

2023年全国U18田径锦标赛传喜讯——

## 17岁十堰“女飞人”夺全国冠军

■记者 詹妍

本报讯 5月22日，2023年全国U18田径锦标赛在天津体育中心举行。在女子4×100米接力赛决赛中，我市东风高中输送的左金玉代表湖北队，作为接力第一棒出赛，凭借着起跑的出色表现，同另外三名队友配合默契，最终以47秒64的成绩获得冠军。

左金玉，出生于2006年，在丹江口市大坝中学读书时，经选拔于2021年被输送到东风高中体育部，后经培养，今年年初被输送至湖北队。

“每一场比赛，不管规模大小，她都会全力以赴。”这是教练对左金玉的评价，“田径队队员一天的训练量在30公里左右，她只要站在起跑线上，就会打起十二分的精神，朝着目标奋力奔跑。”

在2021年湖北省青少年田径锦标赛中，左金玉夺得了女子100米、200米两个项目的冠军。不仅如此，她参加的女子4×100米接力、4×200米接力、4×400米接力三个团体项目均夺得了冠军。

在今年4月举行的湖北省第十六届运动会青少年体育（体校组）田径比赛中，左金玉夺得了女子200米冠军，女子100米亚军。

作文秀

## 麦香中的故乡

■市二中七(11)班 齐雪如

听说春小麦的播种已经结束，我便随着奶奶，回到了我的故乡，那个一年四季都浸润着麦香的小村落。

金色的烈日下，许许多多的农民在田中劳作着，他们头戴一顶麦秆编成的草帽，帽檐上有几根露出来的麦秆，在风中摇曳着，散发着缕缕清香。我盯着那些质朴的人们，回想起了我年少时在此居住时劳作的时光。

每年秋收结束时，便是我们这群孩子最快乐的时光，大大小小的孩子哄着闹着涌入田间地头。刚收割过的土地满是麦香，低了头细细寻找，便可见收割时遗漏的麦粒，如同土地怀抱中的婴儿，裹着金色的被子，静静地躺在那儿。

那时的我只不过四五岁，正是怕生的年纪，便牵了奶奶的手拉着她陪我一同下地。奶奶的手是粗糙的，上面还布满了老茧。黑红色的手上满是岁月的痕迹，皱纹中布满泥土，手上满是土地的芬芳与麦的清香。我便拉着这满是麦子香气的手，捧着一个缺了口的碗，与奶奶一起下到田去。

地里到处是金色的宝贝。我兴冲冲地捧了碗，钻入垄中，弯下腰去，在大地的怀抱中寻找着秋天遗留给我的宝藏。但不一会儿，我对这种一会儿弯腰，一会儿站起来的动作厌烦了，便喊奶奶来，让她来帮我捡，自己则追随着一只蝴蝶跑了。

夕阳的余晖笼罩了这块田野，红色的云朵烧着了半边天。在土地的尽头，半轮红日卡在了田垄中。我抬头向田里望去，奶奶的身影出现在田中。我愣住了，她的腰是那样的弯，几乎贴到了地面。落日的余晖笼罩住了她，她的身影竟是那般瘦小。“奶奶。”我喊了一声，有水珠从脸颊流过，不知是汗水还是泪水。她挺了挺腰，用手托着慢慢站起，见我哭了，一脸惊讶地抱起小小的我。“不哭哦，不哭，奶奶回家给你做饼吃。”

回家后，奶奶给我烙了一个麦饼。我接过那金色的饼尝了一口，满口麦香，其中似乎还夹杂了一丝汗水的味道。

我随手拾起一株遗留在田地里的麦穗，麦香阵阵，也是土地与汗水的味道。

(指导老师：袁菊)

## 小记者体验当“牙医”

■文、图/见习记者 刘俊驰

本报讯 5月27日，“六一”儿童节前夕，“争做小牙医 拥抱大白牙”主题活动在仁美口腔寿康生活广场店举办，吸引了十堰日报社30组小记者家庭参与。

在仁美口腔儿科牙医高梦思的带领下，大家参观了各类诊室，了解了医疗器械的用途。在儿童口腔健康科普课堂中，高梦思以牙齿模型作为教具，从牙齿的基本知识、儿童常见口腔问题、儿童口腔保健常识等方面普及有趣的科普知识，让小记者学会爱牙护牙。课后，小记者们纷纷拿出纸和画笔，描绘出自己心中最美的大白牙。

在口腔检查环节，高梦思针对小记者们的口腔问题，讲解了预防和治



医生为小记者检查牙齿。

疗措施并表示，预防大于治疗，保护牙齿首先要认真的刷牙漱口，采用巴氏刷牙法刷牙，每天要保证早晚各刷牙一次，每次刷牙5分钟。另外，要定期对牙齿进行检查，发现了牙齿疾患

要尽早治疗，并且要每半年到一年洗牙一次。

此次活动，增强了小记者及其家长口腔健康观念，学习到了口腔保健知识，健康每一天，从爱牙开始。

## 守住“筋骨肉” 弘扬“精气神”

——记市人民小学体育教师郝良丽

群星计划——  
寻访茅箭·家门口的好老师

“市人民小学体育教师郝良丽的每一张照片里，她几乎都是笑着的。

无论是给学生上一堂普通的体育课，还是为全市各校的教师展示教学技能，隔着照片，似乎都能听到她洪亮的嗓音、激昂的语调，感受到她溢于言表的快乐。

2006年9月，大学毕业的郝良丽，正式进入市人民小学担任体育教师。坚守体育教育事业16年来，当老师对郝良丽而言，是一份沉甸甸的使命——“让孩子爱上体育课，培养学生体育精神。”

■记者 詹妍  
通讯员 唐艳 田厚礼守住“筋骨肉”——  
让孩子爱上体育课

“学生喜欢体育，但不喜欢上体育课一直是困扰体育教育的一个顽症。如何优化体育课堂，提高学生的体育兴趣是当前体育教育的一个重要研究方向。”郝良丽告诉记者，作为市骨干教师、茅箭区首批体育名师工作室主持人，一方面，她积极带领团队开展体育教研活动，在体育课程与教学的关键环节上下功夫，加强对体育课教学方法、运动内容、运动模式等主题的设计和实施；另一方面，她深入挖掘体育本身所具有的游戏性、娱乐性，在体育课的教学中加强游戏化、趣味性，让体育课成为“带孩子有目的地玩儿”的课，激发孩子们的学习热情和运动潜能。

教学中，郝良丽认真钻研教材教法，课前充分备课、课上耐心授课、课后及时反馈。为克服学生基本功参差不齐等难题，她针对不同情况的学生制订出不同的运动目标，因材施教，使不同身体素质的学生都能得到科学和适宜的指导，让学生在心情愉快、放松的同时养成科学锻炼的习惯。

弘扬“精气神”——  
培养学生体育精神

除了体育教师，郝良丽还有另一个身份，那就是校德育处主任。

如何在上好体育课的基础上，将体育与德育深度融合，努力在改革中求发展、求创新，与时俱进，把体育课变成培养综合素质能力的演练场，是郝良丽不断思考的一个问题。

“体育蕴含着意志力教育、协作教育、规则教育等重要教育功能，有利于磨炼意志品质，塑造进取精神和健全人格。”郝良丽表示，体育不仅仅是“外练筋骨皮”，更重要的是“内练一口气”，要通过体育磨炼学生的意志，让学生们更加阳光，更加自信，更加活泼，更加开朗。通过体育，让每一个孩子学会尊重体育精神，遵守体育道德，并逐步内化成人格特质。

基于此，郝良丽巧抓教学中的教育时机，将德育渗透到体育教学中，以系列教学活动培养学生良好的道德品质。例如在跳高项目教学中，郝良丽除了注重提升学生的体能水平、技能水平，更多的是思考如何让学生克服不敢跳和跳高架一升高动作就发生技术动作变形的问题，培养学生良好的心理素质及不怕困难的坚强品质；在球类项目教学中，郝良丽将项目的集体性和竞争性等特点有机结合，从而提高学生的集体观念、随机应变的能力以及团结协作的精神。

“‘健全人格、锤炼意志’是体育教育中德育功能的最好表达，未来，我将努力解锁更多体育的育人功能，引导学生养成良好的道德品质，进而形成健全的人格。”郝良丽说。





