

# 各校多举措助力高三学子轻松备考 让考生以最好状态迎接高考

十年磨剑百日策 闯雄关，一朝试锋六月扬眉传佳讯。  
在高考备考最后的冲刺阶段，开平市各校积极优化教学安排，在制度落实、精准备考、心理辅导、饮食作息等方面多措并举，让学生以最好的状态迎接高考。

文/图 江门日报记者 胡涛  
通讯员 伍晓斌 谭晓菲 欧阳铁树



▲开平一中高三学生进行游戏放松心情。

级举办大食会活动 帮助学生解压。



## 花式减压 助力高三学生轻松备考

高三学子正在努力备考，开平市各高中学校采取饮食解压、游戏减压、心理辅导等多种方式，帮助学生缓解应考压力、调整学习节奏，以积极状态迎接高考。

开平一中每周安排两次心理减压趣味活动，并设置“高三寄语墙”“逐梦扬帆——冲刺高考相片墙”营造高考氛围，树立高考信心。开侨中学周一至周五安排第九节课开展有氧跑步、趣味运动、团建活动等，让学生通过适当活动提升备考的活力和激情，从而提高备考效率。

忠源纪念中学开展愉悦有益的花式减压趣味活动，每天下午第七节课，教室和操场上，“数字炸弹”“夹玻璃珠”“画画猜词”和歌舞表演等趣味活动轮番进行。

班级大食会活动精彩上演，家长亲手准备小蛋糕、炸鸡、芋头糕等美味食物送到学校让高三学生品尝，学校每天为高三学生免费提供鸡蛋和凉茶，帮助学生补充营养，以更好的精神状态备战高考。为凝聚家校工作合力，该校还组织高三年级教师电话家访，向家长汇报学生在备考状态，并从饮食、学生心理状态调整等方面希望家长协同管理。

在风采中学，为帮助学生减压，学校开展心理辅导、心理专题讲座等活动，对学生进行专业的心理压力疏导，以强化信心、优化情绪。在饮食方面，该校专门为高三学生提供“暖心菜”，每周二、周四提供鸡腿、鸡蛋，让学生营养更充足、心情更愉悦、备考更投入。

## 跟岗研修培训活动走进两所小学 推动东西部教育均衡发展

江门日报讯（记者/胡涛）“授课教师的专业能力强、基本功扎实，在导入环节创设情境，充分激发学生的学习兴趣，提升学生的思维能力，我们从中学到不少技巧。”“教学联系实际、贴近生活，这样能给学生更好的启示。”观摩示范课后，教师们展开了热烈的讨论、交流。5月18日，为促进东西部教育均衡发展，整合教育教学资源，充分发挥骨干教师队伍和东部优质教育资源的示范、辐射作用，广东省丁玉华名教师工作室联合开平市梁炳朝名教师工作室到苍城镇中心小学、三埠街道港口小学开展“架起东西之谊 续航教育之旅”跟岗研修培训活动。

当天上午，在苍城镇中心小学，教师陈军贤、郑巧玲、邓小明、邱国胜、周敬川分别带来5堂优质课堂。

下午，在三埠街道港口小学，教师梁丽宝、周燕、张锦源分别带来3堂优质课堂。8名教师的课堂各有特色，他们注重把复杂的问题简单化，为学生带来由浅入深的梯度练习，环环相扣的设计为学生搭建起完整的知识体系，也让听课教师如沐春风。

在评课、辩课、重建课的集体交流研讨中，教师们踊跃发言，他们充分肯定了授课教师的执教特色和亮点，并提出了宝贵的意见和建议，大家在研讨中相互学习、取长补短、共同提高。

名教师丁玉华结合此次活动主题进行专业点评，认为课程思路清晰、重点突出，设计合理、趣味十足，并希望相关教师及时总结、取长补短，把握进步方向，不断磨课，提升教研能力。

## 小学数学优质课比赛暨高效课堂研讨会举行 力促教师专业化成长

江门日报讯（记者/胡涛）近日，开平市教师发展中心分别在三埠街道祥龙学校和长沙街道澄江小学举行小学数学优质课比赛暨高效课堂研讨会，全面提升课堂教学质量，促进小学数学教师专业化成长。

活动中，9位参赛教师就《异分母分数加减法》一课进行同课异构，有的注重数学创新思维，教学方式多样；有的结合学情和学科特点进行创造性地设计，课堂构思巧妙；有的教学语言深入浅出，有效调动学生学习的主动性。活动充分展示了开平小学数学教师的教学功底和数学素养，让大家看到了洋溢生命力的数学课堂。

最后，综合9位参赛教师的课堂得分及学生的测评得分，谢婉仪、吕永娟、刘家健、张冬萍荣获一等奖，周静柔等5位教师荣获二等奖。

“高效课堂最好的表现，必然是学生学得进、学得好，能真正掌握知

识的课堂。”开平市教师发展中心小学数学教研员梁炳朝在点评时表示，广大教师必须转变教学观念和方法，认真研读课标、教材、教参，深入研究教法和学法，才能让学习有更大收获。

开平市教育局党组成员、主任督学余锐湛督学表示，有效的教学活动应该以学生为主体、以教师为主导，教师要做好课堂的组织者、引导者和合作者，应该明白高效课堂的对象是学生，务必让学生每节课都有所收获。在当前“双减”政策下，教师还应该正确理解“双减”，做到提质增效，减轻家长和学生负担，提升课堂教学质量。教师应深入研读课标，以课标为导向，明确“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”；改变单一讲授式教学方式，更加注重启发式、探究式、互动式等教学方法的探究，提升教师专业水平，办人民满意的教育。

## 小学数学课堂教学 如何减负增效？



作为一门相对抽象的学科，教学是小学低年级学生的学习难点之一。笔者认为，教师基于“双减”

政策对教学活动进行优化，以更具趣味性、更加多样化的形式进行创新教学，能充分激发学生的学习兴趣，提升学生的学习效率，从而进一步优化学生的学习质量。

水口镇第一小学 余瑞汉

### 游戏融入课堂 活跃教学氛围

由于学生在幼儿园时期以游戏作为探究和学习的主要方式，在初次面对小学数学学习时，必然会出现一定抵触或茫然等情绪。正因如此，小学数学教师应当做好“幼小”衔接工作，以贴合当前年龄段学生实际学习能力的形式，将游戏与数学知识进行融合，以此达到活跃教学氛围、激发学生自主学习热情的作用，从而达到减负增效的效果。

### 生活融入课堂 加强知识应用

在传统教育模式之下，教师的课堂教学开展注重对学生应试能力的培养。而在当下，培养学生的实践能力越来越成为开展教学活动的重要目标。因此，小学数学教师要落实“双减”政策，需要改进传统教育模式，转变教育理念，将生活实践与数学知识融合，有效增添教学的趣味性与实用性，让学生对知识的理解和应用更加高效。

例如，教学一年级下册第五单元《认识人民币》，小学数学教师带领学生认识人民币时，可以直观地利用“游戏币”引导学生开展小组合作探究。教师为学生创设生活情境，引导学生通过扮演售货员、购物者、收银员等不同角色，用“游戏币”模拟商品交易，在生活化的情景中，加深对人民币的认识。

### 实行分层教学 推动减负增效

由于每一位学生自身知识储备和思维能力不同，学习时必然存在个体差异。

在传统教学模式下，教师容易忽视学生的个体差异，造成部分学生学习自信心不足，抵触学习。随着“双

减”政策的不断落实，小学数学教师应贯彻分层教育理念，让教学活动能够满足每一位学生的实际学习需求，以此达到减负增效的效果。

教师可以分层优化具体教学任务，使每一位学生在实际能力水平内有所收获。例如，对自身学习能力较强的学生，教师可以引导其对知识进行延伸与拓展学习；对学习自觉性较差的学生，教师可以在教学活动过程中，更加注重激发学生的学习兴趣，比如结合游戏创设充满趣味性的学习情境，从而提高学生对数学的学习热情。

### 巧用信息技术 提高教学质量

数学是一门比较抽象的学科，需要小学数学教师采用以更加直观且贴合学生实际的教学形式，对教学活动进行优化设计，将多媒体信息技术应用于课堂，能为教学活动开展带来许多便利。

教师可以借助三维立体影像、多媒体屏幕等信息技术手段呈现数学知识，让原本平面呈现在书本中的知识以更加立体的形式展现在学生眼前，让原本枯燥的小学数学课堂更加有趣，降低学生的理解难度，达到激发学生自主学习热情的作用。

例如，教学一年级上册第四单元《认识图形》，小学数学教师在带领学生认识图形时，可以充分利用信息技术手段开展连线类和分类游戏教学，引导学生到讲台前移动大屏幕上不同颜色的图形，寓教于乐，用更直观的方式让学生认识图形。

综上所述，教师想要让“双减”政策切实落实到课堂上，需要以更贴合学生实际的教学形式，将游戏、生活内容、信息技术等多种资源融入数学教学活动，让学生在轻松愉悦的氛围中学习数学。

余瑞汉

## 两所国家级示范性高中举办开放日活动 学生家长近距离感受校园文化

江门日报讯（文/图 记者/胡涛）为了让学生和家长对学校有更深的了解，5月20日，开平市两所国家级示范性高中开平一中、开侨中学举办校园开放日活动，让学生和家长走进学校，提前了解学校的教学、生活环境。

据介绍，此次活动是面向社会举办的全方位开放活动，两所学校开放全科课堂、宿舍、饭堂和各功能室，以丰富多彩的校园图片展和学生社团成果展示等形式，展现两所学校的教育教学发展成果、先进的教育理念和教学模式、良好的校风学风。

其中，开平一中校园开放日活动主要分为聆听公开课、招生解说会、阳光跑步、学生社团展示、科技展、书画展等环节。开侨中学校园开放日活动主要分为高效课堂展示、高一跑操、高二韵律操展示、学生社团精品节目展示，各社团自由展示等环节。活动中，家长和学生通过深入课堂听课，观摩跑步活动，观看学生社团的成果展示和优秀节目表演，感受校园文化。

开平一中创办于1919年，1993年成为首批广东省一级学校，2008年成为国家级示范性普通高中。该校以“厚德博学，高质育人”为办学理念，以“砺志、进取、博学、笃行”为校训，形成了以“红楼精神”为底蕴的校园文化。

开侨中学是国家级示范性普通高中、广东省首批一级学校、广东省绿色学校、广东省书香校园、全国现代教育技术实验学校，创办于1933年，历史悠久，人文底蕴深厚。该校自建校以来坚持“伟器教育”理念，取得了令社会瞩目的办学成果。



开平一中学子进行跑操展示。



◀学生社团成果展示吸引了家长和孩子的目光。

