

见证覃海洋100米蛙泳两破纪录摘金,本报记者专访“蛙王”——“希望在奥运会前破50米蛙泳纪录”



关注杭州第19届亚运会

57秒76,覃海洋遥遥领先,锐不可当! 改写亚运历史!

25日晚,这名被世界泳联称为“蛙泳之王”的运动员,在杭州亚运会男子100米蛙泳决赛中,超高水准发挥,以57秒76的成绩拿下亚运个人首金。

“覃海洋会不会打破亚运会会纪录?”

“赛会纪录,对他来说,很简单嘛。”

“他可是不断改写泳坛历史的名将。”

……

开赛前的媒体间,记者们热烈讨论着。昨晚的杭州奥体中心游泳馆看台座无虚席,媒体席更是需要提前几小时进场才能找到位置。如此盛况,只为目睹“蛙王”改写泳坛历史。

一天两破纪录
不断改写世界泳坛历史

福冈,是覃海洋横空出世,问鼎世界泳坛的福地。7月28日晚,在2023国际泳联福冈游泳世锦赛男子200米蛙泳决赛里,覃海洋以2分05秒48的成绩夺冠,并打破该项目世界纪录! 从50米蛙泳到200米蛙泳,覃海洋包揽全部金牌,而且还兑现了自己要打破200米蛙泳世界纪录的诺言,成为第一个进入2分05秒5以内的选手。值得一提的是,他的个人战绩填补了中国在蛙泳项目上长达66年的空白!

成都,是覃海洋捍卫“蛙王”荣誉,弥补自己遗憾的圣地。上个月,世界大学生运动会的战鼓在成都敲响。在男子50米蛙泳决赛中,覃海洋以26秒53夺得金牌,再次证明“蛙王”并非浪得虚名。加上此前在男子100米蛙泳和男子200米蛙泳上获得的金牌,覃海洋实现了成都大运会蛙泳“大满贯”。在赛后专访中,覃海洋告诉记者,上一届大运会他错过了参与的机会,所以这一次可以视为对之前遗憾的一种弥补。

成都大运会结束后,覃海洋马不停蹄地来到杭州积极备战。昨天,覃海洋迎来主项“蛙泳”首秀,

在上午的男子100米蛙泳预赛中,覃海洋就展现出了王者之风,以58秒35的成绩创造了新的亚运会纪录。晚上的决赛,他从第4道出场,以57秒76的成绩,完成了自我超越,打破了上午由自己创下的赛会纪录。

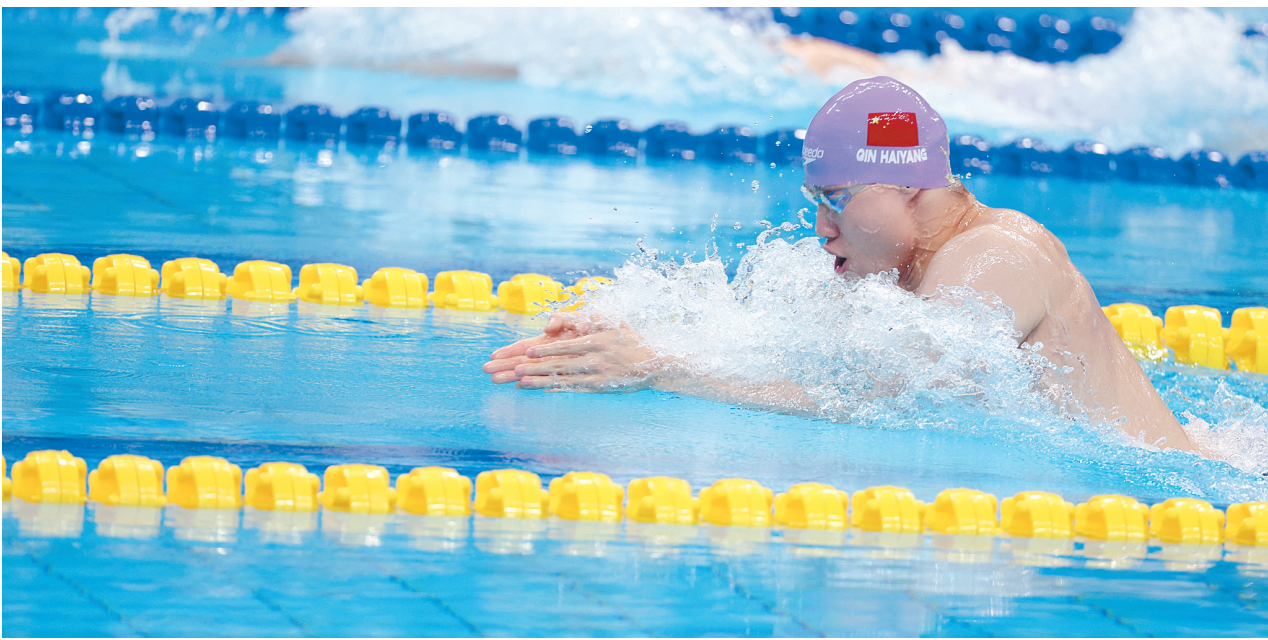
加练50米蛙泳
有把握打破纪录

夺冠后,覃海洋用了甩湿发,通过镜头对观众比耶。在混采区,覃海洋心情颇佳,露着大白牙告诉锦观新闻记者:“比耶代表胜利。”

此次杭州亚运会,他共参加6个项目的争夺,除了主项的50米、100米和200米蛙泳,还有多项混合泳的接力。而大家对他的期待,除了揽下几枚金牌外,更多的是成绩上能否再度制造惊喜。

当记者询问他下一个最想破的纪录是什么时,他回答“50米蛙泳”。他表示,近段时间,针对此项目,自己做了很多的训练和加强,所以比较有把握破纪录。记者追问是不是希望在巴黎奥运会上完成这项成就,覃海洋“淡定”地回答:“希望在此之前。”

成都日报锦观新闻记者 吕甲泽登旺姆 文/图



杭州亚运会男子100米蛙泳决赛,覃海洋以57秒76的成绩创造了新的亚运会纪录夺冠

亚·运·看·台
中国男排将与卫冕冠军伊朗队争冠

9月26日,杭州亚运会进入第3个比赛日的争夺,共将决出39枚金牌,分别在游泳、乒乓球、排球、场地自行车、马术、击剑、体操、柔道、跆拳道等项目产生。三大球项目首金将会在这个比赛日决出,中国男排半决赛轻取非主力出战的日本队,将在决赛同卫冕冠军伊朗队争冠,向25年来的首枚亚运金牌发起冲击。

乒乓球混合团体赛决赛,中国女团对阵日本队,男团的对手则是韩国队。男团将会向着亚运会八连冠发起冲击,女团的目标则是五连冠。只要正常发挥,这两块金牌应该是中国队的囊中之物。体操男子全能决赛,中国体操队出战的两位选手是张博恒、兰星宇,以全主力出战的中国队应该能在与二线担纲的日本队的竞争中胜出。

巴库世锦赛10米气步枪混合团

体冠军盛李豪/黄雨婷上午将再次出战,已收获双金的黄雨婷和刚打破世界纪录的盛李豪携手冲金。帆船项目将会迎来首个金牌日,在宁波象山亚帆中心决出8块金牌。击剑赛场上有两枚金牌产生,中国女佩选手邵雅琪经验丰富,在成都大运会上刚刚收获个人赛金牌,届时将向亚运会金牌发起冲击。

晚上的游泳赛场将产生6金,李冰洁在女子400米自由泳、彭旭玮和柳雅欣在女子200米仰泳、费立纬在男子1500米自由泳、中国队在男子4×100米混合泳接力项目上,都处于亚洲领先地位。中国香港选手何诗蓓在女子100米自由泳上是世界级水平。男子400米个人混合泳决赛,刚在200米混合泳夺金并创造亚洲纪录的汪顺将继续出战。

成都日报锦观新闻记者 黄一可

杭州亚运会奖牌统计
(9月25日)

参赛代表团	金牌	银牌	铜牌	奖牌
中国	39	21	9	69
韩国	10	10	13	33
日本	5	14	12	31
乌兹别克斯坦	4	4	6	14
中国香港	3	4	7	14
印度	2	3	6	11
中国台北	2	1	3	6
印度尼西亚	1	1	4	6
泰国	1	0	2	3
中国澳门	1	0	1	2
塔吉克斯坦	1	0	1	2
伊朗	0	3	5	8
朝鲜	0	2	2	4
越南	0	1	5	6
哈萨克斯坦	0	1	4	5
蒙古国	0	1	3	4
阿联酋	0	1	1	2
文莱	0	1	0	1

学生负担减下来 教育质量增上去
——青白江区把“双减”落到实处、做到细处

勇担时代使命 谱写崭新篇章
青白江建设教育强区生动实践5

图书室里的读书会书声琅琅,音乐厅里的小合唱歌声悠扬,运动场上的体育比赛气氛热烈……“双减”工作开展两年以来,青白江区坚持“减轻负担”与“提质增效”双向发力,让“双减”切实走进千家万户并取得阶段性成果。

目前,青白江区所有义务教育阶段学校全部健全了作业管理机制,开展丰富多彩的课后延时服务,每一份用心的探索与实践都成为“办好人民满意的教育”最生动的注脚。“‘双减’是一场一刻不能停的接力赛。我们将继续汇众智强合力,在‘减’与‘增’的动态平衡中营造更加健康的教育生态,让孩子们的未来变得更加美好。”青白江区教育局负责人说。

大弯小学北区分校
作业巧布置 减量不减质

语文作业不再是“抄抄写写”,而是走出户外来一场《我与秋天的约会》;在家运动锻炼半小时,体育作业多了一份亲子情……“双减”之下,青白江区大弯小学北区分校的作业设计有了全新方式。

守底线 重塑生态

学校制定了作业管理办法,涵盖作业布置、批改、评价、完成时间等全部内容,以此守住作业的红线与底线。学校明确作业性质,界定各方职责,不用学生自批自改,不给家长布置或变相布置,齐心协力重塑作业好生态。学校还统一设置了作业公示栏,接受社会监督。同时展开作业调研,根据学生、家长的反馈设置分层、弹性和个性化作业,按学情把作业分为A类基础练习和B类素养提升。从“大锅饭”走向“自助餐”,作业变化的背后折射出德智体美劳全面发展的育人理念。

“过五关斩六将”“开心消消乐”……这是教学游戏,更是课堂作业。结合“小学作业不出校园”的要求,学校以语言实践为路径,从听、说、读、写四个维度出发,借用孩子们生活中喜欢玩的闯关游戏,巧妙将作

提质量 去粗取精

作业数量减少了,并不代表质量降下来。一场以“多元分层、精准提质”为行动内核的作业设计改革在学校迅速铺开。按照“理论学习—设计实操—课中运用—反馈调整—形成案例—成果提炼”的路径,教师们对一课、一单元、一册教学知识点进行系统梳理和整合,推动不同年级同一学科作业纵向衔接的科学性,同一学段不同学科作业横向衔接的关联性,同时加强从作业设计到批改、讲评、辅导各要素的循环互动,使作业有了温度和感情色彩。

学校基于各个学科中的特定知识模块、能力素质要求来构建作业的内核与外延,将劳动教育、音乐、美术、道德与法治等学科融入作业布置中,有效提升了作业设计的趣味性 with 灵活性。同时拓展知识边界,设置了社区义工、亲子时光、科学探究、家务劳动等项目式选择性的“无纸作业”,鼓励孩子们了解社会、探索自然、感受亲情,健康欢乐地成长。



日新小学
阅读提素养 教学增活力

如何确保“双减”工作落实见效?青白江区日新小学通过建设书香校园、深化阅读活动、变革课堂教学等途径来丰富师生校园生活,打出一套营造教育生态的“组合拳”。

全阅读 书香致远

每天课间时分,操场边的“大榕树阅读乐园”坐满了看书的学生,国学经典、名著绘本、科学画报……各种书籍让孩子们爱不释手,如饮甘泉。学校借力“书香校园”建设,把全员阅读作为“双减”背景下学生自主学习的重要方式。学校营造多个阅读生态圈,“大榕树阅读乐园”里的“善学亭”、教学楼梯间的读书角、班级里的书箱和书架……师生共品书香,积极发挥阅读群体的互动效应。

遵循新课标“多读书,读好书,读整本书”要求,学校探索整本书阅读教学。教师们根据学生年龄特点筛选书目,上好整本书的“导读课”,借助统编教材中的“快乐读书吧”“我爱阅读”和“大人一起读”等栏目,以朗读、诵读、讲读、对话表演等形式开展整本书阅读活动。学校通过整本书阅读教学打通课堂内外,沟通听说读写,融通多个学科,提升综合素养。近日,教育部等



优教学 数形结合

为实现减负增质和绿色育人双目标,学校通过“全国网络画板应用”子课题研究,打造“三段三导”教学模式并率先在数学学科中展开。“三段”指学生“课前思、课中做、课后玩”;“三导”指教师“课前导疑、课中导学、课后导悟”。学校利用“网络画板+AR技术”创设生动有趣的数学情境,以“实验菜单”的方式把课件推送到每个班级,学生通过移动终端扫描进入网络画板实验室素材空间,在猜想、操作、验证的学习过程中实现知识本质的结构化自主学习。

教师们利用思维导图梳理数学知识板块的同时,注重“双减”背景下基础知识强化和当堂达标检测。同时在课堂的分享交流中利用师生互评、生生互评、学生自评等方式,引发学生的自我反思与总结,达到教、学、评一体化。下一步,“三段三导”教学模式将拓展到其他学科,帮助教师精准把控学情,实现以学定教、因材施教。



至佳中学
课堂新样态 育人新天地

课堂教学质量是“双减”行稳致远的“保障线”,课后延时服务是“双减”链条上的重要一环,青白江区至佳中学强化课堂主阵地,精准展开课后服务活动,从而达到提质增效的目的。

精课堂 提质增效

这是一堂初二数学课。全班学生根据教情需要分成几个小组,“我来讲”“我纠正”“我想问”“我补充”……大家积极地阐述自己的观点,踊跃地参与到课堂中来。教师一边收集问题,一边提醒同学们认真观察数与图形之间的关系。这种情境式课堂设计不仅激发了学生的学习兴趣,还顺利实现从感性认识到抽象思维的过渡,使课堂教学由“教师向学生传递知识”转向“师生合作探究来建构知识”。

学校紧盯课堂效率,坚持价值塑造、能力培养和知识传授“三位一体”的教育理念,积极优化“学导思练”教学模式,努力构建“情境引入、自学展示、合作探究、点拨提炼、当堂检测”的高效课堂,教师采用研究式、启发式、讨论式等灵活多样的教学方法,通过更有内涵、更有营养的学习活动培养学生的学科素养,重构课堂新样态。

拓形式 激发成长

学校把高质量的课后延时服务当作“五育并举”的演练场,在尊重师长意愿和保障学生安全的前提下,精心调配“5+2”课程“营养大餐”,推出琳琅满目的课后服务“1+N”模式,让放学后的操场“动”起来,阅览室“满”起来、各专业教室“亮”起来。

手工扎染、心理健康、音乐舞蹈、经典诵读……每天放学后,丰富多彩的社团活动让全校学生兴趣盎然,神采飞扬。学校充分挖掘自身潜力,不断拓宽课后服务优质资源供给,满足学生多样化需求。旱地冰壶作为学校特色运动项目最受学生们喜爱。师生们默契配合,瞄准赛道圆心位置来一个漂亮的击打,小小冰壶划出一道优美的弧线,大家斗智、斗力、斗技术,感受运动带来的乐趣。学校努力把课后服务打造成全面育人新阵地,使每个学生尽享教育教学的最大红利。本学期课后延时服务又增设了白案及川菜制作,以补足劳动教育。如今,从孩子们更加幸福的笑脸、更加健康的体魄、更加自信的成长中,我们读懂了“双减”的深远意义。

陈茵/文 图片由各学校提供