

学生周报

国内统一连续出版物号:CN 35-0005
订阅:全国各地邮政局(所) 邮发代号:33-39

本社网址:www.fjedu.com.cn
电子信箱:zhoubaozhongxue@fjedu.com.cn

2024年4月1日 2023—2024学年
第31期 总第2517期 本期4版

中学·综合

福州试点每周增加一节体锻课

本报记者 陈雪婷 通讯员 陈慧 徐珍颖

在福州,不少细心的同学发现,这学期课程表上体锻课的数量增加了,校园里的运动氛围也因此更加浓厚。

16人绕“8”跳绳、花样跳绳、20×50米迎面接力……3月21日下午,记者在福州金山中学看到热闹非凡的操场,感受到了同学们的热情和青春活力。

“为进一步贯彻落实党的教育方针和教育部‘双减’精神,我校在原有基础上增加了体育锻炼时间,做好体育的‘加法’,更好地促进学生身心健康发展,提升课后服务的内涵与质量,起到减负提质的成效。”福州金山中学李小元副校长介绍道。

福州金山中学的体锻课以年级为单位开展实施,每周在没有体育课的下午安排2次

体锻课,由体育老师负责牵头组织,年级长、班主任协同管理,同时还发挥学生干部自主管理,由班长、体育委员负责考勤点名,出勤情况与体育综合成绩挂钩。除开展跑步、跳绳等基本运动和球类等专项运动外,福州金山中学还开展适合学生的趣味活动,如环校跑、跑操、篮球联赛、啦啦操比赛等,在增强学生体能的同时也提高他们的积极性。

体锻课的好处不言而喻,作为直接受益者的学生深有体会。“通过跑操,我们不仅锻炼了身体,还释放了压力,提高了学习效率。”面临中考的福州金山中学九年级的张凯茵同学十分支持学校的这一举措,“现在我们的体质变好了,患病少了,师生交流更加密切,班级更有凝聚力。”

今年2月,福州市教育局发布通知,试点构建“N+1”阳光体育课程。明确各县(市)区教育局、市属学校至少遴选5所中小学作为试点,

试行义务教育阶段学校在现有体育与健康课、大课间活动、体锻课(体育锻炼课)基础上(即“N”),每周增加1节体锻课(即“1”),基本实现每天开设1节体育锻炼类课程。其中要求,作为体育类课程的一种补充,体锻课每次不少于40分钟,且不得以大课间活动替代体锻课。

福州金山中学积极响应,在新学期的课程设置上及时进行了调整和设计,在原有每周3节体育与健康课、大课间活动、1节体锻课的基础上,再增加1节体锻课,构建“N+1”阳光体育课程,实现学生每天锻炼1小时。

福州第十一中学积极创设更多的活动时间和平台,让学生得到更加充分的体育锻炼,更加健康地成长。该校鼓楼校区(初中部)目前每天安排大课间阳光体育锻炼,计划在每周3节体育课和1节体锻课的基础上,再增加1节体锻课;横屿校区(高中部)在每天课间锻炼的基础上落实每周2节体育课和3节体锻课。

栏目主持人:龙超凡

鼓评

动起来,跳起来,壮起来

乐天

近年来,青少年的近视率居高不下,体测时发生意外的情况也时有发生。青少年身体素质欠佳的根源是他们平时缺乏运动或运动量不足。

造成这一现象的原因有很多,如学校片面追求升学率,体育课“名存实亡”;家长认为体育锻炼浪费学习时间;学生课业负担重,想锻炼却没时间;有的学生则沉迷于电子产品,几乎不运动……归根结底,社会上普遍对体育锻炼的重要性和必要性认识不够,以致有人调侃体育锻炼是“说起来重要,做起来次要,忙起来不要”。

习近平总书记强调:“一方面,要让孩子们跑起来。另一方面,体育锻炼要讲究科学,做好保护和准备工作,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志。”体育锻炼对于青少年形成强健的体魄和健全的人格,对于我国培养身心健康、全面发展的接班人,都有着不可替代的重要作用。

近日,福州市教育局发布加强全市中小学体育的“四项管理”要求,愿各校能别出心裁、“各显神通”,开展有新意、有创意的体锻活动,让学生动起来,跳起来,壮起来。



3月19日,汶川地震救援中空降兵15勇士的领队、空降兵某部研究所原所长、高级工程师李振波大校走进福建师范大学平潭附属中学博雅大讲堂,为学生上了一堂国防教育专题讲座。讲座结束后,同学们围着李大校请他签名并与其交流。

(福建师范大学平潭附属中学 陈海祥 摄)

本版责编:陈雪婷 联系电话:0591-87091786

一直走

福州金山中学七年12班 余林灵

数学的路是不好走的,但只要一直走,定会像《桃花源记》中的渔人一般,觅得一方“世外桃源”。

初极狭

小时候,我天真地认为数学不过是简单的加减乘除而已,从未在数学上花过太多心思。但到了小学高年级,数学的难度陡然增加,我越学越吃力,从前那条数学的“平直大道”,不知何时成了曲折的“羊肠小径”。我手中捏着一张七十多分的试卷,问自己:“还要一直走下去吗?”

复行数十步

夏季的风裹着热浪扑面而来,蝉在耳边聒噪着。光透过枝叶映在地上,漾出大大小小的光圈。我无力地瘫坐在椅子上,放弃的念头愈发强烈。此时,我瞥见书柜上的古文书,轻轻拿下,慢慢翻开。

“初极狭,才通人,复行数十步,豁然开朗。”我的眼前浮现出渔人艰难行于石壁之间的画面,他一直走,一直走,从未放弃,后来“豁然开朗”,寻到了风光旖旎的“世外桃源”。

仿佛有一道光闪过我的脑海,我直起身来,但看到满是红叉的试卷,我又心如乱麻。“只要‘复行数十步’,一直走下去,一定会‘豁然开朗’的!”我这样安慰自己。

于是,我拿起笔,翻开错题本,展平试卷,一题一题订正、分析,总结自己的缺漏,再把题目工工整整地抄到错题本上,接着找几道同类型的题多做几回,巩固熟悉……尽管很累,但我只想着:一直走下去!

此后,我的数学成绩渐渐提到了85分以上,我也养成了订正错题、查缺补漏的好习惯。巩固完基础知识之后,我又找来一些提高题研究练习……日复一日,我就这样一直走,一直走,对数学的兴趣渐浓,成绩也越来越优秀。看到分数越来越高的数学试卷,我欣慰地笑了。

豁然开朗

现在,我的数学成绩有了质的飞跃。终于,我手握满分试卷,体会到了“豁然开朗”的快乐。

是的,坚定自己的信念,一直走,不放弃,终会迎来属于自己的“世外桃源”!

(指导老师 康琴)

太阳即将从地平线上消失,橙红与深蓝交融。雨刚下过,草木清新,风声、蝉鸣,不绝于耳。

雨后散步,四周逐渐暗沉下去,只能聆听自然之声。

蝉,是绝对的主唱,隐在那层层叠叠的绿叶之中。你看不到它的踪影,但歌声却把你环抱。蝉的声音是细密的,是富有层次的,就如千万条线组成的画那样,浓郁的热情扑面而来。

风从远处穿林而来,时隐时现,若有似无。我循着风来的方向,迈入树林深处,却只有树叶在微微颤动、发出轻响。我心中一阵失望,转身欲走,风又起,像潮水,时起时落,时长时短,时远时近。这随性的乐曲让我心潮澎湃,这是自然之歌!

风停了,蝉也休息了。现在,是溪水的主场。雨后的小溪不再如往日般羞涩,它的热情在无人的夜尽情地绽放。它从石上一跃而下,水花四溅;它从房子边缘走过,源源不断;它在林间四处穿越,跳跃不停。它在这儿,奏着孤独乐章。但,当溪水撞击石头,我听到了热情的呼唤;当溪水缓缓流过,我感受到浓浓的温情;当溪水奔流不息,我看到了流动的活力。不错,这是溪水的独奏,是它全情投入的表演,更是华丽的自然乐章。

“明月松间照,清泉石上流。”今晚的月亮确实称得上“明月”,可它的光却不属于溪水了。最浓的那一束光,照在了花朵上。她是怎样一束花呀,将最浓厚的色彩包含心中,欲放,但收,似是害怕,又或是紧张。月光给了她力量,我注视着,期待着。刹那间,浓重的色彩在眼前炸开,在那一刻,我听到了生命绽放的自然之声。

自然之歌在我心中唱响,总有一种声音会直达心底——那正是自然的声音。

(指导老师 何欣航)

总有一种声音直达心底

厦门外国语学校七年2班 袁煜烁

披着「修女袍」的「杀手」

——我把我的虫儿说给你听

三明市列东中学八年2班 李昕萌

在野外的草丛中,居住着一群优雅的“修女”。它们脖颈细长,身穿绿色亚麻长袍,双臂向前举着,虔诚的样子像是在向上天祈祷。它们就是螳螂——我最喜欢的昆虫。

不过,你们可千万不要被它们灵动、优雅的外表给蒙蔽了,它们其实是一个个身穿修女袍的“杀手”。你就瞧吧——它们可以瞬间从不食人间烟火的“修女”变成攻击迅猛的“杀手”。只见它原本顾盼生姿的头突然停止了转动,胸前的双臂像弹簧一样猛地伸向前去。这时,藏在前肢下的钩子就派上了用场——尖利的钩子刺进猎物体内,猎物要想挣脱出来,几乎是天方夜谭。它是老练的猎手,

在捕到猎物之后绝不会撒开它的“利刃”。更令人想不到的是,和雌螳螂交配过的雄螳螂还有可能躲不过被吃掉的命运,而吃掉它们的恰恰就是雌螳螂。

在这里,你多半要觉得螳螂残忍了——如果捕食其他动物还可以用“弱肉强食,适者生存”来解释,那么,把自己的配偶吃掉是不是过于凶残了一些?它为何要下这样的毒手呢?实际上,这是螳螂一族生存的智慧。在野外,食物并不充沛。为了补充营养,在交配结束后许多雌螳螂会把雄螳螂吃掉。交配或产卵期的雌螳螂凶猛好斗,常有同族相残情况出现,其中一个重要的原因就是食物不足。这种食性已经成了螳螂的本



能,哪怕被转移到了食物充足的地方也难以改变。

在外界环境不足以支持所有人都生存下去的时候,以一部分人的牺牲作为代价,换得种族的延续,这是人类在蒙昧时代特殊的生存之道。只是,人类终究是高级动物,哪怕是在条件不允许的情况下,人类也会选择尽力发挥各自的优势,谋求种族和文明的延续,而这,才是真正的大智慧。

(指导老师 廖琼)

命题作文“等待”导写与示例

文题呈现

等待是一种智慧，一种胸怀，一缕情思。等待是一份无奈，一丝焦虑，一种渴求。等待是一种蛰伏，一次积累，一个过程。生活中有过无数次等待，等待中有无数个等待的理由。亲爱的同学，你经历过等待吗？你思考过等待吗？请以“等待”为题写一篇文章。

要求：要有真情实感；自定立意，自选文体（诗歌除外）；不少于600字；不得抄袭、套作；不得出现真实的人名、校名和地名。

云霄竹塔学校 赖文莲

命题解读

“等待”是一个老话题，要写出新意，需在选材立意上下功夫。文题的引导语提示我们要把握好等待的内涵、情感、意义等，方能更饱满地书写“等待”。从等待的主体来看，可以写“我”的等待，他人的等待，也可写“物”的等待等。等待的内容可以是人或物，可以是具象的，如等待一场春雨、一树花开；也可以是抽象的，如等待生活的善意、世界的美好等，把选材视野拓宽，更能写出新意来。写作时要注意等待的画面刻画，同时要注意把握等待的内涵，升华等待的意义，让读者产生共鸣和思考，这样文章的立意会更立体而丰满。

佳作展示一

等待

云霄竹塔学校九年3班 吴孟妍

如果文物会说话，如果思念有声音，那句“回家”一定是远在他乡的文物们共同的呼唤。

“岁月失语，惟石能言。”在那段风雨如晦的岁月里，西方列强用坚船利炮轰开清王朝关闭的国门，八国联军烧杀掠夺，富丽堂皇的圆明园成了残垣断壁，无数珍宝毁于一旦，或漂泊海外。据统计，在全球47个国家和地区的200多个博物馆中，藏有的中国文物不下百万件，而且均为精品，每一件流失的文物都是我们心头的痛。拂去历史的尘土，我听见它们在异国他乡呐喊，等待着回家。

北京故宫博物院前院长单霁翔曾言：“文物只有在原生地展示才最有尊严，如果像孤魂野鬼一样流失海外就没有尊严。”文物是一个民族文明的印记，他们的最佳归属就是回到故土。然而强盗有强盗的逻辑，自然不会如雨果先生所说，有朝一日他们会将这份“战利品”归还给被掠夺的中国。

流浪的文物映射的是中华民族的动荡耻辱，今日的中国，繁荣昌盛；今日的中国，光明璀璨。“战火硝烟杳然远，唯闻流失文物声。河清海晏逢盛世，当奏千古传颂音。”流离失所的文物是中华民族文化遗产不可分割的组成部分，文物的回归，重续的是历史记忆，牵动的是国人情感。还昭示了一个道理——“文化兴国运兴，文化强民族强。”

我愿以爱国之名，品文物心声，让无数的等待叩响每个人的心扉。“愿山河无恙，家国永安！”

(指导老师 赖文莲)

佳作展示二

等待

云霄竹塔学校九年3班 黄嘉恩

昏黄的灯光映着一个女人的轮廓。这是一张被岁月雕琢过的脸，透着疲惫和怅惘。惟有那双眼睛，揉着星星点点的爱意。她是我的母亲，即将离家远行的母亲。

我等待着那双手抚上我的额头，为我整理碎发，可听到的却是一声生硬的落锁声。我慌乱地张开眼，跑到窗前焦急张望，直到那个单薄的背影出现在我的视线，心才平静了些。

我看见母亲走过阿婆家的小卖部，走过小花家的窗台，走过王伯家的车棚，再接着消失在道墙前。天空不知不觉间下起了细雨，还是初春，天气尚未转暖，不知母亲是否穿够了衣裳，是否已坐上了去往北方的汽车。我的眼眶忽地湿润，母亲的离开意味着接下去是漫长的等待。

我还是像往常一样上学、读书，平静而简单，但总觉得缺了什么。缺了什么呢？困惑时的指点，烦躁时的安抚，又或许只是一声柔暖的呼唤。虽然这些奶奶以及其他的家人都给可以给我，但因为她是母亲，她的爱和呵护显得特别珍贵。

上次和妈妈通电话还是在端午节时，她很忙，才说了两句话，电话那头便传来嘈杂的声响，猜是要开始忙活了，我便向母亲道别，她嘱咐我注意身体，就匆匆忙忙地挂了电话。奶奶见我有几分不悦，拉着我去看龙舟训练。

此时暮色正浓，江面上两支龙舟你追我赶，难分胜负。日落西山，染红了半边云霞，金光弥漫了整个大地，洒进我的心里，温暖的，充斥着能量的。

“我妈什么时候回来啊？”我问奶奶。

点评

这个话题的切入，可宏大也可细微，而这篇文章的亮眼之处，就在于作者谈论的议题，是被掠夺的文物，他们在遥远的大洋彼岸“等待”着回归。这个议题，令人心痛，唤醒了我们共同的历史记忆。“等待”在作者的笔下是双向的，不仅文物具有了深刻的情感，“等待”回归，一代代的中华儿女也在为文物回家而不懈努力，他们的等待穿越时空，绵绵不绝。作者的文风蕴蓄着厚重的历史气息，读来激昂澎湃，发人深思。

“年底，年底就回来了，回来了就不走了。”奶奶慈爱地摸我的头。年底，年底便回来了。我的思绪飘向远方，飘过一座座青山，涉过一条条河流，最终停在一座小城前，这是母亲外出的路。凛冬时，母亲就会沿着它返回，拥抱她深爱的女儿。

我等待着，等待着我的母亲。

(指导老师 赖文莲)

点评

这篇文章极其注重细节描写，细腻又动人。开篇就能够让阅读文字的我们极致共情，眼前浮现出这样的画面——即将离开女儿的母亲极为不舍，而善解人意的女儿等待着母亲的轻抚，只为让离别不那么令人伤感。母亲离开后，女儿的“等待”一直延续。她在“等待”中思考母亲离开的意义，虽有难过和责怪，但在奶奶的开导下理解了母亲的离开。“等待”是为了更好的重逢，对于思念母亲的女儿而言，理解母亲，并静静等待她归来，便是此刻最好的选择。作者在“等待”中的成长，尽显笔端。

名人记

中国植物学大师

李福会

他自幼熟读唐诗宋词,却更醉心于对花草树木的研究,痴心不改;他热爱植物学,一生都在为植物学的发展和创新发展努力奋斗……他就是科学院院士、著名植物学家——吴征镒。

吴征镒从小聪敏过人,对植物表现出极大的兴趣。他常常独自待在后花园中观察各种花草树木,一看就是一整天。在初中的生物课上,吴征镒初步了解了植物的基本结构,并学会采集和制作标本、解剖花果等植物学入门技术。上高中时,在老师的大力支持下,吴征镒举办了个人标本展览会,更加坚定了报考生物系的决心。高考后,吴征镒如愿考入清华大学生物系,开始走上研究植物学的专业道路。此后,他先后多次在全国各地考察、调研当地的生物资源,为从事科研工作打下了全面而扎实的基础。

1946年,吴征镒加入中国共产党,他庄严宣誓,要为国家 and 民族的科技振兴贡献力量

量,穷尽一生投身科研。1958年是吴征镒人生中最大的转折点。这一年,吴征镒率领科考队首次在景洪勐龙选点,在曼养广“龙山”创建了中国第一个热带森林生物地理群落定位站;这一年,他担任昆明植物研究所所长一职。1959年起,吴征镒参与编写《中国植物志》,1987年起,他担任《中国植物志》的主编。2004年,历时几十年、凝结着我国几代植物学家心血的126册《中国植物志》全部出版。《中国植物志》是一部全面总结我国维管束植物系统分类的巨著,是迄今为止有关中国维管束植物的最为完整的基本资料,也是世界上篇幅最大的植物志,极大地提高了我国植物学在国际上的地位和影响。

从事植物学研究七十多年,吴征镒定名和参与定名的植物分类群有1766个,是我国植物学家中发现和命名植物最多的一位。“一天不工作,比什么都难受。”吴征镒把一生都献给了植物学。花甲之年,吴征镒不畏艰险,一次又一次亲自到野外考察,青藏高原的雪峰、新疆的天山南北、湘西的森林……都留下了他探索植物学的足迹。快70岁时,吴征镒去实验室途中因摔倒而受伤,伤好之

后也不能进行长时间的剧烈运动。从此,吴征镒需要拄着拐杖行动,但他从来没有停下考察的脚步。甚至到了90岁时,吴征镒仍然没有放下植物学研究工作,在91岁高龄时,他应邀出任《中华大典·生物学典》主编。2008年1月8日召开的2007年度国家科学技术奖励大会上,吴征镒获得2007年国家最高科学技术奖。然而,当得知自己获奖的时候,一生淡泊名利的吴征镒说:“我的能力有限,年轻的科学工作者一定要后来居上,我愿意把我的肩膀给大家做垫脚石。”

吴征镒信奉的人生格言是:“博学之,审问之,慎思之,明辨之,笃行之。”他认为做科学研究必须经历三个境界:一是立志立题,确立科研思路;二是殚精竭虑,百折不挠;三是上下求索,终有所得。如今,每当我们仰望星空,一颗被永久命名的“吴征镒星”在浩瀚的宇宙中闪耀光芒,它是国际小行星中心以吴征镒名字命名的第175718号小行星,它代表的是一种科学精神,这种精神将永远闪耀在我们的中心。



美文花园

我从小就喜欢春天,喜欢它那风和日丽、百花齐放的独特风光,但我更喜欢的是由春韭、春笋、香椿等带来的咬春滋味。

我出生于四川省乐山市城郊的一个普通家庭。那时,父亲在一家木器厂当木工,母亲在家务农。当时物资短缺,我们家与大多数家庭一样,生活并不富裕。因此在那时,母亲在房前屋后种植了白菜、萝卜、韭菜等各种蔬菜。我们地处四川盆地的西南部,就算在冬季,这里的蔬菜依然长得良好,春天时,蔬菜长势自然更加喜人。母亲还在菜地周围种植了六七株香椿和一大片竹子。家乡流传着“咬春”的饮食习俗,每当春天来临,母亲就会精心准备一场“咬春宴”。“咬春宴”上的韭菜、香椿和竹笋等美食,就成了我们对春天最直接的回忆。

说到“咬春宴”,我首先想到的是韭菜。韭菜是一种非常普通的蔬菜,无需过多关照就能长得生机勃勃。虽然一年四季都能吃到韭菜,但唯有春天的头茬韭菜才最鲜嫩爽口。采摘一把鲜嫩的韭菜,洗净后切成段,用大火翻炒,只要放一点儿盐,就成了一道香气扑鼻的美味佳肴。当然,把韭菜做成馅儿包进饺子或包子,那也是难得的美味。到如今,我依然记得母亲带领我们围着桌子包饺子和包包子的场景,那一声声悦耳的笑声仿佛就回荡在耳边。

春天的美味一定不能少了香椿。吃香椿要趁早,叶子越嫩香气越浓。若是过了时节,叶子颜色发绿,我们就难尝到香气醇正的香椿了……采摘香椿时要选择暗红色的嫩芽,然后将香椿嫩芽焯水后捞起,放入简单的调料凉拌,吃一口,整个嘴巴里都充满了香气。香椿还有另一种做法,可以直接用面糊裹着香椿嫩芽炸成“香椿鱼儿”,其鲜香滋味令人回味无穷。



荣光友

令人“过口难忘”。

除了自己种植的食材外,枸杞叶、马齿苋、折耳根、灰灰菜、荠菜等野菜,也都是我们难以忘怀的春天美味。

时光匆匆,我们兄弟姐妹先后参加工作,我们家的生活水平也有了很大变化。虽然现在我们不再亲自采摘各种食材,但每到春天,母亲都会催促我们购买韭菜、香椿、春笋、折耳根、枸杞叶等,我们家的“咬春宴”自然也一如既往地举办着。

“咬春宴”使我们品尝到“菜谱系列”中最亮眼的菜品,它是我们人生的“恢宏乐章”中最动人的音符。品尝“咬春宴”时,我们尝到的不仅仅是鲜嫩的美食,更是幸福美好的滋味。咬春习俗,激励着我们更加热爱生活,更加奋发向上,我们一代代人一定会把传统的咬春习俗传承下去。

声明

本报编辑过程中,参考、引用了一些作品资料,因联系渠道的制约,无法一一与原作者取得联系。请有关作者看到本报后与编辑部联系,我们将支付稿酬,并致以谢忱。