以打副攻,可以打副攻。因为经过长时间的科学训练,队员会掌握一定的技战术,能充分发挥自己的特长,具备团队合作的能力。

选好苗子 勤于浇灌

“我们每年会到学校去选苗子,一般先看身高,然后会看孩子的身体素质。”林静教练说,身体素质包括运动技能、柔韧性、灵敏性、协调性等,然后看孩子的技能,就是通常说的“球感”,包含节奏、空间、方位的感觉,当然,拼劲和吃苦精神也很重要。在她看来,文化课太差会是成才路上的“拦路虎”,要成为优秀运动员,文化课必须要好。因为在高水平的对抗中,不论是对战术的理解执行和对心理状态的调节,都会成问题。“所以我们鼓励队员们一定要重视文化课。”

漳州少体校邱祺缘的教练魏如彬老师介绍,体操苗子一般是到幼儿园去挑选,“选一些身材娇小、灵活好动的”。首先通过游戏、跑跳等培养对体操项目的兴趣,然后学一些简单的体操动作,有天赋的孩子一般学得较快,通过这个过程让孩子感受到成功的体验,激发内心的成就感。一些比较难的动作,教练会鼓励并帮助孩子完成。孩子也会经历从最初的畏难情绪到克服困难,最终挑战成功的过程。对于有天赋的孩子来说,在这个过程中总是会得到更多的表扬和鼓励,孩子也会变得更自信。教练们便慢慢地引导她们进入更专业化的体操训练。

漳州市少体校校长金曼表示,漳州有不少孩子从小就进入体校训练,之后逐渐走上体育之路,成为运动健儿在各项赛事中的精彩表现,会使他们成为体坛的佼佼者。同时,许多孩子在训练的过程中意志品质会得到锻炼并享受运动的快乐。

◎本报记者 苏水梅

## M 职教·匠人



陈荣坤(左)指导学弟剪线槽

近日,教育部公布2022年全国职业院校技能大赛及首届世界职业院校技能大赛获奖名单,其中,漳州第一职业中专学校在网络布线项目中获得二等奖一项。从省赛一等奖到国赛二等奖,这其中离不开陈荣坤和涂乾松两位同学对于自身职业技能的打磨。2022年9月,获得省赛一等奖的陈荣坤被保送漳州职业技术学院。

坚持不懈磨技能

在一职校就读于计算机网络技术专业的陈荣坤,从小就对网络技术很感兴趣。他在初中就开始自学配置家用路由器,并通过进入路由器后台,进行IP地址配置,实现了家里几台电脑之间的简单文件传输,这也是陈荣坤选择计算机网络技术专业的原因之一。

进入一职校后,面对专业课中的《计算机网络基础》《网页制作》《网络布线》等专业课程,陈荣坤爱不释手,潜心学习。但他不仅仅在职业理论知识方面要求过关,在技能方面更是要求必须过硬。从简单的双绞线制作和网络配线架端接,到相对复杂的光纤熔接和交换机配置,每一堂实训课的内容,陈荣坤都没有落下。

要论在一职校技能训练中自己遇到的最大的困难,陈荣坤直言是铜缆端接。起初在接铜缆时,陈荣坤只能做到一分钟端接一根铜缆,远远低于比赛标准。为此,在指导老师的同意下,陈荣坤在课余时间泡在实训室,一次又一次训练,从一分钟一根到五十秒一根,再到四十秒一根,这二十秒的差距,陈荣坤已数不清到底接了多少次铜缆。

铜缆端接不是简单地一接一拼,铜缆里锐利的铜丝极易割伤手指,每次从训练中下来,陈荣坤的手上都是血痕。“创可贴是我们宿舍的必需品,每次训练结束回到宿舍,陈荣坤总是要拿几贴创可贴贴上。”陈荣坤的室友涂乾松说道。

省赛国赛成绩斐然

练就一身好的职业技能本领,不仅仅需要在学校内刻苦磨炼,在外参加比赛收获经验也是极为重要的。2021年12月,陈荣坤和涂乾松代表学校参加福建省职业院校技能大赛中组网络布线比赛中获得一等奖。2022年8月,在全国职业院校技能大赛中组网络布线赛项上,两位同学更是代表学校获得二等奖。无论是省赛还是国赛,对于他们来说都是一次很好的历练。

谈及参加的比赛中最令陈荣坤印象深刻的场景,陈荣坤仍然有些激动:“比赛内容是在四个小时内尽可能多地完成比赛项目,时间可谓分秒必争,然而在用剪刀剪线槽时,我一不小心剪到手指。”因为担心影响比赛,陈荣坤直接冲向操作台拿了张纸巾,简单包扎后,便再次回到比赛台上继续比赛。“当时只想着分秒必争,不能给学校丢脸,后面裁判也是贴心地为我包扎,并允许我们继续比赛。”陈荣坤回忆道。

除了职业技能比赛外,陈荣坤还积极参加其他类型的比赛,例如漳州市第二届校园微拍大赛以及学校内部各种技能竞赛。“新生进校时,学校就会举办各种技能节和技能竞赛,认定学生的优秀等级,同时作为选拔参加市级以上技能竞赛选手的方式之一,学校这种以赛代练的形式也深深影响了每一代一职校的学生。”漳州一职校网络布线赛项指导教师叶文涛说道。

每次参赛都有不同的收获。“首先是认识了许多朋友,并开展了技能知识的交流。其次就是这样的比赛特别能提升我们的专业技能,培养我们精益求精的职业精神。还有这样团队协作的比赛也能培养我们的团队精神。”陈荣坤说道。

新起点不忘初心

2022年9月,由于获得省赛一等奖,陈荣坤被保送漳州职业技术学院。上了大学,平台更大,起点更高,目标也变得不同了。“上了大学,我的初心还是未变,未来的方向仍是计算机网络技术,大学内目标自然也是有的,当然是要考取该专业的相关证书,例如AutoCAD计算机辅助设计证书、二级计算机基础证书等。”谈起大学内的目标,陈荣坤如是说。

上了大学之后,陈荣坤的身份也发生了一点转变,从之前一职校的学生变成了一职校指导学弟学妹的指导老师。由于陈荣坤被保送的学校离一职校很近,在平时的课余时间,只要是学校的指导老师邀请,陈荣坤便会回到学校,与学弟学妹们分享比赛经验和大学生活,指导他们在比赛中注意更多的细节。

“像剪线槽这个动作,你们平时可以将位置简单地标注出来,随后剪一小段,最后再通过这一小段卡槽一次性剪下一整段,在整个过程中,一定要注意安全,不要像我当初在省赛剪线槽的时候一样剪到手。”陈荣坤一边向学弟学妹们仔细介绍,一边还拿自己的经历跟大家分享。

“面向企业,突出应用,加强技能,长于动手”是漳州第一职业中专学校计算机网络技术专业教学安排的思想指导。“我们学校对学生专业技能的考核,摒弃期末考试一次考核定终身的传统做法考核方式,倡导竞赛考核,动态评价。我们也希望像陈荣坤同学这样的德技并修的优秀学生,能成为我们学校一代代莘莘学子的榜样。”漳州第一职业中专学校党委书记、校长王少全说道。

◎本报记者 刘健宁 实习生 赵俊怡 文/图

陈荣坤:  
源于热爱  
磨砺青春

# 处于危险时,要懂得放大求救“信号”

◎本报记者 邹美玲

近日,福州一名8岁男童在学校上课期间身体不适,10分钟内举手示意7次,就医后不幸身亡的消息,引发多方网友关注。唏嘘心痛之余,这起悲剧也当引起反思,让我们从中获得一些教育启示。

低年级孩子课堂上感到身体不适除了举手还应怎么办?加强应急安全教育尤为重要。  
本报记者 严洁绘



## 孰是孰非引热议

“学生守规矩是乖的表现,但有时候太守规矩会成为悲剧产生的根源,切莫让所谓的遵守纪律成为老师评价学生的标准。”

“曾经也是一名小学老师兼班主任,我就跟我的学生说过,有身体不适难受的情况,一定要及时告诉老师。为人师者,必须要用耐心善心对待孩子。”

上述悲剧引发各方热议,不少有着类似经历的“同病相怜”之人,留言讲述自己的故事。其中,有吐槽老师无视自己在课堂上的身体不适,仍要求坚持上课的,也有回忆感恩老师曾经在自己身体不适时表现出的关心和给予的帮助。“我当年的中学老师是相当负责了。小时候老是流鼻血,有次上课又流鼻血了,老师立刻让同

学带我去医务室。”一位网友说道。

记者了解到,在我们身边也有许多有着类似经历的人。“上八年级时,我们班有位同学,因为内急不敢告诉老师,最后实在憋不住跑出教室,但是来不及了,路上就发生极为尴尬的一幕……过不久,这位同学就转学了。当时应该是受这件事的影响。”漳州市民周小姐表示,“毕业后,我们几个同学和这个同学联系上了,大家聊到这事,那位同学已经释怀,但是在当时,确实因为这事改变了人生轨迹。”

“老师对环境安全信号是有等级划分的,在他们的‘信号’中,学生在课堂上举手这样的动作司空见惯,很容易被当成小事忽略。”一位家长

表达了自己的观点,并发出提醒:“所以得让孩子知道,生命只有一次,处于危险处境时,要懂得放大‘信号’。”

“家长向老师追究法律责任,作为同行我是反对的。从我们个体的成长经历来说,带病坚持上学是一榜样,除非万不得已;工作后,带病坚持上班是一必须,除非无法坚持。”一位教师分析,很多时候,对于学生的病痛,教师是会帮助的,当然也因为个别学生有意无意的撒谎。看网上的视频,教师的处理值得商榷,但这不应成为承担法律责任的理由。希望这件事,能成为当孩子在课堂上身体不适时,孩子应该怎么办,教师应该怎么处理的案例。

师和家长的青睐。但“听话教育”培养出忽视生命本能需求、一味迎合他人的孩子,成年后很难获得真正的幸福。

这次事件,无论责任在谁,相信当事各方,没有人希望看到这样不幸的结局。回顾整个事件的始末,确有许多“假如”值得反思:假如教师提前了解孩子的基础疾病,假如教师注意到孩子的异常并及时回应,假如教师没有拖课,假如孩子勇敢表达诉求,假如其他孩子发现异常并向老师报告……可惜,没有“假如”。我们能做的,是从“假如”中获得启示,以避免下一个悲剧的发生。

汪敏表示,了解学生、尊重学生,关爱学生,应成为一切教育活动的前提;在教育过程中,一切规则都应让位于生命尊严。如果能够做到这两点,师生关系会更融洽,家校关系会更和谐,很多问题都能“防患于未然”。

## 相关链接

挂号、取药、拿被子……从学校到医院,一位老师为突发身体不适的学生奔波焦急,并守护在急诊室内直至家长到来。这一幕就发生在近日,在我们身边。

2月16日下午,漳州市第一外国语学校吴同学上体育课时突发身体不适,面色苍白,伴有抽搐、翻白眼等症状,体育老师发现后当即通知校医务室校医和班主任张老师。医务室医生为学生做了初步检查,判断情况紧急,便立即拨打120急救电话。校医向急救医生说明了情况,张老师随车陪同吴同学前往医院并联系家长。由于在此之前,吴同学曾4次发病,张老师都留心记录并及时进行家校沟通。因此,张老师能向接诊医生细致交代吴同学的既往病史,协助医生快速判断病情和实施救治。在医生的诊治下,吴同学逐渐意识清醒,并能正常交流。待吴同学家长赶到,张老师将本次情况做了说明并安慰了家长。

漳州市第一外国语学校德育研究室主任张琼介绍,学生在校突发身体不适,我们均及时送医就诊。“我校全面构建‘全员、全程、全方位’三育人工作体系,实施校级领导、教研组和处室、年级教师三级安全网格化管理,落实各岗位安全工作职责;建立每日校级领导带班、校行政值班、年级值班、班级值班班长四级值班制度,建立医疗保障机制和医生值班制度,在年级办公室醒目位置张贴校医电话,全体体育教师熟记校医联系方式,对突发事件做出快速反应,及时处理。”

既有好的处理制度和流程为孩子的快乐成长和身心健康护航,也有温情而持续的落实和付出。“因为孩子有基础疾病,张老师平日里经常和家长保持联系,持续关注这位同学的身体状况,同时也向班内同学和科任老师交代了此特殊情况,呼吁同学们对他多加关注,发现异常第一时间联系班主任和校医。”张琼说道。◎本报记者 邹美玲

这所学校这样做,家长很放心

## 比规则教育更重要的是生命教育

如何防范此类悲剧的发生,成为最为关注的话题。对此,教育学博士、闽南师范大学教育科学学院院长助理、教授汪敏从规则教育与生命教育的角度,分享自己的看法:

汪敏认为,个体需要自由,群体需要秩序,规则由此诞生。但规则教育的最终目的是为了“善治”,是“使生命与国家皆得安全”。我国宪法第33条明确规定“国家尊重和保障人权”,所有违反该原则的规定,都自动无效。然而在现实中,某些学校、某些教师公然要求学生“上课期间不准喝水和上厕所”“下课不准到走廊或操场玩耍”,完全是本末倒置,忘了教育的初心。

这次事件中,为何年仅8岁的男孩在身体极度不适的情况下,只敢举手,却不敢打断老师的课堂?因为在孩子的认知里,不遵守某些规则的后

果比身体不适的后果更难以承受。究竟是学校教育还是家庭教育使得孩子如此“听话”,以至于宁愿忍受痛苦,也不敢表达生命的本能诉求?恐怕回溯求证。但以培养“听话”孩子为目的教育观,在学校、教师或是家长中,都拥有相当多的拥趸。

2014年,韩国“世越号”特大沉船事故中,476名游客中有296人遇难,其中大部分为中学生。据事后调查,遇难学生中的多数是因为听从了船长广播要求“原地等待”的命令,而失去了最佳逃生时机……旧事重提,绝不是批评受害的孩子“太听话”,而是为了说明无视生命本能诉求的“听话教育”危害甚大。

著名心理学家武志红在《为何家会伤人》一书里写道,“太听话的孩子最容易被动攻击”。乖巧、顺从、听话的孩子往往更容易得到老