

人民至上 生命至上

牢记人民利益高于一切

统筹做好疫情防控和防汛救灾工作

TONGCHOUZUOHAOYIQINGFANGKONGHEFANGXUNJIUZAIGONGZUO

你当像雁飞出你的山

33岁的侯爱芳怎么也没想到，她人生第一次坐飞机，是从一座大山飞向另一座大山，从一片草原飞往另一片草原。

今年8月8日，第12个全民健身日当天，侯爱芳和另外13名乡村学校体育老师以及13名校长一起，从家乡河北张家口崇礼出发，奔赴内蒙古阿尔山，参加由姚基金、中国青少年发展基金会、内蒙古青少年发展基金会举办的“姚基金乡村体育师资培养星计划”第三期培训班。

高铁、飞机、远方，一切都让侯爱芳兴奋。

启程

京张高铁已经开通运营了大半年，但侯爱芳还是头一回乘坐。

“快，真的是太快了！”她连连感叹。她和同行者一早出发，高铁转地铁，一路畅通到达北京大兴国际机场。

到了机场，她的心情更加振奋。只见巨大的C形柱子一直连接到屋顶，仿佛是从地面生长出来的马蹄莲花；中庭支柱好似一片擎起的荷叶，人则是荷叶下游动的小鱼。这一切都令人震撼。

广播登机，侯爱芳登机牌就打开手机，拍摄起团队的登机过程，以及飞机内外部的样子。一名背着双肩包、穿格子衬衫的男士走在队伍前面，侯爱芳和同伴小声嘀咕，这也是我们一伙的吗？

等飞机落地，坐上大巴车，侯爱芳竟然与那位男士比邻而坐。他问她学校条件如何？有多少老师多少学生？体育老师兼职情况怎样？侯爱芳一一作答。

2009年，侯爱芳考上特岗教师，来到崇礼五十家寄宿制小学任教，担任低年级的数学老师。十几年间，她眼看着教室里的学生越来越少。

“我到学校的时候还有六七十名学生，这年年有本事的人家都搬到县城或者市里，剩下的就是走不了、只能留下的了。”到今年，学生只剩下22人，其中还包含4个幼儿班的学生。等九月份开学，一年级就彻底开不起来了。

侯爱芳理解，年轻人更愿意去县里、市里发展，自然就会把孩子带走。

而在师资方面，加上校长，新学年全校总共有13名老师。

侯爱芳念书时并没有学过体育教育，自己也没有体育爱好。前两年校长让她带一二年级的体育课，她便安排大家做游戏——老鹰抓小鸡，或者出算数题迅速找同学抱在一起的游戏，其他专项运动教学则几乎为零。侯爱芳也盼望着，能给孩子们的体育课增添些新内容。

挑战

抵达的次日，培训班正式开课。开班仪式上，昨天那名男士走上台，做了场名为《以体育人》的讲座，侯爱芳恍然大悟，原来这是姚基金的秘书长叶大伟。

侯爱芳的“同学”除了回来的一行人，还有来自内蒙古乌兰察布市化德县和兴安盟阿尔山市的同行，总计27名校长、33名老师。他们参加的这个项目旨在改善乡村学校体育教育师资匮乏、能力不足的现状，通过整合国内优秀体育教育教学专家组成“导师团”，为乡村地区学校送去专业、前瞻、实用的体育教学和管理课程，帮助乡村学校的管理者、教学者从意识上实现改变，同时运用到日常教学和管理中。

参加培训对侯爱芳而言并不是一件容易的事情。他们大多是兼任体育老师，很多都已经四五十岁，参加体育项目培训着实是个挑战。何况大家任教多年，平时都是给学生下口令，突然转变很难适应。

但课程偏偏格外强调实践。“体育学科和其他学科一个重要的区别就是现场性，必须是在现场实地演示、模仿、参与、重复才能掌握相关动作技巧，如果光从课堂上听知识，包括在网上学习，有很多东西很难掌握。”姚基金项目中心负责人李雪解释道。

李雪听过不少令人啼笑皆非的乡村体育课上方式，项目团队也一直在摸索最合适的授课内容。“最高端最专业的内容未必适合他们，因为不具备学习基础，学校也没有开展的条件，所以我们重点考虑的是能让学校上手直接用的。同时更重要的是，让校长作为管理者转变意识。”

根据课程安排，侯爱芳每天的日程都满满当当。她学习了“基层学校体育趣味课课练1260节课”“基层学校全员运动会”等课程，还要参加早锻炼和晚上的小组研讨。讲师们告诉她，只要“跟



图为小朋友在切扎村移民安置点玩篮球。

着走”“照着练”，就不用担心不会教、没内容教。

校长老师们成了“学生”，课堂“状况频出”。有些年纪稍长的校长不愿意参加动作练习，直挺挺站在一边，姚基金的工作人员就在一旁加油：“不难！”“你没问题！”有的人忍不住抽烟、偷玩手机，叶大伟看到后，一边劝说一边鼓励：“一个好校长影响一群好老师，一个好老师影响一群好孩子。”

星空

经历了前所未有的十天。8月17日，侯爱芳带着许多新奇的体验又回到了老家。日子复归平常，但一切又不一样了。

通过这次培训，侯爱芳已经懂得什么是队列表形，知道了怎么写教案，对小球和排球燃起了兴趣，她还开始关注运动防护、避免伤害等方面的问题。

她印象最深的一堂课来自全国学校体育联盟（教学改革）主席毛振明。侯爱芳和很多老师都被那激情澎湃的演说征服了。以前大家觉得教育就是要让孩子们好好学习，将来考出去，现在不一样了，大家认可体育也是教育的重要组成部分，“毛老师点醒了我们”。

她还特意加了叶大伟的微信，向他道谢并交流收获。对此叶大伟很是欣慰。他从不认为集结国内顶级专家给乡村小学老师授课是“大炮打蚊子”，相反，正因为乡村学校普遍存在由主课老师兼任体育课、体育课不专业不完备、

学校体育氛围不足、缺少比赛机会等一系列问题，才要力所能及地整合各方资源，把师资、课程、赛事等方面进行有效传递和补充。

李雪回忆，当初在给项目命名的时候，大家想了很多个都觉得不理想，后来有人提起姚明与星空的故事。那是2015年，姚明在四川广安支教时有感于当地闪亮的星空，进而抒发感慨：“想要照亮乡村孩子的夜空，不能只是靠几个闪亮的星星发光，而需要更多的人一起发光，才能为他们点亮星空。”

就这样，“星空计划”的名字定了下来。姚基金希望，哪怕是数学老师，也能成长为教体育课的“明星”。

叶大伟更愿意把侯爱芳这样的老师比喻成大雁——他们在前面引路，小雁们才敢于振翅飞翔，才不会迷路，才能够飞出大山，看到外面更加美好的世界。

前不久，叶大伟受某大学之邀为学生们推介一本书，他选择的是《你当像鸟飞往你的山》，讲述一个原生家庭一塌糊涂的女孩最终实现人生逆袭的故事。那本书强调的就是教育，叶大伟总是由之联想到姚基金推崇的“以体育人”。

还有不到半个月，新学期就要开始了。侯爱芳希望尽快恢复正常教学，就像疫情来临前的日子。同时，她也在心里悄悄播下一粒种子：做一名优秀的体育老师，哪怕只是兼职体育老师。

据新华社

还在拖拖拉拉？别改天了，就今天！

来源：中国福彩

编辑：甘孜福彩

以前，人们常说：一辈子说得最多的话，就是“不知道”；如今，我们发现最难实现的承诺，就是“改天”！

“改天见”，约等于此后不见；“下次聊”，约等于不再提起；“以后的”，约等于遥遥无期……停下脚步，打开手机，你会发现类似的情况并不罕见，实际上，在不少彩民朋友之中，也有着很多因为“改天”而诞生的故事。

一万次的“承诺”，不如一次实际参与

“王哥，今天来一份不？”

“不了不了，改天吧，改天一定。”

如果不加介绍，以上对话可能发生在许多地方，实际上这只是双色球彩民的日常对话之一。对，它就发生在我们身边，发生在一些合买中。

随着合买方式的兴起，不少彩民朋友或主动、或被动地加入了到了各种合买中，对于那些进来“看热闹”的彩民来说，“下次一定”就成了他们最常说的话。

机会总是留给有准备的人，“下次一定”并不能带给你真的

幸运，只有参与其中，才有机会收获大奖和惊喜。

无心之举，错过好运

加班、出差、旅游、吃个饭，生活中总有许多促使我们“改天”投注的理由，有的人选择下次再说，有的人选择坚持到底。不同的选择，诞生了各自不同的故事。

仔细想想，每年因为出差、旅游而在异地收获大奖的新闻不绝于耳，吃饭中途溜出来打张票的大奖得主也并不罕见。除此之外，因为一时拖拉，导致错过投注时间，或是一时走不开而错过大奖的例子，想必每个人都不会陌生，一旦遇到，难免令人扼腕叹息。

对于每一位彩民来说，每一期双色球开奖，都是一次拥抱梦想的机会，多一次尝试，就多一份可能。

常把“改天”挂在嘴边的人，也许有着自己不同的想法，毕竟如果真的想要行动，又何必非得改天不可呢？

今天又到双色球开奖日，想要拥抱好运的朋友们，别改天了，就今天吧！

甘孜福彩视窗

双色球2020080期开奖号码:14 15 18 22 31 33 01
3D 2020187期开奖号码:6 1 2

七乐彩2020080期开奖号码:08 14 18 22 23 26 29 20

中奖号码以中彩中心当期开奖结果为准
公益投注 量力而行!

遗失启事

泸定县人民医院发出出生证明，编号为:M510007074遗失作废。

冯鑫 泸定县人民医院发出出生证明，编号为:T510712850遗失作废。

李壕阳 格绒曲珍，身份证为:513337199009171520于2012年5月取得护士资格证，编号为:12343259，级别:初级，专业名称:护理，遗失作废。

公章“巴塘县茶洛乡列窝村

村民委员会”编号为:513335215205遗失作废。

巴塘县茶洛乡列窝村村民委员会 甘孜县住房和城乡建设局发房产证，房权证2010字093号遗失作废。所有权人:吴作诚

所有权人:吴作诚 甘孜县国土资源局发土地使用证，甘国用(2010)第027号遗失作废。

所有权人:吴作诚 九龙县人民医院发出出生证明，编号为:R510742606遗失作废。

开雨萱