

# 宁波中学隐形魔力



马纯琪

2017年被复旦大学新闻系录取,曾获全国中学生作文大赛一等奖



唐正宽

2020年被哈佛大学陈曾熙公共卫生学院录取



姚佳瑜

2019年被哈佛大学计算机系录取



何牧

2019年被哈佛大学录取,并获哈佛大学全奖

## 3 三个梯度开展体育教学 满足学生多元需求

宁波中学作为浙江省首批一级重点中学、浙江省体育后备人才试点学校,对体育教育的重视,超出很多人的想象。

“在宁波中学,重视体育教学是优良传统。”宁波中学体育组组长许志坚称,1990年学校获评浙江省体育后备人才试点学校后,第一时间开设了浙江省体育后备人才试点班,招收体育特长生并加以严格训练。

1991年入职宁波中学的许志坚,带了25年的体育特长生,在陪学生“夏练三伏、冬练三九”的过程中,也见证了一项项耀眼的成绩。这些沉甸甸的奖牌也将孩子们“送”进了他们心目中的理想高校,比如北京体育大学。

据统计,仅2019年,学校的田径小将们在全国体育传统项目学校田径比赛中6次拿到大奖。近三年新增的游泳、乒乓球项目特长生,也在省市各级比赛中表现优异。

除了体育特长生的专业训练,宁波中学对体育教育的重视还体现在“面向人人”。对普通学生而言,高一进行体育普修,尽可能多地接触和了解体育项目;高二高三则开展个性化教学;希望再进阶的,还可以参加学校的体育俱乐部。

“三个梯度开展群体性的体育教学,基本能满足学生的多元需求。”许志坚称,确保学生们每天一个小时的体育锻炼,也让学生们养成终身体育的良好习惯。

## 4 社会实践类选修课 助力出国留学意向的学生

在宁波中学,还有一门课程需要“修学分”,所学内容还十分洋气。

这门社会实践类选修课总学分不超过8分,学生可通过参加调查探究活动、社会实践活动、校园文化活动、劳动教育等获得。这其中,融入了不少学校的育人理念,而最出彩的融合当属“中学生领导力”理念的有机结合。经过该课程的不断磨炼,宁波中学也走出了不少知行合一的小能人。

宁波中学校团委邹晔老师称,宁中学生已连续多年在“全国中学生领导力展示会”“中学生模拟联合国大赛”等为核心比赛中取得了显著成绩。在去年举行的第十届中学生领导力展示会上,高二学生江翌琳倡导的“急救设备进校园”项目获得了一等奖。她本人也获得了“年度中学生领袖奖”荣誉。据悉,每年获此殊荣的中学生,全国不过50人。

随着“领导力”的逐渐普及,“项目化学习”的理念也被频繁应用到实践活动中。比如《第一目击者——急救知识进校园》项目,宁中学子通过网络筹集了6000元,并获商家赞助,扩大了校园内急救知识的普及;《艺在甬城——泥金彩漆的保护》《骨木镶嵌非遗文化推广》等项目推进了宁波本土非物质文化遗产在高中生中的影响。

国外知名大学,大多注重学生的社会实践能力和综合素养,这样一整套系统而有意义的“锻炼”,对有出国留学意向的学生而言,无疑是极大的助力。今年初就收到剑桥大学预录取offer的该校高三女孩姚楚萌,也是其中的受益者之一。

## 5

### 尽量不说“不要怎么样” 需要说“建议怎么样”

一所好的学校,离不开优质的教师队伍。在宁波中学,老师们务实低调、敢于创新、甘于奉献。教师可敬,学生才更可爱。

吕敬杰老师是高三(5)的班主任,教历史。1987年参加工作,他已当了34年老师,奋战在班主任岗位上也有20多年了。倘若以学生“蹭饭”的频率来衡量教师的亲和力,那么吕敬杰绝对是“爆卡”级别的。食堂阿姨经常笑着提醒他,“吕老师,你的饭卡又被刷爆了呀!”

吕敬杰的学生往往经历这样的转变,一开始慑于他的威严,慢慢地越来越认同他的理念。到了高考时,平日并不怎么耀眼的学生还能跑出清华、北大的“黑马”来。教书育人,吕敬杰的秘诀到底是什么?他说,自己其实是“放养式”教学,尽可能尊重学生的发展,不给学生留下遗憾。

宁波中学副校长翁伟彬点评吕老师的特色,认为他信奉“信任”“适契”原则,所以对学生的提点总是点到为止,给予自由和民主,擅长因材施教。的确,吕老师若真要批评学生,他也会根据学生个性,分“马上说”“缓缓说”“间接说”等多种形式。

能够考入宁波中学的孩子,大多优秀。据吕老师统计,他所带的班有三分之二的学生曾担任班长、团支书等职,那么如何继续守护并提升他们的自信和自律,各类“赋权”“筑梦”方式少不了。

有学生担任学生会干部,牵头负责社会实践项目,家长担心影响学习,吕老师则从时间管理入手,给予学生帮助;学生钟爱科创类活动,偏科明显,吕老师帮助制定小目标及综合目标,让学生学会权衡。

“尽量不说‘不要怎么样’,需要说‘建议怎么样’。”吕老师说,现在的孩子个性鲜明,只有心中所愿才是他们最强大的内驱力,而教师要做的就是激发这种内驱力,同时给学生以希望和奔头。

他常说,“在北大操场上打篮球,还是在其他学校,看你自己啦!”

### 校长说

### 大刀阔斧 精雕细琢 打造学术宁中

身材高挑、思维敏捷、说话直率、办事利落,邵迎春是宁波市直属高中里唯一的女校长。女性管理多以细腻、柔性见长,而她的风格刚柔并济,在引领宁波中学不断开拓创新过程中,凸显了格局大、站位高、敢于突破、善于突破的鲜明特点。

在宁波中学历任校长中,邵迎春率先提出,要将宁波中学这所百年名校打造成一所一流的学术高中。

面对纷繁复杂的新形势,邵迎春大胆提出了初中(兴宁中学)小班化、精品化发展模式,从班级规模、寝室文化、文体空间等多方面,为学生营造一个舒展的环境,让学生个性得到更好的发展。

多年来,邵迎春就专注于引进名特优教师。去年6月起,她更是构想了宁波中学“博士站”,由任职于知名单位的博士为宁波中学的学生授课,希望为孩子们眼下学习、选择专业、将来就业、完成理想,提供全新、高品质的学术课程。这样的“学术大咖”,她一找就是12名。

她擅长搭建平台,组织承办了“百年老校数学竞赛”,在全国有北京四中、清华附中等作为典型,在宁波则以镇海中学、宁波中学为代表;她助力各级各类学科竞赛,为指导教师提供全方位保障;她倡导品学融合,开拓思维,不想让学生“苦行僧式”学习,而是通过激发内力,充分加长“长板”去争取目标。

百年宁中,历经沧桑;继往开来,勇立潮头。作为这所名校的掌舵人,邵迎春肩负重任,但她始终坚信,宁中团队同心协力,打造一所创新型学术高中,为社会培育拔尖创新人才。