



准备清华大学的面试,备战世界中学生运动会

## “宝藏男孩”陈沐泽 剑指国际舞台



陈沐泽在赛场上。



陈沐泽

龙岗融媒记者 陈雪英 通讯员 朱婷 文/图

一边准备着清华大学面试的他,一边准备着收拾行囊前往法国参加世界中学生运动会;一边复习着文化课,一边预备推出自己的新歌。

采访的时候,很难想象,这是一个高三学生。

他,来自承翰学校高三10班。他的名字叫做陈沐泽。

这个有着较于其他学生不一样的高三生活的男孩,这个多才多艺的宝藏男孩,到底有着怎样的故事?

### 十年磨一剑 剑指国际舞台

高中生、运动员、音乐人——这是刚过18岁生日的陈沐泽已经拥有的角色。“生活上我是一个很喜欢接触新鲜事物的人,什么新奇好玩的事物都喜欢接触。”陈沐泽这样介绍自己。

和很多男孩一样,陈沐泽从小就喜欢“舞枪弄棍”。借着击剑俱乐部到学校招生的机会,陈沐泽抱着试一试的心态踏上了击剑之路。带着热爱和坚定的信念,这一练就是近十个年头。这些年,他参与了各个年龄组别的专业赛事并屡次站上领奖台。有他出场,奖牌基本从无旁落。在2018年英菲尼迪中国击剑俱乐部的联赛总决赛上,年仅14岁的陈沐泽再次利落地拿下了金牌,直通国家一级

运动员。2020年,在第十二届中国中学生击剑锦标赛高中组比赛中,他代表承翰学校获得了男子个人佩剑的第二名的优异成绩。如今,他即将前往北京集训,准备参加5月在法国诺曼底举办的世界中学生夏季运动会。

提到这场比赛,陈沐泽十分激动。这是他的第一场世界级比赛,也是逐梦路上的又一个里程碑。他一心想为祖国披上战衣,站上世界级的奖台。在疫情肆虐的这两年,他从未松懈、从未怠惰,每一天都坚持训练。

### 能武亦能文 有歌也有爱

能武亦能文的陈沐泽,在学习和击剑之余,音乐也玩得相当好。他的钻研劲儿让自己对于爱好从不浅尝辄止,而是一定要“玩出点名堂”。

例如,喜欢电影,便去环球影城参观;热爱足球,就到德国拜仁的慕尼黑球场,亲自感受人群的呐喊欢呼。而音乐,可能是除了击剑之外对于陈沐泽来说最重要的东西了。他不仅会弹钢琴,圆号也是7级水平;他入驻网易云音乐平台,发表了十余首说唱作品;今年7月,将与自己的乐队在北京疆进酒Live House演出……

但拉回视线,陈沐泽同时也只是一个刚刚成年的高三学生。当我们不断地被这名宝藏男孩惊喜到

时,他却谦虚坦言这只是兴趣驱使的日常。他更感激父母、老师、教练、队友、伙伴……他说,这一路走来,自己的成长离不开大家的支持。

### 让平凡不平凡 让优秀更优秀

被问及当初为何选择加入承翰学校时,陈沐泽说自己在初三寒假就专门前往承翰学校参观过,当时就被校园优美的环境深深吸引,而门口的“励中国心,做国际人”更是与自己的理想不谋而合。

人读承翰学校后,陈沐泽在老师的支持下继续多元发展,无论是学业、训练还是音乐,都没有落下。“承翰学校始终坚持立德树人,并且支持学生多元化的发展。”在陈沐泽眼里,自己在承翰学校最大的收获就是遇到了一群负责的老师,结识了一群有爱的同学。自信和永不言弃,是他在这所学校培养的最重要品质。

“第一次见到陈沐泽时,他给我的印象就是有着发自内心的自信。他团结友爱,有责任心,踏实。即使再忙,也从不下学习。生活上,他积极乐观,与同学相处特别融洽。”陈沐泽的班主任赵峰老师给予了他高度评价。

“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。祝所有同学今年都金榜题名,考上心仪的大学!”采访结束后,备战中的陈沐泽为同学们献上祝福。

## 兰著学校:多维度玩转节气

龙岗融媒记者 陈雪英 通讯员 邓锦顺 文/图

立夏刚过,在兰著学校的环境教育科普基地,一堂关于“立夏”的劳动教育课正在进行……

在龙岗区兰著学校的教学楼天台上,隐藏着这样一片田园——惊蛰的昆虫窸窣声声,春分的油菜花风中摇曳,立夏时的荷叶圆圆,芒种时的栀子花开,夏至时的兰花娇艳欲滴,秋分时的桂花幽幽飘香,寒露时的石榴挂在枝头,霜降时的菊花不是傲骨,小雪时从地里冒出来的萝卜,冬至时“胖乎乎”的白菜,大寒的梅花在枝头绽放……这就是兰著学校“四季耕耘”科普教育基地。

同学们从认识节气到了解习俗,再到动手耕作,制作时令美食,用劳动实践认识了“立夏”。

据了解,这是兰著学校融合科学、阅读、美术、劳动、综合实践等形成的“四季耕耘”校本课程。学生从天台农场走进大自然,赏节气流转之美、品四时风雅“食”光。

兰著学校以“四季耕耘”课程为基础,以科学、阅读、美术、劳动、综合实践等课程为路径,为学生开辟一片纯粹的自然天地,带领孩子们走进大自然,探寻二十四节气的奥秘,从翻土、播种、灌溉、打理、收获,再到烹饪制作分享,让孩子的成长与生活紧密联系,让劳动激发创造力,唤醒生命力。

趣味阅读,探索二十四节气文化;美术长廊,彩绘二十四节气花信封;科学课程,解析二十四节气的科学奥秘;劳动课程,感受节气与四季农事劳作的密切联系……“二十四”节气与学科的融合,让传统文化释放出勃勃生机。



孩子们观察植物。