

13岁女孩 最爱太极屡夺冠

——市十七中学生孙千慧的故事

本报记者 赵玉洁



清晨4点，当大多数人还沉浸在香甜的睡梦中时，市十七中八年级学生孙千慧已悄然起身。简单洗漱过后，她轻声叫醒爸爸，父女二人走出门，开始晨练。

从沧州师院跑步前往名人植物园，进行两个小时太极基本功训练，七点半准

时吃早饭，然后开始一天的学习。

整个暑假，孙千慧坚持晨练，她的自律和毅力，可见一斑。

今年13岁的孙千慧，从小在自家武馆摸爬滚打，10岁师从武术教练时中秀，多次在全国比赛中崭露头角并摘得桂冠。今年，在河北省太极拳联赛暨第十四届全运会群众太极拳选拔赛中，她再次捧回规定太极器械和传统太极拳两个一等奖。

1岁多会走太极步 5岁当上“小助教”

要问孙千慧多大时与太极结缘？答案是：1岁。

孙千慧的父亲不仅是武术科班出身，而且是国家级武术裁判。孙千慧4个月时，母亲就抱着她在自家武馆监督学员们练功。从小孙千慧就在武馆里摸爬滚打，跌跌撞撞地学走路。由于个子太矮，她好几次被迎面跑来的学员撞飞出去。

1岁4个月时，有一天父亲为即将参加当年河北省锦标赛的学员们集训，在练习太极步法时，刚会走路的孙千慧也在在一旁模仿，上步、前弓、后坐、摆脚，每个小动作她都做得有模有样，让父亲很是惊喜。

别看守着个专业武术教练，但是父亲平日里忙着给学员们训练，根本无暇顾及孙千慧。于是，从记事起，孙千慧就成了武馆里年龄最小的“旁听生”。她跟在哥哥姐姐们旁边，一起压腿、走太极步，认真练习基本功。

2013年，武馆的小学员们要考武术一段，父亲想让5岁的孙千慧也试着考一考，于是，利用两个晚上的时间，教她练习短棍。在动作达标后，孙千慧每日监督着比他大三岁的小学员们练棍，还帮忙纠正动作，俨然成了父亲的“小助教”。

从“没弹性的腿” 到全国冠军

10岁那年，在父亲的引荐下，孙千慧结识了沧州体校高级武术教练时中秀，从此走上了习武的专业之路。

虽然从小就泡在武馆，但是孙千慧没有接受过系统的专业训练，一切都要从头再来。

压腿成了“第一道坎”。孙千慧的腿被时教练称为“没弹性的腿”，训练难度可想而知。每一次压腿、下叉，孙千慧都紧咬牙关，眼泪在眼圈里打转。但当教练问她能否坚持时，她都会坚定地地点头。

无数次下压，挥汗如雨；全身心投入，不断进步。经过一段时间的刻苦训练，孙千慧终于迈过了压腿这道坎。

女儿的坚强，父母看在眼里，记在心上。压腿、下叉、下腰……每当孙千慧有所突破，父母都会及时给予鼓励，这也让她在学习武术的道路上充满了动力。

在时教练的严格要求和悉心指导下，孙千慧的武术功底愈加扎实，功力也有了很大的提升。2019年，在全国传统武术比赛中，首次参加国赛的孙千慧就一举夺得太极拳和太极剑两个项目的冠军。

“女汉子”也温柔 烘焙缝纫都拿手

也许你以为，在武术赛场上飒爽英姿的女将们，在生活中也是“女汉子”，其实并不尽然。

就拿孙千慧来说，她不仅长得秀气文静，而且在学习之余还有两个“不一般”的爱好——烘焙和缝纫。

说到烘焙，刚开始孙千慧的目的很简单——填饱肚子，因为爸爸妈妈时常忙得顾不上她。看到家里有烤箱，孙千慧就按照网上的配方，买来材料自己动手烤饼干吃。做着做着，孙千慧也试着考一考，于是，利用两个晚上的时间，教她练习短棍。在动作达标后，孙千慧每日监督着比他大三岁的小学员们练棍，还帮忙纠正动作，俨然成了父亲的“小助教”。

“我觉得搅拌材料和制作西点的整个过程非常解压，就把烘焙当成了缓解学习压力、放松心情娱乐项目。”孙千慧笑着说。

除了西点做得精致美味，设计和缝纫也是孙千慧的兴趣所在。她用围巾做头饰造型，还将其改造为裙摆甚至晚礼服；用布头缝制钱包和沙包，针脚细密，平平整整。

结缘太极十余载，训练场上，她是刻苦认真的学员，一招一式，精益求精；步入赛场，她是不让须眉的巾帼小将，敢打敢拼，为荣誉而战；平日里，她是温柔可爱的青春少女，感受着多彩生活带给她的无限美好。



“双减”落地后首个学期，学校、家庭、社会 三方携手共助力——

扔掉“拐杖” 放下焦虑

本报记者 赵玉洁

这个夏天，“双减”政策落地无疑是最重磅的教育新闻。

在各地纷纷重拳出击治理违规校外培训机构和在职教师有偿补课之后，8月30日，教育部又印发通知，就加强义务教育学校考试管理进行部署，明确提出小学一、二年级不进行纸笔考试，学校期中期末考试实行等级评价等要求。

我市迅速出台了相关政策，在考试方面，规定各学校不得组织学生参加未经教育局批准的各种考试、竞赛、考级等活动，对统一考试也予以规范，严禁公布学生考试成绩及按成绩排列名次，更不能按考试成绩给学生安排座位。此外，规定各小学8:20、中学8:00开始上课，以充分保障学生的睡眠时间；所有义务教育阶段的学校全部开展校内课后服务，开设丰富多样的兴趣小组，杜绝进行集中教学活动。

伴随“双减”后首个学期的到来，在严格遵守和执行政策规定的基础上，学校、家庭和社会还应做出哪些改变？带着这个问题，记者走访了沧州市教育局教育科学研究所（以下简称“教科所”）相关专业人士。

向45分钟要效率 提升课后服务水平

“从学校层面来看，减轻学生作业负担，既是学校的责任，也是当下学校内涵发展很重要的价值取向。”在教科所所长许延生看来，学校只有认真研究学生发展规律，切实对适合学生的学习内容进行设计和规划，才能最大程度发挥教育教学效能、激发学生主动学习，再加以科学合理地设计作业，从而达到减负的目的。

课堂是教育教学的主阵地，老师们要不断更新教育理念，深入实施课改，向45分钟要效率、要质量，做到应教尽教，全面提升教学质量。教科所小学教研室主任刘永昌认为，这就需要老师在备课时足下功夫，根据教学内容设计适宜的学习活动，以激发学生兴趣、锻炼思维、提升核心素养。教师还要加强对作业设计的研究，既要达到巩固知识、提高能力的目的，又要避免机械重复的练习，通过作业质量的提高来更好地控制作业量。

目前，我市所有义务教育阶段的学校全部开展了校内课后服务。在全覆盖的基础上，如何丰富课后服务内容、提升课后服务水平，成了关键所在。教科所发展室主任张东兴建议，在校内课后服务时段，学校要关注与支持学生的个性化和多样化发展。在学业上，有针对性地进行分层指导，让学有余力的学生拓展知识面，对学习有困难的学生进行辅导、答疑解惑；在特长培养方面，学校可通过创立社团、走班选修等方式，开设音乐、绘画、轮滑、经典诵读、影视欣赏等特色课程，兼顾知识性和趣味性，在培养学生兴趣爱好的同时，也给孩子搭建展示自我的舞台，培养学生的健全人格。

用心 平和 规划 温暖地陪伴孩子成长

作为家长，无不“望子成龙”。曾经，有很多爸爸妈妈把校外培训机构当作孩子学习的“拐杖”。在“双减”政策落地后，学科类校外培训机构被关停、取缔，失去了这根“拐杖”，父母该如何为孩子的学习和成长助力？

“一、二年级不进行纸笔考试，这既是为了更好地减轻学生们的课业负担，又是在引导家长改变紧盯分数的状态，放下焦虑，以平和的心态去对待孩子的学习，把关注点更多地转移到学业以外的其他方面，提升孩子的综合素养。”教科所生涯教育教研员、国家二级心理咨询师许庆凡建议家长们，不妨从以下几方面入手：

培养良好的学习习惯。首先，让孩子在规定时间内保质保量地完成作业。其次，让孩子制定计划，学会管理时间。完成作业之后，接下来的时间要做什么？父母可以和孩子协商讨论决定，在充分尊重孩子意愿的基础上制定计划，对学习和课余生活进行合理规划。

及时反馈，与老师加强沟通。老师对学生的情况最为了解，家长要时常与老师进行沟通，了解孩子在校情况，反馈孩子在家的行为状态，积极配合老师，形成家校教育合力。

亲子共读，激发孩子阅读兴趣。阅读能力的高低，直接关系到孩子的理解能力、知识运用能力以及表达能力的提升。要想激发孩子的阅读兴趣，亲子共读不失为一种好的选择。打开一本好书，与孩子一起轻声阅读，再就书中内容各抒己见。这不仅会使孩子体会到读书是一件快乐的事情，而且也是孩子主动参与学习、提升理解和表达力的过程。每天为生活奔波忙碌的父母，也能够通过亲子共读加深与孩子的沟通，增进彼此感情。

分担家务，参与劳动。在学习之余，让孩子参与到家务劳动中来，既培养了孩子的劳动技能，又让其体会到父母的辛苦，学会感恩。

拥有特长，多样发展。可选取一项或多项孩子感兴趣的项目，如舞蹈、篮球、美术等，鼓励并支持孩子进行兴趣探索，拥有自己的特长。

外出研学，开阔眼界。正所谓“读万卷书，行万里路”。带孩子走出家门，去领略大自然的神奇，在游览山水和人文美景的过程中，开阔眼界、增长见识。

社会协同参与 充实课余生活

减少学生不必要的学习负担，减轻家长的焦虑，不仅需要家校共育，还需要全社会的共同参与。

对于孩子放学后的生活，张东兴提出了“家校社”协同的建议。“如何安排好孩子放学后的校外时间，是减负的重中之重。除了校内课后服务外，少年宫、图书馆、博物馆、体育场、剧场、公园等地也应面向学子推出相应的举措，用这些资源充实孩子的课余时间。”

面对“双减”，全社会都要拿出耐心，坚定信心，学校、家庭和社会三方共同努力，为孩子营造健康成长、全面发展的良好氛围。



多彩『开学第一课』 开启美好新学期

本报记者 赵玉洁

9月1日至3日，全市中小学错峰开学。内容丰富、形式多样的“开学第一课”，让孩子们以满满的信心和良好的精神状态迎接新学期的到来。

沧县杜生小学以“强国有我，请党放心”为主题，针对不同年龄段学生的特点，开展了一系列活动。一年级新生在班主任的带领下参观学校红色文化墙，树立听党话、跟党走的信念；二、三年级的学生集体观看2021年东京奥运会中国夺冠瞬间以及建党100周年庆祝大会上青少年的演讲视频；四、五年级的学生开展“我心中的英雄”演讲会。升旗仪式上，全校师生齐诵社会主义核心价值观，并在国旗下庄严宣誓——“文明校园，你我共建，逐梦未来，吾辈当行”。

沧州市车站小学的学子们一进校园，就被滚铁环、跳格子、投沙包等“老游戏”所深深吸引，开心地玩起来。其实，每个“老游戏”都有它的寓意。滚铁环，寓意新学期勇往直前；跳格子，是要克服困难、不懈努力；投沙包，则是让孩子们制定好目标，把握时机、找准机会一击命中。而奥运冠军的寄语视频，更是让孩子们兴奋不已。2021年东京奥运会110米栏世界冠军史冬鹏说：“我的经历告诉我，没有一个人能随随便便成功。在那条充满着荆棘和险阻的路上，只有祖国、集体和亲人才会给我强大的动力，让我在无数次跌倒后爬起来继续前行。在新的学期里，希望同学们珍惜眼前，守望未来，勇往直前。”女子铅球冠军巩立姣希望孩子们把梦想与祖国的未来联系在一起，在拼搏的路上并肩前行。

沧州市朝阳小学以奥运会和残奥会为契机，引导学生畅谈奥运精神，并以此激励孩子们敢于迎接挑战，争做自强少年。

沧州市光明小学以“绿色校园，从我做起”为主题，由学生代表宣读“创建绿色校园倡议书”，开展“我的低碳生活”宣讲活动，制定“绿色校园文明公约”，全体师生在新学期相互监督、共同遵守。

作为“诗经传承基地”，河间市第一实验小学特邀沧州国学院学术委员会副主任、河间市诗经研究会副会长董杰走进校园，为孩子们讲述《诗经》中的谦谦君子形象，对学生进行以“理想照亮未来”为主题的德育教育。

开学当天，沧州市第二实验小学的首届国防节也如期开幕。在为期一个月的时间里，孩子们将通过丰富多彩的活动，与国防知识来一场“亲密接触”。

中学的“开学第一课”同样精彩。沧州市第九中学以“百年逐梦，青春担当”为主题，从家国情怀、使命担当、激励青春等方面激励学生树立高远目标，点燃爱国热情，增强责任感与使命感；沧州市第十一中学组织学生观看央视“开学第一课”，用榜样的力量激励学子们坚定理想、奋发图强。