

泉州七中课改资讯



2020-2021 学年

第 19 期(总第 328 期)



福建省泉州市第七中学课程发展中心 编

2020 年 11 月 30 日

◆校园采风

我校教师在市中学物理教育教学优秀论文评比活动中喜获佳绩

近日,由泉州市教科所联合泉州市物理学会举办的 2020 年泉州市中学物理教育教学优秀论文评比活动圆满结束。我校物理组积极组织老师参加,杨利老师荣获高中组一等奖,林瑞河、刘碧华老师荣获二等奖,吴中荣老师荣获初中组二等奖。获奖论文入选市优秀论文汇编。本次活动旨在进一步促进我市中学物理课程改革的实施,交流我市物理学科卓越课堂建设的成果和经验,促进中学物理教师专业发展,提高中学物理教育教学质量。优秀论文汇编对一线教学具有较强的指导价值。(物理组 供稿)

助力乡村校长研训 促进城乡学校交流

2020 年 11 月 16 日-20 日,福建省乡村校长助力工程“中学校长培训班”学员 11 人莅临我校跟岗学习。见面会上,张然副校长与跟岗校长就学校办学理念、办学思想以及学校发展的瓶颈问题进行交流。为期一周的跟岗学习,内容包括校园文化考察、教学管理实践、德育经验交流、听课评课研讨等,我校的办学业绩和管理实效给学员们留下深刻的印象。

文化引领,展现“一校三区”发展

乡村校长培训班的小组成员一行依次参观学校江南校区、金山校区、城南校区的校园文化建设及机器人工作室。庄月芳校长向跟岗校长们简要介绍学校的发展历程,实地呈现我校新时期办学新跨越,谋划新蓝图。

立德树人,共研安全管理好经验

我校初中部德育工作以“养成教育”为核心,一方面通过“星级文明班级”评比活动促进学生良好行为习惯的养成,另一方面注重开展丰富多彩的德育活动,以活动促养成。政教处主任蔡少毅向跟岗校长们介绍安全管理方面的做法和经验,畅谈如何通过制度建设,提升班主任工作积极性,克服职业倦怠。

深入课堂,观摩“学生中心”教与学

跟岗校长们在教务处、教研室相关行政的陪同下,分别观摩物理组戴丽萍老师示范课《电流做功与电功率》,英语组吴惠红老师区级公开课九年级 Unit 3 Topic 3 Section B,研讨以学生为中心的课堂教学方式转变。两位授课老师处理教材灵活,注重学习实践中的原理归纳,真正放手给学生,彰显以学生为中心的教学理念。

夯实常规,教学教研管理精细化

教学教研管理是学校办学质量提升的中心工作,校长助理郑忠盛向跟岗校长们介绍了学校教学管理经验,着重分享教学常规管理工作落实到位、年段目标管理创新机动、校际教研提升层次等三项举措。本周适逢期中考,跟岗校长们参加毕业班班级质量分析会,会上全体科任老师认真分析班级目标学生的学业情况,提出教学改进措施。与会校长们对我校精细化的教学管理措施十分认同,指出这是我校取得优异成绩的有力保障。

本次活动,我校精心筹备、细心接待,从文化建设、课堂教学、教研管理、德育工作等多方面传递办学经验,展示了我校师生的风采,增进校际间的经验交流与教育发展。(办公室 供稿)

◆教研动态

我校承办泉州市 2020 级高一年物理教师“三新”研训活动

2020 年 10 月 16 日—17 日,2020 级高一年物理教师新高考新课标新教材研训班活动在泉州滨海酒店圆满结束。本次活动由泉州市教育科学研究所主办,我校承办。培训的课程内容有:新教材的使用与案例分析、新教材的教学设计思路与教学策略选择、典型教学案例研究。培训方式采用线上线下同步培训,全市 2020 级高一物理教师全员参加培训,其中各县(市、区)教师进修学校中学教研员及各中学 1 名教师代表参加线下培训,其他教师在原校参加线上培训,线下培训统一集中在滨海酒店进行,线上培训通过学科的钉钉群同步收视,泉州市教育科学研究所高中物理教研员陈森林老师主持活动。

研训活动中,参加线下和线上培训的老师聆听了福州教育学院院长、正高级教师林明华作《以物为本、以程为要——高中物理落实素养培育的教学策略》的专题讲座。林老师从高站位、把方向、抓落实三个方面来阐释要领会中央精神、落实立德树人,理解课程内涵、把握教学方向和优化教学设计、构建高效课堂,从专家的角度对广大一线教师进行专业引领。城东中学康贤明、我校刘碧华和南安一中李小雯三位一线教师在活动中分别作《基于物理核心素养的备课心得》、《基于核心素养培养的探究型案例设计与思考》和《新教材下物理单元教学设计及实验教学设计》交流分享。

参加研训的教师还观摩了南安侨光中学林贵、泉州五中苏荣昆两位老师执教的《滑动摩擦力》和《自由落体运动》的教学实录,林明华老师对这两节课作精彩点评。

本次活动时间和课程设置紧凑,形式多样,内容翔实,既有专家的专业引领,也有一线教师的无私分享,参训教师纷纷表示深受启迪、收获满满。(物理组 供稿)

我校承办泉州市高二物理学科教学研训活动

2020年11月20日—21日,泉州市高中物理学科教学联盟校专题教研暨高中物理学科高二教学研训活动在我校成功举办。全市各高中(完中)校高二物理教师代表、各县(市、区)教师进修学校物理教研员、泉州市普通高中物理课程教学指导委员会成员近120人参加,泉州市教育科学研究所陈森林老师主持活动。

在教学观摩与评课研讨活动中,观摩泉州五中刘莹老师执教的《分组实验:多用电表测量电学中的物理量》录像课,与会教师就本课进行研讨交流,泉州五中王仲宇老师作《核心素养视域下的电学实验教学策略》的主题点评讲座,他从教学路径、教学设计、教学反馈和教学建议四个方面进行点评。

我校范良兰和晋江季延中学陈荣坚两位老师分别作《构建情境化课堂,主动回应新高考》和《新高考背景下的高二物理教学》的专题讲座。

特级教师、正高级教师长乐二中曹义才作专题讲座《基于新高考评价体系的教学难度和内容把握探讨》。讲座之前,陈老师先进行互动问卷,在深入了解与会教师的关注点之后,有针对性地从高考评价体系的再认识、评价体系下2020山东省物理等级考试和评价体系下教学内容和难度把握探讨三个方面进行了详细分析,让与会教师对旧教材、新高考、新课程标准改革的教学新常态有了更深的认识,将促进我市高中物理教学质量的有效提升。(物理组 供稿)

◆国旗下讲话

关爱自我,提升心理复原力

心悦室 董子英(2020年11月23日)

亲爱的老师们,同学们:

大家早上好!今天我国旗下讲话的主题是《关爱自我,提升心理复原力》。

秋末的校园清冷而斑斓,这是一个收获的季节,同样也是盘点和反思的时节。紧张的期中考试结束了,或高或低的成绩左右着我们的情绪,衡量着我们努力的程度。考试像一个总结性的句号,更像一个引起注意的惊叹号,提醒我们在接下来的学习中查缺补漏,再接再厉。

然而,面对不太理想的成绩,有些同学能很快地调整心态,重新信心满满地进入学习状态;而有的同学则需要较长时间来消化负面情绪;有的同学甚至一蹶不振,失去了奋起直追的勇气。为什么会有这样的差异,我想,这和同学们的心理复原力的强弱有关。

什么是心理复原力呢?复原力是指能够从挫折中恢复原状,从失败中学习经验,从挑战中获得动力,以及相信自己可以克服生活中任何的的压力和困难的能力。美国心理学家里克·汉森在《复原力》一书中,描述复原力有三个关键特征:

- (1)接受现实已经如此的能力
- (2)在危机时刻寻找生活真谛、坚持希望的能力

(3)随机应变,找到问题解决办法的能力

我们该如何提升自己的复原力,让自己能够在困难和挫折中快速复原,保持战斗力和希望呢?

1.关爱自己,善待自己

受传统文化的影响,我们总是习惯以责备、批判的眼观看待自己。从今天开始,我们要学会关爱自己,站在自己这一边,当自己情绪低落的时候,学会像安慰朋友那样的安慰自己,同时尝试向外界寻求帮助和支持。当我们学会善待自己时,就会变得强大、自信和柔韧,复原力也会变的更强。

2.接纳自己,学会包容

有些同学对自己的要求非常严苛,不允许自己不优秀。当出现过失时,总是充满了内疚和自责。亲爱的同学,我们要学会接受事物的原貌、现状,更要学会接受自己的一切。当我们接受了自己,承认自己有脆弱、不完美的一面时,我们就会以开放、包容的心态去面对困难和心中的压力,从而更加从容地应对一切。

3.感受幸福,改变注意模式

受生物进化的影响,人的大脑天生喜欢关注负面信息,这虽然能够让我们保持警惕,适应这个社会。但是,这也会让我们容易忽视幸福的瞬间,而给予痛苦更多关注。我们要学会发现并享受每一天中的幸福、快乐和成功的瞬间,学会去欣赏自己和他人。当我们不断的练习和强化这种积极注意模式,就会强化大脑主动捕获快乐这种习惯,从而增加内心积极资源,减轻压力,提升幸福感。

4.灵活变通,善用资源

在现实生活中,我们经常会低估、贬低自己,看不到自己的资源,忽视了自己恢复和解决问题的能力。亲爱的同学,你不是一个人在战斗。当你觉得失意的时候,想一想身边有谁可以帮助你摆脱困境。不要忘了,你可以调动身边的资源来面对一切。当一条路行不通的时候,试着调整自己的想法、感受、行动,试着与他人,还有更广阔的世界建立联系。

5.感恩生活,清风自来

感恩是对外界所给的帮助和支持表示感激,是对他人帮助的回报。当我们学会感恩生活,就不会揪着生活的痛苦、挫折和不公平不放,就不会让自己的内心执着于那些失去的东西,而是多关注自己所拥有的。当内心充满对世界的感激和爱,和对美好事物的欣赏时,我们的内心就愈加光明和开阔,从而复原力就更强。

亲爱的同学们,其实,我们每个人都有复原力,而复原力需要在一次次的打击中萌发、成长。让外我们行动起来,锻炼自己,让自己拥有任何挫折都打不倒的内在力量。

谢谢大家!