



上海市长桥中学
Shanghai Chang Qiao Middle School

每月通讯

(第二期)



2021年4月



目 录

一、理论学习

1、学党史强信念 办实事闪橙光

上海市长桥中学党支部召开党史教育动员大会-----04

2、规范操作、民主集中、推优评先

上海市长桥中学党支部进行区教育系统优秀中青年干部、优秀党员与党务工作者的推荐工作-----05

3、理论中心组学习（第二期）-----06

4、和美橙光（第一期）-----08

二、校务信息

1、每周工作安排（第7周-第10周）-----11

2、浓浓青团香 温馨长中情-----12

3、浓情歌唱 唱响长中-----14

三、德育天地

1、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-----16

2、“接受，所以改变”

长桥中学青春健康俱乐部青春期亲子沟通家长沙龙活动-----17

3、风采少年 安全起航

长桥中学市公共安全教育实训进校园活动-----18

4、“清明祭扫，缅怀英烈”

清明节祭英烈活动回顾-----19

5、“好习惯，早养成”

上海市长桥中学六年级年级大会侧记-----20

6、“国家安全 关系你我”

长桥中学组织全民国家安全教育日活动-----21

7、“迎建党百年 秀少年风采”

长桥中学迎建党100周年系列活动之致敬伟大领袖毛主席-----22

8、“餐饮之礼”

长桥中学六3班承礼讲坛-----23

9、“我眼中的长中”

长桥中学六年级亲子征文活动-----24

10、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-----25

11、长桥中学开展2021年

“新时代好少年”评选及学习宣传活动-----26

四、教学研修

1、见微知著，家班合力，以心唤心-----28

记徐汇区第三期初中、小学班主任工作坊、长华学区名师工作室联合活动

2、2020学年英语组学科活动-----30

3、“教、学、评”一致性视角下以教学案为载体的有效课堂教学实践研究

“长桥·园南”第二次联合教研报道-----31

五、特色课程

1、尚德强身，聚焦武术，促五育并举

长桥中学开展武术课程建设-----32



上海市长桥中学
Shanghai Chang Qiao Middle School



理论学习



学党史强信念 办实事闪橙光

——上海市长桥中学党支部召开党史学习教育动员大会

2021年是中国共产党成立100周年，为从党的百年伟大奋斗历程中汲取继续前进的智慧和力量，深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，巩固深化“不忘初心、牢记使命”主题教育成果，引导全体师生坚定不移听党话、跟党走，长桥中学党支部根据上级党委要求，制定了《上海市长桥中学党史学习教育工作计划》，并于2021年4月9日召开主题为“学党史强信念，办实事闪橙光”的学校党史学习教育动员大会。

动员大会由长桥中学党支部书记、实验校常务副校长张勇主持，全体党员及党员积极分子参加。张勇书记对学习活动的意义、步骤、任务要求都详细做了解读，指出：在建党百年的特殊时刻，在全党开展党史学习教育，恰逢其时，非常必要，我们要认真学习领会习近平总书记在党史学习教育动员大会上提出三个“必然要求”，更加坚定地以党的辉煌历史和光辉未来筑牢精神支柱、引领前进方向，加快打造践行习近平新时代中国特色社会主义思想重要阵地，为巩固我们党长期执政的政治基础贡献力量。要始终把党史学习教育作为一项重大政治任务，针对不同对象，明确学习任务和推进措施，



确保组织到位、工作到位、措施到位、责任到位。在学习中坚持“四个要”：一要准确把握党的理论创新发展历史，二要准确把握践行党的初心使命的历史，三要准确把握党的历史发展经验规律，四要准确把握中国共产党的伟大精神。

同时，张勇书记提出，学习教育要和工作实际相结合，学党史，关键在于强信念，而信念力量要落实在教育教学实践中。张书记一一阐述了支部在党员学习教育活动中，即将开展的一系列的橙光计划，包括党员关爱青少年身心发展的“青橙计划”，以实现孩子们小小梦想的“橙梦计划”，为青年教师构建发展平台的“橙田计划”。随后，他满怀希望地说：“我们要把学习落在为群众、为师生办实事上，用党员的一言一行，描绘出温暖和美的长桥中学主题色——橙色，让校园沐浴在和美橙光中。”

动员大会上，党支部为每一位教师精心准备了学习书籍，按党小组分派了任务，要求全体党员认真学习党史、增强信念，把党史学习教育与党员为学校办实事结合起来，“学党史强信念，办实事闪橙光”，为实现强校工程目标，构建“和美长中”，而不懈努力。





规范操作、民主集中、推优评先

——上海市长桥中学党支部进行区教育系统优秀中青年干部、优秀党员与党务工作者的推荐工作



2021年4月20日，长桥中学党支部召开党员扩大会议，进行区教育系统优秀中青年干部、优秀党员与党务工作者的推荐工作。出席会议的有学校全体党员、民主党派、两长以上干部。



在优秀中青年干部推荐工作中，根据中共中央《党政领导干部选拔任用工作条例》、《2021年徐汇区教育系统关于推荐优秀中青年干部工作实施方案》等文件要求，学校党支部召开支委会，讨论制定《2021年长桥中学推荐优秀中青年干部工作实施方案》。以上级文件为指导，在推荐工作中落实党管干部原则，突出政治标准，坚持德才兼备、以德为先、事业为上，树立正确的用人导向，严把优秀中青年干部政治关、品行关、能力关、作风关、廉洁关，同时，严格按照程序操作，公平公正，规范透明。

在推荐会议上，长桥中学党支部书记张勇宣讲推荐工作的意义、目的，明确被推荐人选产生的过程、推荐程序和方法等，与会人员按推荐名额1:2的比例，以无记名方式写《徐汇区教育系统优秀中青年干部推荐表》。经过民主推荐，支委会讨论人选、听取意见，规范操作，完成推荐任务。

推荐会上，同时通过党员民主推荐，评选了党支部向推荐区教育系统优秀共产党员、优秀党务工作者人选。通过评优评先，激励全体党员奋勇争先、冲锋在前，进一步营造崇尚先进、争做先锋的浓厚氛围，进一步激发奋斗“十四五”、奋进新征程的磅礴力量。



理论中心组学习 (第二期)



什么样的课才称得上优质课？从这三个方面来衡量！

摘自 光明日报教育版

到底什么样的课才称得上优质课，这似乎成了近年来老师们最为关注的教学问题，仁者见仁，智者见智。但在当前新课标条件下，一节课的优劣，可以从以下三个方面加以判断。

理念层面

看学生在课堂学习中自主的程度、合作的效度和探究的深度。

1. 自主学习的程度

自主学习是指学生在教师引导下，自己确定学习目标，选择学习方法，监控学习过程，评价学习结果的一种自助的、创造性的学习方式。

学生的自主学习的程度如何，具体要看一节课中学生学习的自由度、能动性、时间度和创新度。自由度就是看学生的学习目标、方法、进度以及对结果的评价多大程度上由自己决定；能动性就是看学生的学习是积极主动的，还是消极被动的；时间度就是看学生有没有自主学习时间，自主学习时间有多少；创新度就是看这节课中学生是否有创新。

一般来说，自学课学生是容易创新的，但不是每节自学课学生都能有创新。

2. 合作学习的效度

合作学习是指共同的学习目标、采用小组或团队合作的方式进行的学习活动。它以组内异质、组间同质的分組原则建立的学习小组为基本形式，通过系统利用教学助因因素之间的互动，促进学生学习的。

小组合作学习效度如何，主要看小组的选题是否科学；分組是否合理；是否互助互动；是否有预设生成。

所谓选题科学，就是所选主题符合重要性、探究性、开放性和生活化这四个标准。合理的分組一致以组内异质、组间同质为原则，人数也不超过多，以4-6人为宜，每人都应有明确的分工；互助强调每个小组成员的努力都是小组成功所必需的，和不可取代的，他们对共同努力都有自己的独特的贡献，小组的成功是建立在每个人成功的基础上的，有一个人不成功，小组就没有成功；互助强调是面对面的交流、帮助、支持，没有预设的课是不负责任的课，没有生成的课是不精彩的课，在预设中有生成，在生成中有预设。

3. 探究学习的深度

从本质上说，探究学习是一种发现学习，具有深刻的问题性、广泛的参与性、丰富的实践性与开放性。它要求在教学中，以问题为载体，创设一种科学研究的情景，探究学习的深度如何，主要看学生有无问题意识和问题能力；问题的数量是否多、质量是否高；一节课中，学生提出的问题越多越好，说明教师善于启发；教师回答不上来的问题越多越好，说明学生的探究有深度。

第 4 页

看教师在课堂教学中是否坚持了“一个中心，两个基本点”。

1. 一个中心

所谓“一个中心”，就是以学生发展为中心。“以学生发展为中心”，要求我们在教学中时时问自己：“我传授给学生的知识和技能有用吗？什么时候有用？这样的方法和能力有利于学生的终身发展吗？作为一个合格的公民，学生需要什么样的情感态度和价值观？”我们传授的知识、教给的方法、培养的能力以及价值导向，都应为学生的终身发展服务。

2. 两个基本点

“两个基本点”之一，就是坚持依标施教。“依标施教”就是依据课程标准进行课堂教学活动。因为“国家课程标准是教材编写、教学、评估和考试命题的依据”，一个课程标准可以编写多套教材，我们在教学中所依据的不可能是“多套教材”，只能是唯一的课程标准。

另外，在当初中学业考试命题中，我们依据的也不可能是那套教科书。所以，评价一节课，主要看它是不是符合课程标准的基本要求和精神实质，至于该节课是不是“讲透讲透”了教科书，不应是我们所关注的。

“两个基本点”之二，就是坚持体现人文性、综合性、开放性和实践性。所谓人文性，就是要坚持以人为本，一节课的教学内容生活化、个性化（选择性）、有地方特色等，教学形式丰富多样。所谓综合性，就是要培养学生综合能力，要求一节课教学应体现综合性，可以是相关知识的综合，也可以是学科目标的综合，也可以是看问题的角度综合，等等。

所谓开放性，就是要求教师的教学思想应是开放的，而不是只固定在某一思想或理论上，要博采众长，为我所用。教学目标是开放的，目标设定不仅限于教学内容的完成度，而是从学生整体综合素质的提高、人文精神的培养等多方面入手；教学内容是开放的，改变学科教学的单一性，体现社会学科的综合过程是开放的，一节课结束时应在总结、升华的基础上，激发学生对相关学习内容或问题产生继续学习的欲望，并使学生在学习后主动收集信息、解决问题。

所谓实践性，就是教学中要理论联系实际，强调学以致用，培养分析、解决现实问题的能力。

操作层面

主要看学生是否做到联系阅读，主动问答，自主讨论，自评互评。

1. 联系阅读

“联系”即综合，或彼此联系上关系。“阅读”即从书面材料中提取意义并影响其非智力因素的过程。联系阅读，就是在教师的引导下，学生从相关书面材料中提取信息、获得意义并影响其非智力因素的。一节课是否优秀，我们要看学生在阅读的过程中，能否围绕目标，对相关知识和信息进行纵贯联系、互相贯通，以提高自己的综合能力和综合素质。

2. 主动问答

“主动问答”即学生自主、积极地提出问题和回答问题。有专家指出：“教学的最基本目标是培养学生正确提出问题、回答问题的能力，在什么时候都应该鼓励学生提问”，因为“提出一个问题往往比解决一个问题更重要”（爱因斯坦）。

3. 自主讨论

讨论，是就某一问题交换意见或进行辩论的活动。自主讨论是指在教师的引导下，学生自选问题，并就这一问题自由交换意见或进行辩论，以解决问题，或生成

第 5 页

新的问题的活动。讨论，对于培养学生的语言表达能力、辩证思维能力，以及合作意识合作能力，具有十分重要的意义。

4. 自评互评

自评是指自我评价，即以自己自身作为评价主体而对自己进行的评价，其目的是全面认识自我，反馈调节；互评即相互评价，是指学生们相互促进的评价，它重视相互学习和相互提高。罗杰斯认为，当学生以自我批判和自我评价为主要依据，把他人评价放在次要地位时，独立性、创造性就会得到促进。同时，也有研究认为，初中生评价能力发展的一个突出特点，就是十分重视同伴对自己的评价和看法，关于这一点在其他年级的学生中是少见的。

看教师是否做到引人入胜，精导妙引，结尾无穷。

5. 引人入胜

“引”指的是“引出问题”和“进行指引”，“入”是让人处于某种状态或境界。“引”是手段，“入”是目的，体现了教师主导与学生主体的和谐统一。引人入胜就是在在一节课的起始阶段，教师根据教学目标，创设情境、激发兴趣，让学生对某一课题处于最佳学习状态或境界的教学行为。俗话说：“好的开始是成功的一半”。所以，一节课是否优秀，要看是否有一个引人入胜的开头。

6. 精导妙引

“精导”即精心指导，“妙引”即巧妙引领。精导妙引就是一节课的进行中，教师运用各种有效的手段和方法，对学生的阅读、问答、讨论、评判等学习活动，给予精心指导、巧妙引领的教学行为。其目的是掀起学习高潮，调动学生的积极性和主动性，促进课堂教学目标的实现。所以，一节课是否优秀，要看是否有一个教学高潮。

7. 结尾无穷

指的是一节课的结束阶段，教师在引导学生对本节课进行总结、升华的同时，激发学生对相关学习内容或问题产生继续学习的欲望，并使学生在学习后主动收集信息、解决问题的一种教学行为。如果说开头的艺术是为将学生引到教学情境之中，以求收到最佳效果的话，那么结尾艺术，就是要将教学小课堂带入学大课堂，将最佳效果从课堂之点辐射到社会之面，达到余音绕梁、回味无穷之境界！所以，一节课不仅要有引人入胜的开头，而且还应有一个回味无穷的结尾。

策略层面

能否做到开头引人入胜，中间高潮迭起，结尾余味无穷。

一节好课，除了开头引人入胜，结尾余味无穷外，很重要的一点，就是中间要有高潮，不一定要“高潮迭起”，但至少应有一个“高潮”。所谓高潮，就是一节课中最兴奋发达的阶段（亮点），或矛盾冲突最尖锐、最紧张的阶段（冲突点）。教师精导妙引，用艺术性的手法掀起教学的高潮，能有效调动学生学习的积极性和主动性，活跃课堂气氛，有助于课堂教学目标的实现。

具体说，教师应起的教学高潮，有强烈的激励功能、鲜明的愉悦功能、很强的促学功能和潜移默化的审美功能。所以，在一节课教学中，教师应精心指导、巧妙引领，努力掀起教学高潮。在制造高潮的过程中，切忌“信号由强”，越靠越靠。该“出手”（开头）时就出手，该“收手”（结尾）时就收手，努力做到“收放自如”。能否扬长避短，按照自己的习惯把自己的长处发挥淋漓尽致。

第 6 页

每个人都有优点和缺点，而且不同的人特点不同。一节课成功与否，要看教师是否能够扬长避短，按照自己习惯把自己的长处发挥得淋漓尽致。别人可能会提出很多有价值的意见或建议，有的甚至是专家成功的法宝，但对此决不“照搬”。说实话，一个比较优秀的教师，只要扬长避短，发挥出属于自己的优势，终有一天会达到“随心所欲，顺其自然”之境界的！

能否做到出奇制胜。

优质课展评，是高手过招的较量。在高手过招、强手过招的情况下，要坚信“狭路相逢勇者胜”，这一颠扑不破的真理！要有“老子天下第一”的气势，做到在战略上藐视“敌人”，当然，也不能有勇无谋，在战术上还是要重视“敌人”的，其中一条重要的“战术”，就是“出奇制胜”，就是要在别人意想不到的地方“露一手”，以收“豁然开朗”或“拍案叫绝”之效！一般来说，“出奇制胜”的“战术”往往是没有“套路”或“把式”的。

因为“武功”的最高境界是“无招胜有招”平淡见真奇！

第 7 页



理论中心组学习 (第二期)



公开征求意见！教育部公布《未成年人学校保护规定（征求意见稿）》

摘自 光明日报网

第一章 总则

- 第一条（立法目的）** 为了落实学校的保护职责，保障未成年人合法权益，促进未成年人德智体美劳全面发展、健康成长，根据《中华人民共和国教育法》《中华人民共和国未成年人保护法》等法律法规，制定本规定。
- 第二条（适用范围）** 普通中小学、中等职业学校对本校未成年人（以下统称学生）在校期间合法权益的保护，适用本规定。
- 第三条（保护原则）** 学校学生保护工作应当坚持最有利于未成年人的原则，注重保护和教育相结合，适应学生身心健康发展的规律和特点；关爱爱护、平等保护每个学生，尊重学生权利，听取学生意见。
- 第四条（学校职责）** 学校应当全面贯彻国家教育方针，坚持立德树人根本任务，弘扬社会主义核心价值观，依法办学、依法治校，落实学生权益保护法定职责，健全保护制度，完善保护机制。
- 第五条（部门职责）** 教育行政部门应当落实工作职责，会同有关部门健全学校学生保护的支撑、服务体系，加强对学校学生保护工作的指导、监督和评价。

第二章 保护范围

- 第六条（人身安全）** 学校应当落实安全管理职责，保护学生在校期间人身安全。学校不得组织、安排学生从事危险游戏或者商业性活动，不得安排学生参与有毒、有害的危险性工作以及其他不宜学生参加的活动。
- 学生在校内或者本校组织的校外活动中发生人身伤害事故的，学校应当立即救护，妥善处理，及时通知学生父母或者其他监护人（以下统称家长）；情形严重的，应当及时向有关部门报告。
- 第七条（人格权益）** 学校应当尊重和保护学生的人格尊严，尊重学生名誉，培养学生的荣誉感、责任感。学校应当建立健全表彰、奖励学生的规则和程序，做到公开、公平、公正，学校不得公开学生个人的考试成绩、名次，不得对外宣传学生升学情况；在奖励、资助、申请资助救助等工作中，不得泄露学生个人及其家庭隐私。
- 学校采集学生个人信息，应当告知家长，并对所获得的学生及其家庭信息负有管理、保密义务，不得泄露、毁弃以及非法删除、披露、传播、买卖。
- 第八条（平等保护）** 学校应当平等对待每个学生，不得因学生及其家长的民族、种族、性别、户籍、职业、宗教信仰、教育程度、家庭状况、身心健康、学习能力等情况歧视学生或者对学生进行区别对待。
- 第九条（自由保障）** 学校应当保障学生在校期间言行的自由，不得设置侵犯学生人身自由的管理措施，除维护正常教育教学秩序需要外，不得对学生的言行设置不必要的约束。
- 第十条（受教育权）** 学校应当尊重和保护学生受教育的权利，保障学生平等使用教育教学设施设备、参加教育教学计划安排的各种活动，并在学业成绩和品行上获得公正评价；对身心有障碍的学生，学校应当提供合理便利，实施融合教育，给予特别支持；对学习困难、行为异常的学生，学校应当以适当方式教育、帮助，必要时可以通过安排教师或者专业人员课后辅导等方式给予帮助或者支持。

学校应当建立留守学生、困境学生档案，配合政府有关部门做好关爱帮扶工作，避免学生因家庭因素失学、辍学。

- 第十一条（义务教育）** 义务教育学校不得以长期停课、劝退等方式，剥夺学生受教育权，不得开除或者变相开除学生。对转入专门学校的学生，应当保留学籍；对转回的学生，不得拒绝接收。
- 义务教育学校应当落实学籍管理制度，健全学籍学生登记、劝退复学和书面报告制度，督促入学及劝退无效的，应当报告县级教育行政部门，由县级教育行政部门给予批评教育，责令限期改正。
- 第十二条（休息权利）** 学校应当按照规定科学合理安排学生在校作息时间，保证学生有休息、参加文体活动和体育锻炼的机会和时间。学校不得要求学生在规定的上课时间前提前到校参加统一的课程教学活动，不得限制学生课间出教室活动。
- 义务教育学校不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假，组织学生集体补课；不得以集体补课等形式侵占学生休息时间。
- 学校应当加强作业管理，指导和监督教师按照规定科学适度布置家庭作业，不得超出规定增加作业量，加重学生学习负担。
- 学校应当加强与家长的沟通，共同培养学生良好作息习惯，保障学生在校的睡眠时间。
- 第十三条（财产权益）** 学校应当保护学生的财产权利，不得采用损坏财物的方式，对学生进行教育管理。因管理不善丢失学生物品的，应当在影响消除后退还学生或者其家长，暂扣时间超过一个月的，应当告知家长，暂扣时间最长不得超过一个学期。
- 学校不得违反规定向学生收费，不得强制要求或者设置条件要求学生及其家长捐款捐物、购买商品或者服务，或者要求家长提供物质帮助、需支付费用的服务等。
- 第十四条（肖像和知识产权）** 学校制作、使用、公开学生的肖像或者以发布、汇编、出版等方式使用学生作品的，应当取得学生和家长许可，并依法保护学生的权利。
- 第十五条（参与权）** 学校应当尊重学生的参与权和表达权，指导、支持学生参与学校章程、校规校纪、班级公约的制定，处理与学生权益相关的事务时，应当以适当方式听取学生意见。
- 第十六条（申诉权）** 学校处分学生或者对学生实施教育惩戒的，应当按照规定向学生及其家长说明理由并听取陈述和申辩，遵循客观、公平、公正的原则作出决定。
- 处分学生应当设置期限，对受到处分的学生应当跟踪观察，有针对性地实施教育，确有改正的，到期应当予以解除，解除处分后，学生获得表彰、奖励及其他权益，不再受原处分影响。

第三章 保护制度

- 第十七条（校规管理）** 学校应当制定规范学生行为的校纪校规，校纪校规应当内容合理、合法，制定程序完备，向学生及其家长公开，并按照规定报学校主管部门备案。
- 第十八条（教学管理）** 学校应当严格执行国家课程方案，按照要求开齐开足课程，选用教材和教学辅助资料，学校开发的校本课程或者引进的课程应当经过科学论证或者经过主管部门认定。
- 学校不得与校外培训机构合作向学生提供有偿的课程或者课程辅导。
- 第十九条（读物管理）** 学校应当积极建设图书馆、班级图书角，按要求配备适合学生认知特点、内容积极向上的课外读物，营造良好阅读环境，培养学生良好阅读习惯、提升阅读质量。学校应当禁止不利于未成年人身心健康的读物、音像制品、信息以及商业广告进入校园。

- 第二十条（安全管理）** 学校应当建立健全安全风险防控体系，按照有关规定完善安全、卫生、食品等管理制度，提供符合标准的教育教学设施、设备等，制定突发事件和意外伤害预案，配备相应设施并定期组织必要的演练。
- 学生在校期间学校可以对校园实行封闭管理，禁止无关人员未经许可进入校园。
- 第二十一条（药品管理）** 学校应当以适当方式教育、提醒学生除非因治疗需要并经执业医师诊断外，不得使用兴奋剂或者镇静催眠药、镇痛剂等成瘾性药物；发现学生使用的，应当予以制止并向主管部门或者公安机关报告。
- 第二十二条（体质管理）** 学校应当建立学生体质监测制度，发现学生出现营养不良、近视、肥胖等倾向或者导致体质下降的不良行为习惯，应当及时进行管理、干预。
- 第二十三条（心理健康）** 学校应当建立学生心理健康教育管理制度，建立学生心理问题的早期发现和及时干预机制，通过购买专业社工服务、引入心理学专业教师、建设心理辅导室等多种方式为学生提供专业化指导和服务。
- 第二十四条（禁烟禁酒）** 学校应当设置明显标志并禁止任何人在校园内吸烟、饮酒，不得以烟草、酒精制品品牌冠名姓名、教学楼以及其他设施设备。
- 第二十五条（校车管理）** 学校可以根据情况使用校车，使用校车的学校应当建立健全校车安全管理制，配备安全管理人员，定期对校车进行安全检查，对校车驾驶人进行安全教育，并向学生讲解校车安全乘坐知识，培养学生校车安全事故应急处理能力。
- 第二十六条（网络管理）** 学校应当将安全和合理使用网络纳入课程内容，对学生进行网络安全教育，网络文明和防止沉迷网络的教育，预防和干预学生沉迷网络。
- 学校应当禁止学生携带手机等智能终端产品进入学校或者在校园内使用，对经允许带入的，应当统一管理，禁止带入课堂。
- 学校为学生提供的上网设施，应当安装未成年人上网保护软件或者采取其他安全保护技术措施，避免学生接触不适宜未成年人接触的信息；发现网络产品、服务含有危害学生身心健康的信息的，应当立即停止使用并向主管部门报告，可能涉嫌违法犯罪的还应当向公安机关报告。
- 第二十七条（教师管理）** 学校应当加强师德师风建设，预防和制止教职工违反职业道德和法定职责，实施侵犯学生合法权益的行为。
- 学校应当管理和监督教职工不得利用职务便利实施下列行为：
- （一）利用管理学生的职务便利或者招生考试、评优评价、推荐评价等机会，以任何形式向学生及其家长索取、收受财物或者接受宴请、其他利益；
 - （二）向学生推销或者要求、指定学生购买指定辅导书、练习册等教辅材料或者商品、服务；
 - （三）组织、要求学生参加由其组织、参与或者利益关联的校内外有偿补课，或者与校外机构、个人合作向学生提供其他有偿服务；
 - （四）诱导、组织或者要求学生登录特定经营性网站，参与视频直播、网络购物等活动；
 - （五）非法提供、泄露学生信息或者利用所掌握的学生信息谋取利益；
 - （六）其他利用学生牟取不正当利益的行为。
- 第二十八条（校园管理）** 学校应当定期巡查校园及周边环境，发现存在风险、对学生有不利影响的营业场所或者违法违规情形的，应当及时采取应对措施，并报告主管部门或者其其他有关部门。
- 学校及其教职工不得安排或者诱导、组织学生进入营业性娱乐场所、互联网上网服务营业场所、电子游戏场所、酒吧等不适宜未成年人活动的场所；发现学生进入上述场所的，应当及时予以制止、教育，并向上述场所的主管部门反映。

第四章 特别保护

- 第二十九条（防控欺凌）** 学校应当落实法律规定建立学生欺凌防控、预防性侵害、性骚扰等工作制度，建立对学生欺凌、性侵害、性骚扰行为的零容忍处理机制。
- 第三十条（预防欺凌教育）** 学校应当教育、引导学生建立平等、友善、互助的同学关系，组织教职工学习预防和处置学生欺凌的相关政策、措施和方法，对学生开展相应的专题教育，并应当根据情况给予相关学生家长必要的家庭教育指导。
- 第三十一条（预防机制）** 学校应当按照规定成立有法律顾问、有关专家、家长代表等校外人员参与的学生欺凌治理委员会，加强学生欺凌行为的预防和宣传教育、组织认定、实施矫治、提供援助等。
- 学校应当定期针对全体学生开展防治欺凌专项调查，对学校是否存在欺凌等情形及其程序进行评估。
- 第三十二条（欺凌制止）** 教职工发现有学生实施下列行为的，应当及时制止：
- （一）殴打、踢踹、掌掴、抓咬、推撞、拉扯等侵犯身体或者恐吓威胁的行为；
 - （二）以辱骂、讥讽、嘲弄、挖苦、起侮辱性绰号等方式侵犯人格尊严的行为；
 - （三）抢夺、强拿硬要或者故意损坏他人财物；
 - （四）恐吓、孤立他人，影响他人参加学校活动或者社会交往；
 - （五）通过网络或者其他方式传播方式捏造事实诽谤他人、散布谣言或者错误信息诋毁他人、恶意传播他人隐私。
- 学生之间，在年龄、身体或者人数上占优势的一方霸凌或者恐吓另一方实施前款行为，或者以其他方式欺压、侮辱另一方，造成人身伤害、财产损失或者精神损失的，可以认定为构成欺凌。
- 第三十三条（欺凌关注）** 教师应当关注身体条件、家庭背景或者学习成绩等原因可能处于弱势或者特殊地位的学生，发现学生存在被孤立、排挤等情形的，应当及时干预。
- 教职工发现学生实施本规定第三十二条行为，可能构成欺凌的；或者发现学生有明显的情绪反复、身体损伤等情形，应当及时沟通了解情况，可能存在被欺凌情形的，应当及时向学校报告。
- 第三十四条（欺凌处置）** 学校接到教职工关于学生欺凌的报告或者学生、家长举报投诉的，应当立即开展调查，认为可能构成欺凌的，应当及时提交学生欺凌治理委员会认定和处置，通知实施双方学生家长参与欺凌行为的认定和处理，认定构成欺凌的，应当对实施欺凌行为的学生作出教育惩戒或者纪律处分。
- 对违反治安管理或者涉嫌犯罪等严重欺凌行为，学校不得隐瞒，应当及时向公安机关、教育行政部门报告，并配合相关部门依法处理。
- 不同学校学生之间发生的学生欺凌事件，应当在主管教育行政部门的指导下建立联合调查机制，进行认定和处理。
- 第三十五条（防治性侵害）** 学校应当建立健全教职工与学生交往行为准则、学生宿舍安全管理规定、视频监控管理規定等制度，建立预防、报告、处置性侵害工作机制。
- 学校应当采取必要措施预防并制止教职工以及其他进入校园的人员实施以下侵害学生身心健康的行为：
- （一）与学生发生恋爱关系、性关系；
 - （二）抚摸、故意触碰学生身体特定部位等猥亵行为；
 - （三）向学生作出具有调侃、挑逗或者具有性暗示的言行；



和美橙光

和而不唱，和而不同

美人之美，成人之美

老师车被刮花准备“自认倒霉”

没想到

摘自 人民日报

当你停在路边的车被人刮花了

左看右看，四下无人，你怎么办？

自认倒霉？报警查监控？

近日，在浙江杭州，少年宫文学社的吕老师，车子停在路边的时候被刮了。

随后发生的事情，她有点想不到。



“你好，浙 A*****车主，我今天来打球时，不小心蹭到了你车左后方的漆，麻烦你联系我，我给你相应的赔偿。”



“实在不好意思请谅解，因为我还是一名学生，可能给不了多少钱，实在很对不起。”

吕老师表示：“看到纸条的时候很意外，看了上面的文字之后，更是感动。一个学生，小小年纪便有这份真诚和担当。”

事情发生后，吕老师没有第一时间联系纸条上的学生，因为自己要赶着去钱塘区青少年宫给孩子们上课。

“生活即教育，教育即生活。路上我一直在想这件事情。”吕老师决定，临时更改上课的课件，把这件突发的温暖小事结合课堂，和孩子们一起探讨探讨。

孩子们一会儿假设自己是肇事者，如果遇到这样的事情怎么办？一会儿又假设自己是车主，遇到这样的事情心情如何变化？他们还从这件事情中，明白了诚实守信、勇于担当的道理……

前

些日子，我生了一场大病。病中的我想了很多，既在考虑未知的将来，也在反思一路走来的过往。回望过去的人生，自己留下了不少遗憾。

高考那年，因为早恋开小差被老师提醒，别人都在为了最后一役奋力苦战，我却用最宝贵的时间和老师赌气。结果，我的成绩毫无悬念地滑落，勉强读了个不太理想的学校。大学毕业那年，本来已经收到深圳一家名企的录用书，结果我犹犹豫豫，满腔的斗志败给了内心的忐忑。我留在了家乡，守着一份温吞的工作，总还是心有不甘。我曾有过创业的念头。本想趁着年轻大展一番拳脚，真到落地实操时却又顾虑重重：舍不得离开当下的舒适圈，因为厌恶风险而不敢放手一搏……凡此种种，使得创业的计划最终搁浅。

等到孩子们把写作片段作业交上来，吕老师一看，又差点要哭了。



（孩子们的写作片段作业）

傍晚下课后，吕老师把车子蹭掉油漆的地方拍照发给了汽车维修店。修车师傅说大概需要1200元左右的维修费。

这时，她打了纸条上的电话。对方是一名大学生。这名大学生的态度很诚恳，坚持说要赔偿修车费。最后，吕老师说，那就收400元吧。

“这真是美好的一天。”吕老师忍不住感叹。

努力多一点，遗憾才会少一点

摘自 人民日报

我时常会想：如果当时再多努力一点点，是不是结果会和现在不太一样？可惜，人生没有如果，所有的遗憾，无非都是因为在那些本该拼命努力的当时没能全力以赴；过去时光里偷的每一份懒，都成了今日脚下崎岖的路。

常

有人说：“最好的作品永远是下一部。”这当然是对自己的一种高要求。

然而，在一位我喜欢的作家身上，我看到了另一种有趣的态度。

作为一名职业小说家，他的长篇小说产出率并不算太高。但每一部长篇小说的问世，从初稿开始，就要经历无数次修改，每一道工序都花足了时间，每一处细节、每一段文字都经过了反复的推敲锤炼。在如此全情投入下，他对于自己的每部作品都有相当的自信，日后很少有“那里要是这样写就好了”的懊恼。这是不是为我们提供了另一种思路？与其事后后悔，期待下一次更好的发挥，倒不如在每一个当下竭尽全力，不给未来埋下遗憾的种子，不给自己留下后悔的机会。

最容易让人感到遗憾的，就是那些“如果再来一次，我一定能做得更好”的设想。在过程中全力以赴，就从根本上杜绝了这样的可能。努力了，就不会后悔，尽心了，就不会遗憾。

人生其实有很多事情不是我们自己能够决定的，会有许多的求而不得，也会有许多的身不由己。我们或许左右不了命运的脚步，但我们完全可以控制自己努力的程度。真正让人感到后悔的，正是在该付出的时候选择了偷懒，在该努力的地方没能尽心。每一次浅尝辄止，每一次敷衍了事，都在为那些不曾到达的彼岸埋下伏笔。不曾到达的地方，才是遗憾所在。我们常说“尽力而为”，因为只有那些在过程中竭尽所能的人，才能真正做到对结果坦然无悔。人生最遗憾的事，不是“我不行”，而是“我可以”。

当努力到达上限，无论结果如何，我们都能做到无愧于心。

落子无悔的人生，你我都可以拥有。共勉！



自弃者扶不起，自强者打不倒

摘自 人民论坛网

一粒种子，最初都会在地下匍匐，可能长得很慢，但它一定会在某一个时刻破土而出，茁壮生长。那些不为人知的时光，表面上看像是陷入了停滞，递进没有希望，事实上它在扎根，在为明天的飞跃做准备。面对生活、面对压力，我们都曾有过焦虑迷茫。在觉得撑不下去打算放弃的时候，记得提醒自己：

坚持一次，再坚持一次。

只要你的坚持比放弃多一次，梦想成真可能就不远的拐弯处等着你了。

自弃者扶不起 自强者打不倒

这个世界上有很多成功的人，也有很多失败的人。

但每个人的成功或失败都不是从一开始就注定的，除了一些外部因素，内因更为重要。自弃者扶不起，自强者打不倒。生活总是这样，不能叫人处处满意，但我们还要热情地活下去。

这个世界上没有什么可以真正将你击倒，除非你自己放弃。

请相信，只要你不放弃，那些打不倒你的，终将使你更强大。

最大的监狱 是思维的监狱

思维引领行动。思维不同，判断不同，结果自然不同。没有人能够限制你，唯一限制你成功的人是你自己。

停止了思考，就等于围堵了我们认知的环境。

困守了思维，就等于封闭了我们成长的渠道。

承认自己的无知 是自我认知升级的关键

一个人从不知道自己不知道，过渡到能够意识到自己的无知，这需要认知上的提升。而这种认知的提升可以通过不断反思来促成，因为一旦我们开始反思，其实就开启了对自身的一种批判性思考模式。

面对未来，最简单有效的策略，就是承认自己的无知，让求知所激发的谦卑心和好奇心，来扩大自己在这个世界的覆盖面。

都会高估自己 同时低估了别人

“眼是一把尺，量人先量己。”很多时候，我们能够轻易地评判别人，却看不到自己的缺点。因此，人生在世，每个人都需要有一把“比较”的尺子。古语有言：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”与优秀的人比较，学习他们的长处；与差劲的人比较，反省自己的缺点。

只有认清现实，才能做到既不低估别人，也不高估自己。

只有不断向他人学习，才能做到日日精进。

别人能做的事 你未必能做

世界上最难走的，但却最应该走的路，就是做自己。深以为然，我们生活在被多重价值观包围的社会，每天都会被无数个声音和观点所裹挟，小到穿哪件衣服，大到过什么样的人。美国洛杉矶加州大学经济学家伊瑟·韦奇曾说：即使你已有了主见，但如果如果有十个朋友看法和你相反，你就很难不动摇。这种现象被称为韦奇定理。破解韦奇定理的最好办法就是不在意别人的看法坚定地走下去。当然，前提是你确定自己的想法不是低水平认知的固执。

做自己喜欢的事情，走自己的路，取悦自己，生活才能美好起来。



一个人痛苦的根源： 格局太小！

摘自 洞见

和美橙光

听过这样一段话：

“我站在一楼，有人骂我，我很生气；

我站在十楼，有人骂我，我听不清，以为他和我打招呼；

我站在一百楼，有人骂我，我听不清，眼里只有万里山河。”

一个人之所以痛苦，是因为高度不够，格局太小。

作家帕先生说：

“所谓格局，其实就是你眼界的广度，思维的深度，追求目标的高度，以及你身上所体现的从容大度。”

提高自己这四个“度”，放大人生的格局，你才能自在从容，有所成就。

广度：目光的界限，决定了人生的上限。

眼界的广度，决定一个人的命运。那些眼界太窄的人，就算是把馅饼送到嘴边，也无济于事，每个人的人生都有几次改变命运的转折点，那些有见识的人，能发现并把握机会，从此一飞冲天。

人生最大的痛苦，不是我不行，而是我可以。不是没机会，而是机会在我面前，我却让它白白溜走了。眼界宽阔一点，不要总是把自己局限在小天地里。平时多读书，多旅行，多了解，放大自己的眼界和格局。只有这样，一个人才能在必要的时候抓住机会，不留遗憾。

深度：思维有多远，你就可以走多远。

人生若是没有深度，就很容易流于浅薄。你的见识只能让人抓住机会，而深邃的思维，才能让你将机会变为事业。真正的智者，看问题从不流于表面。穿透表层，他们更能看清事物的真相，明白其中的凶险和机会，相比于常人，他们更能做出正确的判断。

古人云：“见微知著，睹始知终。”

见到一点细节，就能知道它的实质，看到开始就知道结局。这样的人就像拿着剧本行走人生，对人生的机遇和祸患了如指掌。就像是开卷答题，纵然不能得满分，也断不会不及格。

剧本行走人生，对人生的机遇和祸患了如指掌。就像是开卷答题，纵然不能得满分，也断不会不及格。

高度：心有多大，舞台就有多大。

格局决定结局，一个人的目标的高度，很大程度上决定了这个人的未来。作家何权峰说：一个人想到的是当下“我能做什么”，这样的人只能做范围之内的事。有的人想到的则是未来“我要做什么”，他们往往可以突破当下的局限。

目标不同，格局不同，成功的可能性也就不同。

曾国藩说：“谋大事，首重格局。”

一个人能不能成事，能成多大的事，要看他的格局。花盆里长不出参天树，馅饼也不会大过锅。目标在什么高度，人生才能达到什么样的高度。

一个人站在楼下，看到的是满地垃圾；站在楼上，看到的是山河美景。格局不一样，眼界不一样，看到的东西也不一样。格局是认知，也是修养。真正有大格局的人，内心豁达大度，懂得宽仁之道。

饶恕对方的过失，不仅是给别人一次机会，也是给自己一次机会。那些动辄睚眦必报的人，只会把仇怨越积越深。时间久了，只会是处处树敌，寸步难行。

懂得宽恕别人，是一种修养，也是一种高明的处世之道。懂得宽容别人的过错，容纳那些伤害自己的人，这样的人才能福泽绵长。大智者必谦和，大善者必宽容。宽容不是懦弱，而是善良，宽容别人，也是宽容自己。人生在世，把心放宽，把事看淡，才能平复愁之烦，容万事之苦，助人人生顺遂。

大度：唯有宽容他人，才能成全自己。

一个人站在楼下，看到的是满地垃圾；站在楼上，看到的是山河美景。格局不一样，眼界不一样，看到的东西也不一样。格局是认知，也是修养。真正有大格局的人，内心豁达大度，懂得宽仁之道。

饶恕对方的过失，不仅是给别人一次机会，也是给自己一次机会。那些动辄睚眦必报的人，只会把仇怨越积越深。时间久了，只会是处处树敌，寸步难行。

懂得宽恕别人，是一种修养，也是一种高明的处世之道。懂得宽容别人的过错，容纳那些伤害自己的人，这样的人才能福泽绵长。大智者必谦和，大善者必宽容。宽容不是懦弱，而是善良，宽容别人，也是宽容自己。人生在世，把心放宽，把事看淡，才能平复愁之烦，容万事之苦，助人人生顺遂。



尊重的最高境界

摘自 哲学人生网

特别喜欢连岳先生说过的一句话：“对他人的私事不关心、不介入，允许他人的道德观、生活方式和自己不同，将消除世上90%以上的烦恼。”

这个世界上，永远没有两片相同的叶子。每个人的生活环境不一样，三观和生活方式也不相同。用自己的三观和生活方式去理解他人，要求他人，其实就是自私。一个人最顶级的修养，就是尊重和你不一样的人。

知乎上曾有一个点赞破万的热门话题：“去过100个以上的国家是种怎样的体验？”

一位1985年出生、环游了100多个国家的答主，有一句话引起了网友们的强烈共鸣。他说：“懂得了这世界上没有所谓的天然正确和绝对的政治正确，能够接受别人有不同的三观以及很冲动的思考方式。”当我们见过很多人，去过很多地方，就会明白：除了米饭面条面包，这世界上还有人的主食是土豆、豆子、玉米、青稞，甚至炸香蕉；有一天一妻的社会，也有一天多妻、一妻多夫乃至母系氏族；有的地方丧葬隆重且复杂，每个人都都很悲伤，而有的地方一人去世，全族人奏乐歌舞；一个人眼中的大逆不道，很可能就是另一个人眼中的天经地义，这个世界是多元的不是单一的。

所有的三观和生活方式，都有其独特的渊源，不存在高低，也没什么对错。当我们明白了这一点，就不会再轻易对自己不理解的事情大惊小怪。

最近几年，很流行一个观点，三观不合不能做朋友。那么，到底什么是三观不合呢？

小时候，我们学过“一个道理，叫‘己所不欲，勿施于人’。这是一个人最起码的道德，自己不喜欢的东西，不要强加在别人的身上。周国平还提出了另一个很厉害的观点，叫‘己所欲，也勿施于人’。就是说，你自己喜欢的，也不要强加给别人，这是一种更高级的修养。你可以喜欢经典文学名著，但永远不要瞧不起爱读网络小说的人。你去做你自己喜欢的事情，然后把别人的喜好还给别人。

著名心理学家荣格在离世前，跟徒弟说了一句话：“你连想改变别人的念头都不要有。每个人接收阳光的反应有所不同，有人觉得刺眼，有人觉得温暖，有人甚至躲开阳光。”你以为的充满乐趣与希望的生活，在别人眼里，也可能是一种压力。

生活中，很多人迫切地想要用自己的一套逻辑，去改变身边人的看法，让其跟自己步调一致。自己憧憬婚姻生活，看到别人30岁了还没有男朋友就天天催恋爱催结婚；自己想要在一线城市奋斗打拼，就整日给在小城市生活的人灌输焦虑。

王尔德有句话说得特别在理：“**过自己想要的生活不是自私，要求别人按自己的意愿生活才是。**”每个人都有自己的认定的舒适的生活方式。我们可以选择去过自己想要的生活，但永远别对别人的生活指手画脚。你要知道，这个世界上，每一种生活都值得尊重。这是文明社会一个人最基本的修养。

年少的时候，经常会看不顺眼一些人一些事，认为世界是非黑即白的，长大后逐渐懂了，看人不顺，未必是别人不对。人与人之间，不同的成长条件，不同的生活环境，就会有不同的三观。没有什么绝对的对与错。只要别人的行为，没有侵犯到自己和他人的利益。那么，他的所有行为，都值得被尊重。一个人顶级的修养，是终于学会了。不再总是用自己的认知和三观去理解世界。开始尊重每一个与自己审美、性格、三观不同的人。这才是尊重人的最高境界。

从这一天开始！百万雄师过大江

摘自 共青团中央

72年前前三大战役后，国共双方隔江对垒，精锐部队被消灭殆尽的蒋介石并不甘心，相继上演了“引退”“求和”的阴谋后，国民党军在宜昌至上海间布置了1800余公里的长江防线，于是渡江战役一触即发。

1949年4月20日南京国民党政府拒绝在《国内和平协定》(最后修正案)上签字后，中央人民革命军事委员会主席毛泽东、中国人民解放军总司令朱德，于4月21日发布向全国进军的命令。面对中国人民解放军势如破竹的攻势，国民党政府早已溃不成军。解放江阴后，还可以继续向东、西两个方向追击溃逃的敌军。而为解决渡江船只短缺问题，许多老百姓把自家的门板卸下来造船，还有老人主动把自己的寿材献出来造船，所以仅半个月，光是当地百姓就造了1428只船，这是够解放军一次运送3万兵力。

4月21日晚，粟裕召开紧急会议，决定东线渡江的具体时间和队伍的编队序列会后，为了保证及时掌握战况，粟裕一直在指挥所里守着电话听命令大家：今夜谁也不许休息！

4月22日凌晨3时许，在中共地下党员、江阴要塞炮台总台长唐秉琳和中共华东局社会情报科长王微明的率领下，要基国民党军7000余名官兵，宣布举行起义，与解放军胜利会师信号弹瞬间划破长空，这为渡江的战士们指明了方向。当日下午，国民党匆忙决定放弃南京并下令在撤离前，炸掉港口、火车站、机场、重要仓库等。



中考越来越近，很多初三的孩子们可能在此时会觉得有些累了！

其实，我们过来人，真的非常理解大家现在的心情，毕竟这是我们人生的一个重要转折点！但是，越是到了最后这段时期，越是要求大家心态。

人生中，总有一段路让我们觉得很累，我们站在十字路口徘徊，像一条迷路的孩子，彷徨而又无助，只想得到一个温暖的怀抱可以依靠，慰藉自己脆弱的心灵。

世界给予每个人的机会都是均等的，所谓成功，也不是看你有聪明，而是看你能否在累了的时候，坚持住，不放弃。你说你十九岁没有用过洪荒之力，那为什么现在选择放弃，留下无法弥补的遗憾？

只有坚持，才能配得上你的理想。

保持你的生活节奏，学习节奏，运动节奏，坚信自己每天都用最好的情绪面对学习，迎接下一天的到来。

摘自 初中语文

1949年4月23日，中国人民解放军以摧枯拉朽之势，突破长江天堑胜利解放南京，渡江战役的胜利，为解放军解放华东全境和向华南、西南地区进军创造了重要条件，它以恢弘的气势庄严地向世界预告——历经沧桑的古老中国即将浴火重生。

一个伟大的新中国即将在东方的地平线昂首屹立，毛泽东得知战争胜利后挥毫写下七律《人民解放军占领南京》：钟山风雨起苍黄，百万雄师过大江。虎踞龙盘今胜昔，天翻地覆慨而慷。宜将剩勇追穷寇，不可沽名学霸王。天若有情天亦老，人间正道是沧桑。

72年前的这场战役，终结了过去，更预示了未来。中国的昨天，雄关漫道真如铁。中国的今天，人间正道是沧桑。中国的明天，长风破浪会有时。

毛泽东得知战争胜利后挥毫写下：

《七律·人民解放军占领南京》

钟山风雨起苍黄，百万雄师过大江。

虎踞龙盘今胜昔，天翻地覆慨而慷。

宜将剩勇追穷寇，不可沽名学霸王。

天若有情天亦老，人间正道是沧桑。

《请你加油！》

亲爱的自己，你好！

亲爱的自己，当你读到这些的时候，你离中考已经不远了。我不知道未来的你要经历什么，不过既然已经跋涉了九年，最后这70天不到的日子里希望你能够拼尽全力！亲爱的自己，只有你自己最清楚，过去的分分秒秒，你付出了多少，浪费了多少！快要考试了，希望你你可以平静自己的心，即便自己不是绝顶聪明，也要相信动能补拙。

亲爱的自己，未来的日子里请不要轻言放弃。你难会有失败的时候，难会有考试分数不理想的时候，不只是你一个人在努力，别人也许比你花了更多的时间和精力。但请你相信付出一定会有回报，你要记得跌跌撞撞才是生活，你要把每一次的失败当成下一次成功的路基，你要坚持。

当然你也会取得一些进步，那个时候请你不要放松，因为你放慢了脚步的时候别人并没有停止前进。你进步的原因也许是你之前落下了很多，所以别人在走的时候你需要跑，别人跑起来的时候你就要加速，你没有很多的资本去骄傲。

亲爱的自己，你需要一个目标，然后请你去追赶。可以是一个城市，一所学校，一个人，或者是一个梦想，总之你需要这个目标来鞭策你成为更好的人。

亲爱的自己，未来的日子里请你管住自己。不上网并不会那么痛苦，你喜欢的书也不是只卖一年就会绝版，还有你的手机也并不是长在身上的器官，离开这些，你一样活得好好的。

请你知道，你现在遇到的人不一定以后就会和你在一起一辈子，以后你还要走很长很长的路，还不是时候。你可以有喜欢的人，但现在请你把TA放在心里。

亲爱的自己，再动人的情歌、再凄美的故事也不适合即将中考的你。听英文歌可以练听力，摇滚可以提神，轻音乐能缓解压力。躲在被子里看小说绝对比看报纸看新闻累眼睛，当个文青不是不好，是你现在还不够资格。

亲爱的自己，你要早起晚睡，要改变自己很多的习惯，你要忍受寂寞。请记住要对对自己好一点。记得每天喝一杯牛奶，喝茶好过喝咖啡。记得经常锻炼，身体会慢慢变好。

记得不要暴饮暴食。记得阴天的时候奖励自己一个大大的微笑，并且带上伞不要淋湿。记得濒临崩溃的时候抓紧自己。

亲爱的自己，你知道自己没有显赫的背景，没人能为你铺出一条康庄大道，你也没有其他的选择。对你而言，通往未来的路只有一座叫中考的独木桥，而这一路只能靠你自己披荆斩棘。你要知道你身上背负的不只是你一个人的命运，还有为了你日夜操劳的家人。



上海市长桥中学
Shanghai Chang Qiao Middle School



校务信息



每周工作安排

(第7周-第10周)



二〇二〇学年度第二学期
上海市长桥中学 第7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) 党员大会 2) 中心组学习 3) 招生工作 4) 校庆事宜 5) 教职工合唱训练 6) 2021年优秀教育教学论文评选 7) 禁毒禁毒准备工作	4月5日	星期一	清明节放假	清明节放假
2. 教导处 1) 教学例会 2) 期中考试命题工作 3) 理化操作考校内测准备工作 4) 长桥南联合教研准备工作 5) 初三体检(4月7日游泳25米、4月8日游泳200米、4月11日检测)	4月6日	星期二	1) 8:20-8:50 食堂例会(211室) 2) 9:30-10:00 升旗仪式:“和衷共济 做最好的自己” 颁奖典礼(大操场)★ 3) 10:10-11:10 教学例会、教育教学论文研讨(211室)	1) 六七八年度主任开展中学生英语事例和校园德育活动
3. 政教处、团队 1) 两对(六、七、八年级)社会考察事宜 2) 班级常规管理工作	4月7日	星期三	1) 9:20-10:00 合唱训练(音乐教室) 2) 16:20前 中庭教师将期中试卷定例PDR和中考意见提交教导处	1) 12:10-14:20 数学教研组教研活动内容:视导听课安排及联合教研活动内容讨论(212室) 2) 16:20前 中庭教师将期中试卷定例PDR和中考意见提交教导处
4. 人事 1) 岗位等级及相关材料上报局审核、公示 2) 聘用合同意向汇总整理 3) 4月份实名制登录	4月8日	星期四	1) 8:00-8:40 德育例会(210室) 2) 9:20-10:00 合唱训练(音乐教室)	1) 13:00-15:30 区级《道德与法治》学科教研活动(211室)
5. 工会 1) 完成退休教职工“助力百年征程”主题活动征文和摄影作品上报等工作。 2) 采购及发放青团活动参与奖品。	4月9日	星期五	1) 8:50-9:20 “助力百年征程”七年度午会(小礼堂)★ 2) 9:20-10:00 理论中心组学习(212室)★ 3) 10:10-11:20 行政会扩大会议(212室)★ 4) 12:00-12:20 “我为优秀”校友小舞台(六年度:食堂门口、雨天体育馆、七年度:一楼大厅、八年度:四楼大厅)★◆ 5) 12:00-12:20 教工大会(小礼堂)★	1) 15:00-15:50 合唱训练(音乐教室) 2) 14:00-17:20 初三理化校内模拟测试(物理实验室、化学实验室、410)(212室)★ 3) 15:50-16:30 教工大会(小礼堂)★ 4) 16:30-17:30 党员大会(小礼堂)★
6. 总务处 1) 理化实验室改造验收 2) 资产报废(二) 3) 图书馆整理(二) 4) 食堂例会	4月10日	星期六	双休日	双休日
	4月11日	星期日	8:10-12:00 初三体育测试(体育馆)	双休日

备注:★为摄影、报道 ◆为摄像 □为转接

二〇二〇学年度第二学期
上海市长桥中学 第9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) 党员大会 2) 校务会 3) 行政会 4) 招生工作会议 5) 禁毒禁毒准备工作	4月19日	星期一	1) 9:20-10:00 升旗仪式:“关爱心理健康 携手共同成长”——中考心理教育、安全教育(大操场)★	1) 12:00-12:20 考务培训会(410教室) 2) 16:20-18:00 合唱训练(体育馆) 3) 16:20 各年级考场布置
2. 教导处 1) 考务培训会 2) 教学例会 3) 期中考试 4) 中考复习指导 5) 中考复习指导 6) 中考复习指导 7) 中考复习指导 8) 中考复习指导 9) 中考复习指导 10) 中考复习指导 11) 中考复习指导	4月20日	星期二	1) 8:00-8:40 校务会(211室) 2) 8:40-9:20 教学例会、初三推优工作推进会(211室) 3) 期中考试 4) 中考复习指导 5) 中考复习指导 6) 中考复习指导 7) 中考复习指导 8) 中考复习指导 9) 中考复习指导 10) 中考复习指导 11) 中考复习指导	1) 15:15-16:00 党员大会(212室) 2) 16:00-18:00 合唱训练(音乐教室)★
3. 政教处、团队 1) 制定“学生校园欺凌”活动方案 2) 制定“道德讲堂”活动方案 3) 2021年春季社会考察活动(六、七、八年级) 4) 落实家长学校活动内容以及家长会安排	4月21日	星期三	1) 期中考试 2) 中考复习指导 3) 中考复习指导 4) 中考复习指导 5) 中考复习指导 6) 中考复习指导 7) 中考复习指导 8) 中考复习指导 9) 中考复习指导 10) 中考复习指导 11) 中考复习指导	1) 期中考试 2) 15:15-17:00 合唱训练(音乐教室) 3) 15:15-16:30 合唱训练(音乐教室) 4) 15:15-16:30 合唱训练(音乐教室)
4. 人事 1) 整理人事档案 2) 完成5月份事业工资 3) 办理退休教师的公务员退休待遇 4. 工会 1) 收集教职工2020年度新年保险门急诊理赔材料 2) 完成退休教师4月5月节日、1-3月生日和满30周年慰问	4月22日	星期四	1) 期中考试 2) 中考复习指导 3) 中考复习指导 4) 中考复习指导 5) 中考复习指导 6) 中考复习指导 7) 中考复习指导 8) 中考复习指导 9) 中考复习指导 10) 中考复习指导 11) 中考复习指导	1) 15:15-16:30 合唱训练(音乐教室) 2) 15:00-15:40 教工大会(小礼堂)★ 3) 15:20-16:00 听说测试考务会(410室) 15:40-17:20 合唱训练(体育馆) 4) 15:20-17:00 六、七年度部分学生才艺展示(中山南路300号) 17:00-18:00 合唱训练(体育中心) 5) 15:40-17:20 合唱训练(体育馆)
5. 工会 1) 收集教职工2020年度新年保险门急诊理赔材料 2) 完成退休教师4月5月节日、1-3月生日和满30周年慰问	4月23日	星期五	1) 9:20-10:00 春季社会考察安全教育(午饭后)★ 2) 10:10-11:20 行政扩大会议(212室)	2) 15:20-17:00 六、七年度部分学生才艺展示(中山南路300号) 17:00-18:00 合唱训练(体育中心) 5) 15:40-17:20 合唱训练(体育馆)
6. 总务处 1) 整理档案 2) 资产报废(三) 3) 学校绿化养护	4月24日	星期六	1) 7:20-15:00 英语听说模拟考试(考务、监考) 2) 8:00 合唱比赛(到西南文化中心(罗宾路237号)6楼多功能厅集中,合唱训练和准备,10:00发准考证在体育中心) 3) 初三英语听说模拟考试(具体时段待定)	双休日
	4月25日	星期日	1) 7:45-16:20 2021年春季社会考察(六年度教师等安排、七、八年度太平森林公寓+定例会)★	双休日

备注:★为摄影、报道 ◆为摄像 □为转接



每周工作安排 (第7周-第10周)

二〇二〇学年度第二学期
上海市长桥中学第10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) 招生工作事宜 2) 禁毒杯赛相关事宜 3) 五一放假值班安排 4) 校庆相关事宜	4月26日	星期一	1) 9:30-10:00 升旗仪式: 做最好的自己-期中考试表彰大会(大操场)★	
	4月27日	星期二	1) 8:10-8:50 食堂例会(311室) 2) 10:10-10:50 教研组长例会(311室) 3) 11:00-11:40 六、七、八年级组长、班主任会议(312室)	1) 18:30-20:30 2021 学年第二学期家长学校暨家长会★ ● 家长学校——心理讲座《成长——尊重孩子的独立》(小礼堂) ● 六年级——成功, 我们共同创造(各教室) ● 七年级——理解与包容, 陪伴共成长(各教室) ● 八年级——齐心协力, 共度成长关键期(小礼堂)
2、教导处 1) 期中考试试卷小分录入、卷面分析 2) 教研组长例会 3) 期中考试质量分析会 4) 初三培优工作 5) 八年级历史学业水平考试报名 6) 家长会: 学科老师教学情况分析	4月28日	星期三	1) 8:30 八年级语文备课组活动(陈友勤老师指导)(311室)★	1) 16:30 前 各学科上传期中考试分析至FTP 相关文件类
	4月29日	星期四		1) 12:15-13:00 新团员审查大会(312室)★
3、政教处、团队 1) 落实家长学校暨家长会工作 2) 完成春季社会考察的小结工作 3) 班主任会议 4) 组织开展“培根铸魂, 启智润心”献礼建党百年系列活动 5) 组织开展校园主播首届主持人大赛 6) 新团员审批大会 7) 一位新团员参加区集中入团仪式(4:30) 8) 上文六一-20 秒视频和少先队迎礼图文资料到区少工委 9) “五一”节前安全教育以及校园安全检查	4月30日	星期五	1) 9:30-10:00 “五一”节前安全教育 2) 10:10-11:30 行政会(312室)	1) 12:20-13:00 语文教研组书法比赛、六七年级天文竞赛作品欣赏和讲评 2) 15:00-16:30 教工大会(期中考试质量分析会)(小礼堂★) 3) 完成社会实践管理平台的社会考察课时录入(六、七、八年级班主任操作) 4) 16:30-17:00 “五一”节前校园安全巡查
	5月1日	星期六	五一放假 节假日护校: 王秋平(8:00-16:00)	五一放假 节假日护校: 王秋平(8:00-16:00)
4、人事 1) 2021 学年招聘工作 2) 2020 年单位和个人工资性收入申报工作	5月2日	星期日	五一放假	五一放假
5、工会 1) 完成 2020 年度新华门急诊理赔				
6、总务处 1) 2022 年“一上”预算(二) 2) 食堂例会				

备注: ★为摄影、报道 ◆为摄像 ◎为转播

二〇二〇学年度第二学期
上海市长桥中学第8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) 禁毒动漫杆相关事宜 3) 招生相关工作	4月12日	星期一	1) 9:30-10:00 升旗仪式: “对自己负责 考好每一场试”期中考试动员(教导处)★	1) 12:00 之前各备课组长交联合教研组发言稿至教导处
	4月13日	星期二	1) 7:40-8:00 教研组例会 2) 教研组组长例会 3) 理化实验模拟考(市) 4) 初三部分项目体测(4/15 9:30 三小楼) 5) 初三推荐工作 6) 长桥-园南第二次联合教研 7) 期中考试监考安排及试卷打印	1) 10:05-10:45 教研组组长例会(311室) 2) 9:30-10:00 合唱训练(五楼音乐教室) 3) 11:00-11:40 年级组长会议(310室)
2、教导处 1) 七年级教学视导 2) 教研组长例会 3) 理化实验模拟考(市) 4) 初三部分项目体测(4/15 9:30 三小楼) 5) 初三推荐工作 6) 长桥-园南第二次联合教研 7) 期中考试监考安排及试卷打印	4月14日	星期三		1) 9:30-10:00 合唱训练(五楼音乐教室)
	4月15日	星期四	1) 策划“乐行爱美”爱心义卖活动方案 2) 开展 2012 年“4·15 全民国家安全教育日”主题宣传教育活动 3) 确定社会考察方案和细则 4) 全体团员网上“青年大学”常规工作 5) 教工团团员(王秋羽)准备区级演讲比赛	1) 9:30-10:00 合唱训练(五楼音乐教室) 2) 9:30-10:00 开展 2012 年“4·15 全民国家安全教育日”主题宣传(全校广播)★ 1) 13:10-13:50 语文教研组活动(311室)★
3、政教处、团队 1) 策划“乐行爱美”爱心义卖活动方案 2) 开展 2012 年“4·15 全民国家安全教育日”主题宣传教育活动 3) 确定社会考察方案和细则 4) 全体团员网上“青年大学”常规工作 5) 教工团团员(王秋羽)准备区级演讲比赛	4月16日	星期五	1) 10:10-11:30 行政会(312室)	1) 15:30-16:30 长桥-园南联合教研活动★ 具体安排: 园南(语文、英语、九年级数学)长桥(六七八年级数学、物理、语文、体育)
	4月17日	星期六	理化实验(市)模考(民办位育中学)	休息
4、人事 1) 实名制登录 2) 招聘工作 3) 梳理两年内合同到期人员和退休教工名单	4月18日	星期日	理化实验(市)模考(民办位育中学)	休息
5、工会 1) 采购、发放教工活动参与奖品				
6、总务处 1) 学校绿化养护, 种植草花 2) 资产报废(二) 3) 图书馆整理收属				

备注: ★为摄影、报道 ◆为摄像 ◎为转播



浓浓青团香 温馨长中情



“寒食青团店，春低杨柳枝。酒香留客在，莺语和人诗。”临近清明，正是做青团的最好时候。清明节是我国民间重要的传统节日，清明节吃青团也是我们的民俗。青团又称清明团子，一直是家家户户祭祀祖先、缅怀先人的传统食物，可这种传统食品究竟怎么做，学校教职工知道得并不多，因此周末工会在党支部的帮助支持下，组织了一场“清明青团香”活动，由流动到学校的特级教师陈珺担任讲师，带领大家亲手制作节日美食“青团”，体验了一把“DIY”的乐趣。



4月2日下午，准备好的糯米粉、青草汁、豆沙馅等原材料在食堂里已摆放整齐，老师们围坐在案桌边，陈珺老师介绍了清明节吃青团的来历，娴熟地将材料分好，并一边做示范，一边详细讲解青团的制作方法，告知大家如何进行选材、调料、和面以及蒸煮的过程。大家都听得很认真，还会提出询问，陈老师一一耐心解答，还告诉大家，青团最好用水磨粉做，不要全都用糯米粉等美食小窍门。

观摩了完整制作过程之后，大家也迫不及待地挽起袖子，亲自动手，现学现做，一同揉面团、拌馅料、搓青团，互相学习，互相帮忙，现场好一派热闹景象。

先将青团皮料分成大小适中的小团，小团揉圆，用大拇指在米粉团中挖一个坑，然后将大拇指放在坑内，其余四指放在外边，把米粉团捏成碗状，再将传统的豆沙馅料放入，最后把洞口封住。经过揉、搓、团、捏动作，收口再搓圆，这一步需要耐心，既不能用力过猛将馅料挤出，也不能太过优柔寡断使饼皮不均。经过一番努力，很快一个一个油绿如玉、糯韧绵软的青团呈现在了眼前。

老师们对自己的作品都颇为满意，纷纷与自己的作品，与同事合影。老师们纷纷表示“回家要自己做青团，这个周末过一个不一样的清明节。”“还是自己做的青团好吃、干净、放心。”“现在生活节奏快，很少能吃到自己做的青团了，都是外面店里买一些，能够有这样的机会真的很不错。”

此次活动，让大家在亲手制作青团的过程中感受传统美食与文化的魅力，也为和美长中这个大家庭带来了家的氛围，老师们品尝着自己亲手制作的青团，品尝着春天里的味道，在怀念先人、追寻记忆的同时，增进了沟通了解，增强了交流协作，大家满怀着温暖，共同度过了一个记忆深刻的别样清明！





浓情歌唱 唱响长中

最美人间四月天，上海市长桥中学教职工参加徐汇区教育系统“迎建党百年，唱红歌百首”比赛，用浓情唱响心声，用歌声唱响这个时代的强音，共同礼赞党的100岁华诞。

3月初按照下达的通知，在教育教学工作繁忙的情况下，学校领导仍然大力支持合唱比赛，组队训练，张校长高度重视并身先士卒，亲自参加排练和比赛，各部门积极响应，也吸引了全校教职工的广泛参与。老师们紧锣密鼓地开始赛前的准备工作，成立合唱工作组，利用微信群等，研究讨论，共同协商策划参赛方案，积极提出自己的构思和创意，将朗诵、击鼓、情景表演等多种艺术形式融入合唱中。

从3月12日的选拔开始，历经一个多月的紧张排练，大家不辞辛劳，坚持挤出时间每周两练，从熟悉歌曲的旋律，到熟记歌词，再到排队形，练动作，最后到加一些演唱技巧，大家都付出了努力。

尤其是赛期将近之际，老师们主动加练，一周四练，大家从不抱怨，从不喊累，细抠每一个音符，严抓每一个表情，力争将歌曲演绎到极致，除了合唱老师们的努力，更有学校其他老师们的支持，他们积极配合在每天出操时间进班级管理学生，所有人都感受到了团结互助的团队精神，感受到了长中大家庭的温馨和谐！



一分耕耘，一分收获，两位音乐老师耐心指导，从选曲、改编再创作，再加上老师们认真排练，终于在较短时间内大家迅速提升了演唱水平。一位老教师说“在排练中，热情瞬间被点燃了，身为老党员，我们最能理解中国共产党领导人民顽强奋斗的艰苦历程和取得的卓越成就，真心祝福祖国昌盛，人民幸福！”；也有老师说“我们重新找回了青春，算是又当了一回学生，为了这次合唱，我们每周都要在音乐老师的指挥下进行排练，开心快乐”。

在比赛的前一天，在教工大会上进行了彩排，虽然还出现了一些小问题，如声音还不够柔美，动作还不够一致，表情过于严肃，但都在短时间内改正了过来。

在每次训练后，张校长都向不辞辛苦、积极参赛的教职工以及为比赛精心准备的工作人员表示衷心的感谢和诚挚的问候！

4月24日上午，老师们带着满满的自信来到了比赛的舞台，比赛现场灯光璀璨，他们面带笑容，昂首挺胸，用自己最精神，最热情的姿态，展示“长桥人”良好的精神风貌。

站上讲台教书育人，站在舞台能歌善舞，平日在讲台上培育学生的老师们，此刻站在舞台上向培育了我们的祖国母亲表达爱意！歌声响彻会场，歌声也使老师们难以忘怀，比赛结束大家都说，这是每位老师值得珍藏纪念的回忆，也会以此为契机，砥砺自身，不忘立德树人初心，牢记为党育人，为国育才使命，不断提升教书育人本领，把自身的发展同学校的发展与国家的发展结合起来。

老师们坚信：在张校长的带领下，长桥中学的明天会更好！





上海市长桥中学
Shanghai Chang Qiao Middle School



德育天地



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。



No1. 检察官进校园

2021年3月19日校会课，长桥中学邀请了法治副校长徐汇检察院的宋晓红到校，做了题为“对校园欺凌说NO”的法治讲座。本次活动也是长桥中学校园安全法治宣传教育月的活动之一。

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，一一进行了分析，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。

No2. 校园法治安全情境剧



3月22日的升旗仪式上，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。

情境表演演绎了三个片段“学生在校内骑自行车”、“校园内追逐打闹”、“私自携带手机进校”，通过纪检学生的检查发现了学生的违纪问题，由主持人明确学校的校纪校规，王老师再从法律知识的角度分析的行为不足，提出改变的方法。经过纪检学生的批评教育，引起犯错误学生的认识，意识到危害和错误，从而进行自我反省。

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。



“接受，所以改变”

——长桥中学青春健康俱乐部青春期亲子沟通家长沙龙活动

为了让家长学习科学有效的沟通方法，让家长走近孩子，接纳、理解青春期的孩子，促进亲子关系和谐发展。长桥中学青春健康俱乐部在3月24日晚上组织了一次家长沙龙活动，邀请到了长宁区教育局德育室高级教师、长宁区未成年人心理健康中心主任郑云飞老师为到场开设了讲座，并为各位家长答疑解惑。



最后，学校心理老师针对目前学生群体中普遍反映存在的亲子沟通问题也提出了一些建议和想法：作为父母要学习成为很好的观察者，看到孩子内心的涌动和情绪的变化，试着多听听孩子的想法，表达对他们的欣赏。同时，她希望家长在平时和孩子的互动中学会尊重而理性的沟通，先看到孩子的情绪，再处理问题，同时在解决问题时用理性去引导，带温度去感受，才是给青春期孩子最好的回应。

一个半小时讲座过程中，郑老师运用了很多的心理实验、案例分析和自己作为一名初中生家长的经验，积极和家长进行互动交流，从专业的角度解答了家长和孩子沟通过程中产生的一些疑问。郑老师首先从两个依从实验导入，解析了人际关系中的登门槛效应、互惠规范，进而分析了青少年在形成自我实现的需要之前最希望得到满足的心理需要——尊重，认可、理解和接纳。他又从实际案例和沟通技巧出发，指导家长在平时生活中如何才能做到尊重和理解：不轻易使用评价性语言，即慎用表扬和批评。他特别提到家长表扬孩子需要注意的原则：只能夸奖孩子的努力和成就（行为），不要夸奖他们的品性和人格。





风采少年，安全起航

——长桥中学市公共安全教育实训进校园活动



3月24日一早，来自东方绿舟上海市公共安全教育实训基地的7位指导老师来到学校，为长桥中学八年级学生们开展了为期一天的安全实训进校园活动。

指导老师们服装统一、讲解专业，示范生动。本次活动特设“人民防控”、“初级急救”、“道路安全”、“楼道求生”等课程，指导老师为同学们讲解和分析了各种公共生活中要注意遵守的安全守则、公共安全危机和自然灾害发生时的识别、应对和救护的知识和方法。

在过程中，通过寓教于学的学习模式，能感受到学生们自发的、饱满的学习热情。比如在“初级急救”课上，指导老师从“认识血液”和“止血包扎”两部分给同学们既带来了理论知识的讲解，又用实际操作教会同学们如何应对紧急情况下的包扎。在“道路安全”课上，指导老师让同学们相互介绍各种交通路标的含义。此外，同学们还戴上了一副特殊的眼镜，模拟酒驾时的眩晕感受，这让同学们直观地感受到了酒驾的危险！

经过一天的实地训练，一方面提升了学生的避险技能，同时也加强了学生的生命安全教育，使学生“真学、真练、真懂、真会”，遇到危险能“识险、避险、自救、互救”。



急救知识



楼道求生



“清明祭扫，缅怀英烈” ——清明节祭英烈活动回顾

开展清明节祭英烈活动

上海是中国共产党的诞生地，有无数革命志士在这里抛头颅洒热血，在历史的长河中留下了动人的篇章。

又到一年清明节，4月4日下午，4位大队委员和大队辅导员王丹老师一起到龙华烈士陵园祭奠英烈。

进入正门，便是高大的龙柏树庄严地挺立在甬道两侧，圆柱型树冠绵延成两道绿墙，给人一种威严、肃穆的感觉。大队长们缓缓地走上台阶，在纪念碑前为烈士们献上了鲜花后不约而同地敬上了少先队队礼，以表达对英烈们的哀思。



清明缅怀先烈 致敬革命英雄

之后，大队长们参观了龙华烈士纪念馆，跟随着讲解员了解了自鸦片战争以来，为“独立、民主、解放、建设”而战斗牺牲在上海的200多位革命先烈的光辉业绩，他们都被深深触动。

在出口处的大厅内，有一株巨大的桃花树，上面挂满了其他参观者留下的感受卡片，少先队员们也写下了对烈士的敬仰之意。

对于很多未亲临现场的少先队员，他们在这个特殊的日子，通过网络“缅怀”的方式，表达对英雄的怀念，献上鲜花。





“好习惯，早养成”

上海市长桥中学六年级年级大会侧记

为鼓励、督促学生养成良好的学习习惯和行为规范，做一名遵守校规、积极向上的长中人，3月26日的最后一节班会课，在年级组长刘皓老师的主持下，六年级的同学们井然有序地来到小礼堂，召开了本学期第一次年级大会，本次年级大会的主题为：“好习惯，早养成”。



第一板块是颁奖环节。获奖的同学中，有的学习认真、优异，有的工作尽职尽责，有的在各级各类比赛中荣获奖项。刘皓老师鼓励大家要以这些身边的同学为榜样，让自己更加优秀。



获奖同学表示，站在台上领奖时，热烈的掌声令其热血沸腾。荣誉带来了喜悦，同时也在心里暗下决心，要继续努力，为六年级争光，为长桥中学争光，做了了不起的“长中人”。



第二板块是行规教育。刘老师发给同学们一张新颁布的中小学教育惩戒规则的节选，带着大家逐条学习。通过学习，同学们了解了什么情形需要惩戒、如何惩戒等等。刘老师结合真实的法律规则与他在校园中发现的事例，教育所有同学要逐步改掉自己的坏习惯，严格遵守规范。同学们一边认真听着，一边自我反思。

第三板块是政策宣传。刘老师简单讲述了关于中考新出台的政策，重点讲了新的名额分配政策与同样需要重视的综评工作。六年级虽然离中考还有几年的时间，但是同样需要早了解、早准备。



此次年级大会让同学们懂得了该如何早养成良好习惯，相信在以后的学习生活中，刘老师的谆谆教导会伴随着每位同学的成长。每个同学都能成为更优秀的自己！



“国家安全 关系你我”

——长桥中学组织全民国家安全教育日活动



2021年4月15日
是第六个全民国家安全教育日
活动主题为
“践行总体国家安全观，
统筹发展和安全，
统筹传统安全和非传统安全，
营造庆祝建党100周年良好氛围”



2021年4月15日，是第六个全民国家安全教育日，设立全民国家安全教育日是为了增强全民国家安全意识，维护国家安全，是每个公民、组织应尽的义务。学校未保朱冬美老师做了主题教育发言，介绍了全民国家安全教育日的由来和意义。



学校组织了全校师生以及家长于晚上8点，在家观看央视综合频道播放的专题片《护航之道——总体国家安全观纵横》，主要从国土安全、经济安全、网络安全、生态安全、生物安全、人民安全等方面，通过国安法的出台、维护中印边境安全、中国芯片自主化、也门撤侨等一系列实际案例与详细分析相结合的方式，引导大家正确认识当前面临的各类安全问题，增强全社会国家安全意识，强化维护国家安全的责任感与使命感。



“迎建党百年 秀少年风采”

——长桥中学迎建党100周年系列活动
之致敬伟大领袖毛主席诗词诵读活动

六年级的同学们慷慨激昂地吟诵了毛主席的诗词《卜算子咏梅》、《水调歌头·重上井冈山》、《满江红·和郭沫若同志》，同时还介绍了六6班王瑜同学的爷爷，这是一个英雄的爷爷。当年王爷爷响应毛主席号召，雄赳赳气昂昂，跨过鸭绿江，参加了抗美援朝的志愿军队伍，在战场上和战友们浴血奋战，赶走美帝国主义，凯旋而归，真是应和了“将军百战死，壮士十年归”。最后舞台上的同学们共同唱响毛主席的名篇《沁园春·长沙》。



上学期，六年级学生在汤华老师的指导下，开展了“诗和远方”的诗词朗诵活动，汤老师结合课堂教学和节庆日，鼓励学生站上讲台，诵读古诗文，再加以讲解，学生们能更好的感悟和理解诗意，从而富有感情地去诵读每一篇诗文。

本学期，学校红领巾广播台开设了“每周诗”栏目，通过诗文及其背景解读，激发学生的学习动力，指导学习诗文的方法，同时让更多的学生大胆地展现自己。





“餐饮之礼” ——长桥中学六3班承礼讲坛

2021年4月9日，长桥中学六3班开展了一次“家长进校园”的活动，邀请了李泽恺的妈妈讲述“餐饮之礼”，内容贴近同学们的生活，引起了学生非常大的共鸣，收获很大。这次的活动也是六3班承礼讲坛活动之一。



首先，李泽恺妈妈演示了“洗手7步法”，指导学生们一起跟着做，不仅让大家明白了饭前洗手的重要性，还消除了大家的紧张和陌生感。随后，她朗诵了耳熟能详的古诗《悯农·其二》，希望大家能了解每一粒粮食的来之不易，李妈妈呼吁大家爱惜粮食。

期间，李泽恺和妈妈一同走上讲台，就自己平时生活中的表现，谈了谈自己对于餐饮之礼的看法，李泽恺还和同学们分享了自己最近用餐习惯的变化，因为知道妈妈接受了王老师的邀请，很自豪也很紧张，妈妈幽默地说：“李泽恺这一周过得也是提心吊胆，就怕被观察到一些不文明的现象。”同学们被她们母子俩默契以及友好相处的方式所打动。

紧接着，李妈妈播放了一段视频，视频中的“无情喂筷侠”，“疯狂翻菜王”们通过略显夸张的表演，让同学们在哈哈大笑的同时，感受到了餐桌礼仪的重要性。“民以食为天，用餐礼为先”，在用餐过程中，每一个小细节都反映了一个人的教养，良好的习惯可以使人们收益终生。

六3班从上学期开始，在班主任王超老师的指导下，开展了“承礼联盟”计划，结合学校的“明责守信、知法守纪、修身守礼”的三守教育，通过主题班会和“承礼”讲坛的形式，讲述了“八礼”，每周三中午邀请学生、老师和家长开设讲坛，以老师教育学生，以学生带动学生，以家长影响孩子的形式，引导同学们正确的“守礼”。





“我眼中的长中” ——长桥中学六年级亲子征文活动

上海市长桥中学是一所怎样的学校？

六年级学生在入学8个月后，给出了他们心里的答案。

近期，长桥中学六年级组组织了亲子征文活动，名为《我眼中的长中》，希望学生和家长用自己真实细腻的笔触，描摹出长桥中学带给他们的感受。



相信每一位家长都希望自己的孩子能够在一所校风正、学风浓、环境美的学校接受教育，希望自己的孩子能健康、阳光、快乐的成长，进入长中，我作为家长，一开始是很忐忑的，但现在我既感到欣慰又觉得很幸运。



长中关注校园文化的发展，以构建“和美长中”、“乐美课程”体系为目标，充分利用各类资源，注重对每个孩子的人生观、道德观的培养，让孩子们懂得感恩，懂得诚信。修身养性，陶冶情操。学校开设的丰富多彩的课外活动，如拓展课，校园小舞台，主持人大赛，科创活动等等，将开阔学生的眼界，让学生们在快乐成长中收获自信，得到锻炼。学校的各种兴趣小组，如学科课后辅导，‘诗和远方’活动等将使学生在全方面得到发展，尽情地让学生释放自己的才能。

好的老师不仅体现在专业能力上，更体现在师德方面。一次，老师发现女儿玩手机，主动和我了解情况，指导我们监管孩子对手机的使用，并对孩子进行鼓励和学习上的肯定，叮嘱她要严于律己，做好榜样，当好楷模，这体现了一位好教师的责任和担当。事后女儿告诉我希望长大后当一名这样老师，这足见教师在她心目中的地位。几乎所有的家长都认为，一位好老师对孩子的影响是极其深远的。我想，这也许就是教育的成功之处吧。

学校是一座让孩子德、智、体、美、劳全面发展的神圣殿堂，在长中各位老师的教导下，孩子的未来是光明的，长中正在努力给学生最好的学习环境和条件！相信学生在美丽的校园中，在老师严谨的教学下，一定能茁壮成长，成为祖国未来的栋梁之才。



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，长桥中学筹划了器乐类、歌舞类、语言类三大类校园小舞台活动。

近日，长桥中学开设了六、七、八年级三场“我型我秀——歌舞类”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。

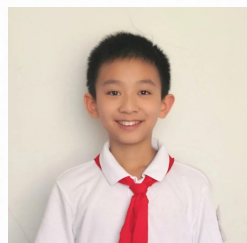




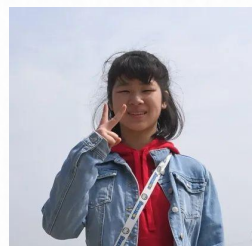
长桥中学开展2021年 “新时代好少年”评选及学习宣传活动

为深入贯彻落实党的十九大提出的“培养担当民族复兴大任的时代新人”精神，加强和改进新时代未成年人思想道德建设工作，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，围绕庆祝中国共产党成立100周年这条主线，深入开展“扣好人生第一粒扣子”主题教育实践活动，大力培育未成年人先进典型，长桥中学组织开展了2021年“新时代好少年”“新时代好辅导员”“新时代队集体”的评选活动。

新时代好少年主要围绕**自立自强、自尊自爱、明礼诚信、正直勇敢、勤俭节约、尊老爱幼、尊师爱学、乐于助人、热爱劳动、尊重自然**十个类别开展评价。



明礼诚信
六一中队
李文杰



尊师爱学
七一中队
陈心蕾



乐于助人
八一中队
赵钰铭



正直勇敢
九一中队
韦岳峰



上海市长桥中学
Shanghai Chang Qiao Middle School



教学研修



见微知著，家班合力，以心唤心

——记徐汇区第三期初中、小学班主任工作坊、长华学区名师工作室联合活动



2021年3月30日下午，徐汇区第三期初中班主任工作坊、徐汇区第三期小学班主任工作坊和长华学区名师工作室的学员们齐聚上海市长桥中学，共同参与主题为“家班共育，共促成长”的联合活动。在初中班主任工作坊的坊主戴婷玉老师的主持下，活动正式开始。

本次联合活动有幸请到了闵行区教育学院德研员顾彩娟老师为大家进行“家班共育”的专题讲座。

在活动前，初中班主任工作坊向顾老师提出了对于“家班共育”的困扰：

01

如何激发家长参与共育？

02

面对班主任的一言堂，如何让家长参与交流？

03

在学生与家长的冲突中，班主任应该满足谁的诉求？

04

如何检验家班共育的成效？



见微知著，家班合力，以心唤心

——记徐汇区第三期初中、小学班主任工作坊、长华学区名师工作室联合活动



顾老师结合自身经历，从初见面的印象谈起，通过一个“破冰”小问题，不仅和学员进行了生动的开场互动，使现场气氛活跃起来，还结合老师的现场反应引出了对许多班主任对于家长会都曾经想过的问题——家长在家长会上在想些什么？他们为什么不与老师互动？顾老师指出，问题的产生一般是由于两方面的原因：

一是家长没有互动交流的习惯，这是需要培养和依靠氛围带动的；
二是家长觉得话题和自身没关系，而根源就是学习目的窄化。

班主任需要暗示家长任何场合都可以学习，鼓励家长迈出与老师交流的第一步。



顾老师明确提出——学生才是家班共育的目标。因此，班主任应更关注学生需求。随后进一步指出，教育是有边界的，老师不能取代家长在教育中的作用。同时，顾老师以身边人的经历为例，提出价值判断对人的触动和改变。使学员们明白教育也不是万能的，个人的价值判断有深刻的家庭烙印。但是作为教育工作者，可以尽己所能去影响另一个人，促发学生的改变。

在讲座中，顾老师上接天线，提到班主任不仅要学习教育部文件的纲领性政策，更要思考追溯文件的意义，这样才能知道自己要如何去做，以及为什么这么做，才能行之有效地指导家长进行家庭教育；又下接地气，借由一段师生间的对话，关注了对话中学生的家庭问题以及老师的谈话技巧。

在讲座中，顾老师上接天线，提到班主任不仅要学习教育部文件的纲领性政策，更要思考追溯文件的意义，这样才能知道自己要如何去做，以及为什么这么做，才能行之有效地指导家长进行家庭教育；又下接地气，借由一段师生间的对话，关注了对话中学生的家庭问题以及老师的谈话技巧。

顾老师以此为典型案例，指出当代中小学生的时代群体特征，恰恰是由于班主任和大部分家长不了解现代学生的现状和心理，走不进他们的内心，导致了很多问题的发生。

随后，顾老师谈及“家长会”。班主任是家长和学生沟通的桥梁，在家长会的内容选择上要选择符合学生年龄特征的内容，让家长了解孩子的心理特征。家班共育的目的就是要和家长达成教育共识，减少消耗；保证家班沟通顺畅，从而优化学生成长环境；满足家长对学校教育的参与需求。

同时，顾老师也指导了更有效的沟通方式：学会倾听，听听孩子的需求；积极关注，带上“美颜”滤镜；心怀同理心，体验孩子的看法，分享自己的看法。在整个分析过程中，顾老师结合自己的教育教学的经验和生动鲜活的例子，使得学员们收获颇丰。



2020学年英语组学科活动



为了给学生创设浓郁的英语学习氛围，搭建展示英语才能的舞台，英语组开展了多元化多姿多彩的英语特色实践活动，培养学生联系英语与生活进行创新与实践能力。

六年级



六年级英语备课组开展了英语诵读活动。备课组教师指导全体学生通过信息科技等技术，录制诵读视频参与年级初选。每班推选出5件优秀作品再参与年级终选。学生们在认真观看全部视频的前提下，投出自己神圣的一票，选出自己心目中的优秀诵读视频。

七年级



开学之初，七年级备课组就借助教材内容，引导学生学习语言知识的同时，培育学生的学科素养——指导学生通过制作《My favourite tourist attraction in Shanghai》小报，激发学生对生活的这座城市的热爱之情、自豪之情。

八年级



八年级备课组首先通过年级海选，角逐出18位朗诵优秀学生。后于3月12日开展了以《A forever friend》为题的英文诗歌朗诵决赛。最终师生共同评选出年级一、二、三等奖，并授予张宇皓同学为年级“小小朗诵家”的称号。



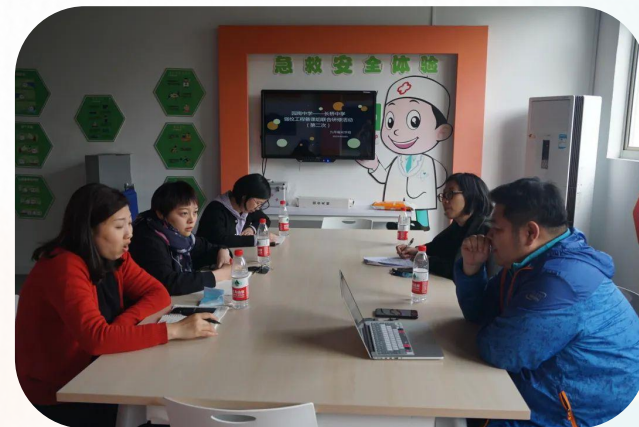
“教、学、评”一致性视角下以教学案为载体的有效课堂教学实践研究

——“长桥-园南”第二次联合教研报道



时光荏苒，转眼又到了长桥中学与园南中学进行第二次联合教研的时间。

4月16日下午，长桥中学和园南中学各年级语数英等学科，共18个备课组分别进行了联合教研活动。活动增进了两校学科教师之间的交流，共同研讨了改进课堂教学的策略与方法，不断激发教师专业发展的内驱力，切实提升了两校的教师教学素养。





上海市长桥中学
Shanghai Chang Qiao Middle School



特色课程



尚德强身，聚焦武术，促五育并举

——长桥中学开展武术课程建设

理念引领，课程引进，分类实施

在学校“尚德强身，乐学进取”办学理念引领下，近年来，长桥中学把武术作为学校加强学生提升身心素质的重要内容，引入课程建设。

2020年底，张勇校长到校后，在长桥街道的支持下，创设了武术+校本课，并进一步优化大课间武术操的练习。

2019年，上海市发布了《上海市初中毕业升学体育考试实施方案》，考生可选项目增加到了四个大类21个小项，第三类项目在原有体操的基础上，增加了武术项目可选项目。

对于武术这个初次加入中考的项目，学校领导十分重视，除了体育课，广播操时也会专门训练。一套3、40秒的考试套路“少年连环拳”，老师从最基本的步型手法开始细心拆解、针对演示。

同学们从马步、弓步，慢慢练到了弹踢、冲拳，体质也有了进步。这届初三生受疫情影响，习武时间其实很短，但六七八年级的孩子，则有更多机会更好地得到武术熏陶。

长桥中学就通过长桥街道社区学校，引入了《中华武魂》“超萌武娃进校园”的公益配送项目作为拓展课。这不仅是对中考改革的一个应对，更重要的是对党和国家教育方针政策的校本化落实。

长桥中学本届初三年级，有六成以上选择了武术项目，学生、老师、家长在这段迎考的日子里，大家一起努力加油，勇获佳绩。990早新闻对我校部分师生进行了采访。





上海市长桥中学
Shanghai Chang Qiao Middle School

和而不唱，和而不同
美人之美，成人之美