

直面风浪 收获成长

天一学子闪耀帆船国际赛场



寒假期间，天一中学帆船队的少年们在第五届新加坡国际帆船赛Platu One-Design组别中，获总成绩季军与长航赛第三名，在J24 One-Design组别中获总成绩第五名与长航赛第四名。这是天一帆船队第二次出征此项赛事，也是本届比赛中唯一代表中国出征的队伍。所有上场队员均为首度参与国际级别竞赛。

身为高中生，帆船队队员必须在学业与训练之间寻找平衡。赛场海域的风浪、气象与航行条件，与他们平日所熟悉的映天湖环境迥然不同，多变的气候更是增加了不确定性。因此，本次比赛从一开始便被视作一场跨越舒适区的成长试炼。为更好地适应比赛节奏，帆船队学生提前两天抵达赛区展开训练。连日的高强度、长时间的海上训练被团队称作一场“海上军训”，所有的困难都化为他们握紧索

绳、调整风帆的力量。

首日为长航赛，选手需在新加坡海峡完成约23海里的不间断航行，持续近6小时。这不仅技术的比拼，更是对体能和意志的严峻考验。次日则连续进行3轮场地赛，频繁的起航、转向与战术抉择，对选手的专注力、耐力及临场应变能力提出了极高要求，是一场“脑力与体力”的双重对决。

赛前，面对陌生的海域与众多国际强队，紧张与畏惧情绪在所难免。然而帆船队队员都明白“平静的水面练不出真正的水手”，在彼此的鼓舞与自我激励下他们迎难而上。他们一次次在摇摆的甲板上站稳，在风浪与抉择中稳住心神，在风浪交织间作出清醒的判断，最终完成了对自我的超越。

帆船队队员陈梓焯还记得比赛中发生的各类意外情况：“第一轮角逐时，前甲板手

被前帆索缠住，出现了失误。第二轮角逐时，船上仅有的两根安全绳索相继崩断。第三轮角逐中，我们用绳子临时充当了安全护栏，大家努力将每一个细节做好。完成赛程时，我们热泪盈眶，这是最好的奖励。”

“比赛当天，海面的风浪比预想中的更大，每一次转向、每一次调整帆绳，都需要精准判断与快速反应。在航行过程中，我也曾因为紧张出现失误，但在不断调整与坚持中，我慢慢找到了节奏，学会与风合作、与海共处。”帆船队队员殷桃说，此次新加坡之行，让她感受到了国际赛事的专业氛围，也认识了许多热爱帆船的伙伴。“比起成绩，我更珍惜这段在海上拼搏的过程。它让我明白，真正的胜利不是战胜别人，而是战胜那个害怕风浪的自己。”

(天一)

无锡召开专题研讨会推进德育工作
系统构建区域中小学德育工作新格局

近日，无锡市教育局召开中小学“四重四有”大德育体系构建专题研讨会，深入研讨以“重规范有素养、重育化有激励、重责任有关爱、重协同有合力”为核心的大德育体系构建。

市教育局相关负责人指出，新时代德育工作必须在传承中发展，在务实中创新。“四重四有”是对“实施新时代立德树人工程”的区域性、校本化回应，全市中小学要通过构建“四重四有”大德育体系，推动德育工作真抓实干、走深走实、细化实化，锚定“四重四有”大德育体系构建的关键要素与核心路径，聚焦当前德育工作中的真问题真堵点，守正创新，不断探索，进一步拓展具有无锡特色的育人之路。

围绕构建“四重四有”大德育体系，市教育局各职能处室同向施策，共商路径。与会人

员认为，在基础教育阶段，要坚持学段贯通、学科融合、学校统筹，小学重习惯养成、中学重价值塑造，推动思政课程与课程思政同向同行，统筹家校社“教联体”资源，构建“三全育人”格局。在职业教育阶段，要推进思政教育示范项目、职业体验中心建设，构建校企“实践育人共同体”。在体卫艺工作方面，要坚持健康第一理念，深化“2·15专项行动”，将体育、美育、卫生教育、国防教育与德育紧密融合。在师资队伍建设方面，要实现从底线约束到价值引领的跃升，研制评价标准与行动清单，推动德育从“有要求”向“有路径、可检验”深度落地，以科学评价赋能师资队伍建设。

与会德育骨干结合各自学校实践，分享了对落实“四重四有”大德育体系建构的深度思

考。江苏省无锡师范学校附属小学副校长许蓉雪认为，“四重四有”实现了从管理到引领、从约束到生长的转变，她以家校社“三水合流”为喻，强调协同育人的系统性。无锡市辅仁高级中学德育处主任唐建勋从理论逻辑与实践路径切入，阐述了“四重四有”如何环环相扣，形成完整育人闭环。

本次研讨会凝聚了教育行政部门、教研单位与一线学校实践的多维智慧。2026年，全市中小学将通过“四重四有”大德育体系构建，从规范奠基、育化润心、责任护航、协同聚力四个维度持续发力，将宏观理念转化为扎实的校本行动与区域实践，全面推进新时代立德树人工程落地见效，努力培养担当民族复兴大任的时代新人。

(市教科院)

高中生成为学校的
“园林设计师”

为校园紫藤花架改造出谋划策

这个寒假，无锡市市北高中中学生围绕校园紫藤花架改造这一课题，展开一系列实践和讨论，给出了改造方案。学校也以此项行动为契机，将家校社协同育人、生态科技教育实践与学生志愿活动深度融合，涵养学生生态素养、锤炼学生劳动本领，让寒假成为生态科技教育的生动课堂。

市北高中校园里承载着师生共同记忆的紫藤花架因年久失修出现生锈、局部塌陷等问题。发现这一情况后，学校将花架重新设计与改造的任务，作为寒假生态科技志愿服务项目交给高三(7)班的学生，让志愿活动与校园建设、专业学习同频共振，更让生态科技教育在真实场景中落地生根。

为了让志愿服务更具专业性，学校以家校社协同育人为抓手，开展“家校社协同，生态科技教育实践”专题志愿指导活动，特别邀请从事园林专业的高二(8)班学生丁文轩的家长为志愿团队的设计方案提供专业指导。活动中，指导老师带领志愿者梳理项目缘起、明晰设计思路，学生踊跃分享设计过程中的思考与探索，现场讨论热烈。指导老师对学生的设计成果给予高度肯定，称赞该设计兼顾实用安全、生态理念与校园文化，同时从专业角度提出调整建议，让方案更贴合实际、便于维护。理论指导结束后，志愿者前往紫藤花架现场开展实地考察，对照既有结构、结合场地环境优化设计细节。

“在校园紫藤花架设计研讨的过程中，我们围绕花架弧度、木条间距等细节反复争论，老园艺师的提醒点醒了我们：设计的不只是静态结构，更是紫藤生长的居所。”高三(7)班学生蒋琪表示，他们放弃金属装饰，让自然成为最美的风景。“我们要在人与自然间寻得平衡，尊重植物的生长节奏，让设计成为自然叙事里不着痕迹的一笔，这场实践也让我们对生态设计有了更深刻的理解。”

此次寒假志愿服务，是市北高中生态科技教育的一次创新实践，更是家校社协同育人的生动体现。学生在实践中将课本知识转化为实践能力，将生态理念融入行动自觉，让寒假志愿服务既有温度又有深度。未来，学校将继续以多元实践为载体，深化家校社协同育人模式，让生态科技教育在实践中绽放更多光彩，让学子们在服务与探索中成长成为兼具生态素养与责任担当的新时代青年。

(杨涵整理)

