

泉州七中课改资讯



2020-2021 学年

第 6 期(总第 315 期)



福建省泉州市第七中学课程发展中心 编

2020 年 9 月 25 日

◆校园采风

我校举办八十九周年校庆云音乐会

八十九载晦鸣聚天下英才育桃李；
光辉岁月七中汇莘莘学子铸华章。

2020 年,岁月不居,泉州七中已经悄悄走过了 89 个年头,从稚嫩的幼苗成长成参天大树,郁郁葱葱了一整个城南。而七中人多有母校情结。常回去看看,既是师长的亲切叮嘱,也是自己的内心呼唤。无论你身在何处,每年校庆日,总有熟悉身影徜徉在静谧的校园。

但是今年的特殊情况,使得广大校友无法重回母校,共诉衷情,于是学校通过云音乐会的形式将天南海北的校友连结在一起,以艺抗疫,共祝愿,母校好。

疫情虽未结束,但音乐仍在延续。云端相聚,用歌声传递思念,用艺术表达祝福。为母校庆生,为七中加油,在音乐会里追忆青葱的校园时光。云音乐会由庄月芳校长总指导,音乐组组长郑芳卉老师编导,学生发展指导中心主任罗浩老师和校友郑明明女士主持。

歌声飞扬,舞曲回荡,花也芬芳,水也迷人,七中星光璀璨,
船行四海,路向八方,前也辉煌,后也灿烂,晦鸣人文荟萃。

从过去,到未来。无论你在天涯,在海角,七中始终在这里为你守望。

疫情终将过去,未来繁花与共。

无论你是乘风破浪的学长学姐,还是未来可期的学弟学妹,我们都共同祝福伟大祖国与母校更加美好。
(学生发展指导中心 罗浩供稿)

积极心理暗示 看见成长力量

——我校开展高三学生、家长专题心理讲座

为帮助高三学子调整状态,指导高三家长运用积极心理暗示促进亲子沟通,近日,我校邀请泉州神和医院院长、心理科主任陈元堂博士开展专题心理讲座。

高三学生专场

2020 年 9 月 20 日晚,陈元堂博士为学生开展的讲座主题为《积极心理暗示在高三考前心

理调适中的运用》。针对高三学生的心理特点,陈博士结合自身丰富的咨询经验,阐述了“什么是心理暗示”、“心理暗示的五个步骤”、“目标的设定”等内容,并带领学生进行现场体验,教授一些日常生活中就可以运用的自我放松小方法。通过理论讲解、案例分析和互动体验,学生们充分感受到积极心理暗示的作用,挖掘自我成长的力量。

家长专场

2020年9月21日晚,陈博士为高三的家长开展《积极心理暗示在亲子沟通中的运用》的专题讲座。陈博士从理论和实操两方面,给予详细的指导,并倡导家长要看见孩子内心的力量。父母是孩子的天与地,父母的接纳和支持,鼓励和肯定,犹如阳光和雨露,滋养孩子的心灵,激发勇气和潜力。

本次讲座鼓舞高三学子的士气,培养学生乐观、健康、自信、向上的心态,为今后的奋战积蓄了满满的能量。会后,家长们纷纷表示通过积极心理暗示,也认识到亲子沟通的重要性,掌握了有效沟通的策略,教育方法也得到更大的提升。

成绩犹如果实,唯有健康的大树才能结出丰硕香甜的果实。一直以来,学校重视学生的心理健康教育,今后还会开展丰富多彩的心理活动和个体辅导,帮助学生解决各种心理困扰,继续加强家校沟通,促进家校合作,形成教育合力,助力孩子们乘风破浪,勇往直前,实现梦想!

(心悦室 供稿)

◆教研动态

细把脉 精指导

——泉州市教科所领导、专家莅临我校调研

2020年9月10日下午,泉州市教科所汤向明所长、高中教研室主任姚承佳、各高考学科教研员莅临我校,开展高三年毕业班教学工作调研和质优生培养主题调研活动。区教师进修学校副校长肖传局、教研室主任出庆阳参加调研。我校校级助理杨建益作为校方主持了本场活动。

汤向明所长就本次调研活动的目的和主要内容作了说明,希望能通过本次调研活动,听取一线学校老师的心声,取得相关经验和数据,通过分析研究,为进一步科学决策提供依据。

我校三位年段长分别就所在年段在强基计划开展、竞赛活动、优生培养等问题作了说明。

王曦段长对2020年毕业班的高考成绩作了汇报。本届高考成绩的取得依靠年段提前制定三年“标高管理”计划,合理规划布局;竞赛选拔培训与优生培训双向并行;因材施教,让有潜力的学生尽快进入尖子生的精英培养环节;优化三大科考试和限时训练时间,指导各类竞赛获奖学生和总分优秀学生申报双一流高校的强基计划等。通过名校联考和教研活动、名师团队专题讲座培训等方法提分增质。

林益强段长介绍质优生的选拔方法,强调在关注学生学习成绩的同时,学校也关注学生的生活动态和心理健康;提倡优生之间的相互交流和互相学习,通过数据技术分析,跟踪质优生的动态管理档案。

林山段长介绍高一起始年段的质优生培养策略和高二选科组合分班的引导措施,强调老

师的视域高度最终可以决定学生的发展高度。

教务处副主任邓秀恭向专家们介绍七中的整体师资状态,特别提到今年春节高三一线教师的敬业表现,坚信“念念不忘、必有回响”的理念,把对学生的关爱撒播到教学的每一个环节。

教务处主任吴宝树的发言围绕强基计划与学科课程建设展开。学校在强基计划与学科竞赛中努力寻找到最佳的结合点,通过几轮讨论,形成在新环境下优生培养的共识:制定基于学生终身发展需求的培养策略;促进强基教师团队和学科竞赛教练的发展。

庄月芳校长从“研究、高效、规范、关注”四个方面介绍总结学校一贯以来整体发展布局和近年优生培养创新策略,指导优生培养要重视“临门一脚”的精准化。

教科所领导、专家在听取我校几位老师的汇报后,和老师们进行热烈的讨论。汤向明所长强调今后市里要加强对各高中年段的省、市级统考数据统计和样本分析;对每个阶段学科课节安排进行动态调整与科学管理。他肯定七中在学科竞赛、高考取得的突出成绩,勉励七中老师要坚守初心,不辱使命,继续擦亮学校的品牌,为市里继续提供强基策略研究的实践方案和策略参考。

姚承佳主任从老师们的发言中看到了七中的昂扬斗志和拼劲,强调竞赛对质优生的能力和素养提升的终身影响,希望七中能从以往的实践案例中总结、统计、比对竞赛学生与非竞赛学生的培养结果,得到结论,进行动态的科学决策。

庄月芳校长对本次市教科所的领导 and 专家在我校“细把脉、精指导”调研活动表示感谢,同时也对各学科教研员长期以来到七中开设学术讲座,调查研究,进课堂亲自上课示范、关注和指导我校学科竞赛等工作表示感谢;希望我校能借助本次教科所的人校调研指导,进一步通过名师和专家的引领,指导我校的强基、竞赛、高考策略,帮助我们沟通新一轮课改的教研信息,进一步聚焦课堂、聚焦优生、聚焦学校的长期可持续发展。(办公室 供稿)

新学期 新发展 ——数学组召开期初教研组会议

2020年9月17日下午,数学组在春晖图书楼六楼召开教研组会议,会议由组长、特级教师赖呈杰老师主持,赖老师对过去一学年数学组所取得的成绩进行了总结,提出本学期的教学工作要求,强调落实学校教育教学常规工作的重要性。

一、严格规范数学教学常规,包括课堂教案、听课评课、作业批改。注意学生作业的规范性要求,包括学生书写作业的规范和教师批阅作业的规范。

二、组织好每次的教研组活动以及备课组活动,使组内形成良好的教研学习风气。强调备课组长对试卷质量要严格把控,备课组活动要落实到位,围绕教学常规和特色教研,发挥集体备课的优势,加强学习交流以及解题磨题。

三、提倡精准教研——教而不研则浅,研而不教则虚。赖老师鼓励大家重视开展教学研究,善于反思总结,形成论文或进行课题研究,在教研中促进个人业务能力的发展;鼓励开设组内讲座,既鞭策自己提升教研水平,又促进共同进步,提高教学水平。

此次会议体现数学组工作的规划与重心,为新学期各年级数学教学工作的有序展开指明方向,让全组成员意识到要树立正确理念,更积极地投入到教学、教研和竞赛中去。

(数学组 林婷供稿)

◆国旗下讲话

忙中有闲 劳逸结合

高一(1)班 王徽音

尊敬的老师,亲爱的同学们:

早上好!

我是高一(1)班的王徽音同学,今天我演讲的主题是《忙中有闲,劳逸结合》。

在演讲之前,我想问大家:你们平时的学习状态如何?是精神奕奕,无比专注?还是头昏脑涨,哈欠连天?还是整个人颓废无比,完全不想学习,只想静静瘫一会儿?我想大家可能更常出现后面两种情况。这时候是你的精力消耗过度,该休息了。

《礼记》中有云:“一张一弛,文武之道也。”如何避免出现精力透支的情况呢?下面我想和大家分享自己如何做到高效休息,劳逸结合的方法。

在《精力管理》一书中强调:学习或工作 1 到 2 小时后,必须让自己停止,从高速运转的轨道上脱离,将全部注意力转移到恢复精力上面。我们并不是在跑马拉松,不必逼着自己一定一学就好几个小时。尤其是全身心的休息,才能达到“充电五分钟,通话两小时”的优质效果。所以,玩手机、打游戏等等,大脑还在处理信息,高速运转,是不可能达到好的休息效果的。

高效的休息方式包括冥想、间歇训练等等。这里,我着重跟大家分享一下“间歇训练”,也就是进行体育锻炼。

间歇训练的定义是:短时间内(每次 60 秒或更短)进行剧烈的有氧运动,比如短跑、步行上下楼梯、骑自行车等,然后进行彻底的休息恢复。在 15 分钟(时间长短可循序渐进)内如此重复进行,有节奏地加快和降低心率。间歇训练可稳定情绪、愉悦身心、增加身体的能量储备,最终实现有效恢复精力、更大限度耐压。

此外,我们还可以在日常生活中,坚持一些习惯,从而让身心处于稳定、平静、开阔、安宁的状态,让自己更有力量。比如,Tal 就在哈佛大学幸福课里面,提供了一种“灵药”,其中之一就是每周四次半小时的锻炼。由此看来,要想精神好,运动少不了。

所以,运动吧,同学们!运动改善精神,运动促进学习!让我们一同动起来,积极参加学校一年一度的运动会吧!我也报名参加 800 米和仰卧起坐两个项目,希望我们能一同在绿茵场上挥洒青春的汗水!更希望同学们以这次运动会为契机,养成运动的好习惯,弘扬体育精神,做一个积极、健康的时代好少年!

动起来吧,让我们一同触摸跳跃的青春音符,感受燃烧的运动激情,体会拼搏的四射光芒!

谢谢大家!