

时下,电影《流浪地球》中一句“道路千万条,安全第一条。行车不规范,亲人两行泪”的交通口号在网上刷屏了。这条并不压韵的对句热传的背后,反映出的是当代人对于安全方面的重视。说实在的,小小隐患总是容易酿成大祸,在今天这样一个岌岌利益而轻忽安危的时代,安全教育已被迫摆在肩岬,刻不容缓。

我国地域广阔,人口众多,而安全事故也是频频高发。为了有效预防灾祸的发生和尽可能地保护生命安全,在我们身边,许多地方都组织开展了系列的安全防范演练,制订了一些非常必要的应急防护措施,如在中小学内定期开展消防演练,许多居委会在小区内向每户发放宣传家庭用电安全和防护应急手段的安全手册,设置永远亮着绿灯的安全通道标识等;甚至一些地方的安全演练取得的成效堪称时下典范。在汶川地震中,就曾有所中学创造了“零伤亡”的奇迹,1分钟内2000多名师生全部得以安全逃离,这一奇迹的创造与该校校长叶志平每学期都组织师生扎实开展安全演练、仔细规划好每个班的逃生路线有着很大的关系。由此可见,积极规范的开展消防安全方面的应急演练是十分必要的。

谈及自身安全防护,离我们最近、感受最深的便是庚子年初对新冠肺炎疫情的应急防护。疫情初期,随着感染人数的日益增加,小区开始封区,并借宣传手册和广播宣传防疫知识,居委会开展排查,对武汉返乡人员进行14天的隔离观察。作为学生,我们身处家中也并没有空闲下来,国家教育部对所有学校紧急下达延迟开学的指令,学校又向各年级、各班发布防疫知识,内容更包括病毒变异及传播、洗手正确步

## 我身边的应急故事

2018级10班 吕冰妍

骤、口罩类型作用简介及个人卫生防护等多方面知识,对一些必要事项要求学生在家中必须严格执行。春季返校后,校方和学生仍提高警惕,从早到晚佩戴口罩,每日两次测量体温上报,自备酒精洗手擦拭,每生间保持1米距离,严禁随意外出等,学校反复要求,学生谨遵校嘱,做好最大的自我防护。在此次应急防护中,学生对于突如其来的疫情难免手足无措,但在学校及时合理的安排和学生个人积极的配合下,应急防护做得非常成功。学生从中收获到的不仅是知识,收获更多的,是冷静、律已、团结、安全以及对生命的敬畏。

回顾近两年的火灾事故,凉山山火总令人忍不住唏嘘感叹。2019年3月和2020年4月两次爆发,而原因却又那么地惊人相似,风向突变导致山火失控。多少年轻的消防员因此丧命火海。“无自省无反思的颂歌,反而是对英雄的一种亵渎”。如果只有看到死亡,才能拉起人们心中的警惕线,那还要多少条人命,才能让灾害防患于未然前。在2020年的这场疫情防控中,不仅有我们学生做足了应急准备,重点区的武汉更是先一步封城封路,通过网络,我们看到了那里的医护人员全方位地做好了应急防护工作,为了感染者的生命健康安全而昼夜不休,不放弃每一个生命。敬畏生命,这是我在这次全员急中学到的。一粒种子,一只蚂蚁,都联系着一条生命;路上随处可见的打雨的孩子,悠闲地散着步的老人,都联系着一个家庭。注意安全,决不能只是口头上说说而

已。我的老师曾告诫我们,要时时学习应急知识,学会处理各种突发情况,因为事故不会像既定的考试一样按期到来,也许就在下一刻便会突然发生。《汉书》中记道:“安不忘危,盛必虑衰。”其意大概便是如此。楼道间设置着的消防灭火器,暑热天站岗指挥交通的警察,电线杆上贴着的“高压危险”……这些我们身边的每个小细节,无不体现着做好安全防护的重要。在这次疫情防控的应急行动中,我确实深深感受到了生命的脆弱,似乎生活翻个手,就能把一条生命打趴;但生命又是如此的坚强,它不相信什么“命该如此”,它的奋力反抗便是它最鲜活的时候。“尊生”是指珍重自己的生命,而同时也是在珍重他人的生命。我们每一次的应急行动都无疑是足够珍惜自己和他人的证明。

“天地不仁,以万物为刍狗”,唯有生命最为珍贵。在今天的城市街道上,每天都在上演着生死竞速,保障了安全才是城市秩序稳定的标志。所以,请每次高度重视起每一次的安全应急演练,请配合好每一次的应急行动,当我们所爱的人离家出行时,对他说一句:“路上小心,注意安全,我们后期会有期。”

评语:本篇习作文笔犀利,旁征博引,根底深厚。“路上小心,注意安全,我们后期会有期。”好似与读者对话,能令人欣然接受。“《汉书》中记道:‘安不忘危,盛必虑衰。’”读者面对文中的历史警句,对安全问题会更加重视。“无自省无反思的颂歌,反而是对英雄的一种亵渎。如果只有看到死亡,才能拉起人们心中的警惕线,那还要多少条人命,才能让灾害防患于未然前。”话语深入人心,易于引起读者的深思。

(指导教师:苏红利)

## 点点萤火 汇亮文明之光

2019级13班 王越

以渺小起航,羁旅万里,文明之火,势终燎原。——题记

学习或许枯燥,或许乏味,但校园之文明,校园之美,却像沙滩上闪亮的珍珠,一旦将其捧在手中,它闪耀的温柔美丽的光芒就会让你微笑无悔。

从“贫困县”中崛起,戮力扎根,慢慢生长,哺育花朵,如今,时间给予其“馈赠”——中国文明校园。这离不开领导者针对管理问题的大胆改革,勇于创新,精准施策;离不开教师、同学们“冀以尘雾之微补益山海,萤火未光增辉日月”的赤子之心。校园中的每个角落都留下了他们勤苦经营的痕迹,普照着点点萤火汇聚起来的文明之光。

微风拂过,杨柳羞答答地摇摆嫩枝,金黄色充满光泽的银杏树叶慢慢悠悠的落在少年的肩上,未曾留意,依旧谈天说地,畅想未来;跑道上奋力地奔跑者流下了拼搏争胜的汗水;锻炼身体老师在一旁忙后余闲地漫步;篮球场上、羽毛球场上的师生的比拼;黎明下师生倾心的交谈。那情景,仿佛未曾拥有学业的繁重,求学的压力,而是一派青春活力,充满恢弘的诗意,这是独属于校园的文明魅力。

忽然,一阵音乐铃声响起,方才喧闹的教室顿时鸦雀无声,老师在斑驳的光影里来回走动,用地略显枯瘦的手在黑板上写着给同学们讲解,阳光透过树叶的缝隙在她

身上落下些许光斑,她的身影淡得就像是珍藏了多年的水粉画,可她“不懂的一定要问啊!”的温柔话语却在耳边久久回荡,课后坚持待在班里给有疑问的同学耐心讲解;不在责任范围内的辅导课也永不缺席;为了各课熬到凌晨……这是老师们的责任感,独属于教师的文明魅力。“克勤于邦,克俭于家”“君子以俭德节难”“俭,德之共也;侈,恶之大也”……餐厅门楣上的红字总是在警示着同学们务要“取之有度”。“一粥一饭,当思来之不易;半丝半缕,恒念物力维艰”,墙上的标语时刻提醒同学们务要珍惜粮食。短短二十分钟的吃饭时间,不曾有丝毫懈怠,心照不宣地奔向目的地,只为将盘中餐“消灭”净尽。同时,同学们踩着时间的节点,胸中洋溢着满足与愉悦,晚晚映着落日余晖,一切烦恼烟消云散,这是独属于餐厅的文明魅力。

靓丽骏马,飞云踏海。我们关心美好,关心热爱,关心日新月异的未来,我们以“风摧雨折不肯退”之势,乘风破浪,待达心之所向之处时,可曾记得那拼搏路上散落的点点萤火?

评语:文明是历史的一种沉淀,文明是人类的一种追求。生活之中不缺少文明,而是缺少发现的眼睛。本篇文章从学生校园生活实际出发,用心感悟文明的力量,开阔了读者的视野,从而使所记的校园充满了无尽的文明魅力。(指导老师:孔建伟)

## 校园多靓景 文明伴我行

2019级14班 查梦茹

审视内黄一中发展的足迹,跟随心底不灭的记忆去追寻,就会发现许许多多的曾经仍是这般亲切。内黄一中是一个承载着学子们希望与梦想的地方,也是一个美丽与文明和谐共生的地方。在这里,学生收获了茁壮成长,校园也收获了丰厚回报。

美丽如画校园景

惬意地站在校园的一角,你会看到红的瓦,白的墙。沿着中心路向里走,你会看到路两旁绿意盎然的守卫者——白杨。再向里看啊,那边还有一座泉水环绕着的土山,其上还屹立着一个“四角朝天”亭子,真有一股“峰回路转,有序翼然临于泉上者,醉翁亭也”的味道。而且,你注意到路旁那直栏横槛里的小雏菊了吗?它们相互簇拥着往外生长,汲取着阳光,总是会吸引着学生驻足欣赏……慢慢地,一步步地走到操场上,轻闻那被

雨水打湿的泥土的清香,聆听小草休憩时轻快的呼吸,还有那边银杏树叶间的私语,总会为一中校园平添上几分柔情。

丰富多彩艺术韵

回首一中的记忆,校园中处处都

洋溢着艺术的氛围。学校总是会举办各式各样的活动来陶冶师生们的艺术情操,绘画比赛、书法比赛、演讲比赛、歌唱比赛等等,都会让一中校园充满欢声笑语和艺术气息,各类艺术活动让一中变得更加富有诗意。漫步在校园中,随处可见的标语是一种艺术,文化建设是一种艺术,每一座名人雕像和改革开放四十年来杰出人物榜也是一种艺术,整个校园都充满了文明和艺术,师生们身处其中,自会产生一种咀嚼翰墨书香优雅情怀。

内黄一中文明校园建设的卓有成效,不仅仅体现在风景宜人、师生明礼、色彩纷呈这些方面,更深层地体现在师生们对文明素养的高远追求和对开明时代的真诚热爱上。不过,内黄一中获取“全国文明校园”称号还只是一个新的起点,还需要全体一中人不懈努力,继续做出更多更大的努力,为更广阔文明天地还正等待着我们去奋力开拓,去描画更高境界的文明画卷。

志抱初心不可夺 誓将砥砺奋然行

# 内黄一中报

NEI HUANG YI ZHONG BAO  
2020年12月1日 星期二 总第88期 责任编辑:陈雷 编辑:赵陆英

主办:内黄县第一中学网信室校报编辑部 电话:0372-7729620 网络支持:www.nhyz.net.cn 电子信箱:nhyzbao@163.com

## 市委常委组织部长杨炯一行莅临我校视察指导工作

12月1日上午,市委常委、组织部部长杨炯,市委组织部副部长、市委组织员办公室主任王东海等一行莅临我校视察指导党建工作。内黄县委书记、组织部部长舒兆光,副县长李红霞,县教育局局长张军陪同视察。

在我校党委书记、校长杨刚雷的陪同下,杨炯部长一行先后察看了我校劳动实践基地、桃李园、柿子园、杏园、红色教育主题园、学生餐厅等场所,细问了学校党建、教育管理等情况,并在学校党员活动室召开了座谈会。

座谈会上,杨炯部长对我校近年来事业发展取得的成绩给予了充分肯定,认为我校党建工作规范可行,措施得力,体现了“三个好”:班子建设好,风清气正,率先垂范;支部建设好,活动具体,开展扎实;活动阵地好,传红色基因,育时代新人。

随后,杨炯部长对我校提出了殷切希望:一是坚持创建新型党建,主动适应新时期习近平总书记对党建工作的新要求,努力展现党内政治生活新气象;二



是坚持政治创新,坚定推进全面从严治党,努力担当作为,为党育人,为国育才;三是抓好活动载体,将“双培养”活动延伸成“三培养”,把优秀教师培养成优秀党员,把优秀党员培养成骨干教师,把“双培养”教师培养成后备干部。



最后,杨炯部长希望我们内黄一中一定要深入贯彻党的十九届五中全会的精神,立德树人,牢固树立“当好教育家首先是政治家”的理念,继续将基层党建工作抓实、抓牢,抓出更好的效果,把学生教育好,培养好,努力培养德智体美劳全面发展的社会主义合格建设者和接班人,将更多的优秀学子输送到国家知名大学,为实现中华民族伟大复兴梦而努力奋斗!

(文/郭瑞增 赵陆英 图/赵陆英)

## 我校举行南开大学优秀生源基地授牌仪式暨科普励志报告会

11月13日上午,南开大学优秀生源基地签约仪式在我校学术报告厅举行。南开大学招生办公室主任王群、南开大学化学学院教授朱有全亲临现场授牌。我校高三年级部分师生代表近200人参加了授牌仪式。

授牌仪式上,首先由我校党委书记、校长杨刚雷同志代表学校致辞,表达了对南开大学的热烈欢迎和真诚感谢之情。他在讲话中表示,这次“优秀生源基地”授牌,是南开大学对内黄一中先进的办学思想、严格规范的管理理念、优异教育教学质量的高度认可与肯定,也是对内黄一中的鼓励与鞭策。他强调内黄一中将以此为契机,进一步深化素质教育,加强学校和高校的有效衔接,一如既往地扎扎实实抓管理,一心一意抓教学,为国家、为内黄人民培养更多的优秀学子。

随后,南开大学招生办公室主任王群向我校授

牌,并就南开大学的教育理念、学科设置、招生就业等情况作了简要介绍,令我校无数学子对南开大学充满了向往。

最后,南开大学化学学院朱有全教授在场的高三师生做了一场题为“化学—改变世界的学科”的专题报告。该报告分别以“化学—农药”“化学—医药”“化学—材料”等为切入点,化抽象为具体、循序渐进地把学生带进了神奇的化学王国,生动的讲述与丰富的内涵,激发了在场师生的浓厚兴趣。

近年来,我校坚持“立德树人?教己育人”的办学思想,全面提升教育教学核心竞争力,取得了跨越式发展,吸引了众多高校走进我校“争抢生源”。南开大学“优秀生源基地”在我校的设立,是肯定,更是鼓舞。我校将乘此东风,提振精神,勇挑重担,不断强化教育教学管理,深化课程教学改革,提升整体办学质量,进一步加强与更多知名高校的交流与合作,为之输送更多的优质生源,续写新时代现代教育的华丽篇章!

(文/郭瑞增 图/赵陆英)



## 河北34所示范性高中 山西中阳一中 商丘宁陵高级中学 商丘学院兴华中学 范县一中 安阳县二中校领导老师来我校考察交流

连日来,河北34所示范性高中、山西中阳一中、商丘宁陵高级中学、商丘学院兴华中学、范县一中和安阳县二等省内外多所兄弟高中,300余名校领导及同仁来我校参观交流。我校党委书记、校长杨刚雷,副校长张学术热情接待了来访的教育同仁,并陪同来宾先后参观了高三教室、寝室、职工之家、考试服务大厅、心理健康中心、校友广场、综合运动场、教师书吧、杏园、桃园、李子园以及柿子园、清心亭、学生餐厅等场所。各位教育同仁,对我校办学成绩、校园文化、精细化管理等给予了高度评价。

这些交流活动,各兄弟学校不仅深入了解我校的办学理念与教学特色,同时在互动交流中充分发挥了共同天地、共同进步的宗旨。各校领导均表示今后将进一步加强与我校的沟通与交流,在互相学习中共同提高! (文、图/赵陆英)



文明精魂不老 一中风华正茂

2019级13班 李曼悦

清华大学校长梅贻琦曾有言:“所谓大学者,非谓有大楼之谓也,有大师之谓也。”何其有幸,我校师生通过锲而不舍的努力,终于在这果实累累的金秋时节,赢得了“全国文明校园”的光荣称号!

豫北边陲,黄河故道。我们内黄县第一中学就坐落在这片钟灵毓秀的古朴大地上。“餐夜寒窗,一灯如豆;温师相传,稚雅心受。”自建校以来,内黄一中秉承“立德树人,教己育人”的教学理念,学而有成者不计其数。在教学质量稳步提升的同时,文明底蕴也在校园内蔚然成风,孕育和哺育了一代又一代的大家英才。

文明之力,基于民族,如百川东流,掀起滔滔洪流。“国尚礼则国昌,家尚礼则家大。”中国自古便是礼仪之邦,进退文明有礼,举止文明得体不仅是我们生活中的常态,更是中华民族的标签。文明它既源自数千年来流淌在中华民族血液里的文化基因,亦扎根于华夏文明古国代代相传的历史涵养。“立身以立学为先,立学以读书为本。”内黄一中肩负起为国家未来发展培养优秀人才的重任,与千千万万所学校一起,为国家未来的繁荣昌盛注以源源不断的强大动力。

文明之力,来自身边,如海纳百川,辉映日月之行而壮美。点滴文明,如零零星星的星光。班级里,教室外,一言一行传递着个人的品格素养,一举一动尽显出文明风貌。简单到遇见老师主动问好,对餐厅的服务人员言谈尽礼,无一例外。正如点点星光共绘壮美银河,涓涓细流汇聚浩瀚洪流。无数的文明小事汇聚起来,便是整个内黄一中的文明,也是全体师生生的高尚风度。

文明之力,出于我辈,如长江发源,连接东西南北。

“桐花万里丹山路,雏凤清于老凤声”。吾辈更应将文明风尚弘扬传承,文明之火方能熊熊不灭,文明之流方可源源不竭。生于异地,汇于此方。希望在不同班级却在同一所学校的我们能勇往直前,继往开来,将文明之花开遍整个校园。未来,如长江浩浩连东西,由我们一同去开创。

和光同尘,与时舒卷;戢鳞潜渊,思属风云。经半个世纪发展的内黄一中,如今仍乘着时代的巨轮,在探索中前进,在实践中发展,文明之精魂虽经时代变幻而历久弥新。流水不腐,户枢不蠹,内黄一中定会与文明之风携手共进,臻于至善。

前路漫漫,未来可期。愿发展中的内黄一中与“文明”并肩,愿广大师生砥砺前行,创造出更加美好的明天,谱写出新时代光耀校史的华美篇章!

## 课堂教学要浸渗“立德树人”理念

李俊丽

去年九月新生开学季，怀揣着美好的憧憬和希望，我接下了高一三个班的英语课。和他们相处的两个多月，我的心情起伏跌宕：一方面，我被孩子们在课堂上绽放的纯真笑容、在知识的海洋里奋力拼搏的专注和沉着感染着、感动着；另一方面，作为一名高中英语教师，在传道授业的同时，我对自己的教学也产生了怀疑，我的内心一直回荡着一句话：英语教学难道仅仅是要教他们考个高分么？

事情还要从一次上课经历说起，那时九月份刚开学，高一新生一下子学九门功课，自然应接不暇。再加上英语知识点原本就琐碎，我上课讲的稍微多一点，就有学生听不懂。一下课，往往就有个别学生跑上来问问题，问题比较简单，几句话就可以给他们拨散疑云。这个时候值日生上来了，没有一句话，狂擦黑板。霎那间，粉笔屑就像冬天下的鹅毛大雪，漫天飞舞，包围着我 and 几位求知若渴的学生。心里哇凉哇凉的是，所教三个班里，这样的事情频频发生。我知道，课间只有十分钟，时间短暂；我也知道，他们需要准备下一节课，擦黑板刻不容缓。但是，我心里还是有一种莫名的悲凉，因为他让我有一种强烈的感觉，那就是在他们心中你只是一个教英语的老师，没有滋生的亲情，也不存在关怀和体贴，上完课，就该走人，吃粉笔末，自找的。当时我多么渴望这个擦黑板的学生能给我说一句，“老师，

你擦一下，我要擦黑板了”，甚至只说一句“老师，我要擦黑板”。我都会心甘情愿地为这个班集体多出一份力，多发一线光。我不是一个容易服输的人，我在等待机会“出这口气”。

机会不久就来了。高一英语人教版第一课 Friendship 话题是讲解友谊。上课之前我先让学生预习生词，意在希望他们在接下来的发言之中有话可说。第一部分 warming up (热身运动)，我说，友谊是在好朋友之间诞生的美好东西，要想得到友谊，首先得学会交到朋友，那么怎样才能交到朋友呢？选用的句型是 Good friends should be+adj (形容词) …(好朋友应该是…)。有了句型，有了备选词汇，学生的回答显得异常踊跃。我有意在备选的词汇中增加了一个超纲词汇 considerate (体贴的)，有学生用到这个词汇。我接下就追问到：如果你想更好地提高你的英语，最好能到英语老师这个朋友，那么要怎么做到体贴才能打开老师这扇友谊之门呢？学生的回答各种各样：老师我帮你抱卷子，老师我帮你倒水，老师我帮你捶背，老师我给你负责扩音器充电……对于老师“出气”了，我告诉他们，对于老师说，体贴是低成本的高回报。比如，当老师在讲台旁正给同学讲课时，为了减少粉笔末的污染，值日生擦黑板时一个缓慢的动作，一声“老师我要擦黑板”的善意提醒，都会像冬日里的阳光，早地里的一股清泉，温暖和滋润老师的心。

老师就会从人梯变成电梯，你想上哪个重点咱就住哪儿奔；老师就会从蜡烛变成手电筒，在你感觉学习有些幽暗的日子里，永放光明。教师里安静了很久。这以后的事情，若要我作个真诚感言，那就是：虽然挣钱不多，但幸福感爆棚。

自那件事情过后，我就刻意地在英语教学中把德育教育渗入其中，也真的对孩子起到了润物无声的效果。课本第五单元讲 Nelson Mandela，第一部分 warming up 中讨论的话题是 what qualities does a great person have? (一个伟人有什么样的品质?) 为活跃课堂气氛，我用多媒体先展出一张照片：一个孩子仰头看着父亲。旁边有一行英文：Dad,how will I ever find the right woman? His father replied “noget finding the right woman, focus on being the right man. (爸爸，我怎么才能找到我的公主呢？他的父亲回答说：“忘记寻找你的公主，专注于把自己变成王子)。为给孩子更多的思维时间，我决定先读一遍。刚开口，dad (爸爸)，下边便有个学生大声地，拖着音发了声——“哎~”。于是哄堂大笑。刹那间，我大脑一片空白，我可清楚地知道，如果处理不好，课堂面临的局面就会很尴尬。学生都在看着我，我将何去何从，必须尽快作出抉择。这时我脑筋极速旋转，心里有了主意。我清了清嗓子，说：“我相信，这个孩子是无心的。众所周知，一日为师，终

身为父母。如果是他妈在喊他姥爷，我相信他绝不会在一旁答应得这么爽快。也许是他姥爷该不会是得了什么病不能言语，他妈喊爸时，他在一旁从心里替他姥爷答应过，今天从心中爆发了。都因老师今天让他触景生情了，这是情有可原的。这时同学们笑了，那个孩子也脸红了。我接着说，老师给你们你们知识，让你们走进社会成为人中龙凤，除了父母之心不可比，老师希望你们成才的心比任何人都真诚，这样的人难道不值得你尊敬么？说完继续上课。课后那名学生在心里向我道歉，我微笑着接受了。

我在想，在我们的学生里边，到底还有多少这样的学生，他们只知道分数，把什么都当成理所应当，变得自私，冷漠，越来越缺少“人情味”，到底是孩子本性就恶，还是我们的教育出了问题？别忘了，高一学生他的个头再高，也终究还是个孩子。素质教育的核心就是培养人的全面发展，是思想道德素质、文化素质、科学素质和身心心理素质四方面辩证统一的协调发展。其中思想道德素质是排在首位的。所谓立德，就是要坚持德育为先，通过正面教育来引导人、感化人、激励人；所谓树人，就是要坚持以人为本，通过合适的教育来塑造人、改变人、发展人。因此，在教育教学中，我们理应将“立德树人”理念渗入我们的课堂教学，时刻不忘这一育人的根本目标。

## 如何在体育教学中贯穿卫生保健教育

赵战军

体育运动是遵循人体身心发展规律，以身体练习为基本手段，以增强体质、提高运动技能、提升思想品德修养、丰富社会文化生活为目的的社会活动。卫生保健是应用卫生学的理论、知识和技能，研究体育锻炼过程中影响人体健康的各种外界环境因素，以及人体与体育锻炼之间的相互关系及其作用规律，制定并实施在体育锻炼中所必须遵循的各项体育卫生要求和措施，用以帮助与指导学生科学、合理的体育锻炼，达到增强体质、增进健康的目的。

学校体育是素质教育的一大组成部分，在体育教学中，引导学生重视卫生保健，积极鼓励和指导学生经常性参加体育锻炼，对学生身体的发育、体质的增强、思想道德、意志品质的培养与形成，都具有良好的影响和作用。因此，促进学生的身心发展，使之养成经常锻炼身体的好习惯，有力巩固和提高教学效果，不可忽视的就是对学生开展卫生保健教育。那么，应如何在体育教学中贯穿卫生保健教育呢？笔者认为应着力做好以下几个方面的作。

**一、体育教学应该严守科学原则，不可盲目开展**  
体育教学应该坚持全面性原则、经常性原则、循序渐进原则和区别对待原则等。运动量、运动强度的安排必须适应学生的性别、年龄及健康状况，科学安排运动强度、密度和时间。学生阶段，身体正处于迅速生长发育时期，体内新陈代谢旺盛，身体各组织、各器官的结构和心理、智力的发育都具有很大的发展潜力和可塑性。一般来说，小学生正处于身体的迅速生长发育时期，对他们开展体育教育，主要是促进身体的正常发育和正确姿势的养成，发展基本活动能力，不宜进行剧烈的力量和耐力练习；初中生则处在生长发育的加速期，对他们主要是全面发展身体能力，把握身体素质发展的快速增长期，打下良好的体力基础；而高中阶段的学生，已进入青春期后期，生长发育缓慢，重点应巩固和提高其获得体力的能力，在发力量 and 耐力上逐步提高要求。

特别要提出的是，要严防过早地对学生进行体育专项训练。早期专项训练的适合年龄，应根据项目特点和学生的身体发育情况而定，即使适时地进行早期专项训练，也要经常在教师的指导下进行，要在其身体全面训练的基础上进行专项素质和技术训练，单一的训练方法，不仅容易导致身体过度疲劳，令运动能

力不能持久，而且还往往会给学生带来长远的不良影响。我市某镇就有位体育爱好者，在自己女儿五岁时就对其开展长距离的跑步训练，凭着模糊的技术概念，高昂的热情和干劲，在平坦的水泥公路上训练，结果不仅没有训练不出好成绩，培养成拔尖人才，反而严重损害了小女孩的身心健康。所以，违背体育卫生保健原则，违背人体生理特点和运动生物力学原理，盲目地进行体育锻炼，往往有害而无一利，不但起不到良好的锻炼效果，反而会导致各种伤病，损害健康。

**二、体育教学各环节都应充分践行卫生保健教育**  
在体育教学中，教师要注意增进与学生的交流，了解他们的生长发育特点。要知道，人体生长发育的速度是按波浪式的形式进行的，呈现着阶段性，特别是中学生这一阶段，身高、体重等形态都有较大的变化，各组织器官也在不断的发育和完善，但未达到成熟的程度，而且因个体的不同，生长发育也表现出彼此的差异。因此，教师要充分掌握学生身体的生长发育规律，并在体育教学和训练中自觉地遵循和运用这一规律，以促进学生的生长发育获得最大程度的发展，绝对不可以像要求成人那样去要求学生。

针对体育训练课堂，开课前，务要强调学生不穿有妨碍四肢活动的服装，不携带伤害身体的锐利物品，如牛仔服、连衣裤、锁匙等。开训前，要指导学生做好准备活动，使肌肉、韧带、内脏器官等都进入最佳状态，预防运动损伤。训练中，要教导学生做好自我监督，根据课的任务和自我情况进行身体的各项练习活动，提高课堂的训练质量。课堂结束部分，要依据体育保健要求，让学生放松活动，整理呼吸，平静身心，补偿身体所欠氧债，消除疲劳。

在体育教学中，还应根据学生的健康状况进行分组，对少数在发育或健康上经常或暂时有显著异常现象的学生，应组织他们参加积极的体育，因为适宜的体育活动，有促进恢复健康的积极作用，并能使我们逐步树立起恢复健康的信心。

**三、体育教学应完善对学生的定期体格检查**

对中小学男女学生的体格检查应做到定期化，入学前或每学期开始前都要做身体检查。除了身高、体重、胸围等青少年生长发育的形态指标外，还要对心

脏血管系统、呼吸系统、神经系统和各器官系统功能进行检查。此外，教师还要在了解并掌握学生体格状况的基础上，进一步了解掌握他们的心理状态，从而在体育锻炼、体育教学和课外活动中，根据学生自身的特点，采用相应的措施，关注并指导学生注意做好个人卫生保健，这对促进他们身体素质的提高，有着十分重要的意义。

**四、体育课外活动要做好卫生保健知识的应用**  
由于学生身体的骨骼承受压力和肌肉拉力不及成人，容易弯曲变形，故在体育课外活动中要培养他们养成站、立、跑、跳的正确姿势，发现错误姿势要及时纠正。有些运动项目，如乒乓球、羽毛球、投掷运动、跳高、跳远等，肢体的负担是非对称的，这就极易因力布的不均衡而伤及身体，甚至导致脊柱变形。所以，在课外活动时应注意对学生身体的各部分进行全面的锻炼，尤其是对侧肢体的锻炼。另外，学生爱好体育活动，如果不注重体育卫生保健，不但不利于健康，还可能会对身心健康造成损害，如运动后马上冲热水或冷水澡、喝冷饮等。而且，还应让学生懂得常见损伤的应急处理方法，否则，处理不妥当，反会加重伤势，如踝关节扭伤，如果马上去用手揉搓，其结果就会越挫越糟。

**五、体育教学设施应符合国家规定的卫生保健要求**

随着经济的发展，社会的进步，学校体育设备和设施配置的水准都相应得到了提高，但无论水准高低，都必须保证体育教学使用过程中的安全可靠，如田径场要平坦，没有石块、玻璃等杂物。对于固定器械要做好定期检查，发现问题应及时调换或重新修理完好。对于新建设施，建置要能保证其符合国家规定的标准，如篮球场应取南北向，否则便不符合体育卫生保健的要求。

总的说来，在体育教学中贯穿卫生保健教育，增强学生的卫生保健观念，对提高体育育人水平，坚定终身体育锻炼信念，提升全民文化素养，具有深远的意义。制定并实施体育锻炼中必须遵循的各项卫生保健要求和措施，可以帮助和指导学生进行科学、合理的体育锻炼，达到增强学生体质，增进学生身体健康的目的，从而助力提高教学质量，促进学生的身心健康发展。

# 凝心聚力 兴校图强

总策划：	杨刚雷
顾问：	王凯法 张红文 张学杰 吴琳华 王国法 叶俊峰
荣誉主编：	王全民
主编：	陈琳琳
副主编：	高翠丽 程利社 张书英
编委：	苏平恩 卢广云 牛铭恩 宋占红 李军军 黄宏伟 李素红 葛德勇 李强 高德利 王凤江 袁振钢 刘晓红
编辑部主任：	高翠丽(兼)
编辑部副主任：	程利社(兼) 张书英(兼) 程利社(兼) 张书英(兼) 陈雷
责任编辑：	赵福英 巩彦芬 申玲萍 王维维
编辑：	张利伟
网络支持：	王颖伟

## 高中数学解题的“想法”

——一切为了解题

王全民 汪瑞丹

高中数学教学有三大任务：  
1.构建知识网络——基础知识、基本技能、通性通法；  
2.掌握思想方法——学科思想、数学方法；  
3.培养数学能力——综合能力、核心素养。

数学思想方法：方程与函数、数形结合、化归与转化、分类与整合、特殊与一般、有限与无限、或然与必然。

数学核心素养：直观想象、数学抽象、逻辑推理、数学运算、数学建模、数据分析。

高考的“一体、四层、四翼”：一体，即“立德树人、服务选拔、导向教学”的核心立意；

四层，即“必备知识、关键能力、学科素养、核心价值”的四层考查目标；  
四翼，即“基础性、综合性、应用性和创新性”四项命题要求。

美国数学家哈尔莫斯说过，数学究竟由什么组成？是公理、定理？定义、概念？公式、理论、证明？诚然没有这些组成部分数学就不存在，这些都是数学的组成部分，但是，它们中的任何一个都不是数学的心脏，因为数学的真正组成部分是问题和解，问题才是数学的心脏。

著名数学家波利亚指出，数学教学的首要任务是解题训练，掌握数学意味着什么？那就是善于解题。

中学数学教学大纲中强调：中学数学教学目的之一就是逐渐形成运用数学知识来分析和解决实际问题的能力。

在数学学习中感到困难的也正是解题，虽然记住了定义、定理、公式，但是解题仍感到困难，不知道如何思考，特别是较难问题，找不到解题思路。造成这种状况的原因，就是不注重对题目的分析，不注意解题时用什么数学思想去指导。解题需要数学知识、运算能力、思维判断、方法和技巧，但更重要的是，解题需要一定的指导思想，只有明确解题时哪些数学思想起了作用，才能在高

观点下完成解题，才能建立一个完善的解题结构和解题系统。

比较有说服力的就是高考试题，高考数学试题的命题原则是“考察基础知识，注重数学思想，培养实际能力”。这就是说，数学教育就是要培养有知识、有方法、有思想、有能力的人。那么，就请记住：

**观察分析是重点** (必备知识、数学思想)

**正确画图有帮助** (直观想象、数形结合)

**广泛联想是关键** (数学抽象、数学建模、数学思想)

**合理转化是手段** (逻辑推理、化归与转化、数学方法、关键能力)

**正确运算能实现** (数学运算、核心价值)

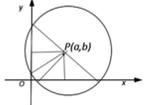
一、解题要有基础知识、基本技巧和通性通法，通过解题要不断地总结、探究，增加新知识，拓展新信息。

二、重视数学思想在解题中的指导作用。

例：(河南省高考 19 题) 已知圆满足 (1) 截轴所得弦长为 2； (2) 被轴分成两段圆弧其弧长之比为 3:1，在满足 (1) (2) 条件下，圆心到直线的距离最小的圆的方程。

解法一：设圆的圆心为 P (a,b)，半径 r，则点 P 到 x 轴、y 轴的距离分别为 a, |b|  
由圆心和圆 P 截 x 轴所得劣弧对的圆心角为 90°，知圆 P 截 X 轴所得的弦长为  $\sqrt{2}$  故  $r^2=2b^2$   
又圆截 y 轴所得的弦长为 2，所以有： $r^2=a^2+1$   
从而得  $2b^2-a^2=1$   
又点 P (a, b) 到直线  $x-2y=0$  的距离为  $d=\frac{|a-2b|}{\sqrt{5}}$   
所以  $5d^2=|a-2b|^2=a^2+4b^2-4ab\geq a^2+4b^2-2(a^2+b^2)=2b^2-a^2=1$   
当用仅当 a=b 时上式等号成立，此时  $5d^2=1$ ，从而 d 取得最小值。  
由此有  $\begin{cases} a=b \\ 2b^2-a^2=1 \end{cases}$   
解此方程组得  $\begin{cases} a=1 \\ b=1 \end{cases}$  或  $\begin{cases} a=-1 \\ b=-1 \end{cases}$   
由于  $r^2=2b^2$  知  $r=\sqrt{2}$   
于是，所求圆的方程是  $(x-1)^2+(y-1)^2=2$  或  $(x+1)^2+(y+1)^2=2$   
解法二：同解法一，得  $d=\frac{|a-2b|}{\sqrt{5}}$   
 $\therefore a-2b=\pm\sqrt{5}d$   
得  $a^2=4b^2\pm\sqrt{5}bd+5d^2$  ①  
将  $a^2=2b^2-1$  代入①式，整理得  $2b^2\pm\sqrt{5}bd+5d^2+1=0$  ②  
把它看作 b 的二次方程，由于方程有实根，故判别式非负，即  $\Delta=8(5d^2-1)\geq 0$   
得  $5d^2\geq 1$

解法一：设圆的圆心为 P (a,b)，半



有助于引导学生端正学习态度，提高学习成绩，向着正确的人生方向发展。

2. 与学生进行心贴心的谈话交流。掌握了学生的思想动态后，紧接着就是谈话。如我所教的班级中有一位学习成绩在班里一直是前几名的学生，突然变得不爱学习了，且还有了逃学行为。我就试着走近他，和他主动交谈，耐心地教育，以真心打动他，让他感觉此时的我不是老师而是特殊的朋友。经过多次交流，终于找到了事情的原因，由于父母的离异，对他造成了巨大的心理打击。针对这种情况，我对他的家庭进行了分析：与其让整个家庭充满乌烟瘴气的争吵，还不如让他们各自去找各自的幸福；无论父母两人怎样，他们对孩子的爱是不会变的，自己长大了，应该坚强起来，要为自己的以后打算；想想自己将来依靠爸爸还是妈妈，谁谁指望不了，自己的路自己走，以后会过上什么样的生活，就看现在努力的结果。该生把我的话听进心里了，转变了观念，现在也不逃学了，学习成绩也赶上来了。

**一、要有作为老师应该有的爱心和责任心。** 爱心是走进学生心灵的保证，教育是一种艺术，是心与心的交流与沟通。教育家夏丏尊先生认为，教育不能没有情感；没有爱，就没有感情，也就没有教育。马卡连柯说：教师的心应该了解每个学生要交道的具体的孩子的家，尽管这孩子的品质已经非常败坏，尽管他可以给教师带来许多不愉快的事情，教师都要以自己的美好的感情去教育他。这就说明教育需要爱心，只有拥有爱心，教师才能真正地走入学生心灵。我相信每个老师都具有爱心，而怎样把你的爱心融入学生的心灵也是一种艺术。

**二、要平等对待每一位同学，充分尊重学生的人格。** 每个班级里都有几十名学生，他们总是千差万别，他们的家庭背景不一样，有高官子女，富商子女，也有贫困人家的孩子，甚至有的孩子的父母正在监狱里服刑。教师要能和学生进行平等地交流，努力做学生的良师益友，融入到学生当中。要有长者的风范，做人要大度，切莫小肚鸡肠和学生斤斤计较。学生毕竟是学生，没有成年人考虑事情周全，说话也有可能词不达意。这时我们应该心平气和地和他们交流，指出他们的不当之处，并教给他们如何改正。要让学生感觉到老师是在爱的前提下真心帮助他们。相信他们会在真心感激老师的生活和学习观念。因此随时掌握学生的思想动态，向着正

$\therefore 5d^2$ 有最小值 1，从而 d 有最小值  $\frac{\sqrt{5}}{5}$

将其代入②式得  $2b^2\pm 4b+2=0$  得  $b=\pm 1$   
将  $b=\pm 1$  代入  $r^2=2b^2$ ，得  $r^2=2$ ，从  $r^2=a^2+1$  得  $a=\pm 1$

综上  $a=\pm 1, b=\pm 1, r^2=2$   
由  $|a-2b|=1$  知 a,b 同号  
于是，所求圆的方程是  $(x-1)^2+(y-1)^2=2$  或  $(x+1)^2+(y+1)^2=2$   
**解法三：**

由  $2b^2-a^2=1$  得  $b=\frac{1}{\sqrt{2\cos\theta}}, a=\tan\theta (\theta \in R)$

$d=\frac{|a-2b|}{\sqrt{5}}=\frac{|\tan\theta-\frac{\sqrt{2}}{\cos\theta}|}{\sqrt{5}}$

$=\frac{|\frac{\sin\theta-\sqrt{2}}{\cos\theta}|}{\sqrt{5}}$

而  $|\frac{\sin\theta-\sqrt{2}}{\cos\theta}|$  为单位圆  $x^2+y^2=1$  上

的点  $(\cos\theta, \sin\theta)$  与  $(0, \sqrt{2})$  连线的斜率的绝对值。

直线  $y=kx+\sqrt{2}$  与单位圆  $x^2+y^2=1$  相切时易知  $k=\pm 1$ ，即  $|k|_{\min}=1$ ，此时  $d_{\min}=\frac{\sqrt{5}}{5}$ ，由  $|\frac{\sin\theta-\sqrt{2}}{\cos\theta}|=4$  得

$\sin\theta\pm\cos\theta=\sqrt{2}, \sin(\theta\pm\frac{\pi}{4})=1$

从而  $\begin{cases} a=1 \\ b=1 \end{cases}$  或  $\begin{cases} a=-1 \\ b=-1 \end{cases}$   
该题中涉及到：

(1) 数学方法：待定系数法、数形结合的方法；

(2) 数学思想：方程与函数的数学思想，数形结合的思想；

(3) 核心素养：直观想象、数学运算；

(4) 数学运算的技巧：转化和整体的运算。

可见掌握了数学的基本知识、基本方法和基本技巧，并有数学思想和指导，即有“想法”，就一定能进行顺利、高质量的解题。

正确的人生方向全面发展。这最后的结果也正是学校教育的目的。

**四、要关注学生异常的心理动态，耐心开导和扶正。** 学生总会有大大小小的违纪行为，特别是那些学习成绩不好的学生，少不了迟到早退，不按时完成作业，吸烟，喝酒，打架，谈恋爱等。对于这些情况，教师不要一味地批评指责，叫家长；要静下心来和学生交流，教育的方式绝不能简单粗暴，要讲究教育的方法和艺术，要让学生感觉到靠近你温暖他，这样你的说教学生才能听进去。记得我们班有一个成绩前10名的女生，在高三的时候，成绩一路下滑，学不下去了。通过数次谈话之后，她说了实话。说自己喜欢班里坐她前排的一名男生，想克制又克制不了，即使换远了座位也想去躲避也不济事。说实话，那男生确实很优秀，是考重点甚至名牌的料子。于是我就帮她分析，如果你成绩一直下滑，那就真的是自己把自己给毁了。把成绩搞好，把自己打造完美，让自己变得也很优秀，才有可能谈到好的将来。这样，经过多方分析，女孩彻底认识到了事情的严重性，于是扭转思想开始静下心来学习，成绩也开始回升。当然在以后的学习过程中我还是时刻地关注着她，还时不时地对她的进步进行及时的表扬。

**五、要帮助基础较差学生树立起学习自信心。** 对于基础较差、成绩赶不上来的学生，教师上课时可选择适当地向她提出一些基础性的问题，甚至可以有布置简单的“作业”让他们干点活儿，并适时进行表扬，让他们拾起自信，愿意从最基础处学习。课后教师也要多多对这些学生进行当面辅导，仍以最基础处指导，并给他们一些简单的任务。学生知道你在他处，关心他，就很少会因课堂上听不懂而厌学和违纪了。

总之，走进学生的心灵，净化一片蓝天，绿化一片沃土，这是我们教师工作的原则和必履的职责。让我们用知识武装自己，以心换心，维护学生的自尊心，帮助学生树立自信心。如阳光，洒向每一个学生心灵的角落；如春风，拂去学生心灵的每一粒尘埃；如细雨，无声滋润学生的每一寸心田。