

一名乡村“金牌摔跤队”教练的坚守

——记2026年度江西省“最美教师”张露

□记者刘元元

“预备——开始!”

近日,赣州市章贡区沙河中学的摔跤训练馆里,响起了这声口令。垫子上,一群少年躬身而立,双手前伸,目光锁定对手,像一头头蓄势待发的小豹子。垫子旁,一位扎着马尾的年轻女教师不时俯身示范动作,嗓音沙哑却有力。她叫张露,是这所乡村中学的体育教师、摔跤教练员,被评为2026年度江西省“最美教师”。

摔跤,这项古老的运动,讲究的是“一跤定输赢”——站上垫子,双方交手,胜负就在那几秒的爆发与较量之间。而张露的坚守之路,也像一场摔跤:与简陋的条件较劲,与世俗的偏见较劲。七年过去,她赢了——赢出了一支“金牌摔跤队”,更赢出了一群走出大山的乡村少年。

一个念头,点亮乡村少年的体育梦

2019年,张露初到沙河中学,带着一身专业本领和满腔热情走上三尺讲台。可几堂体育课后,她却愣住了——眼前这群孩子,跑起来脚下生风,摔起跤来敢打敢拼,体格结实,爆发力强,骨子里透着一股不服输的韧劲。凭借多年专业训练磨出的“慧眼”,她几乎本能地意识到:这正是摔跤运动最需要的好苗子。

可现实很快泼来一盆冷水。学校没有成立摔跤队,没有专业训练垫,没有训练场馆,甚至连一件像样的训练器材都找不出来。摔跤项目,在这所乡村中学几乎是一片空白。

“难道就这么算了?”那段时间,这个问题反复在张露脑海里打转。她太清楚摔跤能给孩子带来什么了——她自己就是从赣州市体校一步步摔进省队的。知道这项运动不仅能练出好身体,更能磨出一股永不服输的精气神。

念头有了,行动也不能落下。她一趟趟跑部门、递申请,磨破嘴皮子争取支持,把有限的经费用在刀刃上,添置训练垫、专业护具。没有现成经验可循,她就结合乡村孩子的身体特点,从最基础的站架、步法、抓把开始,一个动作一个动作地抠,一点点摸索适合的教学方案。就这样,硬是在乡村校园里建起了一方“梦想摔跤场”。

寒暑更迭,训练场上总有她的身影:动作不标准,她一遍遍亲身示范,膝盖磨破、手臂瘀青是家常便饭,体能跟不上,她陪着孩子们一起加练,跑圈时永远跑在队伍最外侧;战术有欠缺,她把比赛录像一帧一帧暂停回放,和学生一起分析每一个动作的得失。从站立到跪撑,从进攻到防守,她把摔跤的每一个技术细节都拆开了、揉碎了,再一点一点“喂”给孩子们。

一份答卷,207枚奖牌见证七年付出

多年付出,张露带领乡村摔跤队一次次写下基层体育的奇迹。学员罗俊涛刚开始接触摔跤时,只觉得新鲜好玩,在张露的带领指导下,他从市级赛场起步,一路过关斩将,2025年勇夺全国U17摔跤锦标赛古典式45公斤级冠军,随

→张露
在指导学生
训练。

↓张露
在领奖现场。

地点:江西艺术中心



后代表中国征战世界U17摔跤锦标赛斩获第八名,为章贡区实现了摔跤项目从地方、全国到国际赛事的历史性突破。“摔跤改变了我的孩子,让他变得更加自信、坚强。”提起罗俊涛的成长,他的妈妈邓琴玲最感激的就是张露——在学习摔跤的同时,孩子也形成了坚毅的品格。

翻开张露的“成绩单”,数字令人动容:指导学生在全国、省、市各级赛事中累计斩获奖牌207枚,其中金牌89枚、银牌66枚、铜牌52枚;培养全国冠军1人、全国亚军3人、全国季军1人。她一手创建的摔跤训练基地,连续三年在市级训练单位考核中获评“优秀”。学校先后获评区级优秀训练单位、赣州市体育后备人才重点训练单位,成为区域特色体育品牌。

这些成绩的背后,是张露对科学训练的执着。从教以来,她主持市、区级摔跤课题,编写摔跤校本课程方案获赣州市一等奖,开创了“小学启蒙—初中强化—体校深造—省队输送”的贯通式培养链条,为农村体育教育提供了可复制的范本。

一颗真心,严师亦是暖心姐姐

“我训练受伤时,张老师总会第一时间查看伤口,这让我觉得内心很温暖。”

“在我坚持不下去的时候,她都在一直鼓励我。”

“帮我复盘比赛,鼓励我不要因为一次失误就否定自己。”

……

这些朴实的话语,来自张露的队员们。摔打、流汗和坚持,是竞技场上下不可或缺的元素。对于这些少年而言,正是有了张露日常中的陪伴与守护,他们才有了坚持走下去的决心。

摔跤是一项对身体和心理双重考验的运动。训练中,她关注每一个孩子的状态:谁的动作变形了,谁的情绪低落,谁的文化课跟不上了,她都记在心里。伤病时悉心照料,低落时暖心鼓励,进步时及时肯定。罗俊涛记得,一次训练中,他不慎受伤,张露第一时间过来查看伤情,蹲在垫子旁仔细检查,一边处理一边安慰他。

赛场上,她又是另一副模样:严格、专注、一丝不苟。技术动作不到位,必须重来;战术执行不坚决,立即叫停复盘。她常说:“垫子上没有捷径,你偷的每一个懒,对手都会替你补上。”正是这份仁慈相济的陪伴,让一批批乡村少年在摔跤垫上不仅练就了过硬本领,更磨砺出坚韧不拔的品格。

摔跤比赛的规则很特别:只要双肩着地,胜负立判,看似残酷,却也公平——垫子上,一切靠实力说话。而张露面对的“比赛”远比这复杂:没有裁判,没有计时,日复一日,她把自己“摔”进了乡村体育的空白里,又把自己“站”成了孩子们身后的那堵墙。

七年如一日,张露用汗水与坚守证明:乡村校园同样可以走出全国冠军、走向世界赛场。“只要孩子们肯练,我就一直陪下去。”垫子上,少年们一次次倒下,又一次次站起;垫子旁,张露始终躬身而立,随时准备喊出那声:“开始”。

(图片均由受访者提供)

千年书院焕发新活力

本报讯(彭歆冉)近日,宁都县梅江书院举行山长聘任仪式,赣南师范大学文学与新闻传播学院院长武海军正式受聘担任山长,为这座千年书院注入新的学术活力。

据了解,梅江书院始建于南宋淳祐六年(1246年),后几经迁址、兴废,清乾隆三十三年(1768年)迁至延春谷,即今宁师中学校址。七百多年来,书院虽历经变迁,办学文脉始终绵延不绝。如今,复建后的梅江书院坐落于宁师中学校园内,占地300余平方米,既是连接古今的文化地标,也是宁都守护历史文脉、激活文化资源的生动缩影。

如何让沉寂的古书院焕发新的生机?宁都县的答案是:将书院文化传承与文明实践深度融合,让书院不仅是历史的见证,更成为当下群众可参与、可体验、可受益的文化空间。

今年以来,宁都县依托梅江书院持续开展“两礼两堂”(开笔礼、成人礼,国学讲堂、家风讲堂)、书法公益讲座、读书分享会、经典诵读等文明实践活动18场,参与群众、师生达1.3万人次;承接周边县市校友、高校研学团队参观研学活动12场,接待400余人次。

从古代书院到文明实践新阵地,梅江书院传承历史文脉、开展文明实践的阵地作用日益凸显,为宁都文化传承、校园育人、文旅融合注入深厚底蕴与全新活力。

定南:消防知识进校园

本报讯(魏红兰)为进一步筑牢校园消防安全防线,切实提升广大师生消防安全意识及消防产品辨识使用水平,日前,定南县消防救援大队走进定南县第二中学及第六公办示范幼儿园普及消防产品知识。

该大队消防宣教员以典型校园火灾案例为切入点,组织全体学生集中观看火灾警示教育片,直观展现用火用电不当、疏散通道堵塞引发火灾的严重危害。课堂上,消防宣教员用通俗易懂的语言,系统讲解火灾逃生技巧、规范用火用电、日常隐患排查等消防安全知识。重点聚焦消防产品开展宣讲,详细介绍灭火器、应急照明灯、过滤式消防自救呼吸器、消防水带等常见消防产品的名称、核心功能、适用场景及使用等方法。

与此同时,消防宣教员聚焦校园安全管理重点,强化学校工作人员在消防产品方面的实操能力,现场演示各类消防产品及设施器材的日常维护保养规范、正确操作流程、使用禁忌及故障排查要点,细化假冒伪劣消防产品辨别方法、日常自查检验技巧,督促工作人员熟练掌握消防产品“会保养、会使用、会查验”的基本技能,全面提升学校工作人员火灾防控和应急处置专业水平。



日前,石城县科协联合县教体局,组织科技志愿者走进珠坑中心小学,开展“好奇实验室·动手创未来”科技志愿服务活动,旨在让乡村学生在实践中感知科学、学习知识,有效激发科学探索兴趣,锻炼动手与协作能力。 陈钰芳 林章平 摄

我市一作品获全国机械行业产教融合大赛一等奖

本报讯(记者刘元元 通讯员李慧 杨瑞)近日,第三届“科德杯”中国机械行业产教融合教育教学创新大赛全国总决赛落下帷幕。赣南科技学院智能制造与材料工程学院联合格力电器(赣州)有限公司共同完成的作品《弹性重构·双线贯通·多元共生:智能制造高素质应用型人才培养体系创新实践》,从众多参赛项目中脱颖而出,荣获全国一等奖。这是我市高校在机械行业产教融合领域取得的又一重要突破。

作为国内机械行业产教融合领域最具权威性的高水平教学创新赛事之一,大赛采用区域赛、全国总决赛两级遴选机制,吸引了全国众多高校与行业龙头企业参赛,评审专家阵容权威、评定标准严苛。

瑞金开展红色非遗进社区育人活动

本报讯(钟广东 李鹤飞)为扎实做好新时代关心下一代工作,持续传承红色基因,丰富广大青少年文化生活,连日来,瑞金市关工委深入象湖街道、红旗街道等10个社区,开展“红色非遗进社区薪火传承育新人”主题文化传承活动,以沉浸式、接地气的文艺宣讲形式,让红色文化、瑞金民歌、赣南采茶戏浸润童心、扎根基层,收获良好社会反响。

活动以青少年为主角,通过经典诵读、红歌传唱、非遗(赣南采茶戏、瑞金民歌)展演、传统器乐才艺展示等多种形式,让红色文化、传统文化可看、可听、可感、可学。在象湖街道解放社区象湖里广场上,社区青少年轮番登台,铿锵诵读

红色经典《七律·长征》,深情回望长征峥嵘岁月;在红旗街道东升社区金瑞湾公园,中学生的葫芦丝演奏委婉悠扬诗词声声入心,尽显少年文雅气韵。在河背街社区现场,小朋友欧阳兆奔勇敢登台,一气呵成背诵三首古典诗词,口齿清晰、从容自信,扎实的文化积累赢得全场点赞喝彩。

参与活动的“五老”同志、现场观看的家人们对本次活动给予高度评价。大家表示,此次组织非遗演出队伍下沉社区,把红色育人、非遗育人落到实处,是服务青少年、引导青少年记住乡愁、造福社区群众的暖心事,希望此类优质文化活动常态化开展、长效化推进。

科教漫谈

建设教育强国,基点在基础教育。习近平总书记对基础教育工作作出重要指示,深刻阐明基础教育的战略定位,为破解现实矛盾、补齐发展短板、办好人民满意教育提供根本遵循。经过多年改革发展,我国基础教育普及水平实现历史性跨越,但对照人民群众对优质公平教育的新期盼,依然存在不少短板弱项。推进基础教育高质量发展,必须坚持问题导向,不回避矛盾、不遮掩不足,抓住“魂”、把握“纲”、紧盯“根”,靶向破解痛点堵点,把改革成效转化为群众实实在在的教育获得感,切实答好为党育人、为国育才的时代答卷。

抓住“魂”,直面育人导向偏差短板,坚守立德树人根本任务。立德树人是基础教育的灵魂,决定人才培养的根本方向,回答“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”这一核心命题。当前,应试化、功利化倾向尚未完全根除,部分学校重智育轻德育,重分数轻素养,五育并举落地存在温差。有的把升学率作为核心评价标尺,德育、美育、劳动教育虚化弱化,出现课程被挤占、活动流于形式等现象;思政教育与学生现实生活结合不够紧密,价值引导感染力不足;学生心理健康教育重筛查、轻干预,理想信念教育、人格培育存在薄弱环节。抓住“魂”,就是要纠治重教书轻育人的现实偏差,把铸魂育人贯穿办学治校、课堂教学、社会实践全过程,推动思政小课堂同社会大课堂深度融合。要破除“唯分数”评价桎梏,把立德树人成效作为检验办学工作的根本标准,健全全员、全过程、全方位育人体系,引导学校既要抓学业提升,更要抓品德修养、身心健康,帮助青少年扣好人生第一粒扣子,真正实现育分与育人相统一。

把握“纲”,直面资源配置失衡短板,牢牢守住教育公平主线。促进教育公平、提升办学质量,是新时代基础教育工作的总纲,也是人民群众最直接的民生期盼。我国基础教育已经从“有学上”迈向“上好学”,但城乡、区域、校际发展不平衡问题仍客观存在。城镇学位供给与人口流动变化适配不够,乡村学校音体美、科学、心理等学科专业师资缺口突出;集团化办学、教师轮岗交流改革落地不够扎实,优质资源辐射带动效能有待释放;“双减”巩固任务艰巨,隐形变异培训、作业管理不到位等问题时有反弹;部分县域优质教育资源不足,城乡教育差距依然客观存在。把握“纲”,就要坚持普惠优质导向,以义务教育优质均衡创建为抓手,优化学校布局与学位供给,推动优质教育资源向农村学校、薄弱学校倾斜。充分发挥教育督导利剑作用,紧盯招生入学、“双减”落实、乡村办学保障、特殊群体就学等重点领域,压实地方政府主体责任,强化督导结果运用,既兜牢教育公平底线,又持续提升办学内涵,努力让每个孩子在家门口享有公平而有质量的教育。

紧盯“根”,直面队伍建设现实短板,夯实兴教强教人才根基。教师是立教之本、兴教之源,教师队伍就是基础教育高质量发展的根基所在。办好基础教育,关键在教师。新形势下教师队伍建设仍面临诸多现实难题:部分县市区存在学科结构性缺编,乡村教师职业吸引力不足,留任发展保障机制尚不健全;各类非教学事务挤占教师教研备课时间,教师减负成效需要持续巩固;师德师风常态化建设有待深化,部分教师专业成长通道不够通畅,乡村教师专业发展资源供给不足。紧盯“根”,就要大力弘扬教育家精神,把师德师风建设摆在教师队伍建设的首要位置,统筹推进教师培养、使用、激励、保障全链条建设。在政治上关怀、业务上赋能、待遇上保障,持续为教师减负松绑,把教师时间还给课堂、还给学生。强化督导督促,推动教师编制、待遇保障、轮岗交流各项政策落地见效,破解结构性缺编、负担过重等现实难题,着力锻造一支有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的教师队伍,为基础教育行稳致远筑牢人才支撑。

大脑如何给重要记忆贴上加急标签

每天,我们的大脑都要承受成千上万条信息的狂轰滥炸。如果把这些经历和信息全盘照收,大脑很快就会像塞满垃圾文件的电脑一样“死机”。那么,大脑是如何在信息的海洋中去粗取精呢?

英国约克大学科学家最近破解了这个谜题。他们发现,大脑其实有一个精明的“深夜编辑部”,会在人睡眠期间,将一些重要的记忆加急处理为长期记忆。而决定哪些记忆能被加急处理的,是一种叫作θ节律的脑电波。

科学家发现,当学习时,如果大脑中出现了强烈的θ节律,就相当于给这段记忆贴上了一个加急处理的标签。

我们早就知道,睡个好觉对记忆至关重要。在睡眠中,大脑会如何处理这些加急信息呢?

原来,当你进入梦乡,大脑并没有“关机休息”,而是切换到了高效整理模式。白天那些被贴了加急标签的记忆,会在睡眠中被优先调取出来。大脑会像剪辑师一样,对这些重要的信息进行反复回放、加工和强化,最终把它们从临时的“草稿纸”(短期记忆)誊写到永久的“档案库”(长期记忆)中。而那些没有被标记的无关细节,则会在整理过程中被悄悄丢弃。

科学家表示,在抑郁症患者的大脑中,这个加急标签往往贴错了地方。患者的大脑会过度关注负面、悲伤的信息,给这些糟糕的经历盖上加急标签,并在睡眠中反复强化;与此同时,那些积极、快乐的信息却被忽视,无法形成长期记忆。这就解释了为什么抑郁症患者总是深陷痛苦的回忆无法自拔。

(刘震)

