



上海市长桥中学
Shanghai Chang Qiao Middle School

每月通讯

(第一期)

2021年3月

目 录

一、理论学习

- 1、长桥中学2020年度组织生活会和党员民主评议-----2
- 2、中心组学习-----3

二、校务信息

- 1、每周工作安排（第2周-第5周）-----5
- 2、工会园地-----6
 - “指尖花舞 美约长中”长桥中学庆祝三八妇女节活动
- 3、把握规范 助力成长：记长桥中学见习期教师会议-----7

三、德育天地

- 1、做一个了不起的长中人-----9
 - 上海市长桥中学2020学年第二学期开学典礼
- 2、家校合力，打造育人新格局-----10
 - 记长桥中学2020学年第二学期第一次家委会会议
- 3、上海市长桥中学预防近视工作-----11
- 4、调适减压，快乐学习-----12
 - 上海市长桥中学第16届心理健康周
- 5、知法守纪 共建和美长中-----13
 - 长桥中学校园安全法治宣传教育月活动花絮
- 6、我型我秀 校园小舞台-----14
 - 上海市长 桥中学“迎建党百年秀少年风采”校园活动
- 7、聚微光，点心灯，暖家班-----15
 - 徐汇区班主任工作坊第七次活动

四、教学研修

- 1、“集智聚力，同心共进”——教学论坛活动回顾-----17
- 2、长桥一园南联合备课组研修活动-----18
- 3、基于素养落实，聚焦课堂教-----19
 - 长桥中学“一师一优课”获奖课例

五、招生工作

- 1、和美长中，乐学成长-----22
 - 上海市长桥中学2021年网上校园开放日

六、社团活动

- 1、志趣相投，青春相伴-----24
 - 长桥中学八年级社团招新



上海市长桥中学
Shanghai Chang Qiao Middle School



理论学习

长桥中学2020年度 组织生活会和党员民主评议



前期准备

根据徐汇区教育工作党委《关于召开2020年度基层党组织组织生活会和开展民主评议党员工作的通知》的要求，上海市长桥中学党支部通过支委会认真研读文件要求，制定工作方案，召开党员大会，进行工作布置与动员。3月3日，局教育工作党委委派联络员朱旭琼同志到学校列席了支委会会议，并对支委会组织生活给予了高度肯定。



3月5日下午16:15分，学校党支部开展了2020年度党组织生活会和党员民主评议。会议由党支部组织委员高松同志主持，全体党员参加了会议，并邀请了入党积极分子和民主党派教师列席。

在雄壮的国歌声中，组织生活会和党员民主评议拉开了帷幕。

述职测评

首先，由党支部张勇书记代表党支部委员会向党员大会述职，报告一年来党支部工作，并通报党支部委员会查摆问题情况及具体整改措施。述职结束后，支部工作人员下发《党支部评议表》，全体党员对党支部委员会的工作、作风等进行评议。



书记总结

张勇书记对表现特别突出的党员进行表扬，弘扬正能量，也对工作作风、态度上存在问题的个别党员提出批评意见。张书记希望每一位党员都能向优秀党员看齐，敢做难事、敢挑重担，起到模范带头作用。

最后，会议在国际歌的歌声中结束。



此次党组织生活会，每位党员都联系工作实际，对照岗位履职情况，进行了自查自纠，并落实下一步整改方向。同时，也进一步提高了党员教师的政治、思想素质和工作积极性，加强了党组织的凝聚力和战斗力，为和美长中的建设和发展提供有力的组织与保证。

理论中心组学习



教师乃教育之本。好的学校、好的教育，归根结底都源于有好的教师。一名好教师，大抵应该有这样三重境界。

乐教

第一重境界，是“乐教”。一个人对待自己所从事的职业，大致会有三种基本态度：一为憎然，一为漠然，一为欣然。憎然，就是不喜欢自己所从事的职业，时时事事都不顺眼不顺心，怨天尤人，满腹牢骚；漠然，就是对自己所从事的职业持一种无所谓的态度，仅仅是把它当作谋生的手段而已；欣然，就是非常喜欢和热爱自己的职业，全身心地沉浸其中，乐而忘忧。显然，第三种情形是一种最佳的生命状态。做一名具有教育生命力的好教师，首先就应做一个“乐教”之人，热爱教育，热爱学生，永葆教育的理想、信仰与情怀。第斯多惠指出：“真正的永不消失的教学热情必须建立在对教师职业的热爱上，对教师工作的心驰神往，至于如何教学，那是次要的。”

懂教

第二重境界，是“懂教”。教师这个职业与其他不少职业比较起来，有一个很大的不同，那就是其“懂”的程度具有较强的隐蔽性。第5页教师这个职业，往往要有一个或长或短的验证周期，甚至有时候还具有一定的“欺骗性”，表面看起来很不错甚至很有效的教育行为，却是与教育规律、教育本质背道而驰的。教育是一门科学，也是一门艺术，有其自身的规律。要成为一名好教师，必须懂心理学，懂教育学。所以，培养一名好教师，引导教师专业成长，应当从学习心理学和教育学开始。无论哪一门学科的教师，衡量他懂不懂教育，有一个核心标准，那就是懂不懂心理学和教育学，懂不懂教育规律和人的身心发展规律。

善教

第三重境界，是“善教”。一名优秀的教师，不仅要热爱教育、懂得教育，还要善于实施教育，善于将崇高的教育信仰与教育理想满怀深情地落实到坚实平易的教育实践之中，善于将教育规律教育原则的遵循与把握体现在细致入微润物无声的教育生活之中。所谓“善教”，无疑应当追求上乘的教学境界。教师的教学过程，是一个以文化人的过程，是一个以人育人的过程，是一个引导个体生命觉醒并迈上自我成长之路的过程。在这让人“成为一个人”的过程中，一位善教的教师，无疑是一位富有教育机智的教师，是一位以身立教为人师表的教师，是一位向往和追寻教育终极价值的教师。





上海市长桥中学
Shanghai Chang Qiao Middle School

校务信息



每周工作安排

二〇二〇学年度第二学期
上海市虹桥中学 第2周工作安排

本周工作重点	日期	星期	上午	下午
1. 党支部、校长室 1) 组织生活及民主评议 2) 从南由党工作会议 3) 九年级领导小组工作会议 4) 梳理教职工强校工程及个人防护建议 2. 教导处 1) 开展听课听课、听课情况汇总 2) 校本课程开课、八年级社团活动准备 3) 各年级课后辅导开始 3. 教研组例会 4) 理化实验考工作会议 5) 课程领导力项目学期工作会议 6) 全校学生牙病防治工作 3. 政教处、团队 1) 制定班主任研修计划 2) 制定“校园小舞台”和“校园小主持人”活动方案 3) 开展学雷锋活动 4) 策划首届家委会会议 5) 完成预防生、教学生副报表 6) 树立帮困学生名单、和党员结对工作 7) 制定 2021 年校级“优秀少先队员”“优秀班集体”“优秀辅导员”评优方案 8) 策划“每周一诗” 9) 梳理教改队伍名单、并下发告知书 4. 工会、人事 1) 完成 2020 年度会计材料领取和移交 2) 完成上半年生日教职工蛋糕券的发放 3) 开展“精彩三月、美丽绽放”三个项目活动 4) 完成薪级正常晋升工作、职称晋升工资 6) 上报岗位等级聘用情况表 5. 总务处 1) 食堂例会 2) 绿化养护	3	一	1. 8:30-9:30 支委会(309 室) 2. 9:30-10:00 升旗仪式：我们的寒假生活——寒假积极分子表彰(大操场)★	
	4	二	1. 8:00 工会委员小组会议(310 室) 2. 8:50 食堂例会(310 室) 3. 10:10-11:00 教研组例会、学期相关工作布置(311 会议室) 4. 11:00-11:40 年级组长会议(310 室)	12:00-12:40 九年级领导小组工作会议(312 会议室)
	5	三	1. 8:30-9:30 支委会(311 室) 2. 10:10-11:00 理化实验考工作会议(九年级理化教师+实验员+教导处)(311 会议室)	
	6	四	1. 8:50-9:30 七年级牙病检查 2. 9:30-10:00 六年级牙病检查 3. 10:10-10:50 八年级牙病检查 4. 10:10-11:30 行政会议(312 室) 5. 11:00-11:40 九年级牙病检查	1. 13:00 课程领导力项目学期工作会议(市教委教研室)
	7	五	1. 8:50-9:30 七年级牙病检查 2. 9:30-10:00 六年级牙病检查 3. 10:10-10:50 八年级牙病检查 4. 10:10-11:30 行政会议(312 室) 5. 11:00-11:40 九年级牙病检查	1. 13:00 各部分学生升升升 2. 12:00 大队委员开展“学雷锋”活动 3. 15:10-16:00 “精彩三月、美丽绽放”三个项目活动(211 物理实验室、111 科学实验室、208 生命科学实验室) 4. 16:15-18:00 党员大会：支部组织生活及民主评议(312 会议室)★
	8	六	绿化养护	
	9	日		

备注：★为摄影、报道 ◆为摄像 ○为转播

二〇二〇学年度第二学期
上海市虹桥中学 第3周工作安排

本周工作重点	日期	星期	上午	下午
1. 党支部、校长室 1) 中层干部选拔任用工作 2) 课程领导力项目评估准备工作 3) 支委会 4) 校务会 2. 教导处 1) 确定本学期各类校内考试(阶段、期中、期末)工作方案、考试质量反馈分析工作方案 2) 3月12日周五下午15:30、长桥园南各课组联合教研(文科长桥、理科园南) 3) 八年级社团活动开始 4) 初三推优工作启动 5) 建班就建校材料准备 3. 政教处、团队 1) 制定“校园小舞台”和“校园小主持人”方案 2) 准备家委会会议内容 3) 完善午间的课程(视频+广播) 4) 启动“新时代好少年”校级评优方案 4. 工会、人事 1) 完成在职教职工总工会 A00000 保险续保工作 2) 完成新退休教师座谈会准备工作 3) 完成新华保险补充医疗保险投保 4) 办理养老金申领 5) 岗位等级晋升工作 5. 总务处 1) 公用经费执行细化表 2) 学校绿化养护	3	一	1. 9:30 升旗仪式：庆祝三八妇女节(雨天，小礼堂科普★) 2. 11:00-11:40 教学工作例会(311 室)	
	4	二	1. 8:00 工会委员小组会议(310 室) 2. 10:00-10:40 德育工作例会(310 室) 3. 12:30-13:30 支委会(311 室)	9:30-10:30 校务会(311 室)
	5	三	1. 12:00-12:20 随班就读生任课教师工作会议(311 室) 2) 13:00-15:00 两位基地校长班交流(312 室) 3) 13:10 教学教研组活动 内容：基于开学听课的“教学案”使用情况反馈(312 室) 4) 13:10 英语教研组活动 内容：教学案的使用与编写情况反馈；开学初听课反馈(310 室) 5) 18:30 召开 2020 学年第二学期家委会(小礼堂)★	
	6	四	1) 13:10-13:30 语文教研组活动 内容：学习《九年级语文学科教学指导意见》；教学案使用反馈、开学初听课反馈等(311 室) 2) 13:10-13:50 综合理科教研组(理化)活动 内容：教学案的使用以及编写情况反馈；实验操作相关工作布置等(310 室) 3) 13:30-14:30 综合文科教研组活动 内容：学习《教学指导意见》；开展基于学科素养落实下教学案制定与使用的研究等(312 室)	1. 12:20-13:00 八年级英语组学科活动 英语诗歌朗诵评比★(各班教室) 2) 15:30-16:30 长桥园南各课组联合教研★(文科长桥、理科园南)
	7	五	10:10-11:30 行政扩大会议(312 室)	
	8	六		
	9	日		

备注：★为摄影、报道 ◆为摄像 ○为转播

二〇二〇学年度第二学期
上海市虹桥中学 第4周工作安排

本周工作重点	日期	星期	上午	下午
1. 党支部、校长室 1) 教职工合唱训练 2) 支小组会议 3) 体育工作会议 2. 教导处 1) 阶段练习命题 2) 教研组例会 3) 期中考试命题 4) 随班就读资料自查 5) 初三部分学生学业水平考试报名工作 3. 政教处、团队 1) 进行 2021 年校级“新时代好少年”、“优秀辅导员”、“优秀班集体”的评选。 2) 开展心理周活动 3) 邀请法治副校长到校做讲座 4) 落实八年级东方绿舟安全实训课程送教上门工作 5) 制定校园法治安全教育周活动方案 4. 工会、人事 1) 完成发放三八节活动参与奖品。 2) 补齐材料并完成团体办理 2020 年度第一次新华保险理赔工作。 3) 完成 2021 年度新华保险和总工会互助险的操作。 4) 完成新退休教师座谈会。 5) 岗位等级调整工作 6) 复习教师会议 7) 招聘工作 5. 总务处 1) 食堂例会 2) 公用经费预算执行细化表 3) 总务处例会	3	一	1) 8:00-8:40 见习教师会议(311 室)★ 2) 9:30-10:00 升旗仪式：“喜迎国庆快乐学习”心理周启动仪式(雨天室内转播★) 3) 10:05-10:45 新退休教师座谈会(312 会议室)★ 4) 11:00-11:40 召开班主任会议(312 室)	1) 12:00-12:50 心理周活动：心理沙盘体验(414 心理活动室)(需预约) 2) 13:10-13:50 八年级年级大会(看未来，充实现在)(小礼堂)★ 3) 15:45-16:25 九年级年级大会《学海有涯 事半功倍》(小礼堂)★ 4) 16:30 前 补齐材料等申报材料 5) 16:30 前 补齐材料等申报材料
	4	二	1) 8:10-8:40 食堂例会(310 会议室) 2) 9:30-10:30 岗位等级晋升工作小组会议(312 室) 3) 10:10-11:00 教研组例会：阶段练习、期中考试等工作布置(311 会议室) 4) 11:00-11:40 召开班主任会议(312 室)	1) 12:00-12:50 心理周活动：心理沙盘体验、宣教室体验(414 心理活动室)(需预约) 2) 13:30-16:00 班主任工作会议(312 会议室)★
	5	三	1) 8:00-9:00 体育工作会议(311 室) 2) 10:10-10:50 校级“新时代好少年”等评优工作会议(312 室)	12:00-12:50 心理周活动：心理沙盘体验、宣教室体验(414 心理活动室)(需预约) 12:00 心理周活动：广播+心理自测“正确认识压力”
	6	四	1) 10:10-11:30 行政会议(312 室)	1) 12:00-12:20 “我要优秀”校园小舞台(六年级：食堂门口、雨天体育馆、七年级：一楼大厅、八年级：四楼大厅)★◆ 2) 13:00-13:40 八年级部分学生与法治副校长座谈会(312) 3) 14:00-14:40 总务处例会(312 室) 4) 14:00-14:40 校园法治安全教育讲座(主讲人：徐汇检察院宋晓红法官)全校转播★○ 5) 15:10-16:30 教工大会(小礼堂) 6) 16:40-17:15 期中命题审题教师会议(小礼堂)
	7	五		
	8	六		
	9	日		

备注：★为摄影、报道 ◆为摄像 ○为转播

二〇二〇学年度第二学期
上海市虹桥中学 第5周工作安排

本周工作重点	日期	星期	上午	下午
1. 党支部、校长室 1) “长桥杯”禁毒动漫绘画大赛等会议 2) 招生工作(网上校园开放日) 3) 行政扩大会议 4) 教职工合唱训练 2. 教导处 1) 第一次阶段练习 2) 启动综合课评入工作 3) 启动校内视导工作 4) 启动期中命题工作 5) 初三部分学生会议 6) 制定科技周活动方案 7) 特教三年行动建设资料准备情况检查 8) 面向六、七、八年级学生家长的中考阶段招生方案宣传 3. 政教处、团队 1) 完成区级“新时代好少年”的评选及推荐工作 2) 八年级完成市级安全实训课程送教上门活动 3) 青春俱乐部家长沙龙活动 4. 工会、人事 1) 岗位等级材料上报 2) 法人年报 3) 招聘工作 4) 机构编制情况报表 5) 组织退休教师参加进管中心向党比晋 6) 完成新冠疫苗接种达标任务 7) 完成采购制作青团活动材料 5. 总务处 1) 完成智慧内保管理系统录入 2) 完成上半年资产报废清查(一) 3) 启动 2022 年“一上”预算(一) 4) 图书馆整理图书	3	一	9:30 升旗仪式：校园法治安全教育周活动(大操场)★◆	1) 13:30-15:30 劳动技术学科研讨活动(南片)(507 室)★ 2) 15:45-16:25 初三部分学生会议(312 室)
	4	二	1) 8:00-11:40 各年级语文、数学阶段练习(各班教室) 2) 9:00-10:00 招生工作会议(311 室)	1) 12:20-13:00 八年级物理、九年级道德阶段练习(各班教室) 2) 13:10-14:40 各年级英语阶段练习(各班教室) 3) 14:55-15:35 八年级历史阶段练习(各班教室) 4) 14:55-16:35 九年级综合测试阶段练习(各班教室)
	5	三	8:00-14:40 八年级完成市级安全实训课程送教上门活动。(大操场+教室)★◆	1) 13:00-15:00 “长桥杯”禁毒动漫大赛专题会(312 室) 2) 16:30 前 相关教师发中考命题要求至教导处 3) 18:30 青春俱乐部组织部分家长沙龙活动，邀请长宁区教育学院高级教师郑云飞老师主讲(312 室)★◆
	6	四	9:30-10:00 教工合唱排练(音乐、美术教室)	
	7	五	10:10-11:30 行政扩大会议(312 室)	1) 12:20-13:00 六年级数学组有数运算竞赛(各班教室) 2) 14:00-14:40 六年级年级大会，主题：好习惯，早养成，主讲人：刘皓(小礼堂)★ 3) 15:10-16:00 教工合唱排练(音乐、美术教室) 4) 16:00-16:30 教工大会(小礼堂)
	8	六		
	9	日		

备注：★为摄影、报道 ◆为摄像 ○为转播

“指尖花舞 美约长中” 长桥中学庆祝三八妇女节活动



指尖花舞 美约长中

全校教职工80多人分别在三个活动地点，在花香四溢中，在充满着春天的气息中，共度温馨美好的时光。



阳春三月，花香四溢。这是一个属于花的季节，也更因为一个美丽的节日而变得柔和而温情。

在第111届国际三八妇女节来临之际，为丰富广大教职工的文化生活，提高教职工的艺术涵养，体现对教职工的关怀，在学校党支部领导和大力支持下，在长桥街道社区文化活动中心帮助下，3月5日下午，上海市长桥中学工会举办了仿点翠首饰制作、艺术插花与情绪调适和如花美“帽”——花艺草帽DIY三个项目的活动。



“一花一世界，一叶一菩提。”
每件作品都饱含着大家细腻的感情和对工作、对生活的感悟。

看到自己动手完成的作品，老师们热情高涨，纷纷和自己的作品、和同伴合影留念，脸上都绽开了美丽的笑容。





把握规范 助力成长 记长桥中学见习期教师 会议

2021年3月15日早上，上海市长桥中学召开了以“把握规范，助力成长”为主题的见习期教师会议，本校4位见习期教师及学校部门领导参加了会议。会上，4位见习教师分别谈了自己入职以来的收获和体会。物理老师王超提到了在教育方面，他学会了如何与学生相处，面对不同的学生需要采用不同的方法，在教学方面，除了学校的带教老师外，基地校的培训活动让他有很多的思考，希望能够继续在教育教学方面多磨练自己，成为一名合格的教师。同一备课组的印文倩老师也提到了来自学校和基地校的支持和帮助让自己有了更快的成长，她在备课时会更注重详案的制定，学会从学生的角度思考问题。美术老师卫雨舟提到了自己对控班方面的进步，主要通过对上课内容、作业设置等方面的调整来改善教学实效；也提到了对于分层教学的思考，希望能够做到各层次的学生都能有所收获。体育老师李志豪提出了自己在教育教学上的思考，对于教师的角色认识上的转变让他的课堂掌控能力也有所提升，在校内外的听课过程中，他学习到了如何上好一节课，同时他也提到了希望能够在校内培训出一支女子篮球队。



政教主任黄丽莎老师和教导主任汤雪川老师分别肯定了4位青年教师的努力和付出，也对他们提出了一些希望和要求，在平时工作中要多问、多听，勤思考，并在一定时期后进行总结、记录，两位主任还对即将到来的见习教师汇报课给予了一定的指导。人事干部张培敏老师也对他们提出一定的要求，在工作上不要怕事多、任务多，在解决一个个问题时都是自己成长道路上的积累和财富，同时也要把教师的规范牢记在心，成为一名合格的教师。最后，吴森副校长做了总结，指出见习期的这一年就是学规矩、学本事，学好了，就是为职业生涯开一个好头。他希望四位老师能不忘初心，努力做好各项教育教学工作，尽快成长。



上海市长桥中学
Shanghai Chang Qiao Middle School



德育天地



做一个了不起的长中人 ——上海市长桥中学2020学年 第二学期开学典礼



“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏”。2021年2月22日上午9:30分，上海市长桥中学2020学年度第二学期开学典礼在学校大操场召开，本次仪式主题为“做一个了不起的长中人”。

校长开学致辞

首先，张勇校长上台作开学致辞。张校长在发言中强调：“在开学季，每一位长中学子都要问自己一个问题，那就是：“我要成为一个怎么样的人？为了达成这个目标，我们现在应该怎么做？这个问题看似遥远，其实离我们很近，因为你要成为什么样的人，不是等你长大了之后决定的，而是和现在的你，和新学期你的努力，息息相关。”张校长就如何奋斗与拼搏也向同学们指明了方向，“我们要学会做加法，不断累加优秀的品质。正直、善良、诚实、刻苦、自律、坚持，这些优秀的品质犹如我们的翅膀，让我们飞得更高、更远。其次，要学会做减法，减去不良的爱好和过多的欲望。好比一辆车，它的载重量其实有限，只有轻装上阵，减去多余的干扰因素，才能行驶得又好又快。此外，我们要学会做乘法，人生的道路尽管很漫长，但要紧处就那么几步。在人生的关键时刻，一次的努力能抵得上很多次的努力。”张校长的一番精彩讲话给全体师生以振奋和鼓励，会场上也多次响起了热烈的掌声。

初三教师代表发言



初三教师代表杨文军老师以《加油！向前冲！》为主题向在场的每一位学生，更是对三个月后即将走上中考考场的初三学子们送上鼓励的话语。杨老师在演讲中总结：“我们要明确目标，认准方向，合理计划，付诸行动。只要你有目标，有信心，有毅力！珍惜每一天，把握每一天，充分利用好每一天，就像我们做的模拟卷那样，强化训练，走向成功，最后必然会灿烂在六月！”

初三团员代表发言



最后，初三团员代表丁戡同学号召即将毕业的初三学子们，一定要珍惜在校的点滴时光，珍惜老师们的谆谆教诲，珍惜每一次为了美好未来付出努力的过程。不留遗憾，未来可期！

新学期寄语

开学典礼进行得非常顺利并且催人奋进，在今后的学习中，长中学子定将树立更加远大的理想，不断挑战，突破自我，牢记习近平总书记的教导，听党话、跟党走，努力争做新时代的好队员。也愿长中人相互鼓励，相互鞭策，共同携手描绘和美长中的未来，做一个了不起的长中人！

家校合力，打造育人新格局 ——记长桥中学2020学年 第二学期第一次家委会会议



2021年3月10日晚，长桥中学组织召开了2020学年第二学期第一次家委会会议，会议由政教处黄丽莎老师主持，张勇校长和吴森副校长以及部分中层和各年级组长参加了本次会议。

会议召开之前，两位校领导和政教主任带着三位校级家委会主任和副主任参观了学校的食堂、和专用教室，在参观的过程中，家长更好的了解到学校的硬件设施，为学校的教育教学提供了充分的保障。尤其是看到心理咨询室的沙盘、聊天室和宣泄室时，家长们非常高兴和欣慰。



各部门的工作重点

家委会上，总务处高松老师介绍了安全装暖水宝和午餐调整的两个暖心举措，解释了明白收费卡的内容。教导处陈迪老师介绍了本学期的教学举措、作息时间管理、作业管理等情况，希望教师关注学生的阅读习惯，培养写学生良好的学习习惯，让学生合理安排并充分利用在校学习时间，提高学习成效，特别是学校通过开展拓展课和社团活动，培养学生的综合素养，丰富学生的课余生活。政教处的黄丽莎老师，主要介绍了本学期的德育工作重点，从学生的日常行为规范抓起，从小事抓起，如上下楼靠右行、学生问好、唱国歌、手机管理等细节问题，让学生能更加规范的遵守学校的校纪校规，重视“三守”教育的品德养成。



张勇校长的讲话非常的鼓舞人心。他提出要重视家委会的建设，建立形成例会制度，对于家长们提出的建议要有回应和答复。学校近期打算设立家委会专属办公室，再计划邀请家长代表到校办公并参与学校的大事商讨。张校长还提到，目前学校做的一切改变，都是为了学生，对学生学业的高度重视，学生品德的养成，为学生的成长奠定基础。首先学校要做的改变是提升办学品质，以民办学校的管理模式办教育，以父母的同理心办教育，提高师资力量办教育。张校长最后介绍了新长中的教育理念和做法，通过加强师资建设、资源带动等方面力量，努力创设优生、优师、优班的氛围，希望在座的家委会代表给学校以信心，多多宣传，给予学校更多的认可。

上海市长桥中学预防近视工作

为宣传青少年近视预防知识，增强青少年爱眼护眼的意识，引导科学合理用眼，持续推进综合防控儿童青少年近视工作。长桥中学关注学生预防近视工作，开展防控宣传教育月的活动，根据上级要求，做到“五个一”：



开展一次防近宣传教育
召开一次防近知识讲座
每日参加一至两小时户外活动
制作一份每日防近作息时间表
张贴一套近视防控海报

开展防近宣传教育

积极开展防近教育工作，学校制定了宣传月活动方案，通过升旗仪式、校园广播、校园网、告家长书的形式开展相应宣传活动，向学生和家长传授保护视力的意义和方法，确保全校所有学生及其家长获得相关知识和内容。



重视眼操户外活动

在宣传月中，学校通过各类宣传，在师生中加强户外活动对青少年学生近视防控意义的知识宣教，明确户外自然光下活动对青少年近视防控的重要性。同时，加强举措，严格执行

“三课两操两活动”，强化体育课和活动课的锻炼，早操期间还集体学习武术操，确保学生每天有1小时以上室外体育活动时间。做好上下午的眼保健操，有序组织和督促学生远眺，防止学生持续疲劳用眼。

定期开展视力检查

学校将利用好电子屏，播放宣传近视防控的海报，并在校园中和各班级张贴宣传海报，并加强宣传落实。



调适减压 快乐学习

调适减压，快乐学习 ——上海市长桥中学第16届 心理健康周



为了帮助同学们掌握必要的心理调适方法，形成正确的心理健康观念，同时增强认识自我、承受挫折、适应的能力，3月15日学校组织开展了“调适减压 快乐学习”为主题的心理健康周活动。

在周一的升旗仪式上，学校心理教师陈珏老师做了动员发言。

陈老师用一个有趣的手指感觉体验活动让同学们体会了“改变带来的心理变化”——生活中的改变，无论是好事还是坏事，多少都会有压力感的存在。陈老师还提到，当身边的环境发生变化时，感到有压力时，我们要通过积极的自我调节做出能动反应，使自己的心理活动和行为方式更好地符合环境变化和自身发展的要求，只有这样才能更好适应。

动员讲话的最后，陈老师对同学们在学习生活中需要具备的一些心理素质提出了5点希望：

01 对新情况和复杂情况能够迅速做出反应的能力，即分析问题和正确判断的能力。

02 对自己进行全面客观的评价，在此基础上形成积极的自我观念。

03 有积极的生活态度和明确的生活目标，生活中充满自信。

04 良好的性格特征，例如坚韧、顽强等等。

05 有自我监控和自我调节的能力，特别是自我反思、自我觉察、自我审视的意识。

周四的心理广播时间，大家在老师的指导下完成了心理压力觉察自测，通过自测了解自己近期的情况，一些同学纷纷表示自己能调整状态，正确的对待自己的压力，努力把学习压力转化为学习的前进动力。

小习惯成就大健康。希望同学们在紧张的学习之余能多关注自己的心理变化，做到积极调适，快乐学习，做一名身心健康的中学生！



知法守纪 共建和美长中 ——长桥中学校园安全法治 宣传教育月活动花絮



为营造安全有序的校园环境，保障师生身心健康，学校将组织开展形式多样、内容丰富的安全宣传活动，推动校园安全文化建设，普及安全法律法规及安全常识，增强师生安全意识，引导师生珍爱生命，保障安全，共建和谐美好的长中。

检察官进校园

宋晓红检察官首先给大家看了一段视频，非常的震撼和触目惊心，然后从百度百科的定义结合视频中出现的行为，——进行了分析，比如有肢体欺凌、言语欺凌、关系欺凌、网络欺凌等，希望同学们能树立正确的是非观，认识到出现了这样的行为，不仅会伤害他人还会害了父母和自己。紧接着再播放了一段新闻报道，严肃了讲述了出现校园欺凌的行为，将要承担的法律责任和后果有哪些？引起大家的重视。最后，提出了4点建议：学会治理自己的情绪；学会宽容；远离暴力文化和游戏；远离不良伙伴，引导学生避免成为欺凌者。

在校园安全法治宣传教育月中，邀请检察官进校园，一方面是组织专题的法治讲座，希望学生通过学习能树立正确的是非观，在日常和同学的交往中，在使用网络的过程中，有明辨是非的能力，不蓄意滋事，不做伤害他人的行为，学会自我保护的本领和意识，养成良好的生活习惯和学习习惯，做中学生该做的事。另一方面，还邀请了徐汇区检察院未检办负责人和法治副校长，分别和部分学生以及家长进行了座谈，希望能和检察官做朋友，学习法律知识，做到学法、知法、守法。



校园法治安全情境剧

3月22日的升旗仪式，由政教处策划大队部主演了“哦，我知道了这些我们要遵守的规则”校园法治安全情境剧，还邀请了徐汇区检察院未检办负责人王丽珂老师客串，共同演绎了校园中学生应该遵守的校纪校规，从而在校外也要遵守的法律法规。

政教处和大队部在策划情境剧时，素材源于校园中经常会发生的情况，教育意义用于校园，因此在观看时，有的同学也会联想到这些片段似乎也在身边发生过。希望通过这样的情境模拟，让学生们认识到，在校内的日常行为规范要严格遵守校纪校规，避免伤害事故发生，在校外要遵纪守法，做一个知法守纪的中学生。



我型我秀 校园小舞台 ——上海市长桥中学 “迎建党百年 秀少年风采” 校园活动



为了迎接建党100周年，弘扬传承红色基因，同时展现新时代学生风采，体现“五育并举”的“长桥乐美校园”的氛围。经过长桥中学校长室、政教处精心筹划器乐类、歌舞类、语言类三大类校园小舞台活动。

近日，开设了六、七、八年级三场“我型我秀 ——器乐类”展示活动，分别是由年级组长负责征集有特色的节目，在每个楼层的大厅搭建了漂亮的舞台，同学们争先秀才艺、显身手。



吃过午餐，便是我们六年级组的“校园小舞台”学生才艺展示时间，本次活动的主题是“舞动的旋律”，顾名思义，这是一场乐器类演出。对于这场演出，不少同学积极报名、勤加练习，身为主持人的我更是为此费了不少心思，经过了一星期的“闭关自修”，终于到了我们大显身手的时候。参与表演的同学有的带着口琴，有的带着巴乌，有的带着空灵鼓，甚至还有同学带来了古筝，古筝庞大的身躯吸引着大家的眼球，大家更期待着演出的开始了。

同学们都爱上了这样的校园小舞台。有才艺的同学自信地站在舞台上，闪耀地展示自己的才艺给每一位同学，发展自己的个性、特长。也让作为观众的同学的课间活动增添不许多色彩，感受到了艺术的魅力，陶冶了情操。这样的舞台更是加强了校园精神文明的建设。我们都期待着每周五这段充实又快乐的时光！



2021年3月16日，阳光和煦，“徐汇区第三期优秀班主任工作坊”在寒假小别后，由戴婷玉和宣微玮两位坊主组织了第七次活动。活动分为四个板块：家班共育中的德育理论，范文分享，课题实施探讨以及工作调整。

聚微光，点心灯，暖家班 ——徐汇区班主任工作坊 第七次活动

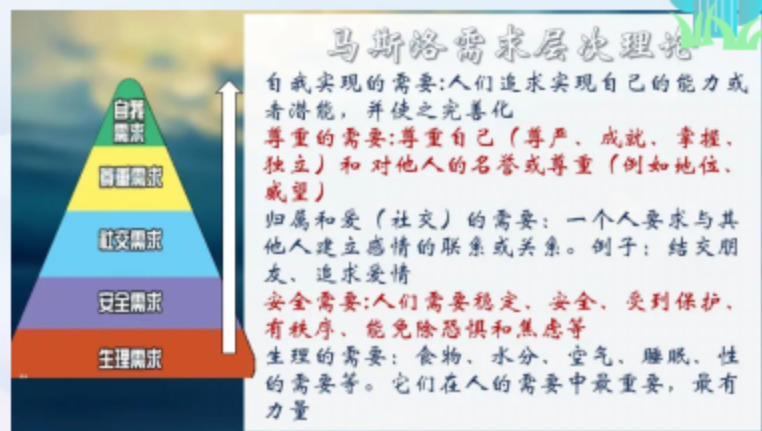
戴婷玉老师引入了对班主任工作能有所启示的相关理论，希望大家不止停留在解决问题，而是能够思考问题背后的成因与规律。

她先介绍了马斯洛需求层次理论。原来，每个人都是有需求的，当人类的生理和安全需求都得到满足之后，就会有社交的需求，希望结交志同道合的朋友，在朋友之上，更希望被尊重，能够自我实现。当情境中的小王不被尊重对待时，她的需求得不到满足，就会产生消极情绪。作为班主任的我们应当理解学生的这种情绪，而不是简单当成学生不够坚强，耐挫力不够。



范文分享和探讨

工作坊的学员们在坊主的启发下，开始用理论反思自己的班主任工作，开始意识到中学生阶段，应该理解他们，尊重他们，提供各种平台让学生独立完成任务，在互动中、实践中逐渐获得成长。



学生此时想被看作一个成人，这一原理意味着：中学生绝不应该被当作“孩子”看待，应该给以明确的指示，让学生独立完成任务。当学生在活动中能够获得自治的适合的分工，真正参与其中，进行劳作和付出，在与其他人的良好沟通的基础上，有助于学生更加清晰地认知到“我是谁”、“我的价值是什么”这些更加深刻的问题。

徐汇区第三期初中优秀班主任工作坊重在通过学习提升班主任的专业素养，凝结班主任工作坊众人的教育智慧，以家班共育平台建设为聚焦点，借助多种形式的研修，提升班主任的德育理念，智慧地搭建家班共育之间的桥梁，做有情怀、有智慧的班主任。

愿我们将心中的点点微光汇聚，点燃学生的心灯，探索家班共育新可能。



上海市长桥中学
Shanghai Chang Qiao Middle School



教学研修



它山之石可以攻玉，为进一步了解新学期教学改进工作的内容与要求，深刻把握编制教学案的意义与方式，推动我校教学工作与学生学业成就的改进与提高，2021年2月20日下午，长桥中学全体教师在小礼堂参加了本学期的第一次教学论坛活动。

“集智聚力，同心共进” -教学论坛活动回顾

新学期教学工作通报

首先，从更加体现学生学习规律的晨间管理安排，到均衡学科与学科、德育与智育的午间自修安排，到体现分层理念、强调因材施教的课后服务，再到体现激励与鞭策学生学习的特色班的准入工作，教导处汤老师对新学期教学工作中的重点内容进行了布置与要求。



教研组长分享编制教学案经验

语数英综理组的四位教研组长分别就各组在寒假期间编制教学案的经验进行了交流。教学案不仅仅是一种助力教学的课堂工具，更是一种教学理念，是一种体现以学生学习为中心的课堂教学方法。”

有效提高课堂教学有效性的同时，促进教师从关注教什么、怎么教、为什么教、教到何种程度转向思考学什么、怎么学、为什么学、学到何种程度，真正体现学生的课堂主体、教师的课堂主导地位。

教师教学经验交流



薛花、王秋羽、杨文军老师分别结合语数英的学科教学反思，介绍了他们在日常教学工作中的有效做法与体会。大家都不约而同的提到了，借力教研组、依托备课组的重要性，同时更要有自己对教学内容的理解与思考，这些经验与做法诠释了我们老师对教学不将就的品质，也一定会成为提高学生学业成就的基石。

张校长提出建议与要求

最后，张勇校长对新学期的教学工作提出了不少宝贵的建议与要求。他指出，教学案的目的是要帮助学生更好地记录笔记，留下学习的过程性资料；是要指导学生如何学习，提高学习效率；是要帮助教师减负增效。

老师欢迎、学生受益、学校发展是所有教学改进工作的总目标，相信新学期一系列教学改进措施的实施，必将会给长桥中学教学活动带来新的动力与活力。

长桥—园南联合备课组 研修活动

此次活动，教师们精心准备，找准定位，讨论热烈。在联合备课中，两校教师积极参与，氛围融洽，取得良好效果。

3月12日周五下午，园南中学和长桥中学共同进行了强校工程备课组联合研修活动。在义务教育均衡发展的背景下，研究因材施教的教学策略。发挥园南中学优质资源的辐射作用，增进两校学科教师的交流，提升两校教师的教学素养和学生学业质量水平，实现强校工程的既定目标。

语文备课组以“文言文阅读教学专题研究专题教学”主题，分年级进行有年级特征和针对性的研修探讨。在文言文阅读教学中如何做到文与言并驱，在教学中关注语言形式对表情达意的作用，关注语句间的逻辑，从字源上落实词义等，教给学生系列学习文言文的方法，让学生做到举一反三。在教学过程中，教师需要关注并落实文言文的阅读方法，注重指导学生读中品味，感悟人物形象特点，通过资料补充进一步理解作品主旨。



数学备课组分别以“如何因材施教提高学生计算正确率”、“因材施教背景下课堂习题配置”、“分层设计学习任务探讨”以及“分层作业的批改与指导”为主题展开讨论。老师们在研讨过程中提到：精心设置习题，对优化课堂教学过程，提高课堂教学效率，拓展学生思维空间，起着重要作用。初三数学备课组老师介绍：一线三等角模型的识别与运用，先确立目标，然后通过调查问卷等形式了解学情，再根据学生错因分类，最后分类批阅并推送不同的任务单，学生积极性不断提升，教学成效显著。

英语备课组分别以“分层作业设计”、“英语写作能力培养在课堂中的体现”、“词汇分层教学”、以及“分析一模薄弱点，寻找应对措施”为主题进行探讨交流。经验丰富的老师介绍了年级分层教学及作业设计的具体措施。两校教师就分层教学的具体做法、教学侧重点、作业设计等展开了深入的探讨。从学情、知识内容位置和科学用脑三方面对词汇分层教学进行了背景分析，也对部分单元的单词表词汇从语音、拼写和意义类等方面展开了深入的交流。



道德与法治学科老师也齐聚一堂，开展了主题为：“因材施教背景下校际联合道法学科作业设计”的联合备课组研修活动。首先，明确了道德与法治学科的中考改革方向，由过去的重知识考查转变为目的的重能力培养，要学会关心时事、提升能力，全面发展、辩证地分析和理解问题。再者，道法学科的作业设计一定是以新中考模式为导向。针对三大题型——“综合理解题”、“时政探究题”、“案例分析题”，老师们必须要研究透彻。题目可以千变万化，但教师可以通过分类设计、练习、解答，帮助同学们透过现象看本质，寻找到一些规律性的东西，真正地培养学生的核心素养和学科能力。

我校教师致力于落实学科核心素养，探索情境课堂，运用学科知识和技能，重视问题解决和实践能力培养。学校鼓励老师们认真准备，积极参与2020年徐汇区“一师一优课”评选，部分教师的精彩课例荣获嘉奖。其中，吴萌老师、王梦佳老师、黄丽莎老师、汤雪川老师、陈迪老师、薛翠渊老师喜获区级优课。

本次获奖，不仅展示了我校教师良好的精神面貌和聚焦课堂教学的决心，也体现了我校在各个学科均衡发展，齐头并进的良好发展势头。本期给大家分享的是我校六位获得区级优课教师的课堂教学亮点。

基于素养落实，聚焦课堂教学 ——长桥中学“一师一优课” 获奖课例

中学一级教师、校级骨干、综合文科教研组组长 徐汇区“初中政治”学科中心组成员

徐汇区“初中政治”学科中心组成员，徐汇区“指向核心素养培育的区域性教学改进研究”项目初中道德与法治学科子项目“初中道德与法治单元教学设计与实践研究”项目组研究员。中学一级教师、校级骨干、综合文科教研组组长。2018年先后发表两篇教育教育论文于徐汇区教育网上。其中一篇论文《让课堂事例更贴近学生生活》发表在徐汇教育2019年第四期。2018年，《少年有梦》教学设计发表于《道德与法治》“一课一教”书籍中。2018年暑期，参加徐汇区《道德与法治》新教材培训，并做教学案例分享交流。2019年参与上海市《道德与法治》学科培训者培训。2019年参加“上海市初中道德与法治统编教材使用培训者培训班”、上海市教研室组织“新课堂”统编三科教材优秀骨干教师深度研修项目。2019年10月开设区级公开课《我对谁负责 谁对我负责》。2019年获校级骏马奖教学设计一等奖。2020年获徐汇区荣昶骏马奖提名。



青年教师、七4班班主任、七、八年级历史老师

长桥中学青年历史教师，主要承担七、八年级历史教学任务，并担任七（4）班班主任。她温和有爱、热爱学生，用真心来对待每一位学生，陪伴学生成长。而在教学工作中，她始终认为以“勤”为宗旨、以“爱”为原则，以“责”为动力，保持初心与未来是青年教师立足之本、发展之机，力量之源，只要认真、踏实、勤奋，提升自己的教学能力，老师会和学生一起遇见更好的自己。在此教育理念的影响下，她为学生负责，刻苦钻研每一节课，并荣获2020年度上海市徐汇区见习教师基本功大赛一等奖；所带班级在校运动会、艺术节等活动中亦取得不错团体成绩。



中学一级教师，政教主任，校级骨干教师 徐汇区拓展课型中心组成员

上海市长桥中学美术学科一级教师，担任政教主任，校级骨干教师、徐汇区拓展课型中心组成员。2018学年第二学期“梦幻小屋DIY制作”长桥中学校本课程评比特色奖。2019年10月，市级课题《在探索青铜器文化的研究中传承中华优秀传统文化的实践》立项。2020年3月，美术作品《身边的志愿者在行动》入选“召唤——上海市抗击新冠肺炎疫情美术、摄影主题展”。2020年4月，探究课《青铜器的前世今生》在2020年上海市徐汇区中学研究型课程说课评选中荣获二等奖。《“乐学绘美”动漫特色课程建设的研究》课题，获徐汇区教科研成果三等奖。



我校教师致力于落实学科核心素养，探索情境课堂，运用学科知识和技能，重视问题解决和实践能力培养。学校鼓励老师们认真准备，积极参与2020年徐汇区“一师一优课”评选，部分教师的精彩课例荣获嘉奖。其中，吴萌老师、王梦佳老师、黄丽莎老师、汤雪川老师、陈迪老师、薛翠渊老师喜获区级优课。

本次获奖，不仅展示了我校教师良好的精神面貌和聚焦课堂教学的决心，也体现了我校在各个学科均衡发展，齐头并进的良好发展势头。本期给大家分享的是我校六位获得区级优课教师的课堂教学亮点。

基于素养落实，聚焦课堂教学 ——长桥中学“一师一优课” 获奖课例

中学一级教师、徐汇区教育系统“中青年学科骨干” 徐汇区初中数学学科中心组成员

在日常教育教学中，始终坚持以培养学生的数学学科素养和良好的学习习惯为主的教育教学总目标，努力呵护每一位学生的学习兴趣，认真对待每一节课。积极开展基于数学史的课堂教学研究，努力提高自身专业水平。

徐汇区教育系统2014-2016、2017-2019、2020-2023学年度“中青年学科骨干”；徐汇区2014年、2017年初中数学青年教师教学评比“二等奖”；徐汇区教育系统2014年度、2018年度“骏马奖提名”；2019-2021学年徐汇区初中数学学科中心组成员；2020年参与七年级“空中课堂”市级录播课录制。》。2019年获校级骏马奖教学设计一等奖。2020年获徐汇区荣昶骏马奖提名。



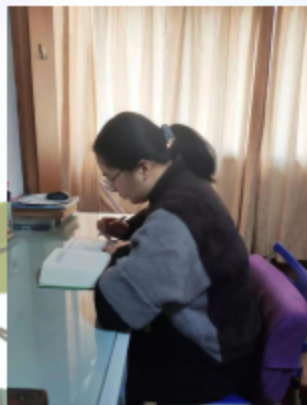
中学一级教师、徐汇区园丁奖获得者 徐汇区教育系统中青年学科骨干

在工作岗位上坚持认真钻研教材，认真上好每一堂课，立足教学本身，具有近十年初三毕业班教学经验。参与《中考英语科考纲词汇手册》的编写。参加各类教学展评竞赛，获得了徐汇区第一届“世外杯”初中英语青年教师教学展评三等奖和徐汇区第七届“世外杯”初中英语教师展评活动优胜奖；参加上海市师资培训中心举办的“走进初中英语优质课”研修班、英语“国培”计划，汲取优秀的教学策略和方法。2019年起，成为第四期“上海市普教系统名校长名师培养工程”汤青老师高中英语基地的学员；同时还参与了上海市教研室赵尚华老师引领的提升课程领导力项目小组的学习；担任上海市英语教育研究基地项目：《基于单元整体教学设计的初中英语高年级校本读写资源开发》主持人，并顺利完成，在更高的平台上开拓眼界、研修提高。曾获得徐汇区园丁奖，并被评为徐汇区教育系统2020-2022学年度中青年学科骨干。



青年教师，七3班班主任，七3、七4语文老师

长桥中学青年教师，担任七三班和七四班两个班级的日常语文教学工作和七三班的班主任工作。平时致力于语文课堂教学实践的探索，尤其注重整本书阅读教学，曾经尝试以校本课程为依托，开设了《<草房子>与思维导图》和《<西游记>趣味阅读》的整本书阅读课程。《<草房子>人物形象研究》的拓展课设计曾获得“徐汇区2021年拓展课程中青年教师评选选拔赛”的三等奖。在2020年9月，在陈友勤老师的指导下开设了《秋天的怀念》的区级公开课。





上海市长桥中学
Shanghai Chang Qiao Middle School



招生 工作



和美长中，乐学成长
——上海市长桥中学2021年
网上校园开放日



上海市长桥中学



“和美长中 乐学成长”

2021

长桥中学
校园开放日



咨询电话：64767085*8026
64767085*8005



学校网址：<http://cqzx.xhedu.sh.cn>



学校地址：上海市徐汇区龙临路20号



扫码进入网上校园开放日



上海市长桥中学
Shanghai Chang Qiao Middle School



社团活动



志趣相投，青春相伴 ——长桥中学 八年级社团招新

社团发起人遴选

长桥中学大队部认真梳理了八年级全体学生的调查问卷，发现全年级共有24名学生有意愿担任社团发起人，并上报了社团名称和方向。经过学校教导处和大队部的商讨，考虑到学校场地、社团引领方向等因素，筛选出15名社团发起人，进入社团发起人遴选。

招新时间到。八年级全体学生齐聚学校体育馆，参加社团招新活动。教导处戴老师向八年级学生介绍了学校组织学生社团的原因和社团招募流程。她提到，学生将来长大后回忆初中时光，也许想不起发生过的很多事，但是与志趣相投的伙伴们为了同一个兴趣挥洒青春的感受是不会忘怀的，将来忆起还是会心潮澎湃，这是人生中非常珍贵的一段。希望八年级学生能够珍惜这宝贵的一个学期。



2021年3月4日，是社团招新的日子。

在招新活动前20分钟，各社团发起人就来到学校体育馆，开始布置现场。他们把自己社团的招募海报张贴在墙上，把桌子上的社团活动记录册和招新记录表摆放整齐，一切准备就绪。



在听完社团招募流程后，学生自发前往自己感兴趣的社团前进行排队，与社团发起人进行交流，并确定是否加入。学生们情绪高涨，秩序井然，不久，一个个社团相继成团，并选出了社长、副社长、干事，商讨了分工和行动计划。



在欢笑声中，长桥中学八年级的学生社团招新完毕。学生都满怀期待地等待着下个周四，期待着与志趣相投的朋友们碰撞出青春的火花，闪耀出青春的光彩。