

弘扬“潘茂名文化”促进“好心校园”建设

茂名市第一中学开展“好心校园”建设主题教育活动

■通讯员 黄家群

本报讯 为大力弘扬“好心精神”，茂名市第一中学于4月24日开展“读潘茂名故事，传承‘好心’精神”主题教育活动。

在庄严神圣的升旗仪式后，高二(7)班的黄素敏作了以“弘扬潘茂名文化，促进好心校园建设”为主题的国旗下讲话。黄素敏说：作为茂一学子，应去了解茂名精神，用实际行动让“好心精神”遍布校园，使其铭记于心，才能携手共建好心校园。

接着，政教处负责人梁家伟结合潘茂名的事迹、潘茂名历史遗址、“好心茂名”精神的来源等来说明以潘茂名和冼夫人为代表的历史名人所形成的茂名“好心精神”，已经成为茂名“好心文化”的“根”和“魂”，这些正是新时代茂名发展和文明进步所需的精神动力。

最后，该校副校长杨海燕对同学们提了三点希望和要求。一要做“明灯者”，即明局势、明道理、明主业、明方向，要积极乐观向上地应对所面临的困难和挑战。二要做“守护者”，凝心聚力，传播茂一正能量。三要做“践行者”，弘扬“好心精神”，共建“好心校园”。

升旗仪式结束后，各班级回到教室继续开展“读潘茂名故事，传承‘好心’精神”的主题教育活动，观看



“好心校园”建设活动现场。学校媒体宣传中心 摄

潘茂名系列视频，学习潘茂名“好心”精神。

山海并茂，好心闻名——隋朝的茂名县，唐代的潘州，一位名人，一座城，并有了传承至今的“好心”精神。“济生有奇诀，救人须用心。”作为一名药师的潘茂名，以道医身份悬壶济世，炼丹制

药、驱瘟除瘴、救治百姓、普济众生，成为“好心茂名”的精神启蒙；“我事三代主，唯用一好心。”经历梁、陈、隋三朝的谯国夫人冼夫人，一生致力于维护国家统一和民族团结，成为“好心茂名”的精神象征；“从石头里榨出油来”，见证过20世纪50年代万人“愚公移山”的茂名石油人，

用页岩油的开采助力国家的工业腾飞，成为“好心茂名”的精神油站……

作为新时代的有为青年，只要心中好心精神赓续，求学之志坚定，无论面对多少风雨，经历何种动荡，我们都相信从茂名走出去的我们，必是国家的栋梁之才！

学习国防知识 增强国防观念

电白一中举办国防教育讲座

■通讯员 张永强 王彩华

本报讯 为传承五四精神，激发青年学生爱国热情，强化国防意识，5月4日，茂名市电白区第一中学邀请了区委常委、区武装部长刘国庆

到该校做“学习国防知识，增强国防观念”国防教育讲座。该校领导及700名高二级师生在学术报告厅

一起聆听了讲座。

本次国防教育宣传讲座共分为五章：国防的基本概述、我国国防的发展历程、新时代国防建设、我国周边安全形势、共筑强国强军梦。

刘国庆以90岁抗美援朝志愿军老战士在枪林弹雨中舍生忘死为国作战，用血肉之躯建起钢铁长城的英雄事迹作为前言导读，引发在

场全体师生对英雄的崇高敬意。

刘国庆立足我国的国防情况，结合当前国际形势，深入浅出又不失风趣幽默地向同学们讲解国防的重要性，教导同学们不仅要增强国防意识，更要始终将爱国情怀根植于心里。讲座期间，同学们坐姿端正，时时以军人的标准严格要求自己，认真倾听，努力学习国防知识。

青年强则国强，青年学生是国家的希望和未来，是国防和军队的后续力量。此次宣讲活动借助“五四青年节”节日契机，向青年学生进行国防教育，有效普及学生国防知识、激发学生爱国爱党情怀，对弘扬爱国主义精神、培养忧患意识、传承红色基因血脉、增强全民国防观念有着深远意义。

根子镇中心幼儿园“五一”劳动节主题活动 让孩子从小懂得劳动最美

■通讯员 陈华

本报讯 为了让幼儿懂得尊重他人劳动，激发幼儿的劳动热情，培养幼儿的劳动意识和劳动能力，高州市根子镇中心幼儿园开展了“巧手灵动，童心飞扬”劳动节主题活动，通过专题教学、讨论谈话、体验等渠道，教育影响幼儿，使幼儿养成爱劳动的好习惯，懂得劳动最光荣的道理，促进幼儿的全面发展。

在活动之前，各班老师根据

小朋友们年龄通过看视频、绘本、图片等让小朋友们了解了五一劳动节的由来。其次，在来园及离园接送时间，幼儿园广播室循环播放《劳动最光荣》《劳动真开心》《爱劳动本领大》《我们从小爱劳动》等音乐，给孩子一个节日的音乐氛围。同时，老师们向幼儿介绍“五一”劳动节的来历，介绍各行各业不同阶层的劳动者，并通过“说一说、比一比、学一学、献一献”等内容让幼儿

感知劳动是最光荣的事情，潜移默化地培养幼儿的尊敬劳动者的感情。

活动分两个环节，首先是自理能力比赛，分班级初赛和年级决赛进行。有“穿鞋子、擦桌子”比赛，有“穿衣服、倒垃圾比赛”，有“整理书包、叠被子比赛”。

其次是全园的“制麦芽糖”比赛。各班从泡发小麦种子开始，一连好几天观察，等麦苗长高，小朋友，便把它从器皿里面拔出来，

清洗干净。别看小朋友们小，他们一个个迫不及待小心的将切碎的麦芽加入到糯米粥里搅拌均匀。发酵6个小时，孩子们发现经过发酵后的糯米和麦芽，可以挤出好多汁水，闻一闻，有米饭的香味，小麦的青草味，甜甜的。然后开始熬煮，小朋友们全神贯注地搅拌着，生怕弄掉了一点，过了许久晶莹的糖浆就出来了，这可把小朋友们乐坏了，整个教室都充满着甜蜜与快乐的味道。

为青春期女生健康成长保驾护航

“阳光成长”心理健康教育走进高州市云潭一中

■通讯员 龙敏

本报讯 为进一步提高女生对青春期心理、生理状态的了解，减少青春期的困惑，提升处理青春期问题的能力，引导同学们正确认识与异性的交往，学会如何保护自己，促进身心健康发展，4月27日下午，云潭一中积极响应共青团高州市委员会、高州市教育局主办的并由高州市青少年心理成长协会协办的《2023年“阳光成长”心理健康教育进校园》活动，专门邀请了茂名市优秀教师曾伟红老师在学校大会议室举办了一场青春性教育专题讲座，为该校女生的健康成长保驾护航。学校各年级各班抽选部分女生参加了本次活动，部分跟班辅导女教师参加了活动。

本次讲座主讲者曾伟红老师是一位有33年教龄的高职院校讲师，家庭教育指导师，绘画心理分析师，爱自然生命力体系亲子导师。

曾伟红从“青春期的年龄段、青春期的生理特点及保健、青春期的心理特点及疏导、青春期的性侵害、青春期的自我保护”等五个主题，对女生们进行了详细的讲解。她采用自己身边的案例来言传身教，围绕女生青春期生理特征和心理特点、青春期保健要点等方面向女生们耐心讲

解，鼓励女生们勇于正视青春期的变化，为女生们解决了青春期的困惑，加强了女生对青春期生理、心理变化的认识，揭开了青春期的神秘面纱。

曾伟红老师非常有亲和力，感染力，她风趣幽默的语言贯穿整场讲座，亲切生动的讲解让在场的听讲者如沐春风，如倚靠于妈妈的怀抱般温暖。这样由浅入深、多角度、多侧面的青春直观教育，女生们专心聆听，认真作笔记，纷纷点头表示备受教育，收获满满，全场气氛热烈，掌声不断。最后一个环节，曾老师与助手带领女生们进行了一个愉快的小活动。在轻松悠扬的音乐中，老师们随着音乐敲起了非洲鼓，女生们也随着欢快的音乐在老师的指引下用汤匙敲起了钢饭托，欢笑声一片，全场气氛高涨。

高州市云潭一中一贯以来非常重视学生青春期健康教育，尤其是女生青春期健康教育。在学校党支部的带领下，云潭一中政教处成立有专门做女生辅导的教育小组机构，每个班级有指定的女生辅导教师，同时学校不定期聘请优秀的青少年教育专家开专题讲座对学生进行青春期教育，目的促进学生身心全面和谐发展，更好地把握住自己人生的航向，做自己青春的主人，成为一个对社会有贡献的人！

化州市第四小学开展心理健康专题教育讲座 呵护心灵 健康成长



心理健康专题教育讲座现场。通讯员 邱小丽 摄

■通讯员 钟雪锋

为进一步帮助学生认识生命、尊重生命、热爱生命，加强心理健康教育，促进学生身心健康成长；5月6日上午，化州市第四小学组织开展了2023年中小学生心理健康专题教育讲座。本次心理健康专题教育讲座由心理学专任教师张清华老师主讲，四至六年级学生参加了本次教育活动。

张清华老师从什么是心理健康、中小学生心理健康问题的具体表现及增进心理健康的途径三个方面给在场的师生进行讲解。他巧用多媒体课件，并结合生活中的具体事例进行分析，告诉孩子们

怎样才算是真正的健康，懂得心理问题出现的具体表现；本次讲座，同学们明白了生命的珍贵及生活的意义，教会孩子们在学习生活中如何从烦恼和困惑中走出来，做一个阳光向上的好儿童。

最后，讲座在美妙的音乐伴奏声中圆满结束。同学们纷纷表示今后一定懂得爱自己、爱父母，遇到烦恼和困惑时要正确应对，让生活过得更有意义。此次心理健康专题教育讲座，让同学们进一步掌握心理健康知识，明白了生命的意义；学会正视学习生活中的困难、挫折和挑战；懂得关爱自己，健康成长，更是培养了他们积极向上、奋发有为的人生态度。

论文

“双减”背景下减负提质的培养策略

化州市长岐镇塘北小学 许静

2021年，教育部颁发了“双减”政策，“双减”就成了一个热门的话题，到底教师怎么教、学生怎么学才能既做到“双减”，又能提高教学质量呢？我们小学教学的教学迎来了新的挑战。“减负提质”，其实就是将学生的学业减负真正转移到“教学改进”，我个人在“双减”背景下减负提质的培养策略如下：

一、注重培养学生学习数学的兴趣

兴趣是引导学生自主学习最好的老师，也是激发学生自主学习动力的主要因素。我们教师要熟悉《义务教育数学课程标准》，围绕数学教学大纲，遵循基本的教学规律，充分了解学生，尊重学生的身心发展特点和发展要求，设计生动有趣的教学情境，先把学生的目光吸引过来，然后再传授知识。我们的教科书设计了有趣的、现实的、蕴含数学意义和富有挑战性的情境，而且情境设计上注重题材的多样与丰富，这些对我们培养学生学习数学的兴趣都有很大的帮助。

(一)我们要活用教材，在教学过程中，要尽可能地把知识性、趣味性和学生的生活实际相结合，用浅显易懂或者风趣幽默的语言引导学生，使用多种教学方式让学生在相

对宽松愉悦的氛围中去探索、去动手操作，激发学习数学的好奇心和自信心，尝试着独立思考，积极与人合作交流，逐渐了解知识，掌握知识。例如，我们教学北师大版六年级下册第三单元“观察物体”第一课时，我们可以让学生先分成几个小组，再让学生动手搭积木，然后认真观察。因为大部分学生都喜欢玩积木，他们乐意玩，当学生在高高兴兴地搭积木时，我们要鼓励学生借助观察、思考、想象解决问题，让他们亲自动手去操作进行验证。当我们在教学过程让学生亲自参与、体验，用的是学生熟悉的玩具，更加容易激发学生的想象力，同时培养学生合作交流的能力，提高学生的学习能力。

(二)优化作业设计，分层次布置。布置作业，目的是为了帮助学生巩固和运用所学的基础知识，提高他们的基本技能，培养学生的学习习惯，使学生养成良好的学习行为习惯。那么，我们就要优化作业设计，让学生感受到作业也是一件非常有趣而快乐的事，他们就会积极地完成作业。我们的数学教学要关注到每一个学生，根据学生的不同发展需要，激发学生们的智慧和潜能，也就是要遵循因材施教原则，我们的作业设计也要遵循因材施教原则。

所以我们布置作业时，最好是分层次布置，适当降低学习困难学生的作业要求，让学生尽量在校内完成一些基础性作业；适当提高学习能力较强学生的作业难度，鼓励他们选做一些拓展性作业。作业量要适当，并且做到复习再作业，实行多层次评价，让学生体验成功，获得成就感。这样学生就会喜欢上做作业，而不会觉得作业是一种负担，自然地对学习数学就会有满满的兴趣。

二、充分利用信息技术

我们教师要充分利用信息技术这一手段来完善课堂教学。在实际课堂教学中，我们有时用语言怎么也无法完整表达一些抽象的立体图形和教学内容场景。例如，我们在教学正方体的表面展开图时，先用嘴巴说有11种图形，可能大部分学生还是蒙在鼓里，一知半解。如果我们先让学生用六个正方形纸板摆一摆，再用生动有趣的课件，把11种图形摆在学生的面前，让学生观察从立体图形展开成平面图形，又从平面图形折叠成立体图形。这样学生对11种展开图印象比较深刻，更容易掌握知识。所以我们要按照教学内容的设定，充分利用信息技术的优势，把复杂的、抽象的教学内容变成形象的、具体的知识，把现实

生活和教学内容融合在一起，这样教学效果会相当好。

我们可以使用的网络教学资源有：人人通、博尔宝、博学智云等等，利用丰富优质的线上教育教学资源，我们也可以自己设计生动有趣的课件向学生展示新课内容，这样更便于我们教学，更吸引学生集中精神，专心听课，使课堂教学效果更好。

三、采取分小组教学，培养团队协作精神

有一部分学生不善于与他人交流、合作，我们要采用开放式教育，开展协同学习，互助式学习。不能逼迫学生死记硬背，而是根据每位学生的学习能力，把他们分成几个小组，进行合作上课。我们要做到对每位学生认真负责，可以把成绩落后的学生，鼓励学生与小组合作中积极主动发挥自己的作用，锻炼学生自主学习的能力。我在教学《分数的混合运算》的时候，先让学生分小组进行探究，我走到学生当中，了解学生的探究情况，鼓励学生勇敢说出自己的想法，了解任务的完成情况，适当地进行引导，及时解

答学生的疑问，使学生掌握分数的混合运算的解题思路，提高学习数学的能力。我还鼓励同学们在课前或者课后互相帮助，互相学习，让他们通过不断的交流与合作，提高学习成绩，也增进同学之间的友谊。最重要的是可以让学生取长补短，同时培养了他们的团队协作精神。

四、改变学习方式，促进“深度学习”

我们教师要遵循《义务教育数学课程标准》，改变传统的教学方式，在课堂教学过程中让学生积极参与到课堂学习中来，我们要让学生做学习的主人，把课堂还给学生，让学生有机会去展示，愿意去展示。我们老师只要起到引导作用，让学生多动手操作，鼓励学生说出自己独特的想法，对学生好的表现加以肯定，让学生独立思考之后再和同学合作交流。教师在教学中一定不能将知识点独立，也不要一个知识点分分开去教，要把有联系的知识点加起来，帮助学生形成一个知识网络，让学生可以从快速准确地提取知识，然后加以应用。所以我们教师必须熟悉小学数学的知识体系，充分了解教材和了解学生的心理特点，尽可能地让学生全身心地参与学习，让他们感受到教

学的魅力，懂得数学的价值和数学的力量，激发学生的学习兴趣 and 信心，让学生有积极的情感体验，他们就会更加热爱学习数学，这样就会自然而然地促进学生“深度学习”。而我们在教学过程中，绝对不能急于求成，我们要慢一点，这样学生就为了更多的时间去经历知识形成的过程，才能够把知识好好地沉淀，好好地理解消化，保证课堂教学质量不断提升。

总之，我们在执行“双减”政策时，一定要坚持以学生为本，一切以促进学生全面发展和健康成长为目的。为了不断地提高教学质量，为了适应时代的发展，我们教师必须坚持不懈地努力，坚持活到老，学到老，要不断实践和学习，多向书本学习，主动向专家学习，还要向身边的老师和学生学习。我们教育的对象是天真活泼的小学生，他们是生动的个体，所以我们教师一定要仔细钻研教材，灵活运用教材，想方设法让学生更加积极主动地学习数学。同时，我们在数学教学过程中不要忘了融入育人思想，既要传授知识，也要培养学生的优秀品德，尽量从学生的兴趣爱好出发，培养学生生活中发现问题、解决问题和关注社会、承担责任的能力等等。