

第九届“浙江省义务教育精品课程”公布

我市入选的精品课程增至64门

本报讯(通讯员 王文军)日前,省教研室公布了第九届“浙江省义务教育精品课程”90门,其中莲都区刘英小学的《红色印记觅初心》和景宁畲族自治县红星小学的《汽车总动员》等8门课程入选。自2012年以来,我市共有64门课程入选浙江省义务教育精品课程,入选数量仅次于杭州温居全省第4位。

据了解,这些年来,我市地方课程教师在市县教研员带领下,举行了9届评出669门“丽水市义务教育

精品课程”。地方课程教研员和骨干教师以身作则,深入相关学校,针对推荐参评省级的精品课程,从义务教育学校课程发展规划、课程纲要编制、文本资料呈现、实施证据收集以及实施成果归类等展开全方位逐个指导、交流和修改,通过丰富多彩的活动、专项审读和专家认证来优化,从地方性、趣味性、活动性以及可实施性等视角予以完善,达到提高课程质量、提升教师专业能力、促进学生全面发展。

此次入选的莲都区刘英小学的《红色印记觅初心》,利用红色资源丰富的优势,利用浙西南革命根据地纪念馆和烈士刘英在厦河的活动经历为载体,结合学生年龄特点,采取多种教学方式,引导学生充分了解丽水市的革命文化和先进文化,体会浙西南革命精神的内容,不忘初心,激发师生的工作和学习热情,坚定文化自信。而景宁畲族自治县红星小学基于科学、信息技术等国家课程标准要求,引导学生从熟悉

的日常生活经验出发,通过亲身经历探究和实践活动了解掌握科学技术基本知识和技能,从认识智能车、体验智能车到建构智能车,从精准停车、百米赛跑、礼让行人等能够初步理解身边的自然现象,解决了某些简单的实际问题,培养学生对科学技术的兴趣和意识,了解科学技术的发展及其对人类日常生活的深刻影响,树立科学的自然观和正确的价值观,形成社会责任感。

勇者争先



初冬的暖阳,映着幼儿的笑容。近日,云和县城东幼儿园迎来了第二届木玩运动会。

赛场上,他们相互配合、奋勇争先,在运动中感受着比赛的快乐和积极向上的精神,在勇敢拼搏中逐梦前行。

通讯员 吴鸽 潘凤燕 摄

从1.0到3.0持续迭代 遂昌县实验小学“小手册”显“大实效”

本报讯(记者 吕悦 通讯员 叶艳景)“孩子们,我们的‘超长假期’来了,既然躲不过,那就迎接它!”近日,因为疫情防控的原因,遂昌县实验小学的师生们提前迎来寒假,学校编制的《学生自我管理手册》实效性检验的“大考”随之而来。

“来,拿出你们的《手册》,咱们来看看,一个学期下来,自己坚持的哪些习惯值得点赞。”放假前的最

后一课,303班班主任黄雅屏用来总结表彰学生们本学期的努力,她坚信,学生们凭借手里这本“手册”,这个寒假一定会过得非常充实有规律。

为了更好地引导学生养成良好的学习和生活习惯,早在2019年,遂昌县实验小学便根据学生的发展和德育要求,制定了《好习惯养成手册》。2021年,随着“双减”政策落

地,学校在《好习惯养成手册》基础上,结合“双减”政策进行了修订,鼓励学生形成“自我导向、自我激励、自我监控”的成长模式,精心编制了《学生自我管理手册》。

“自主”“管理”是《学生自我管理手册》两大核心,致力于构建“共育一自治”的管理模式,通过德育处牵头,班主任的引导和家长助力,让学生在自主管理中感受自我教育、自我成长,实现学生个体在习惯养成上的主体性和自觉性。

每周,各班都会根据《学生自我管理手册》的记录组织习惯分享会。学生在分享会上,畅所欲言,分享本周的进步和需要改进的地方,班主任则会整体对学生的自我管理进行评价和表彰。比如,在行为习惯上有进步的,就被评为“言行举止之星”;学习上更加主动了,就被评为“学习进步之星”……以此推动学生自主行为的管理。

“看着自己每天记录的完成情况,感觉非常有成就感!”“这个星期我最早9点上床睡觉,最晚10点上床睡觉,老师说还是太迟了,我下周要动作再利索点,争取9点前

睡觉……”在上周五的分享会上,601班学生们纷纷分享自己的点滴收获。

一年半以来,《学生自我管理手册》经历了从“单一”到“多元”,从“全校统一”到“班级定制”,从1.0版到3.0版的持续迭代。校长鲍宗武介绍,学校最早推出的《好习惯养成手册》,旨在促进教师从发令者、控制者转变为引导者、合作者,逐步实现学生自我管理。“双减”下发布的2.0版《学生自我管理手册》内容更丰富了,页面设计上分成了生活、学习、行为习惯三大版块,既有“双减”政策的落实,更接轨了国家倡导的《好习惯养成手册》,旨在促进教师从发令者、控制者转变为引导者、合作者,逐步实现学生自我管理。“双减”下发布的2.0版《学生自我管理手册》内容更丰富了,页面设计上分成了生活、学习、行为习惯三大版块,既有“双减”政策的落实,更接轨了国家倡导的“五项管理”内容,还设计了“家长评价”子栏目,无形中增加了家校的沟通。

“一方面落实‘双减’政策,另一方面减轻家长的监督负担,同时作为教师引导学生成长的一个重要媒介,如今,一举三得的《学生自我管理手册》已成为遂昌县实验小学学生督促自我成长的重要载体。”校长鲍宗武说。

抓住寒假时机做好学生心理健康教育

随着新型冠状病毒肺炎更名为新型冠状病毒感染,从“乙类甲管”调整为“乙类乙管”,持续三年之久

得更加成熟,也有人因消极应对而形成创伤或留下心理隐患。心理健康教育旨在帮助青少年保持健康、穿越逆境、收获成长。从目前国内疫情形势看,少数青少年还处在第一、第二阶段,多数青少年正在经历第三、第四阶段。面对处于不同阶段的青少年,要有不同的心理健康教育重点。

当青少年的心理反应属于前两个阶段时,其实正处于混沌、质疑、愤怒等情绪交织的应激状态,最需要解决的问题是因长期面对海量资讯而形成的“信息过载”。过量的信息超过了常人的加工能力,会激起烦躁、焦虑、惶恐不安的负面情绪,严重干扰危机应对能力的发挥。为此,教师和家长要选择少而精的关于疫情防控和情绪调节的权威专家讲座、科普文章,推荐给青少年,并引导他们科学认识疫情发展规律,用理性脑战胜感性脑,用独立思考纠正情绪偏差,树立从“防感染”转向“保健康、防重症”的正确意识,形成积极的个人防护心态和行为习

惯。在科学应对当前危机的同时,为以后学习生活的高质量恢复创造良好条件。

当青少年心理反应进入第三阶段后,最需要避免的心理后遗症是习得无助感。过去反复的封控与解封、居家与复学以及当前突如其来

前所做事物的价值、自己之于他人和世界的价值,能促进青少年良好心态的形成和自我效能感的提升。

当青少年心理反应进入第四阶段时,最需要家校协同帮助其变危机为转机、获得成长。经历了三年疫情考验后,青少年一定有很多感悟。家校可以合作开展一些有一定仪式感的活动,师生之间、亲子之间一起回顾反思、感受体悟、总结提炼。一方面,通过反思居家学习期间的亲子关系、学习效率、网络使用等方面的问题,父母与孩子真诚沟通、认清问题、消除误解,协商破解之道;另一方面,通过回顾三年来的亲身经历,重温人间大爱、伟大抗疫精神和人类命运共同体的美好,感受班级、学校、现实课堂和真实交往的价值,体悟生命意义,总结提炼积累的好经验好做法,协助广大青少年创建新常态下适合自己的新生活方式。

据《中国教育报》

浙江省2023年首次选考和学考将于1月6日至8日进行。在选考和学考前,在进入最后冲刺阶段的莘莘学子们,在严峻的疫情形势下,又该如何做最好的自己呢?为了给即将踏上考场的学子们加油打气,我们的一些校长提笔给孩子们写下了临考前的一封信。一起来看看,校长们笔下的加油与鼓劲吧!

“疫”然奋进 未来可期

亲爱的高三同学们:

现在我们已经站在新年的路口,又处于高考首战拉开序幕之时,然而突然加重的疫情让同学们在身体和精神上承受着双重压力。你们的老师也是如此,但他们一直在拼尽全力为你们的首考决战保驾护航。这是今年最难的时候,但也是同学们展示附中学子坚毅顽强的攀登精神的时候。在这个时候,你们的精神风貌和努力程度将决定你们的首考成绩。所有的成功背后是平时日复一日的坚持,千万不要在胜利的曙光前放弃!最后的几步至关重要!记住:越是黑暗,越是孤独,孤勇者越能呈现出自身的光芒!

关于首考复习,我想请大家记住以下几点:

1.做好防护,保障考前健康。戴好口罩,勤洗手,有条件的同学常用医药酒精消毒;吃饭时尽量和其他同学保持距离;阳过的同学也要防止再次感染,已经康复的同学要尽早回到教室,线下学习效果会更好;最后几天可以考虑通校回家休息,保证更好的考前状态。

2.用好时间,让剩余时间发挥最大功效。时间对大家是公平的,但学习的效率是不一样的,要注意劳逸结合,争取更大地进步。

3.回归课本,重视基础防遗忘。最后阶段,不要把大量的时间放在难题上,要回归基础,进行错题梳理;整理知识网络,看看有哪些遗漏点,以前记住的现在也要不断回顾巩固,才能印象深刻,避免侥幸心理。

4.跟从老师,一步一个脚印学习。考前焦虑是正常的,适当的焦虑能提高复习效率,但过分焦虑显然不利考试发挥。要相信老师,按照老师的引导方向,有重点地复习;不在自己能力范围内的题,听从老师劝导理智地放弃;老师要求一定要掌握的要想方设法掌握。争取每天多掌握一些知识,就是每天的成功,成绩正是这样一点一滴积累起来的。

虽然疫情的形势严峻,但首考没有延期。不要懊恼环境带来的影响,请记住我们附中学子的誓言“向心而耕:向着目标坚定地努力耕耘”“向阳而生:相信自己的前途掌握在自己手里”“向上而行:不懊恼、不回头,向前行!”

愿高三学子们,做逆境中的雄鹰,做艰难攀登的勇者,东方欲晓,莫道君行早,追风赶月莫停留,前路风光会更好。无论遇到什么困难,都要拍拍灰尘,重新出发! 牙关要紧,过去就是艳阳天!

丽水学院附中 应之宁
2022年12月25日

相信相信的力量

各位亲爱的高三同学:

见字如面!今天,距离2023年高考首考还有10天,已然到了首考冲刺最为关键的时刻。但当前的疫情,严重地冲击着我们的教育教学,影响了我们学习生活的常态。看着一个又一个同学和老师被感染,看着教室里学习的身影越来越少,我的内心无比牵挂!因

而通过这样的方式,来表达我对大家的问候和惦念。

不可否认,当前的我们,正面临着前所未有的挑战。但我们如此,全省亦如此。全省所有高三的师生都在同一个赛道上,一手抓疫情防控,一手抓教育教学,现在就看谁依然能努力奋斗,看谁依然能坚持到最后!值此关键节点,我想把那句熟悉的话——“相信相信的力量”送给大家,送给正在首考路上勇毅奋斗的我们。

相信“一中的力量”!同学们,从去年高考到今年高考,在“敢想敢做,求实求真”的一中精神的指引下,我们连续创造出了优异的高考成绩。而在今年高三“一模”考试中,我们更是达到前所未有的“巅峰”状态——各项数据在丽水名列前茅。所有的这些好成绩的取得,极大地鼓舞了我们的信心,振奋了我们的精神!我们切不可在如此形势大好的前提下,因为疫情,放弃最后的坚持!

这些天,不断加重的疫情,让我们的老师和同学均承受着身体和精神的压力。很多同学身体不适,但仍然坚守在学习的阵地,不放弃、不认输、不言败!许多老师感染了病毒,发着烧、咳嗽着、酸痛着,但仍然在认真备课、上课,全力以赴地付出着。而在同学们看不见的地方,我们正集全校之力,全方位地做好防疫、后勤保障工作。每一个一中人心中都装着着你们高三的同学!

所以,在抗疫如此艰难的时刻,让我们重拾信心、重振精神,相信相信的力量,相信一中的力量!

相信“自己的力量”!请同学们相信,每一个人都是独一无二的,每一个人的潜能都是无限的,我们每一个人都具有改变自己命运的力

量!当前,疫情对很多同学的备考心理产生了不小的影响:有的同学懊恼在这关键的时刻身体抱恙了,有的同学整天担心自己会不会被感染,还有的同学则在顽强地与病魔做着斗争。“艰难困苦,玉汝于成。”如果说之前的两年半,大家比的是学习方法、时间投入;到了现在这个时候,大家比的则是心态。谁最先从疫情状态中摆脱出来,谁在疫情中还能咬牙坚持,谁就将赢在首考的终点线上!

同学们,相信你一定还记得庚子年的春天。那时,正处于初三的你们,因为新冠,经历了第一次全员线上教学。我相信,正是凭着良好的心态、超级的自律、高效的方法,让满身朝气的你们在近三千名考生中脱颖而出,带着光芒走进一中!相信那段经历已化为力量,让你们变得更加坚强!如今,高三再次遇“疫”,正所谓“大战大考炼真金”!人生最好的贵人,就是直面困难的自己,就是努力向上的自己!相信优秀卓越的你们,一定能创造更大的辉煌!

相信“相信的力量”!相信的力量,就是梦想的力量,就是信仰的力量,更是赋予我们自己的力量。心有光芒,必有远方!

首考在即,如果你已经居家数日无症状,如果你已经抗原检测阴性,请你战胜心魔,背起行囊,重返学校,我们正等待着你们的归来!

胜利,确实不像山坡上的蒲公英一样唾手可得,但那些美好的梦想值得我们全力以赴。特殊时期,高考首考冲刺的最后10天,会更加艰难。但积力所举,则无不胜;众智所为,则无不成!只要我们咬紧牙关、迎难而上,努力努力再努力,坚持坚持再坚持,我们就可以战胜前进道路中的一切对手!

纸短情长。愿我一中所有的高三学子,做逆境中的雄鹰,做暴风雨中的海燕,做永不改色的勇者!

愿向上向学的你们身体健康!祝大家首考成功!
龙泉一中 林峰
2022年12月27日