

## 【专家文章转载一】

十年寒窗苦,高考见分晓,快乐而紧张的时刻即将到来。如何在六月燃烧激情,超越梦想,是千千万万学子梦寐以求的事情。经过一轮的精密复习,二轮专题训练,三轮的模拟考试,你们单薄的知识变得厚重,脆弱的心灵变得坚强。你们摩拳擦掌,跃跃欲试。希望你们调整心态,挑战高考!狭路相逢勇者胜,高考亮剑,挥剑斩群雄!我在此为你们加油,鼓掌!

## 1. 评估自己,目标合理。

只有客观、现实地评估自己,设立切实可行的目标,才能增加成功的可能性。设立的目标过高,容易造成心理的过度焦虑;设立的目标过低,容易造成心理的过度松懈。特别是那些平时学习成绩不够理想,或是自我感觉不错,但总是考不出好成绩的同学,一方面要分析造成考试失利的原因:是知识上的疏漏还是心理上的慌乱;另一方面还要意识到,不要认为自己是考试时没发挥好。总这样想会更加助长家长不切实际的期望,还掩盖了自己存在的一些不足,不利于高考。

## 从容应考——接纳我的考试焦虑

重庆市涪陵外国语学校 罗子然

六月骄阳明艳,在这一成长的特殊时刻,许多同学又将迎来自己人生阶段的一次大考。此刻,无论你是小学生、初中生还是高中生,可能都正在经历着一种状态——考试焦虑。作为学生,我们无法逃离考试,那我们又该怎样更好地去面对考试,面对自己的焦虑呢?今天,让我们一起来谈谈关于考试焦虑的那些事。

## 一、我是怎么了?

首先,那什么是考试焦虑呢?我们又该如何去判断自己当下的状态呢?如果你在考试之前或者考试的时候,感到非常紧张,担心自己考不好。进而引发一系列的生理反应,比如心跳加快、肠胃不适、出汗、手脚冰凉等;同时也出现一系列的心理反应,如担忧、无助、胆怯等。那么此刻你就应该意识到你可能正在经历考试焦虑这一心理状态。

那种考试焦虑状态是不是会严重影响到我们的考试结果?是不是对我们只有危害呢?其实不然,适当的考试焦虑反而能提高我们的行为效率。在这里,我们要说到一个由心理学家叶克斯、多德森发现的心理定律。他们通过研究发现心理紧张水平与活动效果呈倒“U”型的曲线规律。这也意味着焦虑水平过低和过高,都会影响成绩。反而适度的心理焦虑,可以使人产生激励作用,产生良好的活动效果。所以,当你觉得自己处在考试焦虑的状态中,请先不要紧张,可以去衡量自己此刻的紧张状态,如果觉得可以自己处理和承受,不妨就让自己紧张一下,说不定取得的效果反而更好。当然,如果你当下面对考试的焦虑程度已经超过了自己的承载能力,那就要学会去调节和接纳。



## 二、关于考试焦虑我知道的事?

首先,我们是为什么会处在考试焦虑的状态中呢?究其原因,可以从内、外两个角度去思考。从外在原因来看,我们的父母、亲人、老师等关系密切的他人,无形中给予的压力过大或期望值过高,可能就会增加我们的焦虑程度;而同时,在我们的内在,不恰当的自我期

## 高考前我对考生的五点建议

启航人生规划教育研究院 焦宗芳

我们一旦能够正确地认识自己,反而能够冷静下来,在很大程度上缓解心理压力,从而专注学习。

## 2. 淡化竞争,淡化分数。

高三平时的考试,尤其是最后阶段的模考,不要把分数看得那么重要,重要的是要看到从考试中暴露出来的问题。竞争有时来自客观,但有时却是自己吓唬自己。你的对手其实就是你自己,所以努力归努力,切勿惶惶不可终日。在困难中要学会调整自己的心态,体育竞赛有时是最好的心理医生。有些同学学习累了、烦了,就出去跑跑步打打球,有的女同学做手工,有的同学听些轻松的音乐。总之做些让自己高兴的事。所以我主张在学习中要采取“欢欢喜喜,坚持到底”的态度,遇到困难不唉声叹气,而要扬眉吐气,这也是优良素质的一种表现。

## 3. 适度紧张,适度兴奋。

放松并不等于毫无感觉,有紧迫感才能提高效率,有兴奋感才能迎接挑战。考前半个月左右,学校一般都安排考生回家自己复习休整。这段时间作息要有规律,晚上不熬夜,早晨不贪睡,调整好“生物钟”。此外,要科学合理用脑,不要给自己安排难以完成的任务,有时不妨“任性”点儿,“随意”点儿,以达到高考时“一见考题,就有胃口”的境界。

## 4. 跳出题海,查漏补缺。

做过的习题,要装订成册,考前做一遍,熟悉步骤和思路;不要以看代做,那一考就错。难题不可深究,回归原来,以简单题、中等题为重点。文科类科目,注意梳理知识网络,有的放矢地复习;理科类科目注意规律总结,注意做题步骤。就数学而言,复习的最后阶段应该采取“回头看”的方针,其实就是知识梳理、整合的过程。不要盲目铺摊子,做大量的新题、难题,即便要做,也限在 20

分钟之内有思路,免得深陷其中,弄得心情不畅。检查回顾一下以往练习中出现的问題,新发现的问題及时间老师,采取“甩包袱”的策略。复习侧重点因人而异,或侧重于基础题(选择、填空),或侧重于中档题,但总的原则仍是从基本概念基本方法的运用和综合入手分析解决问题,注意知识点的交汇,该记住的公式要记住。

## 5. 健康第一,安全第一。

高度用脑,容易引起消化系统紊乱,因此要清淡饮食,不吃生冷食品。暑热时避免冷风、冷水。精神过分专注,灵活性就差,因此运动玩耍不要过于激烈,放松身心即可。此外,外出时避免纠纷、冲突、恶作剧。

高考之前,有些同学很紧张,压力大。我对同学们讲,人做事有两种方式:一种叫举轻若重,在平时的学习中,应当采取这样的方式,一点一滴都不放过,一招一式务必认真;另一种叫举重若轻,大事临头,泰山压顶,要更沉着冷静,泰然处之。要学会驾驭各种局面的能力。如果有了平时的举重若轻,只要能充满信心,轻装上阵,相信大家能考出好成绩。

## 【专家文章转载二】

## 数学:通过科学训练提升思维能力

浙江师范大学附属中学高级教师 赵益民

如何在备考的最后阶段保证复习质量,提升能力,是每一位教师和学生不懈的追求。下面我谈谈自己的一些思考和做法。

## 突出重点,提高复习备考效率

经过之前较长时间的“题海式”训练,师生往往更加关注解题策略,把基本概念和原理抛诸脑后。而基本概念和原理是认识、分析、解决问题必须具备的知识,学生对此理解不透,会直接影响到考试的发挥。

高考不可能考查到每一个知识点,因此在最后阶段的备考中,一定要有重点。如何把握重点?

首先,要依标标准,梳理知识点,明确方向。《普通高中数学课程标准(2017年版)》是教材编写、教学评估和考试命题依据,在备考过程中,教师要沉下心来研读,特别重视其中的变化之处。另外,建议梳理近几年的高考试题,对照考查知识点及考查方式的变化,区分必考点、选考考点。对于必考点,在最后阶段一定要再次着重复习巩固,提高复习效率。

其次,要重点关注共性的、反复出错的问题。共性问题一般是教材中的难点问题,学生要么在理解上有难度,要么在运用上有障碍。对这类问题,在最后阶段的复习中一定要加大力度,教师要透彻地讲解、精要地点拨、及时地训练,确保学生把握知识的内涵与实质。对于反复出现的易错、易混知识点,教师要引导学生对比区分,让学生在理解的基础上纠错,并变换不同的考查角度、考查方式,反复训练,直至学生真正掌握。

## 重新整合教材内容,提升学科核心素养

美国教育心理学家布鲁纳认为:“获得的知识如果没有完满的结构将它联系起来,那是多半会被遗忘的知识。”对重点知识的复习,要重新整合教材内容,梳理知识之间的内在联系,进一步建构知识体系。

第一,可引导学生构建学科思维导图。高考命题并非简单地考查学生基础知识能力,而更偏向于考查知识的综合运用能力。在最后冲刺阶段,教师要引导学生利用思维导图对知识进行整理,使学生形成逻辑严密的知识结构图。例如,构建立体几何思维导图,就要从“点、线、面”的位置关系”这一内核开始发散,第一层级为彼此的位置关系,平行、相交、异面



上海新纪元教育集团主办  
2021年5月20日  
内部刊物 第74期  
网址:www.xinjiyuan.com.cn



## 深推党教融合 强化队伍建设 坚持党建育人

——潍坊新纪元学校多措并举统筹推进党建与教育深度融合

自2014年建校以来,潍坊新纪元学校党支部和党委在各级党委的正确领导下,认真贯彻落实党的教育方针,以党建激发活力,以党建增进实力,以党建彰显魅力,确立了“尊重差异、提供选择、开发潜能、多元发展”的办学理念 and “学习自觉、行为自律、生活自理、个性自主、身心两健、文理兼通、情系中国、面向世界”的育人目标。培根铸魂,启智润心,逐步形成了以“五红”促“五品”建“四化”为内涵的发展格局,深入打造品牌服务,着力推进“标准化、差异化、信息化、国际化”建设,全力创办让人民满意的学校。

**传承红色基因,把党建工作与学科建设相结合,着力打造品牌学科。**潍坊新纪元学校将红色基因渗透到学科教学中,将党的历史、革命故事、英雄事迹和学科教学相结合,从而使党的革命精神和理想信念深刻植入学生内心,实现红色基因的有效传承,并以此作为品牌学科建设的重要内容。各学段、各年级和各个学科组,根据自身特点,开发编制了具有革命精神的校本课程,并把校本课程与语文、历史、政治、

地理、音乐、美术等课程紧密结合,将爱国科学家的故事融入数理化学科,使每个学科更加丰满、生动,深受学生喜爱,从而形成品牌学科。

**争当红烛先锋,把党建工作与教师队伍相结合,着力培养品牌教师。**学校开展争当红烛先锋活动,利用党员的力量设立党员名师工作室,评选党员先锋岗、党员示范岗,评选骨干教师和学科带头人,充分发挥党员的先锋模范作用,帮助带动教师队伍健康成长。目前,学校已设立“党员先锋岗”15个、“党员名师工作室”8个。学校组织全体教师登录“学习强国”进行学习,引导教师不断增强“四个意识”,坚定“四个自信”,做到“两个维护”。将职称评定和党风廉政建设有机结合,打造理念领先、业务精湛、师德高尚、又红又专的品牌教师队伍。

**开展红心向党教育,把党建工作与育人相结合,着力培养品牌学生。**潍坊新纪元学校开办少年党校,开设校园百家讲坛,开展“红心向党”系列活动,如:党史国史报告会、“童心向党”歌咏比赛、纪念长征胜利诵读大赛、



## 赫章新纪元学校喜迎建党100周年系列活动之「青春向党·奋斗强国」精彩文艺晚会

百年征程波澜壮阔,百年初心历久弥坚,为进一步弘扬新时代青少年学子爱国情怀、爱党爱国精神,5月16日晚,赫章新纪元学校在学术报告厅举行了喜迎建党100周年系列活动之“青春向党,奋斗强国”文艺晚会,全体师生及部分学生家长共同观看了演出。

大会伊始,为加强学校共青团队伍建设和增强青少年进取意识,伴着激昂雄壮的《义勇军进行曲》,师生们全体起立,奏唱国歌,新团员入团仪式正式开始。

宣读入团名单、面向团旗庄严宣誓、宣读《中国共产主义青年团章程》,新老团员发言……副校长赵家文向新团员们表示了热烈祝贺,并提出了要求和期望,接着向本次文艺晚会致辞。

晚上七点整,演出正式开始,开场舞《桌椅操》拉开了晚会的序幕,合唱《我和我的祖国》,朗诵《我的青年时代》,大合唱《没有共产党就没有新中国》《我的祖国》等深情激动的表演,抒发了老师们的爱国情怀;舞蹈《YES,OK!》、花样跳绳+武术《武魂青春》、舞蹈《阿西里西》以精湛的舞姿、动感的舞步、高超的技艺充分展示了大家的才艺和年轻、狂热的活力,将现场的气氛推向高潮;晚会在四人合唱《走向复兴》中落下帷幕。

整台晚会紧紧围绕“青春向党·奋斗强国”的主题,以丰富多彩的表现形式,为现场观众们开启了一场视听盛宴。同时,也展现了赫章教师、学子奋发图强、立志成才、不懈追求的精神风貌,继承和发扬革命先辈精神,不忘初心永远跟党走路的坚定信心。

【赫章新纪元学校王荣义供稿】

我和我的祖国”征文活动、演讲以及辩论活动的故事融入数理化学科,使每个学科更加丰满、生动,深受学生喜爱,从而形成品牌学科。

**争当红烛先锋,把党建工作与教师队伍相结合,着力培养品牌教师。**学校开展争当红烛先锋活动,利用党员的力量设立党员名师工作室,评选党员先锋岗、党员示范岗,评选骨干教师和学科带头人,充分发挥党员的先锋模范作用,帮助带动教师队伍健康成长。目前,学校已设立“党员先锋岗”15个、“党员名师工作室”8个。学校组织全体教师登录“学习强国”进行学习,引导教师不断增强“四个意识”,坚定“四个自信”,做到“两个维护”。将职称评定和党风廉政建设有机结合,打造理念领先、业务精湛、师德高尚、又红又专的品牌教师队伍。

**开展红心向党教育,把党建工作与育人相结合,着力培养品牌学生。**潍坊新纪元学校开办少年党校,开设校园百家讲坛,开展“红心向党”系列活动,如:党史国史报告会、“童心向党”歌咏比赛、纪念长征胜利诵读大赛、

地理、音乐、美术等课程紧密结合,将爱国科学家的故事融入数理化学科,使每个学科更加丰满、生动,深受学生喜爱,从而形成品牌学科。

## 红色基因代代传

——涪陵外国语学校庆祝建党100周年红色故事宣讲选拔活动

缅怀革命先烈,培育时代新人。为进一步培育“担当民族复兴大任的时代新人”,营造庆祝中国共产党建党100周年浓厚氛围,重庆市涪陵外国语学校团委和中学部语文组,联合举办的庆祝建党100周年“党在我心中、红色故事”演讲大赛,日前在学校学术报告厅隆重举行,同学们的心灵受到革命精神的洗礼,增强了爱党爱国的热情。

出席此次活动的领导有中学部部长唐小琴,中学部支部书记吴国强;中

学部德育主任陈泳放,团委书记李艳,文宣中心主任吴国芥;教学督学副主任宋仲春、邓特;七年级级主任李新蓉。此外还有七年级全体师生,八年级部分师生,也共同见证了此次大赛。

《抗日英雄王超》(半截铅笔)、《李蔚茹殉难记》……来自七八年级的18位参赛选手,怀着无比崇敬和凝重的心情,用饱含深情的文字,为我们绘声绘色地演绎了一个个悲壮而又感人的故事。同学们一会儿如涓涓细流,娓娓道来,一会儿引人入胜,扣人心弦。

进行了交流。

芳庄校区、小学部、初中部和高中部部长分别宣读家长表彰文件,对73名终身名誉家长和242名优秀家长进行了表彰。各学部委员会主任先后发言,表达对学校和老师的感激之情,分享交流家校共育的经验心得。

文艺汇演围绕“新”心向党,桃李缤纷,师爱无疆、同心育人”四个主题展开,由歌伴舞《我和我的祖国》拉开序幕。之后,群舞、民乐合奏、合唱、戏曲、情景诗朗诵、表演唱等多种形式的精彩节目轮番上演。深情动人的表演全面展现了在中国共产党的领导下,走向民族伟大复兴的自豪时刻,新纪元元人全力办好优质教育为国育才的幸福印记。最后,由家长代表带来红歌联

我和我的祖国”征文活动、演讲以及辩论活动的故事融入数理化学科,使每个学科更加丰满、生动,深受学生喜爱,从而形成品牌学科。

**争当红烛先锋,把党建工作与教师队伍相结合,着力培养品牌教师。**学校开展争当红烛先锋活动,利用党员的力量设立党员名师工作室,评选党员先锋岗、党员示范岗,评选骨干教师和学科带头人,充分发挥党员的先锋模范作用,帮助带动教师队伍健康成长。目前,学校已设立“党员先锋岗”15个、“党员名师工作室”8个。学校组织全体教师登录“学习强国”进行学习,引导教师不断增强“四个意识”,坚定“四个自信”,做到“两个维护”。将职称评定和党风廉政建设有机结合,打造理念领先、业务精湛、师德高尚、又红又专的品牌教师队伍。

**开展红心向党教育,把党建工作与育人相结合,着力培养品牌学生。**潍坊新纪元学校开办少年党校,开设校园百家讲坛,开展“红心向党”系列活动,如:党史国史报告会、“童心向党”歌咏比赛、纪念长征胜利诵读大赛、

地理、音乐、美术等课程紧密结合,将爱国科学家的故事融入数理化学科,使每个学科更加丰满、生动,深受学生喜爱,从而形成品牌学科。

我和我的祖国”征文活动、演讲以及辩论活动的故事融入数理化学科,使每个学科更加丰满、生动,深受学生喜爱,从而形成品牌学科。



扫码关注集团微信

我和我的祖国”征文活动、演讲以及辩论活动的故事融入数理化学科,使每个学科更加丰满、生动,深受学生喜爱,从而形成品牌学科。

**争当红烛先锋,把党建工作与教师队伍相结合,着力培养品牌教师。**学校开展争当红烛先锋活动,利用党员的力量设立党员名师工作室,评选党员先锋岗、党员示范岗,评选骨干教师和学科带头人,充分发挥党员的先锋模范作用,帮助带动教师队伍健康成长。目前,学校已设立“党员先锋岗”15个、“党员名师工作室”8个。学校组织全体教师登录“学习强国”进行学习,引导教师不断增强“四个意识”,坚定“四个自信”,做到“两个维护”。将职称评定和党风廉政建设有机结合,打造理念领先、业务精湛、师德高尚、又红又专的品牌教师队伍。

**开展红心向党教育,把党建工作与育人相结合,着力培养品牌学生。**潍坊新纪元学校开办少年党校,开设校园百家讲坛,开展“红心向党”系列活动,如:党史国史报告会、“童心向党”歌咏比赛、纪念长征胜利诵读大赛、

地理、音乐、美术等课程紧密结合,将爱国科学家的故事融入数理化学科,使每个学科更加丰满、生动,深受学生喜爱,从而形成品牌学科。

我和我的祖国”征文活动、演讲以及辩论活动的故事融入数理化学科,使每个学科更加丰满、生动,深受学生喜爱,从而形成品牌学科。

## 重庆市 2021 年小学生篮球比赛运动会在涪陵外国语学校开幕

长江之滨,乌江之畔,夏风微暖,有朋自远方来!巴渝大地,新纪元学校,生机盎然,祥瑞当空旌旗展!丽日高照夏风吹,沙滩河畔白鹭飞。新纪元中,旌旗猎猎,阵陈威武。2021年5月16日上午,由重庆市教育委员会主办,重庆市涪陵区人民政府承办,重庆市涪陵区教育委员会、重庆市涪陵区文化和旅游发展委员会、重庆市涪陵外国语学校协办的重庆市2021年小学生篮球比赛运动会,在重庆市涪陵外国语学校正式拉开序幕。涪陵区委教育工委书记、区教委主任孙应勇主持了本次运动会。此次篮球运动会赛程从5月15日至21日,这是一次隆重、精彩、团结的盛会。

出席开幕式的领导有:涪陵区人民政府副区长董代文,重庆市教委体卫艺处处长程翔宇,涪陵区文化旅游委主任、体育局局长蔡其帆,涪陵区马鞍街道办事处党工委书记代富荣,涪陵区马鞍街道人大工委主任陈朝华,涪陵区教委副主任肖云,涪陵区委文化旅游委委员吴长友,涪陵外国语学校校长魏昌龙。

本次运动会的开幕式在庄严肃穆的升旗仪式中拉开帷幕,鲜艳的五星红旗冉冉升起,雄壮的国歌震撼苍穹。来自全市24个区县65支队伍参赛,其中小学甲组男子41支队伍,小学甲组女子24支队伍,共1149余人参加。其中包括领队、教练员、运动员约963人,裁判员和工作人员180余人,五个场地,共180场比赛,历时6天时间,他们将在这里放飞梦想,张扬活力,释放激情;将以飞扬的青春和强健的体魄,展示“更高、更快、更强”的体育之魂。

涪陵外国语学校校长魏昌龙致欢迎词,校长魏昌龙对莅临涪陵外国语学校的各位领导以及来自各个区县的小朋友



们表示热烈的欢迎,对为本次运动会默默付出的组委会和服务工作的老师们表示由衷的敬意。他还希望所有的运动员在赛场上奋力拼搏,赛出风格,赛出水平。

在开幕式上,涪陵区政府副区长董代文致辞。他首先代表涪陵区委区政府对本次篮球运动的举办表示热烈的祝贺,向为保证赛事顺利举行而付出辛勤劳动的组委会以及所有工作人员表示衷心的感谢,向保证此次比赛公平公正公开举办的全体裁判员表示感谢,向各参赛队给予衷心的祝福。他还对涪陵体育发展的良好态势以及取得的优异成绩作了充分的肯定。

接着,运动员代表和裁判员代表分别上台宣誓。他们表示在比赛期间,运动员要严格遵守比赛规则,坚决服从裁判,尊重对手,尊重观众,以饱满的热情认真比赛,发扬顽强拼搏精神,胜不骄、败不馁,赛出风格,赛出水平,发挥出最佳成绩。裁判员要严格遵守竞赛规则和裁判员纪律,尊重参赛选

手,文明裁判,严肃认真,不徇私情,秉公办事,做到公平、公正、公开,为本次小学生篮球比赛圆满完成各项裁判工作。

最后,市教委体卫艺处处长程翔宇同志宣布“重庆市2021年小学生篮球比赛开幕。”

绚丽的舞台,靓丽的舞者,铿锵的节奏,震撼苍穹。重庆市涪陵外国语学校为本次篮球运动会献上了一场艺术性极高的饕餮盛宴。

### 上篇 蓝·精灵

动感的旋律,欢快的篮球宝贝操、拉丁舞以及阳光少年的花式球表演,无不显现出涪陵外国语学校创新的多元发展。

### 中篇 绿·绽放

绿水青山就是金山银山。大师点易,白鹤鸣鸣,水下石鱼,把远古的故事燃燃传扬。宽敞的运动场,梦幻的比特室,孩子们的梦想在这里放飞,在这里绽放!让我们一起跟随涪外学子的梦想凌空翱翔!

### 下篇 红·远航

一百年华诞,一百年的风雨历程,书写了一曲曲奋斗华章!让我们一起跟随涪外学子的梦想远航!

伴随着激越的运动员进行曲,紧张激烈的篮球比赛开始了。运动健儿们将在火热的运动场上,挥洒汗水,收获了喜悦,展示了风采。涪陵外国语学校每一个角落都将充满激情,祝愿所有的参赛队都赢得荣誉,收获友谊,放飞梦想!涪陵外国语学校在这个美丽的5月,挥着彩笔,描绘一幅华彩的画卷,谱写优美的华章!

【重庆市涪陵外国语学校供稿】

## 全员导师育全人 心理健康促成长

——瑞安市人大常委会未成年人保护“一法一条例”执法检查组莅临我校视察指导



4月8日下午,瑞安市人大常委会副主任方小梅率瑞安市人大常委会未成年人保护“一法一条例”执法检查组莅临我校视察指导。上海新纪元教育集团副总裁、瑞安总校长叶绍胜,初中学校校长叶益耿,小学部校长钱明荣,芳庄校区主任杨圣贤等学校领导接待了领导一行。

在视察中,方小梅副主任一行听取了叶绍胜总校长关于未成年人保护“一法一条例”在学校具体工作中的贯彻和落实情况汇报。作为民办寄宿制学校,瑞安市新纪元实验学校自创办以来,一直高度重视未成年人保护工作,并以“幸福教育”作为学校的办学理念,全方位构建未成年人健康成长的安全育人环境。

### 一、托管芳庄,焕发生机

2019年秋季开学,新纪元托管一年多后的芳庄校区共招收收到90名适龄儿童,实现从“2”到“90”的飞跃。到2020年秋季开学,学校招生工作已经开始实施摇号,随着学子的回流,优质教育资源已无法满足芳庄的需求。由于芳庄校区有

## 上海新纪元武义双语学校荣获两项浙江省特等奖

浙江省中小學生科技创新作文大赛落下帷幕,全省特等奖共50项(小学35项,初中15项),其中金华市共获得9项特等奖,而武义双语学校获得2项特等奖,还有5项二、三等奖和优秀奖。成绩显著,可喜可贺!

武义双语学校高度重视科技教育,高度重视培养学生的科学素养和创新能力。让孩子们走进大自

然,走进现实生活,走进科学实验室,感知大自然的奥秘,感知生命的奥秘,探寻科学的规律,在观察、思考和动手研究中获得可持续的学习热情。

武义双语拥有高质量的科技课程,拥有STEAM教研中心,拥有高素质的科学教师团队,以保障良好的教学效果。

【上海新纪元武义双语学校供稿】

序号	学生班级	学生姓名	作品名称	省级奖	指导老师
1	801班	徐昕耀	意外的发现	特等奖	韩增伟 韩伟
2	四(4)班	韩朕乐	别被不合格成绩给忽悠了	特等奖	韩增伟
3	702班	韩承轩	头盔的秘密	二等奖	韩增伟 李黄敬
4	四(4)班	徐钰菲	我的铅笔芯亮了!	三等奖	韩增伟
5	802班	方鑫超	高铁的快速逃生梯	三等奖	韩增伟 韩伟
6	702班	张馨宇	飞碟扑灭为哪般	优秀奖	韩增伟 李黄敬
7	802班	王涛	鸡蛋会游泳了	优秀奖	韩增伟 韩伟

### 【编者按】

一年一度的中高考即将来临,最后几周时间,在一些考生看来,大局基本已定,而在有些考生看来,却是百尺竿头更进一步的最好时机。为了帮助新纪元广大考生制定科学、高效的复习和备考策略,充分利用临考前的黄金时间,突破自我,提升自我,在考试中发挥最佳水平,本期《新纪元报》特安排了两个版面与中高考有关的文章与大家分享,以期能为新纪元考生奉献绵薄之力,祝愿新纪元广大考生在2021年的中高考中凯歌高奏,捷报频传!

尊敬的各位老师,亲爱的同学们:

晚上好!

又是一度春风起,再到中考冲刺时。时光飞逝,我们来到了初升高这个重要的时间节点。今天我们在报告厅隆重召开2021年九年级中考百日誓师大会。首先我代表学校向辛勤工作在一线的老师表示由衷的感谢!向刻苦学习、努力拼搏的同学们致以亲切的问候和美好的祝愿!今天的大会,具有重大深远的意义。这次大会,必将使我们全校上下一心,明确目标,振奋精神,努力拼搏,共同夺取2021年中考优异的成绩!

同学们,三年以来你们用自信和奋进描绘人生轨迹,用坚强与勤奋书写成长经历。你们牢记“努力惜春华”的校训,在自主、自律、自觉中做好自己,在感恩、合作、创新中实现突破。你们以勤为径跋涉书山,以苦为舟畅游学海,这是你们对设定目标坚定不移的追求,是对美好未来持之以恒的守护。九载寒窗苦读,三年酷暑历练,眼前的你们已经从稚嫩迷茫的孩童成长为坚强执着的少年,一切都是你们努力的结果,所以先把掌声送给自己!

掐指一算,距离中考还剩下百天左右的时间。一百天,在人生的历程中,犹如汇入大海的一滴水珠,显得微不足道;一百天,又很漫长,漫长到足以改变一个人的命运。这一百天可以铸就辉煌,实现梦想,这一百天也

## 鏖战百日 圆梦六月

——上海新纪元金华丰子恺学校朱植珊校长在中考百日誓师大会上的讲话

可化为泪水,抱憾一生。这充满千万种可能的一百天,我们将如何度过,我想这是在座的同学们迫切要思考的首要问题。我希望同学们能够在睫毛上的汗水和睫毛下的泪水,中做出果敢的选择。借此机会,我想对同学们提出几点希望。

### 一、调整心态,迎接最后一百天

“十年磨一剑,六月试锋芒。”如果将九年的学习比作一次万米长跑,九年级的你们现在正在冲刺最后一个弯道。拿破仑说过这样一句话:“在我的字典里,没有‘不可能’三个字。”这是强者自信而不自负的风范,是自豪而不自大的气度。伟人之所以伟大,是因为身处逆境时,心怀一份自信与坚定。只要我们爱钻研,肯吃苦,沉睡在身上的潜能必定能迸发出来。短短的百天中,请学习闻鸡起舞的苦干,一切都是为了你们努力的结果,所以先把掌声送给自己!

### 二、规律作息,保证最佳冲刺状态

面对背水一战的百日冲刺,要学会调整作息。松弛有度,劳逸结合,以最佳的状态迎接最后一阶段,千锤百炼。身体是革命的本钱,在校要用好三餐,睡好两休,上好每一次

体育课,跑好每一次操,加强体育锻炼,均衡发展身体所需的营养。保持良好的生活习惯,将生物钟调至备战的最佳状态。

### 三、掌握方法,提升各科学习效率

中考备战是艰巨的脑力劳动,也是智慧与方法的比拼。马拉松运动员们并不是一口气往前冲到终点,而是事先到赛道进行踩点,在心里确定路上阶段性的标志物,完成数个阶段性的胜利后就迎来了终点。马拉松运动员的比赛策略提醒我们要确立阶段性的目标,做好长期的规划,不可毫无目的和针对性。在仅有的百天时间里,抓住学科特点,制定科学的复习方案,提高学习的效率。学会归纳梳理,构建知识体系,主动强化练习,触类旁通,以一当十。遇到好的题目与解題方法及时记录下来,整理错题总结出错原因,从正反面去揣摩、验证、提高,让学习变得事半功倍。

### 四、勤奋坚持,铺平中考成功之路

成功总是垂青那些勤奋的人。你们见过清晨最温柔的朝霞,也见过夜晚最迷人的星空,漫长到足以改变一个人的命运。也就迎来了最后胜利的曙光。《战国策》中叙述了这样一

种现象:“行百里者半九十”,意思是说走一百里的路,走了九十里才算完成了一半,成功与否的关键在于是否能坚持最后的十里。事情越接近末尾,越接近成功,也就是最艰难的时候。这时坚持到底就是致胜的法宝。“千淘万漉虽辛苦,吹尽狂沙始到金。”当你做题做得眼花缭乱,心生焦虑,却还达不到游刃有余的地步时,请不要垂头丧气,成功或许已经在转角等待你的到来。

律动春已归,万物蓄机发。我希望备战中的每位同学,奋斗一百天,给自己一个支点,坚持一百天,给父母一份惊喜,拼搏一百天,给未来一片光明。只有这样,到了以后再回首这段时光,可以自豪地说:“我是个合格的青春答卷人。”

最后,预祝九年级学子们在2021年中考中勇创佳绩,梦想成真!预祝新纪元丰子恺九年级同学高歌猛进,捷报频传!

少年自有少年狂,

藐昆仑,笑吕梁。

磨剑数年,今日显锋芒。

烈火再炼百余日,

化莫邪,利刃断金钢。

雏鹰羽丰初翱翔,

披惊雷,傲骄阳。

狂风当歌,不畏冰雪冷霜。

欲上青天揽日月,

倾东海,洗乾坤茫茫。

## 课程改革动态与课堂教学改革分析研讨会 赫章县教科局在赫章新纪元学校举办新时期考试改革、

2021年5月15日,赫章县教科局在我校学术报告厅举办了新时期考试改革、课程改革动态与课堂教学改革分析研讨会。

参加本次研讨会的有各教管中心教研员,中小学分管教学的副校长、教务主任、教科主任,部分骨干教师及赫章新纪元学校、毕节七星关区、威宁等教师共计700余人。

北京大学博士、中国教育科学研究院理论研究所教育制度研究室主任、博士生导师、金太阳教育专家陈金芬教授,重点讲授了当前新形势下,我国高考、中考制度的改革及发展趋势,一线教师如何在教学中适应考试制度的改革。

中学语文高级教师、河北省作家协会会员、武邑县教研室副主任、金太阳教育专家李毅明与大家分享了如何做学生喜欢的班主任、艺术化的班级管理、如何提升教师的核心素养、如何打造特色纷呈的课堂、新评价背景下中考备考策略等内容。

两位专家的讲授既有高屋建瓴的理论指导,又有深入浅出、妙趣横生的案例说明。参加培训的每位老师都受到深刻的启发,大家一致认为,本次研讨培训会受益匪浅,对今后教育教学的工作一定大有裨益。

会议由县教研室主持,学校校长杜明宝向出席会议的领导、专家及参会的全体教师致欢迎辞,县教研室主任王天恩在研讨会上作了讲话,要求大家珍惜难得的培训机会,认真领会会议精神,做到学以致用,把先进的教育理念运用到我们的实际工作中去,同时,对承办本次研讨会的新纪元学校表示感谢。

【赫章新纪元学校李平供稿】



来越简单而且学习越来越轻松,到后来你很少时间,你的成绩照样是班级前十名。

另外,牢记几个准则:

一放——放下与学习无关的事,才能拿得起更高的分数。

一捡——使用好错题本,在错题本里捡分数。

两抓——抓不会的,抓不对的。

四要——要细心,要多问,要勤练,要常思。

同学们,你现在是一名学生,你的底气来源于你的学习成绩,现在的你除了拼命学习,其它的都是不切实际的。父母没有因为挣钱辛苦就不学了,老师没有因为你不听话就不管你了,你们有什么理由因为学习累就不学习呢?同学们好好想想吧,如果你吃不了学习的苦,以后就要吃生活的累,知识可以改变命运,你可以选择你想要的工作,而不是工作选择你。

学校不是混日子的地方,现在让你爽的东西将来会让你痛苦,你今天偷的懒,都是日后最深的遗憾,不要在最好的年纪浪费生命,人生最可怕的就是一生碌碌无为还安慰自己平凡可贵。学习不可能轻松,但学习最接近成功。董卿曾经说过,如果你不努力读书换来的注定是一生的底层和卑微。

你不必生来就天赋过人,只要你投入、勤奋、勤勤恳恳,同学们,用平凡的习惯造就不凡的自己,不凡的自己创造非凡的未来,没有比人更高的峰,没有比脚更长的路!

愿你眼里有光,心中有爱,一路春暖花开,加油!

## 凝心聚力 备战中考

潍坊新纪元学校初中部教务主任 嵇伟伟

是好样的,你是最棒的。想清楚自己的起点,作业分难度进行,一点一点给自己增加难度,如果你成绩中等,不要急着给自己增加难度,一点一点地来,和别人一味攀比只会让你感觉更多的挫败,不想学习,跟自己比才能形成正向反馈,进入心流状态。一定在你开始做作业时就要排除一切干扰,关掉电视关掉手机,把书桌上的杂物全部去掉,一心一意地做题。

**费曼学习法:**很多人刚学完就认为自己懂了,结果一做就错,还欺骗父母说,我粗心大意,但本质上就是你水平有限,粗心只是你最好的借口,那你怎么判断你真的掌握这些知识呢?考试确保不出错。最简单的方法是,你能否用最简单的语言讲给别人听,让别人也听懂,这种由输出倒逼自己输入的方法就是全世界公认的高效学习法——费曼学习法。为什么很多学霸天天给别人讲课,看起来他们太傻白白浪费自己的时间,但实际上他们是最聪明的,他们抓住了宝贵的机会去使用费曼学习法。如果没有机会给别人讲课,你可以每天回家摊开白纸,在脑海里想象有一个菜鸟正在看着你写的东西,你要尽可能地讲给他听,让他听懂,当你自己讲不出来也写出来的时候代表这块是你的薄弱点,没有掌握。这是你要翻书复习到你掌握的程度,你就会真正掌握这些知识,如果你做到这一点,你不光作业越

比如:写作业

今天作业多,把全部作业列出来,做好规划,先做什么,后做什么,心里有数。写作业不断心里肯定自己,比如花半小时解出一道数学题,在心里默默夸奖自己一下你