

余姚这所中学“盛产”篮球队员 四位“浙BA”球员携手亮相

“哇，偶像来了！”9月17日下午，余姚市高风中学体育馆内欢呼声此起彼伏。四位“浙BA”余姚队球员——马翔宇、虞航、黄科杰、何钰昊，在教练员翁方杰的带领下，和同学们进行了一场充满惊喜的互动。

这几位球员齐聚校园并非偶然，他们都与这所高中有着很深的渊源。马翔宇、黄科杰、何钰昊分别是该校2016届、2021届、2022届毕业生，虞航则是该校现任体育老师兼篮球队助理教练。翁方杰也在该校篮球队当了13年的主教练员。

□现代金报 | 甬派
记者 樊莹



四位球员亮相学校体育馆。

尽管这些业余球员正在备战9月19日晚的“浙BA”城市争霸赛第五轮(余姚队VS嘉兴经开区队)比赛,日常还需兼顾家庭和工作,但他们仍挤出时间返校。刚走进体育馆,他们便在掌声与欢呼声中与每个学生击掌互动。现场,球员们寄语学生“专注学业的同时,别忘坚持体育锻炼”,还即兴展示扣篮、转球等篮球技能,酷炫动作瞬间点燃全场,引得学生们尖叫连连。

赛场上的“扣篮王”马翔宇,赛场下是余姚市公安局刑侦大队的反诈专家。面对学弟学妹,他化身“人生导师”分享成长经历。小学时迷上篮球的他,2013年以全校首位篮球特长生身份进入高风中学校篮球队,当年就夺得2013年余姚市第14届中小学生篮球比赛高中组男子第一名。

“和队友们利用课余时间磨基本功、打比赛,过程虽然辛苦,但也很值得。”马翔宇说,正是在学校里接受的系统训练,让他从余姚打到宁波,再到省赛舞台。高考后他考入浙江警察学院,五年前成为一名人民警察。如今,他的办公室抽屉里还藏着磨破皮的腕带。他叮嘱学弟学妹们:“紧张学习之余别忘体育锻炼,既能解压,也能让学习更高效。好的爱好受益一生。”

2016年同样以篮球特长生身份加入校篮球队的黄科杰,对高中三年充满感恩。刚入队时,他基本功不算扎实,只会用右手运球、投篮,青春时期体重还一度达到200斤。但他身上的拼劲与勤奋,被教练员翁方杰看中。为了赶上大家的步伐,黄科杰努力瘦身,在一次次赛事中成长,为“多边形战士”,最终站上“浙BA”省赛舞台。

何钰昊是他们中年纪最小、性格最腼腆的,

但一上赛场便霸气侧漏,让队友们刮目相看。目前仍在读大学的何钰昊表示,“浙BA”是难得的锻炼机会,每一次赛场上的磨炼都让他在技术与心态上快速成长。

虞航的高中时光虽在宁波市第四中学度过,但因常年与高风中学篮球队对决,“不打不相识”,与很多人成了好朋友。2021年参加工作后,他成了高风中学体育老师,同时担任校篮球队助理教练,多次带领学生在余姚各类篮球赛事、宁波市级比赛中获奖。在学校里,他与学生打成一片。以往带学生外出比赛,他总劝诫“赛场上什么情况都可能发生,无论反超还是被反超,心态不能乱”,但学生未必能完全听进去,而这次“浙BA”之旅,他用赛场上的拼搏与坚韧,给学生们上了最生动的一课。

活动尾声,体育馆秒变大型追星现场,同学们纷纷围着偶像签名拍照。711班学生朱域帅难掩兴奋:“我从小热爱篮球,小学就加入过校篮球队。最近‘浙BA’余姚队的每一场比赛,只要有时间我都看。没想到偶像竟然来到了身边!”

余姚市高风中学党总支书记、校长张迪焯介绍:“作为全国篮球特色学校之一,我校自2012年组建篮球队以来,凭借独特的教学训练体系,13年间斩获余姚中学生篮球联赛‘十一冠’,在宁波市赛事中的成绩也稳居前列,为社会输送了大批优秀篮球专业人才。”

据悉,目前“浙BA”各队中就有多名球员出自高风中学,除了余姚队中的多名球员,宁波市联队的孔宣亢、台州温岭队的颜鑫宇等也毕业于该校。

“听得懂、听得进”的音乐思政课 “宁交音乐讲堂”开讲

本报讯(现代金报|甬派 记者 樊莹 通讯员 桂盼)9月15日,宁波交响乐团2025学年首场“音乐讲堂”在宁波外事学校会议中心举行。这场以“烽火中的旋律”为主题的弦乐四重奏演出,不仅为现场师生带来了一场高水准的艺术盛宴,更创新打造了一堂“听得懂、听得进”的音乐思政课,用红色旋律带领师生重温峥嵘岁月。

在长达一个多小时的演出中,四位弦乐演奏家凭借精湛的技艺,先后演绎了11首经典红色曲目。每首曲目演奏前,主讲人戴雨泓老师都会进行导赏,将音乐艺术与历史背景、革命精神相结合进行讲解。

讲解《红色娘子军》相关曲目时,戴老师深入剖析“足尖上的提琴”如何通过独特的音乐语言塑造英雄形象,让师生直观感受音乐对人物精神的诠释;解读《黄河颂》时,她将宏大激昂的旋律与中华民族百折不挠的精神紧密相连,解析音乐背后的历史故事与情感内核。这种“讲解+演奏”的模式打破了音乐艺术的专业壁垒,让非艺术专业的学生也能轻松理解音乐语言,深刻体会旋律中的信仰力量。

演出结束后,学生们纷纷分享感受。25艺术设计班的郑佳慧同学说:“以前听歌曲《保卫黄河》,我只单纯觉得旋律激昂。今天经过艺术家的深入解析,我才真正从旋律中听出浪涛奔涌的壮阔,读懂了藏在音符里的万众一心的磅礴力量。”

据了解,本次“宁交音乐讲堂”通过精心编排曲目与深入浅出地导赏,成功实现了美育与德育的有机融合。红色文化随着悠扬旋律自然流淌,悄悄浸润学生心田,让爱国主义教育在潜移默化的艺术熏陶中深入人心。宁波外事学校相关负责人表示,未来学校将继续深化与宁波交响乐团的合作,不断拓展育人模式的深度与广度,为学生成长注入更多红色力量。



演奏家与学生们合影。

创新古诗教学模式 这所学校 开设吟诵课

本报讯(现代金报|甬派 记者 林桦 通讯员 赵仙琴)“李白乘舟将欲行,忽闻岸上踏歌声……”9月11日,象山县实验小学报告厅内诗韵悠扬,宁波大学语文吟诵指导教师、宁波市吟诵学会会长孙健中带领三年级学生吟诵《赠汪伦》。台上老师抑扬顿挫,台下孩子兴趣盎然,沉浸式感受诗歌韵律。

课程以礼开篇。孙健中先引导孩子们端正坐姿、学习作揖礼。在起礼、收礼的动作间,让学生感受中华礼仪的庄重与温度。随后,他完整展示《赠汪伦》吟诵,声音时而顿挫有致,时而悠扬婉转,瞬间将孩子们带入诗歌意境。

为降低学习难度,孙健中创新教学方法:以吉他伴奏,将吟诵法则融入“班级姓名歌”。他带领学生揣摩每个名字的读音与韵味,再自然过渡到诗篇教学,从题目到诗句逐联引领吟诵,引导学生借音律节奏体悟诗歌情感。悠扬的吉他声与琅琅吟诵声交织,让千年经典的魅力在报告厅里生动绽放。



学习作揖礼。

据了解,本学期,象山县实验小学在三年级开设每周一节的吟诵课,希望打破“机械背诵古诗”的传统模式,使课本上的经典诗文成为可听、可感的多官感体验。“吟着吟着,就好像感受到了诗人的情感;吟着吟着,古诗就印在心里了。”307班学生章桐尔的课后分享,道出了课程的价值。

“我们创新语文古诗教学模式,以‘吟诵’为纽带,搭建起学生与经典对话的桥梁,此举有助于在日常教学中落实文化传承目标,夯实学生的文化素养根基。同时,特色吟诵课程的开设,也丰富了学校的课程体系,为培养兼具人文底蕴与文化自信的学生提供了有力支撑。”学校相关负责人说。