

百年龙泉赋新曲 文明湖畔又春风

湖北省荆门市龙泉中学校长 张金兵



宏伟气派的校门

巍巍象山麓,悠悠文明湖畔,百年龙泉,向着春天奔流。

走在新时代教育的大道上,沿着“规范、安全、质量、精致”的办学目标,定位干部队伍有能力、教师队伍有追求、学校发展有品位“三有坐标”,荆门市龙泉中学步履坚实。百年学府深厚的文化底蕴,氤氲着浓郁的现代化气息,抓管理、强素质,优服务,提品质,师生聚力奋进,生机勃勃。近年来,学校高考学子问鼎文理省状元,学生素质教育屡获国家级大奖;学生获评“全国最美中学生”,教师荣膺全国“改革开放40周年教育改革创新优秀教师”、省劳模、省有突出贡献中青年专家、市“最美教师”、“五星党员”等称号;学校先后摘得全国优秀科技教育创新学校、湖北省绿色文明校园、湖北省放心食堂、荆门市文明单位、全市学校十佳团组织等殊荣。

党建引领凝聚力

党建引领,教育扬帆。党员干部队伍建设、教师队伍是学校内涵可持续发展的关键所在。龙泉中学不断加强和规范党建工作,扎实开展“党员主题活动日”,落实规定动作,创新开展自选动作,认真学习贯彻《发展党员工作条例》,严格按照“坚持标准、保证质量、改善结构、慎重发展”的方针,有计划地对入党积极分子进行培训、培养。开展了“党员争先进位做贡献”、“一名党员,一面旗帜”、“红旗党支部、五星党员评比”等活动,组织全体党员学习了政治理论和习近平总书记系列重要讲话精神,在学校官方微博公众号上推出了党建微课堂,校领导为全体党员教师讲了“做新时代的‘四有’好老师”专题党课,组织全体党员集中收看十三届全国人大一次会议开幕会和庆祝改革开放40周年大会,制作了十九大和习近平新时代中国特色社会主义思想学习专栏,扎实推进“十进十建”宣传教育,营造出风清气正的良好政治生态和育人环境。“廉洁从政,廉洁从教”,结合党风廉政建设宣传教育月活动,学校做好党风廉政建设责任分解工作,召开党风廉政建设“两整”“两打”活动专题会和召开在职教师有偿补课专项行动推进会,观看警示教育片《不忘初心警钟长鸣》、《铁血忠诚》等专题教育片并撰

写学习心得,组织党员学习《宪法》《监察法》、《中国共产党廉洁自律准则》、《中国共产党纪律处分条例》并进行知识测试。切实落实党建工作做在实处、落到实处,着力打造一支思想先进、作风过硬、业务精湛的党员骨干教师队伍,他们率先垂范,心系师生,成为学校创新发展“先锋队”、优质教育的“领头雁”,激发和带动起全体教职员工干事创业的热情和干劲。

强化师德感染力

定位“五讲”,有为才有位。作为一名人民教师,必须师德高尚、专业过硬、岗位自觉、人格独立。龙中以“五讲”为标准来要求教师队伍:一讲“人本”。尊重是关键,“博爱”是情怀,耐心是品格,细节定成败。要求教师教育活动始终充满着“爱”,包含着“情”,教育学生“合符人情、体现人道、口下留情、手下留情”;二讲秩序。学校坚持制度管人、数据说话、一票否决,纪律就是秩序、制度就是秩序,要求教师做到有令必行、有禁必止;三讲担当。“学校发展是我的责任,学生发展是我的责任,自我发展更是我的责任”,深化教师责任担当意识,各司其职,各负其责,恪尽职守。推行首遇制,即在上课和自习时或其他第一时间遇到学生出现问题,教师要亲自处理解决问题,以达到在解决问题的过程中增进师生情谊,为教育教学的高效提供保障;四讲操守。注重师表形象、团队意识、敬业精神的坚守,工作务实求真,力求精益求精,做到更好;五讲业绩。着眼学校发展大局,明确培养目标,业绩第一,个性发展,做到学教有功,研有成果。

以赛促教,课堂求实效。为锤炼教师教学基本功,提升教师的专业素养,学校推出了青年教师推门课、骨干教师示范课、新进教师汇报课等多种系列公开课,多层次、全覆盖,基本实现了每个教师每年上一节优质公开课的目标。截止目前,学校共推出公开课百余节,听课达800余人次。其次,鼓励教师校外比武。在2018年“一师一优课、一课一名师”活动中,全体教师积极参与,按要求上传课例,有16节课例获评省优,3节获得部优,42件作品(课例、课件、微课)在2018年湖北省教育教学信息化交流展示活动中获

奖,其中一等奖6件;3人在全国、省、市各级教学竞赛活动中荣获一等奖。同时,积极学习各地成功经验,高三调整作息方案,提高教学效率,最大限度地激发学生的学习潜能。去年高考,学生郑凌峻以715分勇夺省理科状元,张屹洋以701分列全省理科第九名;达清华北大录取线11人,实际录取了9人;高分率和重本率均位列全省同类学校前列;1人荣获生物奥赛全国一等奖。

创新科研提实力

搭好台子,铺好路子,引领教师术业有专攻、做事有追求。学校采用“走出去”、“请进来”相结合的方式,为教师搭建专业研修平台。近年来,先后派遣近50名教师参加了华东师范大学学科教学培训班、高中化学课堂教学展示和观摩活动、荆门市高中选课走班课程操作设置培训等活动;举办了新高考新课改专家学习讲座,邀请武汉大学副校长周叶中教授为全校师生作专题报告;开展了教育信息化专项培训,提升教师的网络技术应用能力。在此基础上,充分发挥“名、优、特”教师的示范带头作用,开展了师徒结对活动,以名师带动教师团队的全员发展。20余名教师先后荣获湖北省突出贡献中青年专家、湖北省三八红旗手、荆门市把关人才、荆门市名师、市直教育系统五星党员等表彰。

研有所获,研有成果,营造教研浓厚氛围。学校发挥教研组的教学质量提升功能,加强学科建设,深化校本教研,促进教师专业发展。如高考科目打破年级界限,以教研组为单位研究高考,全校一盘棋,立足教师专业所长,自我申报,教研组统筹,将教研组教师分成几个小组,每组指定一个组长,每个小组只研究一到几个知识模块,按照教学讲义、典型例题、经典考题解析、课时练一(基础)、课时练二(拔高)、单元练习等结构编写校本教材,既发挥了集体的力量,又减轻了个人负担,博采众长,集思广益。校本教材编辑出版,成为学校一科一辅的资料。教师在各级各类刊物上发表论文60余篇,4人主编参编著作,14个国家、省、市级或市级课题在研,8个校级小课题结题。龙中科研之树,枝繁叶茂。

特色育人显活力

立德树人,春风化雨。育人德为先,养成教育是德育之基石。学校以养成教育为切入点,优化“三风”建设,组织学生认真学习《中学生手册》、《龙泉中学学生一日常规》、《弟子规》等内容,使之外化于形,内化于心。政教处、年级组和学生分会三管齐下,对学生着装、球类活动、自习纪律及手机问题等方面的规范和整治,常抓不懈,让学生自觉做到入室即静、入座即学。通过宣传橱窗、黑板报、校园网站、校园广播等方式,充实校园文化,创设和谐健康、积极向上的育人平台,抓好教室宣传的主阵地,将社会主义核心价值观和励志名言上墙,在潜移默化中聚合正能量。结合“行为习惯规范月”、“学雷锋,树新风”等活动的开展,教育、引导学生养成良好的行为习惯,提高文明素质;组织志愿服务队前往街道路口开展文明出行劝导、禁烟控烟劝导、路面垃圾保洁以及创城知识宣讲为主的志愿服务,到福利院关爱残障儿童献爱心,在实践中增强学生社会责任感和奉献精神,涵养学生高尚品德。

特色花开,香满龙泉。学校以活动为载体,创新

特色教育格局,组织了“朝读经典”、书法教学、演讲比赛等学科活动,举办了英语朗诵比赛、配音比赛等英语文化节系列活动,开展了秋季田径运动会、“红五月”歌咏赛、十佳歌手美育节展演、元旦文艺晚会等群众性文体活动,还邀请清华、北大、华科等名校学者走进龙中作专题报告,成为学生开阔视野、启智励志的



2011年12月,龙泉中学获评“全国文明单位”



2017年11月获评全国文明校园



龙泉中学南校教学楼



优美亮丽的荆门市龙泉中学一角,文明楼与文明湖

如何提高立定跳远成绩

山东省莱州市夏邱中学 冷琼麟

立定跳远动作做法不同,跳出的成绩也不一样。那么怎样在身体素质不变的情况下,跳得远些?经过对立定跳远反复的教学实践和探索,改进了一些技术和方法,收到较好的效果。其做法如下:

一、两脚平等站位

对于两脚站法,常被忽视。体育教材对这个问题说法不一,有的“两腿稍分”;有的要求“两脚与肩同宽”。至于站成什么姿势,教材没有具体明确规定,因而大多数的体育教师采用“八字型站法”。在教学实践中,我感到前者尺度难以掌握,后者虽明确,却大些。我的做法是:两脚先站成正立姿势,而后以前脚尖为支撑点,两脚跟向两侧分开到两腿成平行位置。这样,脚尖都向前,与运动方向一致,同时两腿基本处于垂直姿势,既不产生夹角,又利于膝关节和踝关节运动。而且学生取势容易掌握。

二、两臂的摆动与呼吸的配合

摆臂与呼吸合理配合很重要。在教学中,预摆时臂放松由下向上慢摆到头上,跟着轻松地吸气,而后两臂由上向两侧后方而呼气。当要起跳前两臂则快速地向上下摆到头,同时随之快而深地吸一口气随下摆至两臂后方,动作一样快,但此时不是呼气,而是憋气。这样为肌肉起跳前提供最大的能量,增强肌肉起跳时的瞬间爆发力。

三、身体重心前移

在教学中,我的做法是:当起跳前,随着两臂由上而下向两侧后方摆时,上体前倾,腿两腿弯曲成半蹲姿势,脚跟提起,用前脚掌抓地,控制身体平衡,重心随着前移。尽管重心前移不很大,但却很重要。这样,起跳时就不必为重心前移而消耗力量,为身体向前上方腾起创造条件。

四、蹬摆是关键

起跳时的蹬摆效果如何,是决定身体腾起远度的重要因素。在教学中,对两臂起跳时的摆法,我不是象教材那样简单由后向前上方摆。因为那样摆仅作用于两臂,而不能带动全身。为此我采用跳高起跳时两臂的摆法,但方向不是只向上,而是向前上方摆。起跳时,两脚用前脚掌迅猛蹬地,同时两臂由两侧后方向前上方做强有力的摆动,使身体向前上方腾起。

五、力量是基础

前四项都是规范立定跳远的姿势,在规范动作的基础之上,腿部力量和上肢力量更是重中之重。有了力量作支撑,技术动作又得到规范,那可想而知,立定跳远的成绩肯定会提高。

六、练习力量的方法

在众多的练习方法中,经过反复的练习和根据学校的实际情况,我采取的练习方法最多的是:循序渐进的增加台阶高度,克服恐惧心理,提醒学生收腿,不断练习提高自信心,找到发力的方法,然后到立定跳远场地进行实践!

校园简讯

乳山寨中心学校开展师德师风专项会议

近日,乳山寨中心学校开展师德师风专项会议暨“我是教师我承诺”主题活动,给全体教师上了“开学第一课”。会上,共同学习了《新时代中小学教师职业行为十项准则》,分别签订了《教师师德师风承诺书》及《教师规范办学责任书》,牢记“六个严禁”要求。会议要求:要把牢底线,坚守职业底线,在理清思路上坚持教育自觉,在狠抓落实上坚信教育之美,在肯定成绩中坚定教育自信。活动让教师坚定职业信念和操守。教师纷纷表示将以此次为契机,以崭新的姿态和面貌投入到新学期教育教学中,时刻做到自重、自省、自警、自励,做一名符合新时代要求的“四有”好老师。(曲军令)

深处发力促进党风廉政建设

党风正,则校风淳,校风严。近日乳山寨镇中心学校党支部在党员中开展一对一谈心谈话活动,问题设置主要包括:您认为我校的党员教师该如何发挥先锋模范作用?您认为优秀的领导干部具有哪些特质?您生活有什么困难?等等。通过问题分析表明:我校教师有着较高的党性修养,愿意从身边、从细微处、从自身为学校、社会做出贡献。学校党支部通过活动,也明确了今后工作的方向,进一步加大对学校教师的爱护,从精神上滋养大家,从工作上帮助大家,从关系上成为教师的朋友、知心人,营造风清气正的良好育人环境,再創学校教育教学工作新风貌。(谭静)

乳山寨镇中心学校开展“诵读中华经典,营造书香校园”的经典唱诵唐诗活动

为了弘扬中华民族优秀传统文化,传承中华文明,培养学生热爱祖国传统文化的热情,提高学生经典诵读水平,促进校园文化建设,深入开展学校文化建设活动,乳山寨镇中心学校于2018年利用周四、周五广播期间全校共同学习“诵读中华经典,营造书香校园”的经典唱诵唐诗活动。全校师生共诵中华经典,聆听古诗韵律;同读中华经典,寻找万里神州的广阔,对话亘古圣贤,感受千年文字的力量;吟诵中华经典,传承华夏文明。写不尽,上下五千年源远流长的中华绵长历史;唱不尽,纵横万里宏伟博大的华夏锦绣河山;《春晓》、《明日歌》、《咏梅》、《游子吟》、《晓窗》、《出塞》等这一篇篇诗词可以道尽人间的沧桑;一首首金曲可以唱响千古的历史;一个个声音可以响彻万人心扉。经典是一段段感情的诠释,诵读是一声声心底的呐喊。(尹婧婧)

招贤纳士

庆祝中华人民共和国70华诞

CCTV 我爱你中华“诗画中国”2019 母亲颂全民才艺盛典系列活动正在面向全国征集节目

诚邀全国各省市县加盟合作。CCTV 我爱你中华网络电视频道栏目组招摄像、出镜、剪辑、后期、编导、主持人团队加盟,以合作模式开展工作。诚邀全国各省市县代表,欢迎加盟,报名参加,省市代理。详情请扫描二维码和电话咨询,《诗画中国》《商企故事》栏目组,人物专访每期征集6位嘉宾,欢迎报名。电话:18210798138 15369617085

如何培养初中生的物理实验探究能力

山东省莱州市夏邱中学 张世龙

二、争取做好学生的实验组织者,着重培养学生的动手能力

动手是探究式学习的灵魂,我们应针对学生而言的“实践能力”着重强调学生的实验主动性、积极性和创造性,这正是我们培养学生总体素质的首要目标之一。

首先,实验教学中,应采用多种形式的实验探究以不断培养学生的动手能力,变演示实验为探究实验。比如:实验课上,碘的升华和凝华,可以让学生分组来完成探究。

其次,应加强学生实践探究活动,不断利用身边的物品开发、设计出各种物理实验,以更丰富课内和课外的探究活动。

三、要不断将物理知识运用于实际生活和自然现象的问题中,以培养学生的理论联系实际的能力。中学物理教学一直重视物理知识在自然现象、科学技术和生活实践中的运用,以此来体现其科学价值,从而激发学生自主学习的兴趣。

致家长的一封信

山西省临汾市翼城县某普高学校 高梦瑶

亲爱的爸爸妈妈:你们好!前一段时间,我动笔写了这封信,把我从孩提时到成人18年的心愿传递给你们。

今天,是我人生中最重要的一个日子——成人日,非常感谢您今天可以陪我走进成人日,这意味着从今往后我就是一位成年人了,身上肩负着责任和你们的寄托,也许在你们心里,我永远是个永远也长不大的孩子!需要你们的庇护与关照!

2019年,你们最大的期望就是在今年的高考中我可以取得好成绩,考入大学!今天,也是我们学校百日誓师大会,借助这个机会,我想要表达自己心愿与志向。现在想想,高一、高二及高三上学期的学习生活与尊敬的师长好像如“昨天”发生一般。这一百天的“今天”是个冲刺阶段,转瞬即逝,这一百天的时间里,我会全身心的投入学习中,认真备考,在6月7日、8日两天的考试中不辜负你们的期望考上大学!

爸爸妈妈,18年的关心与养育使我无法百分之百的回报,但我会尽力而为,为你们少一些失望与难过,多一些欣慰与笑容。“明天”的到来,也希望你们可以给我多一些鼓励,让我在今年高考中整装待发!

你们的女儿:高梦瑶 2019年2月

放下执念

坚持初心 勇往直前

——给女儿成人礼上的一封信

山西省临汾市翼城县 高青东

亲爱的X X 瑶:女儿,请把自己的心安放在定中。只要心定,就能做好每件事,达到心想事成。没有哪一个人甘于失败,树立正确的人生观、价值观、社会观就能真心得到智慧。

女儿,请把以往的失败当作财富;把困难当作经历;把忍辱当作资本;把志当理想。请带着你的财富,经过时空,到达理想的彼岸,收获真理。过去“心”已经过去,找回来;未来“心”还未到来,急不可耐;现在“心”就在当下,就在眼前,用现在“心”做你应该做的事情。

女儿,明白以上言语,你的一生将是最富有的一生,你将是无愧、净心、善良的人。成人礼是人生的一点,在这条直线上,是瞬间,也是对改变人生意义再认识的洗礼。当别人看周围30公里的人事物时,你要放眼3000公里看人事物,只有把距离放大一百倍,你的心境远不止扩大一百倍。要有独到的眼界,才能悟透人

生的真实意义。女儿,一直以来你是最懂事的孩子。偶尔犯的过错,也不是你的错,更不是你所为。都是父母的错,是父母的眼光和意念给你一个错误的评判和判断。你平时的表现,像是飞翔在天空中的风筝,像是涓涓溪流中的河水,又像是阴天的太阳,晴天的月亮,无声无息。但是你会把握关键时,你的每一次关键时,你都能把它演绎得锦上添花,异彩纷呈。

女儿,“早起的鸟儿有虫吃。”“不经风雨,怎能见彩虹。”养成良好的生活和学习习惯很重要。习惯决定性格,性格决定品质,品质决定成败,我相信!你是成功者。女儿,看得懂以上言语,你已是成人,已超过最有50%以上成人的认知。你是最棒的,你是优秀的。父亲: X X 东 母亲: X X 芳 2019年2月24日