

# 她举起的不只是“冠军”

## ——桂阳三中弘扬践行教育家精神侧记

□郴州日报·今日郴州客户端全媒体记者 陈红军 谭剑

8月8日凌晨，在巴黎奥运会举重项目女子49公斤级举重比赛中，中国选手侯志慧逆转翻盘，以总成绩206公斤斩获冠军，并刷新自己创造的挺举奥运纪录。

8月8日晚上，在巴黎奥运会举重项目女子59公斤级比赛中，中国选手罗诗芳勇摘金牌，并打破抓举、挺举和总成绩奥运纪录。

9月1日晚上，在巴黎残奥会田径项目女子200米T36级决赛中，中国选手史逸婷以27秒50的成绩勇夺冠军。

南岭之北，舂陵江畔，作为侯志慧、罗诗芳、史逸婷的母校，桂阳三中沸腾了。

“希望大家能够永葆爱国情怀，坚持不懈、超越自我，赢得成功，将来为祖国作出贡献！”9月1日，桂阳三中“开学第一课”，学姐侯志慧、罗诗芳百忙中抽空在线上向学弟学妹发来祝福视频，以自己的经历激励学弟学妹努力拼搏、实现梦想。

举起的是“冠军”，举起的不只是“冠军”！

“我们全面贯彻党的教育方针，大力弘扬教育家精神，认真落实立德树人的根本任务，牢记‘为党育人、为国育才’的初心使命，谨记‘勤严雅’的校训，不断发扬‘冠军精神’‘三中精神’，着力打造高素质教师队伍，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。”桂阳三中党委书记何天宝介绍桂阳三中“以人为本”的育人理念。

春耕，秋收，风动潮涌，桃李芬芳。

现代办学至今，桂阳三中先后培养5万余名优秀学子，其中不乏文学泰斗、商界精英、政坛名儒、部队将军等，先后培养输送李萍、侯志慧、张旺旺、罗诗芳、史逸婷、王佳丽等10名奥运冠军、世界冠军、亚运冠军和全国冠军，优秀学子获奥运金牌8枚(含残奥会金牌)，国际级金牌58枚、国家级金牌67枚，打破世界纪录10余次。

近年来，桂阳三中先后荣获全国教育系统民主管理先进单位、国家重点高水平体育后备人才培养基地、全国贯彻《学校体育工作条例》优秀学校、全国青少年校园足球特色学校、全国绿色学校、湖南省文明校园、湖南省绿色学校创建示范单位、湖南省空军招飞工作先进单位、湖南省青少年科技活动示范优秀学校、第四届“郴州青年五四奖章”等100多项殊荣。



高三年級入樓儀式



開學第一課，「冠軍精神」進校園



桂陽三中黨委書記何天寶(左三)，黨委副書記、校長鄧小紅(左五)到學生家進行家訪

### 一間普通舉重館，舉起了多少“冠軍”

“叮叮，叮叮，叮叮……”

下午5時許，桂陽三中體育館的東南角，紅鈴擲地的聲音此起彼落。

“起！”

把50公斤紅鈴抓在手中，12歲的初一學生曹賢武一口氣舉了三把，臉上滲出豆大的汗珠。

自2023年寒假被選入桂陽三中進行舉重專業訓練以來，小賢武進步神速，舉重成績由最初30公斤提高至50公斤。

“長大後想當什麼？”記者問。

“像學姐侯志慧、羅詩芳一樣，也拿奧運冠軍！”小賢武答。

舉起、放下、再舉起……6歲的羅鈺把鐵棍當作紅鈴，不斷重複訓練同一個動作。

“她是今年暑假從流峰鎮中心學校選上來的，小小年紀很有爆發力，訓練中特別能吃苦。”專職教練唐曙光誇起了小羅鈺。

“收腹！挺胸！”

“你們看，牆上這些冠軍，哪一個不是吃了很多苦，霸了很多蠻？她們是我們的榜樣，也是你們的目標。”30多名舉重“大力士”一遍遍地練，專職教練李志平從這頭走到那頭，一遍遍地指導。

這間再普通不過的舉重館，面積僅130餘平方米，卻舉起了李萍、侯志慧、羅詩芳等多個“冠軍”。

“這可是教育家精神！在何天寶看來，教育家精神就是躬身報國、言為士則、啟智潤心、勤學篤行的精神。“冠軍精神”“三中精神”廣續湖湘文化，與教育家精神一脈相承。“頑強拼搏、自強不息、永爭第一、甘於奉獻”，這就是“冠軍精神”；“霸得蠻、吃得苦、爭第一、講奉獻”，這就是“三中精神”。

精神，薪火相傳。

“前面，‘小猴子’太想贏了，壓力太大，舉了几把都沒有成功。後面，她放下包袱，拼力一搏，最終實現逆轉、卫冕成功。”回觀觀看“小猴子”(侯志慧的別稱)巴黎奧運比賽時的情景，侯志慧的啟蒙教練李志平說，他當時的心情猶如过山车般跌宕起伏。

千里馬常有，而伯樂不常有。

2008年，在桂陽縣中小學生田徑運動會上，11歲的侯志慧代表樟市鄉中心完小參加了田徑4個項目的比賽。

“每一次全縣的重大體育比賽，我們都會去選苗子，這一次也不例外。當時，我們發現，這個小猴子，身高僅1.3米，但爆發力很強，且身體協調性很好，覺得是個搞舉重的好苗子。”李志平說。

2009年寒假，12歲的侯志慧被選入桂陽三中舉重館學習。訓練期間，她很刻苦，从不偷懶，還自加任務，教練不得不經常“警告”她不要把任務加得太快。

“大約練了三個月以後，小猴子就可以舉到35公斤，然後就被選送到省舉重中心。2015年，她摘得了世界青年舉重錦標賽冠軍。”李志平說。

冠軍之路，除了拼搏，還是拼搏。

1999年至今，李志平作為桂陽三中舉重館專職教練，為培養一個個冠軍傾盡心血，陪伴一個個“大力士”的時間比陪伴他自己的孩子還要多。

“這些苗子來了以後，我們不僅要管他們的訓練，還要管他們的思想和生活。有時候，大家開玩笑地說，我們是他們的教練，更多是他們的保姆。”唐曙光說。

舉起的是“冠軍”，立起的是特色。

1999年4月，桂陽縣教育局、桂陽三中、桂陽體校三方聯合組建桂陽三中舉重館，旨在通過“體教結合”培養舉重運動員，面向小學、初中選拔舉重特長生。

“我們通過創新體教融合發展機制，拓寬體教融合領域，豐富體教融合內涵，暢通體育後備人才培養渠道，形成獨具特色的體教融合‘桂陽模式’。”李志平說。

桂陽縣成立了县委书记、縣長任顧問，县委副书记為組長，县委常委、副縣長、縣政府分管領導為副組長，縣文旅廣體局、縣教育局、桂陽中等單位為成員的體教融合改革領導小組，確保體育設施設備、人員編制、工作經費等問題得到有效解決，形成了多部門齐抓共管的良好工作格局。

桂陽三中成立了以書記、校長為組長，分管副校長為副組長，教務處、年級組、全體體育教師共同參與的工作小組，定期召開體育工作會議，通報工作情況，交流工作經驗，研究解決問題，有力推動了體教融合向縱深發展。

與此同時，桂陽三中注重因材施教，推行五育並舉，及早抓好比體育特長生尤其是舉重特長生的培養工作，尤其是舉重特長生的培養，堅持走競技體育精品路線，高標準打造體育設施平台、高水準建設體育師資隊伍、高質量落實選才育人理念，不斷打造特色教育品牌。

“對自主招收舉重等各類特長生，由專家、裁判篩選。同時，學校提供訓練場地、訓練管理、食宿管理和大齡學生就讀，教育局安排小齡學生就近就讀。體育局、教育局、體校提供技術指導、賽事保障等。大家齊心協力，幫特長生消除後顧之憂，讓他們安心，讓家長放心。”何天寶說。

弘揚踐行教育家精神，打造體教融合模式，桂陽三中成為了名副其實的冠軍“搖籃”。



桂陽三中冠軍舉重館



桂陽三中學校大門

### 兩棟老舊辦公樓，沉淀了多少師道

桂陽三中正門不遠處，在參天女貞的掩映下，兩棟老舊紅磚辦公樓古色古香，沉淀着百年名校的百年師道。

從1樓到2樓，從2樓到3樓，踏着23個台階，一個個教師在辦公樓和教學樓之間奔忙着。

好為人師，到底要給學生什麼？

“教學生3年，想學生30年，想國家民族300年。”桂陽三中黨委副書記、校長鄧小紅感慨地說。

在桂陽三中執教28年，鄧小紅見證了學校點滴變化，也感受了全體教師鑄魂育人的拳拳之心。

在鄧小紅看來，桂陽三中有一支不甘平庸、不怕困難、百折不回、奮發有力的優秀教師團隊，成就了具有生命意義的光輝事業。

桂陽三中，几幾幾幾，栉風沐雨，數易其址，數易其名。

桂陽三中的前身為1776年創办的鹿峰书院，1946年由名將徐连胜夫人刘淑卿开始现代办学，1953年由桂阳县人民政府接管改为公办，并更名为“桂阳第三初级中学”，1974年更名为“五七”学校，1978年复名为“桂阳三中”并被列为地县重点完全中学，1998年被评为湖南省重点中学，2004年挂牌为湖南省首批示范性普通高级中学。

有师才，更要育师道。

青蓝结对，促进教学。

曾伟平高中语文老师网络工作室致力高中语文资源开发，推动教育教学资源共享，积极开展线下送教活动，打造青年教师成长平台，将全省7个市州的众多青年教师培养成为了名师。

“我们录制的语文必修课的9个课件、33节视频课，深受青年教师的喜爱。现在，还经常有青年教师打电话问我，在哪里能找到这些资源。”曾伟平说。

作为桂阳三中高三语文教师，在三尺讲台躬耕23年，曾伟平积累了丰富的教学经验。她不仅注重集体备课，还结合新课改的教学模式，深入研究、创新改进，做好二次备课。同时，曾伟平还注重课堂效率，针对学生有不同的思考，她允许学生随时发表意见，让问题在课堂上暴露出来，并且注重课后辅导，帮助学生巩固知识点。

青蓝结对，共同成长。

“要不是有师父陈旭的指导，我不可能成长这么快！”青年教师彭建波深有感触地说。

彭建波记得，师徒结对第二天，在全程听完徒弟的讲课后，师父陈旭及时帮他找出了症结，说他讲课语速太快，学生很难听懂，以致课堂效率不高。

50岁的陈旭执教高中数学23年，其中当了19年的班主任，练就了“养成教育”“一题多变”“一题多解”等教学“秘笈”。

桂阳三中制定了《桂阳三中“青蓝工程”师徒结对实施方案》，组织专人检查落实师徒日常的研讨与交流，举行新晋教师汇报课大赛，持续推进“青蓝工程”，充分发挥“传帮带”作用。

优胜者上，自加压力。

“我们老人家没用了！”“我们老人家没人管了！”前不久，桂阳三中高三教师

群炸开了锅，个别教了多届高三的骨干老教师被调整而发火了。

每年，桂阳三中要对高三教师实行动态调整，凡学生测评满意率达不到50%以上的要调整，教学创新不够的也要调整，倒逼整个教师团队更加用心用情教学。

“像这届高三，55岁以上老教师有8人落聘，哭的闹的也有。为什么？没面子嘛！”何天宝说。

强国必须强教，强教必须强师。桂阳三中狠抓常规管理，实行教学常规检查“一月一查一通报”制度和领导推门听课制度，坚持集体备课制度，推行师生同考制度。

与此同时，狠抓校本教研，重视课题研究和本课程开发。2022年度有3个省级课题成功立项，2023年度有两个市级规划课题成功立项，教师的课件、试题统一保存到教研室形成电子化数据共享。

桂阳三中狠抓教学质量，采用分层布置作业，设置答疑课，抓好考试后进行“评教评学”活动，实行教师刚性坐班，年轻教师每周至少坐班4天晚自习。

“有目标、有计划、有落实、有督促、有反思，以教学管理的精细化和制度化铸就一流办学质量。”邓小紅深有体会地说。

尊其师，胜其道。担当、坚守、奉献、乐观……一辈辈优秀教师练就了源远流长的师道。

目前，桂阳三中共有在岗教职工381人，其中特级教师3人，正高级教师3人，高级教师106人，一级教师104人。

### 三棟普通教學樓，孕育了多少情愫

早上7時20分許，在捷徑樓、學海樓、培才樓，琅琅書聲不絕於耳，再現了桂陽三中學子“恰同學少年，風華正茂，書生意氣，揮斥方遒”的豪氣。

最幸福的事是什麼？

“同學們都把我當作媽媽，我覺得這是最幸福的事。”曾偉平說。

學生小霖家庭較貧困，課堂容易緊張，且緊張後講話就吞吞吐吐，影響了語文學習，成績也老是上不去。

高三第一次語文質檢，因為只考了90分，她還大哭一場。

第一，要把基礎打牢，鞏固好知識點；第二，要調整心態……曾偉平把小霖當作自己的女兒一樣看待，跟她交流談心，耐心指導其復習，並為她送上牛奶等學習生活物品。在曾偉平的幫助下，小霖的語文成績提高很快。高考時，她語文考了131分。

“愛生如子，我們作為老師就應該這樣。也正因為此，學生才能從老師身上收穫更多，老師才能從學生身上收穫更多。”曾偉平表示。

才者，德之資者也；德者，才之帥也。第一次到學生小胡家裏家訪時，優秀教師侯愛花被驚到了，家徒四壁的房屋几乎没有一件像樣的家具，牆上却貼滿了獎狀。

小胡與爸爸相依為命，生活十分困難。侯愛花為小胡慷慨解囊的同時，積極幫助小胡申請助學貸款。在侯愛花的幫助下，小胡如願考上了大學，后又考上了研究生。

“他很感恩老師！”侯愛花說，讀大學時，每年暑假，小胡總會跟她帶些家裏自種的西瓜、玉米等特產。參加工作後，只要回桂陽老家，他也一定會跟她打電話，總說要見老師一面。

以德樹人，守望精神高地。桂陽三中堅持德育引領，突出德育地位，強化德育功能，創新德育方法，開發德育資源，構建德育網絡，不斷提高德育工作的科學性、針對性和實效性，形成了“重心下移，嚴格管理、注重實效、激勵評價”的學校德育工作特色。

與此同時，桂陽三中充分利用國家發展重大事件、節慶日，開展主題班會、國旗下講話、新生軍訓、德育實踐

等活動，厚植師生愛國愛黨愛社會愛人民愛祖國思想；通過開展“我推薦我評議身邊好人”“希望工程一元捐”“99公益日”等活動，引導學生踏踏實實修好品德；通過校園“三節一會”(科技節、藝術節、讀書節、運動會)教育引導學生心無旁騖、求知向學。2024年上學期，該校共評選校級“新時代好少年”40人，300餘名優秀學生受到表彰。

德高為師，守望精神高地。桂陽三中切實加強師德師風建設，編寫下發校本教材《立德篤行久久為功》，開設校紀校規課堂，編寫教師誓詞，組織376名教師職責、弘揚教育家責任狀，在全校範圍內形成以德施教、以德育德的良好師德師風的氛圍。2024年5月，蔣冠春教師被評為桂陽縣“勞動模範”，並獲得了郴州市五一勞動獎章。

“既播知識，又授美德。這就是我們永遠不變的情愫。”何天寶說。

又是一個秋收時。

“貫徹黨的教教育方針，忠於人民教育事業，履行教師神聖職責，弘揚教育家精神……爭做‘四有’好老師，‘五育’並舉育新人，為桂陽三中貢獻力量，為中華民族偉大復興奮鬥！”

桂陽三中的校園里，一樹樹紫薇花，紅艷如火，彷彿聽見全體教師那錚錚誓言，紅艷如火！