



以美育人 以动润心

文/寿光世纪教育集团李晓卉

健美操不仅是肢体的艺术，更是育人的载体。这项融合音乐、舞蹈与体育的运动，既承载增强体质的使命，更蕴含塑造品格、传递自信的教育力量。回望教学之路，每一次节拍与动作的契合，每一张汗水与笑容交织的脸庞，都让我对“以美育人、以动润心”的理念有了更深体会。

夯实基础是教学的根基。健美操看似灵动自由，实则对动作规范性、力量与柔韧性平衡要求严苛。面对零基础学生，我从踏步、并步等基本步伐入手，通过分解练习、重复强化，帮学生掌握发力与重心技巧。曾有的学生因协调性不足而焦虑，我将复杂组合拆为单个8拍，用节拍器辅助，再通过镜面示范、一对一纠错帮学生建立肌肉记忆。当学生流畅完成整套动作时，我懂了：教学的耐心，就是给每个学生成长的空间。

节奏与表现力的融合，是健美操的核心魅力。这项运动的灵魂在音乐与动作的共鸣，既要“踩准节拍”，更要“读懂旋律”。教学中，我引导学生分析音乐强弱，让爆发性跳跃呼应高潮、舒缓拉伸承接低谷，让动作成为音乐的可视化表达。看着学生从羞涩拘谨到大方展现，我明白：教学不仅传技巧，更要唤醒孩子内心的自信与勇气。

团队协作是不可或缺的一课。无论班级训练还是团体表演，我都会设计对称动作、队形变换，让学生在配合中理解“个体与集体”的关系。我引导他们互相纠错、彼此鼓励：有人动作滞后，队友用眼神提示；有人畏难退缩，大家共同拆解练习。这种协作让表演更默契，更让学生学会倾听、包容与互助，真正体现“全面育人”理念的体现。

健美操带给学生的远不止体质提升。我见证过太多蜕变：有人改善含胸驼背，变得身姿挺拔；有人克服高难度动作，培养出毅力；有人在协作中学会担当。更重要的是，运动释放的多巴胺帮他们缓解学业压力，保持积极心态——这份身心健康的平衡，正是教育者的追求。

教学之路没有终点。未来，我会继续深耕教学方法，在动作编排中融入更多趣味与育人内涵，让学生感受美、创造美；同时推广这项运动，让更多孩子走进健美操世界，在节拍与律动中收获健康体魄、自信品格与协作精神。我坚信，每一次跳跃都承载成长力量，每一段旋律都孕育美好未来，而我愿做学生们逐光而行的引路人。

7种低微毒农药获批登记

□农业农村部新闻办公室报道

近日，农业农村部发布新农药登记产品公告，聚焦农业绿色发展与病虫害防控需求，新批准的贝莱斯芽孢杆菌BJ-1、耐盐芽孢杆菌BJ-3、灭螨酮、磷酸铁、地毯草黄单胞菌噬菌体YHC5、环丙氟虫胺、粉红螺旋聚孢霉J1446等7个农药有效成分、13个产品通过登记。

本次获批新农药呈现以下特点：一是生物农药占比高。通过登记的7个有效成分中，生物农药占5

个，体现了先进生物技术推进农药发展的新成果，为推动农业绿色发展增添新助力。二是对环境友好。本次新批准的农药均为低微毒产品，多为水分散粒剂、水乳剂、悬浮剂等水基化剂型，有机溶剂含量少，对环境影响小。三是自主创新取得新进展。本次获批7个新农药成分中4个为国内企业（科研单位）研发，部分产品达到同类产品的国际先进水平。

下一步，农业农村部将采取多种措施，持续支持农药创新创制。一是

加大保护创新力度。落实新修改的《农药登记管理办法》，明确对首个新农药登记实施资料保护，从制度上强化对农药创新创制的支持。二是便捷登记服务。坚持办好企业开放日活动，建立健全农药登记咨询机制，提供“一对一”登记技术指导服务，帮助企业解决遇到的困难和问题。三是优化审批流程。持续实施生物农药、替代高毒农药的新农药等登记审批绿色通道，增加新农药登记评审会议次数，加快新农药登记步伐，着力推进农药新产品上市。

水培蔬菜端上第十五届全运会餐桌



□南方都市报记者丁治加报道

在第十五届全运会湛江赛区，为确保参赛运动员吃上安全新鲜可口的蔬菜，广东省湛江市建立起一套完善的食材供应保障体系。在湛江一处现代化水培蔬菜大棚内，白菜、黄心菜等蔬菜的根系浸润在特制营养液中，通过循环系统精准吸收养分。这种“水里种菜”的模式可实现一年采收12茬，年产超3000吨。每天，其中一部分水培蔬菜被送往全运会湛江赛

区，成为运动员餐盘中的佳肴。

水培蔬菜的核心在于用可控环境取代传统土壤，具体为蔬菜根系浸泡在含有必需营养物质的溶液中，通过循环系统供给水分和养分。封闭式水培系统配备了捕虫灯、防虫网和排气扇，形成物理隔离环境，大幅减少了病虫害和农药使用。同时，专业技术人员定点检测营养液成分，并动态调整配方，确保蔬菜生长周期稳定可控。通过这种种植方式，蔬菜基本无农药残

留，部分品种达到采收即可食用的安全标准。

湛江赛区的食材供应实行“全周期、全链条、全闭环”管理，运动员专用的肉、蛋、奶、水产、调味品等“六大类食材”由广州区域总仓统一采购、检测和配送，实行“六个一”统一标准。而六大类之外的食材，特别是蔬菜等生鲜产品，则由湛江本地从遴选的合格生产基地直接供应，水培蔬菜因标准化生产和可控品质成为选择之一。

南北方天气将出现剧烈冷暖变换

□中国天气网报道

据中国天气网发布信息显示，近期气温将出现剧烈冷暖变换。预计11月15日前，我国大部地区气温总体明显高于常年同期。但之后一股强冷空气将来袭，中东部地区先后降温4℃至8℃，本周末至下周初气温将大面积创今年下半年来新低。

随着冷空气势力减弱，预计15日之前，我国大部地区气温虽有波动，但总体明显高于常年同期，最高气温20℃以上的区域将增多，15日最高气温20℃线将抵达河南北部一带。

与此同时，强冷空气已经在酝酿中。从目前的形势来看，高空槽在东移过程中加强，形成冷涡。冷

涡后侧有横槽的趋势，使冷空气在东移过程中进一步囤积增强。17日至18日横槽将引导冷空气大举南下，深入南方。

预计14日至17日，中东部地区先后降温4℃至8℃，内蒙古东部和东北部分地区降温10℃至12℃，长江中下游及其以北大部地区有4至6级偏北风，阵风7至8级。降温过后，中东部多地气温将从近期的偏高转为偏低，并可能创今年下半年来新低。

15至17日，东北、华北部分城市最高气温累计降幅可达15℃上下，长春最高气温从11℃降至-6℃。哈尔滨、呼和浩特、太原、北京、天津、石家庄、西安、银川、西宁、乌鲁木齐、济南、郑州16日

至17日最高气温也可能创今年下半年来新低。

16日至18日，南方降温将铺展开，上海、武汉、南京、南昌等城市最高气温累计降幅将达10℃以上，也将创今年下半年来新低。

从最低气温来看，18日至19日最低气温0℃线最南能抵达淮河沿线，西北地区、内蒙古、东北地区不少地方最低气温将不足-10℃。兰州、济南、郑州、合肥最低气温可能出现下半年首次跌破0℃。

在这次冷空气过程中，因为没有南支槽配合，暖湿气流弱，所以降水不多，主要以降温为主。本周末至下周初，南北方气温将发生剧烈变化，公众需留意最新预报，注意及时调整着装。