

百川归海 猛进如潮

——海宁市高级中学30年办学实践掠影

浙江省海宁市历史悠久，别称“潮城”。1916年，孙中山先生偕夫人来海宁观潮并题词“猛进如潮”。坐落于此的海宁市高级中学（以下简称“海高”），犹如一艘乘风破浪的航船，在时代的大潮中砥砺前行，迸发出强劲的发展动能。

东海之滨，钱塘江畔，历经潮起潮落，以时光雕琢非凡。1993年，原省海宁一中高中部易地迁建，更名为海宁市高级中学；2008年，学校迁址赞山路1号；2012年开始与华东师范大学合作，2014年成为华东师范大学附属海宁市高级中学。学校以“追求卓越，猛进如潮”为校训，以“实施全人教育，促进个性发展，培育海宁新名人”为办学理念，以“办学术特长类学校，成智慧专长型教师，育实践创新型人才”为办学目标，营造“教书不忘育人，育人不忘用心”的教风和“学会深度学习、学会自我管理、学会集体生活”的学风，培养“富有学术潜力、兼具职业能力、充满生命活力”的现代高中生，在课程改革和教学改革方面走在了全省乃至全国的前列。

从1993年到2023年，海宁市高级中学的发展史，是一段波澜壮阔、卓尔不凡的历程，也是一份满载硕果、成就斐然的答卷。

“潮文化”培育创新型多元人才

王国维路、金庸路……走进海宁市高级中学，一眼就能看到以海宁名人命名的校园道路指示牌。在教学楼连廊里，悬挂着“影响中国的海宁人”系列文化宣传海报，回荡着莘莘学子的琅琅读书声。校园充满“欲识潮头高几许，越山浑在浪花中”的画意诗情。

“潮”意味着全面开拓、自我革新、参差多态、与时俱进。早在建校之初，海宁市高级中学便将“天下奇观海宁潮”的家乡地理特点融合进



来，以“潮文化”体系为核心，坚持“五育”并举，培育创新型多元人才。

一是名人“引潮”。海宁名人众多，金庸、徐志摩、王国维、蒋百里、吴世昌等人的事迹激励着一代代海高学子。学校通过各种方式营造名人文化氛围，开发名人文化资源，打造名人文化长廊、开发《品读金庸》选修课程、设立吴世昌陈列室，让学生接受海宁地域名人文化熏陶。

二是师长“领潮”。海高聚集了优秀的教师，拥有2个嘉兴市市级课程基地和5个海宁市名师工作室。教师不仅在学科专业上引领学生，也是学生道德上的榜样。先后有多名教师前往青海、新疆、四川等地支教，一大批教师在国家、省级平台上获得了多项荣誉。

三是学子“弄潮”。学生活动分为

“赤子弄潮、思学涌潮、活力浪潮、艺术新潮、体验热潮”五大板块，分别聚焦德智体美劳“五育”，其中包括“红五月”社团展示大赛、汉字文化节、电子竞技大赛、元旦文艺汇演、“HBA”篮球赛、“猛进杯”足球赛、“职业人的一天”、爱心义卖等活动。

文化育人，润物无声，学校以“潮文化”体系培育创新型多元人才：以德为先，培育责任担当、家国情怀；以智为本，打破唯分数的狭隘倾向，通过研究性学习、各类学术活动等促进学生成长；以体为要，不仅关注学生体育特长的培养，更注重学生全员的体质提升；以美为引，在日常美育渗透的基础上注重特长培养；以劳为基，引入急救护理、皮影戏制作等校外选修课程，建立神龙湾校外劳动教育实践基地，让学

生在享受劳动乐趣时培养劳动意识、锻炼劳动能力。

千帆竞渡当潮立，百舸争流勇向前。“潮文化”赋予了海高人不遗余心的担当与奋进，给予了海高人胸襟广阔、多元创新的精神与品格。

“潮课程”打造现代化学术高中

秋天的校园，群贤毕至，少长咸集，一场思维碰撞、智慧交融的新课程校本学校建设交流活动正在如火如荼地进行。来自浙江省各地普通高中新课程校本学校的代表齐聚海宁市高级中学，围绕校本学校5年工作发展情况，研讨“双新”背景下校本学校的挑战与应对。

海宁市高级中学在新课程改革的浪潮中奋楫当先，早在2012年与华东师范大学合作之后，就开展了课程体系的重新规划与选课走班制度的落地实施。学校构筑的“潮课程”体系，包括以德育立心的“引潮课程”（红船领航课程、生涯规划课程、党团活动课程、班会主题课程），以学术立智的“领潮课程”（国家必修课程、国家选择性必修课程和校本选修课程），以实践立行的“弄潮课程”（综合实践课程、劳动课程和校本活动课程）。学生全员必修，涵养家国情怀，提升核心素养，增强自主学习、生活自理和社会适应三种能力。学生高一入学时，学校就为其建立个性化数字成长档案，并开设“高中生生涯规划”等生涯教育课程，通过“学子高校行”“大学零距离”“职业人物访谈”“职业人的一天”和“职业研究与体验”等活动，让学生体验真实的专业和职业。

有了学术引领，学校发展才能不断创新。海宁市高级中学通过与省内中学名校结成学术联盟，进行多种形式的学术合作，创设高中、高校、校内、校外等多方学术研讨平台；开展学术研讨活动，如鹏潮学术论坛、贛山学术大讲坛、校内科学学术节，多

次承办国家、省级高品质学术活动；加强学术研究保障，建设学术中心、创新实验室、学科教室，开设“潮跃书屋”，成立名师工作室、学术指导委员会，进行全方位的学术引领。

“学术不仅是学理层面的学术研究，更是对事物有所思考、对实践有所创造、对生活有所革新的学风、教风和校风。”沈忠杰校长说。海高将学校的办学特色明确为“学术特长类”，有两层含义：一是为学生提供的教育要富有“学术力量”，二是培养的学生要富有“学术潜力”。

“潮品牌”推动优质县中发展

县中是县域基础教育的龙头，承载着无数学子对美好未来的期待。海宁市高级中学以创建“学术县中”引领县中发展新方向，为新时期县中教育转型升级和高质量发展提供值得参考借鉴的“海高样本”。

党建赋能，引领“红色浪潮”。结合教育教学特点，创建“党员导师制”党建品牌，各党支部依托“一员双岗”“两地双服务”“一编三定”等制度，形成纵横网格化组织模式；邀请市领导来校教授党课，开辟初心教育专栏，开展“最佳党日活动”评选，通过党员干部“先锋指数”“堡垒指数”测评等方式，对照榜样，寻找差距；开展“红船旁·家国情”主题朗诵活动，并踏上红色之旅，前往南湖革命圣地，以实地参观的方式学习革命精神，追溯红色基因，感悟红船精神；发挥先锋模范作用，党员志愿者积极参加“红动潮城”公益运动、义务献血等活动，受到了社会的广泛赞誉。

教师培养，掀起“学习热潮”。除了加强名师工作室建设，学校还开办青年教师学习班、教师赞山读书会、

教研共同体等研修团体；组织教师积极参加“博雅学术大讲坛”“邱山论剑”“尖峰论坛”等校内外教育教学论坛；开展教师“领潮奖”和“弄潮奖”评比，开展新教师亮相课、汇报课等活动，在全校掀起了全覆盖、沉浸式、多维度的学习热潮。学校教师培养经验《着力师资建设，探索县中突围路径》入选《2021中国基础教育年度报告》中的20个典型案例。

结对帮扶，涌动“爱心暖潮”。学校与四川省黑水县中学校建立结对帮扶合作，选派副校长担任援援校校长全程参与管理；学校与浙江省永嘉第二高级中学建立结对帮扶合作，选派教师担任援援县中副校长，开展“线上+线下”组合式的联合教研和集体备课活动，积极组织两校学生开展交流活动，同时通过“比学赶超”对标省内高中，汲取经验，勤练“内功”，打造“优学在海高”教育品牌，实现教育共富。

潮来潮往，满载一船星辉；大浪淘沙，沉淀美好风华。走在“县中崛起”的大路上，海宁市高级中学踔厉奋发，笃行不怠，先后获得全国科技体育传统校、全国定向运动先进单位、全国国防教育特色学校、全国首批“中学生志愿服务示范项目”、浙江省一级重点中学、省首批一级特色示范学校、省现代化学校、省首批文明校园、省教育科研先进集体、省对口扶贫先进学校等荣誉。

三十而立，海阔山高，而今迈步新征程，海宁市高级中学不忘初心，践行育人使命、为国育才的初心使命，锚定“加快教育高质量发展、办好人民满意教育”的奋斗目标，擘画未来发展蓝图——办一所“一流学术、一流质量、一流文化、一流设施”的省一流现代化高中、一所群众家门口的现代化好县中！

（沈忠杰）

玩转小手球 点燃大梦想

——福建省泉州市泉港区第二中学手球特色办学纪略

“胳膊一定伸直，双手大拇指成八字握住实心球……”这是王卫教练在为学校手球队的队员们讲解手球的动作技巧。随后，队员们会根据教练的安排进行有序练习，两人一组原地或行进间练习背后、低手、单手传球等动作，或进行模拟对抗比赛。这样的场景，每天都会出现在福建省泉州市泉港区第二中学（以下简称“泉港区第二中学”）的手球训练场上。

“欲文明其精神，先自野蛮其体魄。”体育运动不光可以强身健体，帮助学生健全人格、锤炼意志，甚至还能让一些文化课成绩普通的特长生圆梦大学。帮助学生在体育锻炼中享受乐趣，推动实现以体树德、以体增智、以体育美、以体促劳，积极促进青少年全面健康发展，是泉港区第二中学近年来不断探索研究的重要课题。

经过广泛的考察研究、分析讨论，学校认为要想高效实现以体育人，关键是要打造一个特色支点项目，让学生看到变化、尝到甜头，然后才能以点带面地让更多人爱上运动。手球运动综合了足球、橄榄球、篮球等项目特点，集跑、跳、投于一体，拼速度、拼力量、需合作，特别适合学生练习。所以，学校在2017年决定引进手球，开启了特色体育学校发展新征程。



万丈高楼平地起·基础锤炼

万事开头难。学校确定将手球确定为体育特色发展项目后，马上成立了以校长为组长、副校长为副组长、各处室主任及体育组长任成员的手球项目领导小组，负责制定规划、建设硬件、建强队伍、保障经费等工作。领导小组成立后，马上就遇到三大难题，学校没有合适场地及相关器材，没有懂行教练来教学，学生、家长缺乏学习兴趣，怎么办？兵来将挡，水来土掩。

面对场地和器材的缺乏，学校一方面向上级教育主管部门争取支持，一方面千方百计优化内部经费使用，创新解决了这一难题。2017年，学校建立了全新的标准塑胶手球场地，配备了崭新的不锈钢手球框，让学校手球训练可以正常开展。最近，为了进一步完善学校手球训练条件，学校还在大力争取上级部门的支持，希望能借助学校创建省一级达标高中的契机，筹措资金建设全新的体育馆。

场地问题解决了，但学校体育教师普遍不了解手球，怎么办？首先是外聘专业教练。学校开展手球项目初期就与中国手球协会密切合作，学校的首支手球队就是在

中国手球协会志愿者教练的帮助下建立

的。后续学校还陆续外聘了国家运动健将王卫、李纯和国家一级手球运动员卢飞、鲍瑀等专业教练，来校指导手球教学工作。其次是让本校体育教师尽快成长为手球教学专家。学校每年都会选派体育教师参加手球专业培训，学习先进的手球理论和训练方法。专业学习机会有限，体育教师们就通过观摩外派教练教学、观看手球比赛录像、查看各类手球教学资料、定期相互交流等方式进行自学，手球技战术水平迅速提高。就这样，学校迅速建立起一支专业的手球教练队伍，助推该校手球项目走上了发展的快车道。

场地、师资问题解决了，但学生和家長缺乏参与热情，怎么办？通过各种方式加强宣传。首先，利用校园广播、宣传栏、家长会等各种渠道，宣传手球锻炼的积极意义，让学生和家長充分意识到，参与手球训练不仅能强身健体，更能调理身心，甚至帮助一部分有天赋的孩子升学圆梦。其次，开展各类丰富有趣的手球普及活动，让学生在轻度参与中，体会手球运动的乐趣，激发其学习热情。例如，学校组织体育、艺术教研组的教师们根据学生的身心发育特点和手球运动特性，精心编制了手球动感操，让学生们在阳光大课间习练，备受欢迎。

咬定青山不放松·科学训练

课堂是教学的主阵地，想把手球特色项目在学校落地生根，根本上还是要能构建一套科学合理的校本课程，常态化开展教学。

学校在手球项目建设初期选择了和外部专业教练合作，直接建设专业手球队。但培养一部分手球特长生并不是学校的目的，在全校推广和普及手球运动，帮助全体学生强身健体、健全人格、锤炼意志才是其初心所在。所以，学校在项目启动一年、专业手球队建设初见成效后，迅速组织

教练组对手球运动教学过程中的经验和教训进行了系统梳理，开发了“手球”系列校本课程。2018年，该课程还在泉州市中小学精品校本课程评选活动中脱颖而出，获得二等奖，受到广泛肯定。

经过4年多的不断打磨、迭代升级，如今学校的“手球”系列校本课程变得更加系统、科学、严密，已经初步构建起从手球运动参与者到爱好者再到专业运动员的完整培育体系，真正让手球运动变成学校教育高质量发展的一块“金字”招牌。初级的入门课程，有效融入体育必修课程中，让每名都能初步领略手球这项运动的魅力；如果一些学生特别喜欢，还可以在体育选修模块选修更加专业的进阶课程，每周在固定时间走班教学；在体育选修课程中表现出色的学生，还将被吸纳入手球校队，接受更加专业的训练，成长为一名专业的手球运动员。

如今，在学校的积极引导下，手球已经逐步成为泉港区第二中学学子喜爱的一项体育运动，成为学校手球队的一员是很多学生的骄傲。“我特别希望能成为学校手球队的一员，参与到集训中，有机会代表学校去更广阔的赛场历练自己，为学校争光。”2019级的学生陈泽锐说。

手球教练庄清斌表示，“我们并不强求学生走专业发展的道路，更多是希望借助手球运动这一合适的载体，引导学生强身健体、磨炼意志。所以，在手球教学中，我们不仅教授技术，更注意挖掘手球运动背后的德育价值，以球育人。我所教过的绝大多数学生并不会走上专业运动员的道路，但他们大都在训练中中学会了合作、包容、谅解和相互信任，这让我感到很欣慰。”

宝剑锋从磨砺出·比赛淬炼

体育赛事带给个人的荣誉感和使

使命感，能长久激励学生自身的发展。所以，要全面提高手球运动的育人价值，大力推动体教融合，学校不仅要让学生勤学多练，还要组织常赛，在比赛中磨炼队伍、凝聚人心、沉淀特色。

为此，学校每年都会在校内举行盛大的手球班级联赛活动。班级对抗的形式，极大地助推了手球运动在全校的普及。多少个日日夜夜，学生们挥汗如雨、不辞辛苦地训练，而且在球场上一展风采、为班争光。通过组织丰富的校内手球竞赛，不仅在相互砥砺中提升了学生的运动水平，培养了其拼搏奋斗、团结协作的精神，而且还检验了学校手球项目的建设水平，筛选出一大批天赋突出的运动健将。

目前，泉港区第二中学的手球队已经小有名气，学校体育教师每天放学后都会组织队员们进行加强训练，为他们将来接受更加专业的训练打下坚实的基础。为了让这些校园里的手球高手在更高水平的赛事中砥砺前行，学校还经常带领校队参加国家、省、市各级赛事。

梅花香自苦寒来，所有的努力都有回报。2017年，在福建省首届“武平杯”中小手球锦标赛中，泉港区第二中学代表队获得冠军；2018年，泉港区第二中学手球队再赴龙岩，获得福建省第二届中小手球锦标赛一等奖；2019年，获福建省青少年手球锦标赛男子甲组冠军；2020年，获福建省手球锦标赛第二名；2021年，获福建省青少年手球锦标赛女子甲组第六名、男子甲组第二名、男子乙组冠军；2022年，获福建省青少年手球锦标赛男子甲组第四名、女子甲组第八名；2023年，获福建省青少年手球锦标赛男子甲组第二名、女子甲组第五名……这一系列荣誉和奖章是学校手球项目一路发展壮大的见证。

以梦为马，不负韶华。对学校手球队的少年而言，手球已不仅仅是一项球类运动，而是他们勇敢逐梦的“战马”。在这里，他们收获了友谊，

学会了成长，找到了前进的方向。近年来，学校手球队队员庄凌枫、庄子鸣、陈臻、王涛、柯绍勇、林子瀚、张驰、林杨鑫、刘凯圣、郭联想、陈泽锐等十多名学生，成功通过手球参加全国各省市单招考上北京体育大学、广州体育学院、沈阳体育学院等高校，其中学生陈泽锐还被北京体育大学派往克罗地亚交流学习。

一花独放不是春，万紫千红春满园。手球运动的高速发展，还带动了学校整体体育运动的发展。学校秉承“努力创设条件，让每名学生的体育爱好都能在学校得到发展，形成了体育运动领域百花齐放的美好局面。例如，在前不久刚刚结束的泉州市第十二届运动会跆拳道比赛中，泉港区第二中学903班学生连东泓荣获男子乙组63kg+亚军，为泉港区赢得了荣誉。

泉港区第二中学在长期的实践中证明，运动不仅能够强身，还可健脑，对人的压力、焦虑、抑郁、专注力、判断力等都具有改善作用，能显著提升青少年的认知能力。“练习手球后，我感到自己身心放松，意志力和自控力都有明显增强，能更好地投入到学习中去。”刚参加完手球训练的學生林泽恩说。当越来越多的师生家长看到学习和训练可以两不误，甚至具有相互促进作用，进一步推动了手球乃至所有体育运动在学校的发展。

“大家不同，大家都好”是泉港区第二中学的基本育人理念。学校发展手球特色项目，不仅仅是为了让学生强身健体，更是为了让他们心理更加健康，并水到渠成地促进学生文化课成绩的提高。接下来，泉港区第二中学不仅要进一步完善手球训练模式，加强手球专业建设，还要以手球为支点加强体教融合，推动“五育”齐发展，让学生都能成长为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

（福建省泉州市泉港区第二中学校长 庄世辉）