

热点

我省青少年帆船帆板选手屡获佳绩

扬帆逐浪 的青春面孔

■ 本报记者 王黎刚

10月29日至11月6日，2019年海南省青少年帆船帆板锦标赛在海口国家帆船帆板训练基地举行，我省近百名选手参赛。

帆船帆板是海南竞技体育传统强项。近年来，得益于得天独厚的自然资源条件和基础设施的日渐完善，我省越来越多青少年在海上扬帆起航，在众多国内外比赛中，青少年帆船帆板选手屡获佳绩。



海南省青少年帆船帆板队队员开展日常训练。受访者供图

16岁帆板队队员邓经科：“每天都要在海面上泡6个小时”

近年来，海南体育职业技术学院和海口市体工队非常重视帆船帆板后备人才的培养和挖掘。从2010年开始，这两家单位人员多次到省内各市县的小学“找苗子”。

史东告诉海南日报记者，目前，海南省青少年帆板队共有16名选手，都是经过反复筛选后留下的种子选手；海南省青少年帆板队共有30多名队员，分别接受单人艇和双人艇训练。在今年8月举行的第二届全国青年运动会上，海南选手一共获得了10张入场券。

16岁的海南省青少年帆板队队员邓经科学习帆板运动才3年，进步很大，曾经获得亚洲青少年锦标赛U17组男子RX：S级比赛亚军。“学帆板很辛苦，刚

开始练的时候我还会‘晕板’，掉到海里是家常便饭。”邓经科说。

有一次，邓经科在海口西秀海海域训练。不料当天风向发生变化，他在不知不觉间驾驶帆板来到假日海滩海域。“当时有些害怕，幸亏教练开着摩托艇及时赶到，把我拉回岸上。”邓经科说，为了避免再次发生意外，他反复练习压帆、站板、摇帆等技术动作，学会观察航行线路。

功夫不负有心人。去年，邓经科参加了亚锦赛帆板U17组T2930级的比赛，最终获得季军。今年，他的成绩又上了一个台阶，获得了该项目的亚军。在前不久结束的第二届全运会帆板比赛中，邓经科和海口队的队友们获得了团体第4名的好成绩。

邓经科说，“专业练帆板和业余选手不一样，我们每天都要在海面上泡6个小时，一年四季都是如此，从不间断。”

经过艰苦训练，我省青少年帆船帆板队队员近年来屡获佳绩。在2019年亚锦赛上，我省青少年帆板队在U19组比赛中获得3金1银的佳绩，在U17组比赛中获得一块银牌。在2019年全国青少年锦标赛上，我省青少年帆船帆板队获得了3金2银2铜的好成绩。



近日在海口举行。本报记者 封烁摄

17岁帆船队队员黎清隆：“训练中喝了不少海水”

17岁的黎清隆是海南省青少年帆船队的老队员，6年前接受帆船运动训练。“那时技术不熟练，遇到大风大浪经常会翻船，第一次掉到海里时，我喝了一口海水，感觉海水非常咸。这些年来，我在训练中喝了不少海水，已经习惯了海水苦涩咸的滋味。”他说。

近年来，海南省青少年帆船队教练冯加旺曾多次到我省各市县选拔帆船运动苗子。他认为，海南一些青少年灵敏度高、柔韧性好，很适合参加帆船帆板运动。此外，国内外大型帆船

帆板赛事近年来相继在海南举办，也为本地青少年接触、参加帆船帆板运动提供了便利条件。

和帆船打了6年交道，黎清隆越来越喜欢这项运动，“帆船运动对选手的年龄限制不大，国内外有不少名将40多岁了还四处征战，我希望自己也能练到40岁。”

现在，黎清隆已经把目光投向了2021年第十四届全运会，“我要把自己的潜能发挥出来，争取获得全运会的人场券。”

18岁帆板队队员陈紫仙：“一个月用完一大瓶防晒霜”

“风大的时候，驾驶帆船在海上快速行驶，我感觉很酷。”海南省青少年帆船队队员陈紫仙对海南日报记者说。

今年18岁的陈紫仙来自保亭。2014年10月，海南省青少年帆船队教练到保亭招收帆板队员时，一眼就相中了身材高挑的陈紫仙。巧的是，陈紫仙的父母也是体育工作者。获得省队邀请时，陈紫仙立刻同意到海口接受专业帆板训练，“我觉得去海口学帆板很有意思。”

刚到海南省青少年帆船队时，陈紫仙还是个“旱鸭子”。“从憋气、漂浮、水中站立等基本功开始学习，我用了20多天学会游泳，此后才开始接受帆板运动训练。”陈紫仙说。

陈紫仙对帆板运动很感兴趣，学了一个月就能自己在海上扬帆驰骋了。

在省青少年帆板队，陈紫仙每天要训练将近5个小时，但是她一点都不觉得累，反而觉得很开心，“就是防晒霜用得太多，一个月就要用完一大瓶。”

2016年，陈紫仙代表海口队参加全国青少年帆板锦标赛。首次参赛的陈紫仙，在第一轮比赛时就遭遇挑战，“比赛当天风大浪急。我因为太紧张，害怕掉进海里，手脚都开始抽筋了。”那次比赛让陈紫仙增长了见识，积累了经验。在2019年亚洲青少年锦标赛上，陈紫仙获得了U19组RX：S级比赛的第三名。

“海南目前有50多名11岁至18岁的青少年帆船帆板种子选手。他们常年接受专业训练，潜力很大，假以时日运动水平会有很大的提升。”海南省青少年帆船队教练史东说。

海大法学院30余载培养1.2万余名毕业生 乐为人梯育英才

关注海南2019“全国教育系统先进集体”③

■ 本报记者 陈卓斌 实习生 林琳

“阔别10年，回到母校就像回家一样亲切”“我想再去食堂尝尝母校的饭菜”……日前，70多名海南大学法学院2005级校友返校参加毕业10周年活动，他们一边参观焕然一新的校园环境，一边感慨万千地聊起往事。

10年来，海大法学院的影响力、吸引力不断提升，一批批法学英才从这里奔赴五湖四海，因“政治过硬、理论扎实、综合能力强”受到用人单位的普遍欢迎。

“这些年来，海大法学院获得的荣誉越来越多，我们感到非常自豪。”海大法学院2005级校友吴琼告诉海南日报记者。

高效、严谨、配合默契，是海大法学院教师团队的突出特点。海大法学院党委书记叶英萍告诉海南日报记者，从2019年“全国教育系统先进集体”的申报过程中可以看出该院教师团队的高效和默契。“7月5日晚上接到申报通知后，大家没顾上吃饭，就匆匆从下班路上赶回学校。我们在党员活动室完成讨论和分工，很快就完成了申报材料的撰写。”

叶英萍表示，海大法学院近年来获得的众多荣誉，离不开教师团队长年累月的无私付出。“例如，学院教授刘云亮一直在为海南自由贸易港立法法调研前期工作奔走忙碌，今年光是论证会和座谈会就参加了40多场；学院教授邹立刚已过耳顺之年，仍在分秒必争地开展相关领域的法学研究工作。”叶英萍说。此外，学院武良军等一批优秀的青

年教师将法学专业课讲得深入浅出、通俗易懂，深受大学生欢迎。

据介绍，海大法学院目前拥有专职教学研究人员65人，其中教授30人，具有博士学位的43人。部分教师是国家“万人计划”领军人才、国家级教学名师、全国模范教师。

目前，海大法学院法学学科已成为我省特色优势学科，近5年来共有23个项目获评涉海研究国家社科基金项目。其中，重大项目4项，重点项目3项。该院以“法学”为核心的学科群被纳入世界一流学科建设行列。

在叶英萍看来，正是法学院教师各司其职、各有所长，“拧成一股绳、劲往一处使”，才让法学院向“加快建设世界一流学科”的目标迈出了更加有力的步伐。

暑期，我来到湖南黔阳。当我在飞檐翘角的古建筑中行走，方知此地古称“龙标”。我不由想起了李白的诗歌《闻王昌龄左迁龙标遥有此寄》。唐天宝年间，五十多岁的王昌龄被谤谪龙标尉。当年的龙标是僻壤之地，李白诗中的“闻道龙标过五溪”，便写出了王昌龄被贬之地的荒凉。李白对王昌龄十分牵挂，在诗歌中表达了对友人遭贬谪的同情及关切。

我循着李白的诗歌，行走在宽厚的青石板上，找寻当年王昌龄的足迹，对“我寄愁心与明月，随君直到夜郎西”这句古诗又多了一层体会与理解。古人云：“少年读书，如隙中窥月；中年读书，如庭中望月；老年读书，如台上玩月。”由此观之，对古诗文的理解与人的阅历深浅是密不可分的。读懂一首诗，不能靠一两节课的讲解，它可能需要更长时间去体会，几年或几十年，甚至是一辈子。（作者系海口市第一中学教师）



孩子们在课堂上学习古诗文。(资料图)

教研一线

吟哦讽诵而后得之 ——浅谈古诗文学习

■ 王槐珂

2019年秋季学期，我省中小学教材迎来大变革。从小学到高中，语文教材中的古诗文占比越来越高。优秀的古诗文是传统文化的重要组成部分。语文教材立足当下，着眼未来，传承经典，这样的改变是可喜的。

语文学习的目标应侧重于语文综合素养的提升与关键能力的培养，关注人的终身发展。基于语文学科工具性与人文性的特点，笔者认为古诗文学习应注意以下方面内容。

吟哦讽诵

“吟哦讽诵”是读诗的基本方法。所谓“吟哦讽诵”就是读出声音，读得准确，读得流利。古诗文简而意丰，与我们隔着悠长的时光。要让古诗文从陌生变得熟悉，最好的方式是一个字、一个词、一句话地仔细品读，读得文从字顺，读到流畅自如，这是古诗文学习的第一步。第二步是读出节奏。读准确和读流利后，再疏通文意，在理解意思后再读出节奏，然后进一步品析词句、理解内涵，进入以声带情、声情并茂的境界。

“书读百遍其义自见”和“吟哦讽诵而后得之”，用在古诗文学习上十分贴切。学习古诗文需反复诵读，沉浸其中，读出真情，体会真意。要达到有所“得”的目的，就要以读带品、以品促读，品中悟、悟后读、读后思，把诵读、品析和感悟统一起来，在反复触摸文字之后抵达古人的内心世界。

因此，古诗文学习应将“吟哦讽诵”贯穿始终，特别要把握诗文的情感基调，让品与读浑然天成。如刘禹锡在古诗《秋词》中一反过去文人悲秋的正常，认为“秋日胜春朝”。他热情赞美秋天，并以“晴空一鹤排云上”描绘了一幅鹤飞冲天的明丽秋景，抒发豪迈的诗情。学习这首诗时，要把握这首古诗高昂的情感基调，读出明丽、欢快、昂扬又有节制的节奏和韵律，读出诗人直冲云霄的豪情壮志，读出诗人锐意进取的精神气魄。

知人论世

能入选中小学教材的古诗文都是经过岁月沉淀下来的经典之作。想通过文字走进作者的心灵，汲取其精神养分，就需要“知人论世”，即走近作者，深入了解作者的生平事迹以及写作时的遭遇和处境。

文字是心灵的真实写照，许多古诗文都是从诗人肺腑中流淌出来的。每篇诗文的背后都有故事，都是心情的流露。唯有走近诗人、走进文本，才能真正体会作者想表达的思想感情，获得情感熏陶和精神启迪。比如，在千古名篇《岳阳楼记》中，范仲淹先描绘了洞庭湖的美景，然后借景追思古仁人“不以物喜不以己悲”的旷达胸襟，并表明了“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的政治抱负，可谓“千古绝唱”。要真正领会诗文所表达的思想感情，就要走近范仲淹，深入了解他的人生经历。他苦读及第，曾泰州治理、执教兴学和推行新政。他无论在朝主政，还是出师戍边，均心系国之安危；他对国对民，都可谓鞠躬尽瘁死而后已。他所提倡的吃苦在前、享乐在后的精神，至今仍具有深刻的现实意义。

所以，古代名贤并未走远。他们穿越时空，以温暖、仁慈、宽厚的品质烛照后人。在吟哦讽诵之中，我们仍能感受到纵横古今、薪火相传的文化传承力量。

行万里路

读万卷书，行万里路。学习古诗文，不仅要读书本，还需行万里路，游历名山大川，走进人文古迹。

暑期，我来到湖南黔阳。当我在飞檐翘角的古建筑中行走，方知此地古称“龙标”。我不由想起了李白的诗歌《闻王昌龄左迁龙标遥有此寄》。唐天宝年间，五十多岁的王昌龄被谤谪龙标尉。当年的龙标是僻壤之地，李白诗中的“闻道龙标过五溪”，便写出了王昌龄被贬之地的荒凉。李白对王昌龄十分牵挂，在诗歌中表达了对友人遭贬谪的同情及关切。

我循着李白的诗歌，行走在宽厚的青石板上，找寻当年王昌龄的足迹，对“我寄愁心与明月，随君直到夜郎西”这句古诗又多了一层体会与理解。古人云：“少年读书，如隙中窥月；中年读书，如庭中望月；老年读书，如台上玩月。”由此观之，对古诗文的理解与人的阅历深浅是密不可分的。读懂一首诗，不能靠一两节课的讲解，它可能需要更长时间去体会，几年或几十年，甚至是一辈子。（作者系海口市第一中学教师）