

缤纷课程

这门体育课设在大海上

西海岸的海风掠过椰林，浪花一层层涌向岸边。前不久，2026年海口市中小學生“青椰”体育节暨亲水运动(帆船帆板项目)大赛就在这片蓝里拉开了帷幕。海面上百帆竞发、逐浪驰骋，数百名少年驾驭船帆穿梭浪涛之间，翻船、复位、再起航，迎着海风，在起伏碧波里挥洒汗水。

海面上，14岁的韩景易、韩景言双胞胎兄弟正伏在帆板上，调整着帆的角度。风忽大忽小，浪把板子推得左右摇晃，两人却不再像初学时那样慌张。他们知道，这片海，早已不是陌生的赛场，而是上了5年的“课堂”。

海口帆船帆板课程

(2019 → 2026)

合作学校：

4所 → 15所

参与人数：

几十人 → 数万人

文字整理/蔡佳倩 制图/许丽



2026年海口市中小學生“青椰”体育节暨亲水运动(帆船帆板项目)比赛。

海南日报全媒体记者 陈美如

向海而行 把滨海资源搬进校园课堂

本届赛事共有300多名青少年运动员同台竞技，其中百余名选手来自北京、上海、陕西、香港等地区，成为全国青少年水上运动的交流盛会。

把时间拨回2019年，那时的海口西海岸，还没有这么多少年的身影。全市仅4所试点学校，不到50名学生，帆船帆板对绝大多数椰城孩子而言，是个遥远而陌生的名词。

海口全年气候温暖、海域开阔、水文及风浪条件得天独厚，国家帆船帆板基地正是依托这片优越海域落户于此。2019年，海口市教育局正式启动帆船帆板进校园项目，让椰城学子就近亲海、知海、爱海，补齐校园水上体育短板，同时依托校园普及，广泛发掘、培育水上运动优秀苗子。

没有临海校园，就联动西海岸水上基地解决出海场地难题；缺少专业老师，就一边培训本校体育教师，一边引入俱乐部专业教练入校，坚持“以赛促教、以赛促练、以赛促普及”，课程、训练、竞赛形成闭环。

如今，全市帆船帆板试点学校已扩容至15所。从“4所”到“15所”，数字背后是一整套扎实的推进机制：在西海岸建立进校园专属实训基地，构建“理论教学、陆地体能训练、模拟实操、海上实景实训”四位一体的标准化课程体系；逐年扩大试点学校覆盖面；所有试点校均常态化组建校队，利用课后服务、周末开展基础训练，再从中择优筛选进入市级梯队，形成“校级普及储备、市级重点培育”的梯次格局。

撕掉“小众标签” 水上运动走向普惠校本课

提起帆船帆板，很多人固有印象是“小众运动”，昂贵器材、高额训练成本，似乎只属于少数孩子。而在海口校园，这项运动正在撕掉“小众”的标签。为了让这项运动走进校园，海口市教育局明确所有普及教学、校队集训、实训基地费用，全部由专项经费承担，学生和家庭零费用、零负担。器材由政府统一购置，学校免费提供。

五源河学校是2021年第二批加入的特色校，摸索出一套“普及打底，梯队拔高”的教学模式。面向三至六年级全体学生开放普及课程，学习航海理论、气象安全知识，还借助波形球在陆地上模拟海上颠簸；再从普及群体里，结合兴趣、能力选拔学生进入校队，前往海上基地开展海上实操。海口市五源河学校体卫艺处主任侯远健介绍道：“学生每次下海训练都要穿戴好救生衣以及长袖等训练装备，训练时安排快艇救生员值守，实行下海签名、上岸签名制度，把安全保障落实到位。”

“我们学校从四年级到初三，每个年级都是阶梯性去培养，形成完整体系。虽然参赛名额不多，但我们要保证‘每个年龄段都要有人往前走’。”海口市五源河学校帆船帆板项目带队教练陈经龙说。

海南华侨中学2022年正式挂牌帆船帆板运动特色学校，该校帆船帆板队主教练谭华经介绍，学校同样将帆船帆板纳入校本课程，面向全校开设科普体验课，传授海洋气象、器材认知、海上避险等理论知识，在此基础上，选拔兴趣浓厚的学生组建校运动队。在今年的帆船帆板大赛中，侨中学子收获颇丰，共有6名学子拿下4项冠亚军。



韩景易在省运会赛场上拼搏。

受访者供图

如今，椰城学子可就近补齐校园水上体育短板。本版图片除署名外均由主办方供图

师说心语

以阅读的微光 照亮自己 温暖他人

——我和我的“木子小讲堂”

李婷

2018年11月，我和学生一起创办了“木子小讲堂”。它寄托着我朴素的愿望：让阅读有一个正式、温暖、真正供孩子们分享的地方。此前，班里已有“阅读悦美”“书暖童心”等阅读活动。一次偶然的机，我观摩了海南中学“衍林堂”读书活动，心里忽然萌生新的念头：也给孩子一个有仪式感的读书阵地。就这样，“木子小讲堂”悄悄开讲了。

八年来，小讲堂从校内走到校外，开展150余期，惠及师生1.3万余人次。而比这些更珍贵的，是每一期读书活动里的那些瞬间——孩子怎样读书，怎样聊书，又怎样在某个不经意的瞬间，被书中的某一句话轻轻点燃。

若说小讲堂有什么坚持，不过是三件小事：让孩子有时间读，有方法读，有机会分享。每天晨读十分钟，每周一节分享课，每月一期小讲堂。每期遵循“四个一”：一个主题，一本共读书，一位小主持，一页问题清单。主题随阶段递进：低段读童谣、绘本，中段读童话、神话，高段读成长小说、科普与名人传记。书单既有教材推荐的阅读书目，也有同学们推荐的书；既有经典，也有他们真正感兴趣的书籍。

落到一节具体的课上，小讲堂的读书活动便这样展开：先暖场朗读，师生轮流读一段；再共读书中经典片段，用预测、提问、联结、图像化、推论、比较、统整等方法，把“读过了”变成“读懂了”；接着，每个人把问题和思考写在清单上，小组长汇报大家的智慧，选择合适的汇报方式——可以说、演、画、辩、写；最后，小组派代表上台分享。教师是倾听者、追问者、串联者，主持也交给孩子。就在这样融洽的氛围里，我们一本一本本地读，一场一场的分享。

犹记得第150期共读《红树林的下午》，便是这样一堂课。我不急着讲这个故

事，先让孩子重温共读过的经典绘本，每人说一句最打动自己的话；再看封面猜“距离与隔阂”，听作者大吴和奶奶的小故事，留下一个伏笔。读的时候，师生接读、两人对读、全班齐读，还让两个学生用文昌话讲述，乡音让同学们完全沉浸在温馨的故事里。读到“什么在缓慢生长”，孩子们说：“是我，是红树林，是我和妈妈的感情在悄悄变化。”我追问，不急着给答案，让他们体会“留白”。最后，孩子上台推荐、说心里话，有人讲到外公时声音发颤。下课铃响，孩子们久久不愿离开。那一刻我明白，小讲堂不只是我带他们读故事，更是让孩子们在书里找到自己。

这样的共读，也从校内延伸到校外。亲子共读，请家长进讲堂；带学生到书店分享；和同行一起交流。我们用阅读记录卡、思维导图等记录读书所思。就这样，一点一滴，我们把阅读的时光，读成了属于自己的诗和远方。

岁月不语，却自有回响。2021年4月，我邀请2011届四位学生回到小讲堂。他们已分别就读于北京大学、武汉大学、华中科技大学、西南财经大学。徐川记得我朗读《安塞腰鼓》时的那份情感；张鼎说，是班级共读守护了他年少的阅读热忱，也锻炼了他的思辨力；朱小斌说，班级读书会 and 每日阅读打开了他的视野，教会他独立思考；徐豫始终记得那句话：“成功只需五分钟，关键在于坚持，尤其是阅读。”这些回响让我更确信：朗读、每日阅读、自由分享、长期坚持，这些朴素的方法，真的会悄悄改变一个孩子。

如今，小讲堂还在继续。每天晨读十分钟，每周一节分享课，每月一期小讲堂。我依然愿意做那个点灯的人，以阅读的微光，照亮自己，温暖他人。这既是我的理想，亦是我的坚持：尽己所能，引领每一个孩子，成为永远热爱读书的人！

(作者系海口市海瑞学校教师)



AI绘图 许丽

跟着诗词读东坡 月明风露娟娟

阮忠

欧阳修被贬为滁州太守，乐乎山水之间而有《醉翁亭记》，又因东坡手书该文遒劲生动，因此《醉翁亭记》立碑后广为流传。东坡讲过欧阳修当时的故事，说琅琊山翠谷幽，景色奇丽，泉鸣空涧，潺潺声合着音乐的节奏，欧阳修大喜，把酒聆听，欣然忘归。欧阳修离开滁州十多年后，太常博士沈遵好奇前往滁州一游，也爱琅琊山水，归来以琴演奏了《醉翁吟》三叠。后欧阳修和沈遵在恩州、冀州之间相会，夜深酒酣之际，沈遵取过琴来，弹奏了《醉翁吟》，节奏疏宕，音乐雅致流畅，精妙绝伦。欧阳修感其有声无辞，依楚辞的格调又作了《醉翁引》。苏轼说好事者倚其辞谱曲，虽粗合韵度，但琴声为辞所制约，没有天成之美。欧阳修、沈遵死后，妙于琴的庐山玉涧道人崔闲，恨此曲无词，谱曲而请东坡作词，于是有了这首《醉翁操·琅然》。词的上阕写道：琅然。清圆。谁弹。响空山。无言，惟翁醉中知其天。月明风露娟娟。人未眠。荷蓑过山前。曰有心也哉此贤。

词原本的作法是因曲而填词，其后南宋的姜夔说他因词而谱曲，姜夔是格律词派的名家，从此词的创作就明确有了两条路径。东坡这首词走的是老路，因琴曲而有词。

词上阕的“琅然，清圆”，是琴声的清脆浑厚，唐人开创了以诗写弦乐或琴或琵琶的传统，如韩愈《听颖师弹琴》、白居易《琵琶行》、李贺《李凭箜篌引》，东坡曾把《听颖师弹琴》改写成《水调歌头·昵昵儿女语》，是以词写琴声的例子。这里说山中空寂，琴声响亮，因醉于琴声而无言，东坡说“惟翁醉中知其天”，这是东坡在词序里所求的“天成”，但他说唯有欧阳修知道。这是对欧阳修的称道，欧阳修作《醉翁亭记》自道心声，而东坡的《醉翁操》是对欧阳修故事及醉翁亭的演绎，论理解，东坡说欧阳修最

懂《醉翁操》也在情理中。忽然他从琴声转向琅琊风物，“娟娟”所状美好的明月、清风、莹露，赏心悦目，与美妙的琴声一道逗人难眠。这“莹露”，类似李白《月夜忆舍弟》说的“露从今夜白”的“白露”，暗示入秋。随之说的“荷蓑过山前，曰有心也哉此贤”的“荷蓑”“有心”用《论语·宪问》的典故，以“荷蓑”指扛着草编蓑而知晓音乐的隐士，称他贤能是从另一个角度表现琴声之美。词的下阕写道：醉翁啸咏，声和流泉。醉翁去后，空有朝吟夜怨。山有时而童颠。水有时而回川。思翁无岁年。翁今为飞仙。此意在人间。试听微外三两弦。东坡在词的下片说“醉翁啸咏，声和流泉”，这“啸咏”的是《醉翁亭记》还是《醉翁引》，东坡没有说，而说啸咏声与“流泉”相和，声美而自然。但“醉翁去后，空有朝吟夜怨”，这时的吟、怨，以拟人的手法表现对欧阳修的怀念。说到这里，东坡以“山有时而童颠，水有时而回川”比兴，所谓“童”，是山秃而无草木，水则会漩而回流，世事常在变化，如今见物而不见人，衬托了他说的“思翁无岁年”。

欧阳修晚年在颍州悠游于西湖之上，在《采桑子十首》里自道宛如神仙，是生活的自得自乐。东坡说“翁今为飞仙”不是欧阳修自道的意思，而是他把死后的欧阳修美化为飞仙，在对欧阳修的赞誉中寄托怀想。东坡因科举成为欧阳修的门生后，始终对他充满崇敬之情。词曲折往复，一咏三叹，所谓“此意在人间，试听微外三两弦”，言外还是思念。

后来欧阳修的门生、东坡的同科进士曾巩说：东坡作的《醉翁操》，不仅是调与琴协，而且从琴声中可以想见欧阳修的流风余韵，可见欧公与东坡相契之深。而苏门弟子黄庭坚说，东坡老于文章，落笔超逸绝尘。