

泉州七中课改资讯



2019-2020 学年

第 48 期(总第 309 期)



福建省泉州市第七中学课程发展中心 编

2020 年 8 月 20 日

◆校园采风

泉州广播电视台《新闻广角》:每天安排好三个时间段,你也可以是学霸! ——中考学霸现身 支招初中三年学习秘诀

每年中考都会出现很多令人羡慕的学霸。“别人家的孩子”是怎么学习的?学霸们的高分秘诀又是什么呢?

2020 年 8 月 8 日起,无线泉州“学霸分享会”之 2020 中考优生巡回访谈系列公益直播活动邀请了泉州七中等名校中考成绩优秀学生传授经验。8 日上午,2020 泉州市中考第一名、泉州七中王徽音应邀做客无线泉州直播间,亲授“学霸养成秘诀”。此外,王徽音所在的泉州七中语数英物化各科“学霸”也相约到场。学霸们同台分享各学科学习心得,大家一致同意,在各科学习上付出努力的同时,找到适合自己的学习方法,每天合理安排好三个阶段时间,即课内的专注时间和自习时间,课后的复习时间,那么不当学霸都难。

劳逸结合 合理安排好时间

课内的专注时间 课内的自习时间 课后的复习时间

这三个阶段的时间要合理把握好。

首先,课内的专注时间很重要。上课要认真听讲,紧跟老师的教学步伐,不能开小差。用一种较真的态度对待学习,这是今天到场的学霸们一致认同的。把老师传授的知识点“吃透”,用精细、严谨、务实的态度学习,成绩自然会上去。

其次,利用课内的自习时间,当天所学的知识点,如果有疑问的地方,一定要抓机会“逮”老师,理清知识点。

最后,课后的复习时间。建议将自己较为薄弱,有待进一步提高的学科作业放在首位完成,在精力最为旺盛的时间段,将难啃的骨头啃了,那么后面做其他自己擅长的学科的作业,也就会越来越顺了。

“劳逸结合,学习之余适当地休息,才能更好地投入到学习当中。”王徽音说,放松之余,她喜欢看综艺、听听歌,还有静静地陪妹妹玩等,不过时间上自己会严格把握好。爱好游戏的王坤灿对自己也很“狠”,他说,有时候学得累了,就给自己三分钟,玩一局小游戏,时间到了,不管游戏进行到啥程度,果断停。

“我的放松方式比较简单,体育是我的强项。”王旭林笑着说,跑操给他带来了极度舒适感,有什么烦恼和难题,跑几圈立马神清气爽,难题迎刃而解。

与好同学为伍 学会取长补短

“身边的同学,都有各自的长处,我很感谢我的小伙伴们。”王徽音说,居家学习期间,自己的成绩不稳定,回到学校后,因为身边的小伙伴的乐观陪伴,自己也越发开心快乐。

提到身边的一群优秀小伙伴们,学霸们的话匣子一下子打开了。陈砾雯笑着说,她最好的朋友很喜欢看美剧,口语很棒,会各种句式,自己一下课就喜欢跑去和朋友用英语口语对话,从朋友身上学到了不少语法。

颜浩玥说,自己的好朋友成绩也很好,她遇到数理化不懂的地方都会第一时间去问好友,在好友身上可以学到很多不同的解题方法。

学业上的对手,亦是生活中的好友,学霸们给学弟学妹提了个小建议。如果你觉得自己某个学科比较薄弱,那么就厚着脸皮“靠”上班上该学科较为强的小伙伴,不懂就问,这效果不错哦!

学霸学习锦囊

王徽音:拿数学学科来说吧,要知道自己的分数段和薄弱点。比如她一般会准备四本本子:灵感本、细心本、复习本和速记本。灵感本用来做生活记录和生活灵感记录等,用以收集写作的素材;细心本则是用来记录自己因粗心犯的错误,提醒下次别再犯相同错误;复习本是对每一天学习内容的记录,晚自习用10分钟的时间去复习,周末再进行二次复习;速记本,平时放在课桌的边缘,随手可拿,专门记录那些较易忘记的知识点和单词等。

杨钰涵:语文要记要背的内容较多,建议将重要的知识点记在书上,便于复习时翻阅查找。对于古诗词等难背的课文,一定要逐字逐句理顺文中的意思,再进行背诵,反复背、经常背,自然就记住了。

王旭林:大考之前,对于数学学科来说,可以尝试着拿出一张白纸,用列清单的方式,将所学的知识点串联起来,要知道难题是由多个知识点组成的。数学学科一般也只有后面两道大题较难,分值26分,如果能将前面较为简单的124分都拿下,那么冲刺高分就不难了。

王坤灿:物理虽然是理科,但有些知识点该背的还是要背,像生活中常见的物理量和物理史等,这些送分题千万不要丢。正所谓熟能生巧,可以每天花三分钟的时间,将物理知识点过一遍,把重要的记下来。物理解题也有技巧,比方说第十六题选择题,有时可以用答案代入反推法,还有区间值预估法等等。建议学弟学妹们平时将大部分时间放在自己容易出错的知识点上,简答题只有4分,可以放在冲刺阶段用较少时间去看。

(转载 2020年8月8日泉州广播电视台《新闻广角》编辑 潘伟君)

壮志凌云! 我校两名学子被中国人民解放军空军航空大学录取为飞行学员

8月11日,2020年泉州市空军飞行学员录取通知书颁发仪式在我校春晖图书楼9楼多功能厅举行。2020年,泉州市共有6名毕业生被录取为空军飞行学员(我校蔡潇俊、吴思扬2人,安溪、晋江、台商投资区、永春各1人)。中国人民解放军空军招飞局南京选拔中心检测保障科

科长张俊,组织计划科干事张博,泉州市教育局副局长蔡琦瑜,鲤城区教育局副局长张晓春,泉州市招生考试委员会办公室副主任吴徽明,我校校长庄月芳以及学生家长、老师等参加了仪式。

近年来,我校已有4名毕业生被中国人民解放军空军航空大学录取为飞行学员(包括2016届周岱玮、2019届杨源禾同学)。

据悉,中国人民解放军空军航空大学是一所专门培养军队飞行学员的一本重点院校,是我军飞行人才培养的主阵地,军队“2110工程”重点建设院校。60余年来,空军航空大学毕业学员涌现出战斗英雄王海、张积慧,试飞英雄李中华,航天英雄杨利伟、翟志刚和英雄航天员费俊龙、聂海胜、刘伯明、景海鹏,中国第一位女航天员刘洋等一大批英雄模范人物,300多名毕业学员成长为共和国将军。

我校向关心支持空军招飞工作的各位领导、辛勤培养蔡潇俊、吴思扬同学的各位老师表示由衷的感谢,向两名同学及其家长表示热烈的祝贺,希望两名同学继续发扬七中精神,爱拼敢赢,刻苦训练,勇敢擎起捍卫祖国万里长空的使命,为实现中国的强军梦、强国梦贡献出自己的力量。

(办公室 供稿)

泉州七中高三毕业生,母校有一份温馨提示送给你

2020年全国高考已经落下帷幕,高考后的你,想好怎么度过这个暑假了吗?别忘了,除了吃吃吃、睡睡睡、嗨嗨嗨,咱还可以有别的选择。如何让这个假期过得既快乐又有意义?这份温馨提示送给你。

最安全——防患未然

疫情防控、预防溺水、交通安全、身心安全、打工安全、个人信息安全、运动安全、高考招生安全,方方面面的安全都要注意,愿你拥有一个平平安安的假期。

最迫切——调整心情

放松心情,调整作息状态。

追剧、打游戏到半夜,白天一睡一整天——高考结束不应该让自己放纵,中学时养成的好习惯要继续保持。

不要熬夜,不要熬夜,不要熬夜,重要的事情说三遍。

最理智——规划未来

高考绝不是终点,而是新生活的开始,未来生活的轨迹由你自己决定。

回顾过去,思考未来,畅想青春与理想,多搜集相关信息,提前了解自己喜欢的专业,试着给自己做个规划,成功总是青睐有准备的人。

最欢乐——来次旅行

旅行告诉你,这世界比你想象得更宽阔。

同窗好友一起出发,在游览美景促进感情的同时,又可以开阔眼界。但要注意,无论去哪儿玩,安全意识一定不能放松。

最喜欢——培养爱好

你选择的“娱乐方式”，常在不知不觉间决定了你的未来。

高考后，有人选择通宵游戏，暴饮暴食，疯狂购物，也有人选择培养新爱好，比如陶艺、摄影、运动，久而久之，便走向了两个不同的人生。

最历练——打份工

准大学生通过打工兼职可以学到不少东西：

1.取得一定的“经济独立”。2.了解当前各个行业的发展方向。3.积累经验，为今后就业和发展增加筹码。4.结识新朋友，提高交际能力。

最走心——多读书

多读书，读好书，每天和心灵对话，无论对修养提升，还是对开阔眼界，都好处多多。

最健康——常运动

身体虚弱，将很难培养出有活力的灵魂。

想要提升身体素质，不妨利用假期每天进行一两个小时的有氧运动，如游泳、篮球、羽毛球、骑车等。前期运动量不宜过大，以防受伤。

最阳光——献爱心

多接触了解社会弱势群体，有利于培养社会责任感。定期前往孤儿院、敬老院献爱心，加入公益组织，参与志愿者服务活动是不错的选择。

最清凉——道一声感谢

高考之后，收拾好自己的心情，别忘了感谢老师，感恩父母，感恩一直给予鼓励，一直陪伴身边，一直默默付出的亲人和朋友。

一句话，一条短信，一次真诚的道别，将是盛夏里的涓涓细流和徐徐清风。（政教处 供稿）

开学倒计时了，你准备好了吗？

——我校开展家长学校专题讲座

开学的日子越来越近了，孩子是兴奋？紧张？还是焦虑？家长要怎样帮助孩子平稳过渡？为此，2020年8月15日上午，我校为家长学校开设专题讲座《智慧沟通，陪伴成长》，本次讲座由政教处主任谷小艳主持，由鲤城区心理辅导站董子英老师主讲。

董老师通过亲子互动小调查，介绍高中生的心理特点和成长需求，结合案例分享沟通“三妙招”引导家长相信孩子，肯定孩子，鼓励孩子，合理预期，有效沟通。

最后，庄月芳校长围绕“陪伴、智慧、相信”三个关键词跟家长分享，希望家长用无条件的爱为孩子打造温暖的港湾，用心陪伴成长，为孩子的幸福人生奠定基础，做新时期的智慧家长，告诉孩子“无论怎么样，爸妈都爱你，无条件支持你！”帮助孩子轻松前行、快乐成长。

学校录制讲座视频，组织家长和孩子观看，积极构建学习型家长学校，也希望通过家校携手，凝心聚力促发展，成就每一个孩子！（政教处 供稿）

投稿邮箱:2011kg2011@sina.com

联系电话:0595-24669899

传真:0595-22207825