

# 特色选修课丰富校园生活 社团活动为附中学子品质人生增光溢彩

“做有生命温度的教育,为学生的品质人生奠基”云南民族大学附属中学建校初就提出了这样前瞻而温情的办学理念,面对数千家庭的信任与重托,民大附中对孩子成长的任何一个环节都不敢怠慢。这要有科学前沿办学理念的引领,先进灵活的办学机制作保障,更要有特色的校本课程开发来补充提升。为此,除国家定制的课程外,民大附中还特别开设了以选修课为载体的社团组织和兴趣小组,以拓展学生的知识与技能,增长学生的兴趣和特长,培养学生个性,同时也促进教师的专业成长。

## 个性专业双重成长

每天5:00-5:40这段时间是民大附中校园里最轻松、快乐时光,以选修课为载体的社团组织和兴趣小组遍布校园的每一个角落。合唱团清脆纯净的歌声,健身课此起彼伏的节奏,书法课上的凝神定气,趣味物理课上的大胆尝试小心求证,学生们尊重内心的选择,就如同播下一颗颗希望的种子,被悉心照料,待它在漫漫人生路上生根发芽,开花结果。

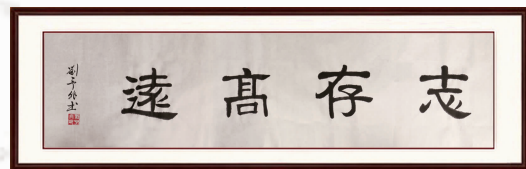
初中物理老师郝占朋开设趣味物理课已有一年,这门课程从开设之初就异常火爆,达到35人的限额后只能凭学生们运气抓阄决定。这样的选修课弥补了课堂上不能一一实现的实践操作,让原本严肃的物理课堂变得丰富多彩,生动有趣。在郝老师看来,开这门课不但促进了自己专业的成长,也拓展了学生的理论知识和动手能力。为了让生活中的物理现象走出课本,让学生真正体会物理的魅力,郝老师这一年来的自我投



高中部2015级6班 秦芝丹  
油画作品《海底芭蕾》



高中部2015级6班 刘昊琳  
摄影作品《夕阳》



初中部2015级2班 刘予非 书法作品

## 多元选修 张弛有度

目前民大附中已形成以选修课为载体的社团组织和兴趣小组二十余个,其类型分为学术性选修课和兴趣类选修课。前者侧重基础文化和基本技能方面的知识,例如趣味数学、趣味物理、趣味物理小实验、英语口语培训、英美文化小故事、中国旅游地理、电脑选修、C语言基础,这些选修课的开设深化和拓宽了学生的课内知识。后者则有助于丰富学生的精神生活,扩展学生的视野,发挥特长,培养审美情操,如茶艺与茶艺、影视音乐欣赏、乐器演奏、书画技法表现、水彩绘画、工艺美术等选修课。另外结合中学生的身心发展特点学校还开设了瑜伽健身、中华养生、魔天球、防身术、健美操等特色选修课,以缓解学生的学习压力,培养健康的心理和强健的体魄。

能开设如此丰富多彩的选修课程,这得益于民大附中“做有生命温度的教育,为学生的品质人生奠基”的办学理念,关注学生全面个性的发展及身心健康;也依赖于学校利用校本课程开发带动教研水平的具体实施及长远规划;同时在教师招聘时,学校除了关注应聘者的专业素养外,还考察是否有其他特长能开设相关选修课程。

入一刻也不敢松懈。最近他带着学生在选修课上同一设计制作小型发电机,为了完成这个实验,他和学生都面临着与传统课程不一样的挑战,课程如何开发,如何讲才能让学

今年5月13日,在呈贡区第四届学生艺术节暨呈贡区2015年春城文化、艺术节系列活动中,民大附中新组建的合唱团首战告捷,一举夺得一等奖,并被选送继续参加昆明市第二十六届学生艺术节合唱比赛,再次夺得二等奖。

## 持续保障附中办学特色

第一次带着附中合唱团参加大型比赛,指导老师孙钰收获了比奖状更重要的东西,孩子们纯真、富有个性的声音让她深深着迷,也是

这些声音奇妙的组合让她深深体会到合唱团成立的非凡意义。“未来,他们不一定要成为音乐家,但正是在这里的启蒙教育能让他们未来体会到音乐是个好东西,是生活的好伴侣。”孙钰老师领悟到音乐欣赏启蒙教育在基础教育阶段的重要性,她更不惜花时间和物质成本在课余来强化这方面的学习,她真心希望民大附中的合唱团能伴随学校一直成长。

以管窥豹,民大附中校本课程的开发确已增强了教师的课程意识及开发能力。以选修课为载体的各类社团活动已慢慢显现出它存在的必要性及优越性,学校也已前瞻性地预测到它未来的影响力及对学生全面成长的关键,未来民大附中在校本课程开发上将进一步规范、科学化、制度化,从场地、资源、激励制度等全方位保障校本研究可持续、有特色的发展。

# 莲花苑

做有生命温度的教育 为学生的品质人生奠基

主编:李兴富 编委:李代鹏 杨珺琳 董继华 张喜红 姜莉莉 编审:欧阳林 编辑:丁玉梅 朱启攀



云南民族大学附属中学  
http://www.ynmdfz.net

**本版导读:**春生夏长,秋收冬藏。民大附中自诞生之日起,踩着时间的节奏一刻也不敢懈怠,努力成长、出阶段性成果、修炼内功蓄势待发。十二月热闹的校园,用一批接一批的重大事项及活动温暖寒冬。在云南民族大学的大力支持下,召开了民大附中发展专题研讨会;成功与澳大利亚艾文豪文法学校签订合作办学谅解备忘录,学校合作办学之路稳步推进;昆明市初中生物教学研讨暨全国“一师一优课、一课一名师”优秀课例展示活动在我校举行;学校还开展了“优秀教案、作业、答题卡”展评活动,形成了“教师乐于教研,学生乐于学习”的良好氛围。

## 民大附中将走国际化办学之路



**本报讯** 12月10日,澳大利亚艾文豪文法学校校长罗德里克·D·弗雷泽一行到访云南民族大学附属中学。

为拓宽学校办学路子,云南民族大学附属中学与澳大利亚艾文豪文法学校达成共识,一致同意建立合作发展关系,民大附中校长李兴富与澳大利亚艾文豪文法学校校长罗德里克·D·弗雷泽在图书馆一楼签订合作谅解备忘录。

在平等和谐的气氛中,双方校长相互介绍学校基本情况,并就国际化办学的相关话题及谅解备忘录的细节进行讨论。双方围绕“项目课程的开

设”“教师的培训”“学生成绩的检测”“国际项目长远规划”等多方面的内容展开沟通交流。

云南民族大学附属中学党委书记李代鹏、校长助理高才奎等学校领导及相关教师、云南教育对外交流中心有关人员全程参与了此次签字仪式。

期间,李兴富校长向罗德里克·D·弗雷泽校长赠送纪念品并合影留念。

通过此次谅解备忘录的签订,开启了民大附中走向国际化办学的道路,用实际行动践行“立足昆明,服务全省,辐射全国,面向世界”的办学定位。



## 昆明市初中生物教学研讨暨全国“一师一优课、一课一名师”优秀课例展示活动在民大附中举行

**本报讯** 11月26日昆明市初中生物教学研讨暨全国“一师一优课、一课一名师”优秀课例展示活动在我校举行。云南省生物特级教师、昆明市教科院生物教研室主任张玉代、昆明市教科院初中生物教研负责人贺燕青及昆明市各中学135位生物骨干教师参加了此次研讨会。

此次教研活动分为两个环节进行,张玉代老师和贺燕青老师分别做了专题讲座和交流发言。张玉代老师着重介绍了生物名师的优秀案例,通过各类生物优质课的展示深化了对生物新课程理念的探究,拓展了教学思路。贺燕青老师则从实验设备和实验教学设计方面做了全面介绍和创新性研究,并提出在实验教学中要“问题化学习”实现知识的连续建构。

通过此次教研活动,提升了教师的专业素养和教研水平,对提高教学质量和课堂教学效率有着显著的推动作用。



## 云南民族大学召开附中发展专题研讨会

**本报讯** 11月25日上午,云南民族大学专门召开了一场针对民大附中未来发展的专题研讨会,为附中的蓝图大计群策群力。云南民族大学党委委员、副校长李炳泽,民大附中校长李兴富、书记李代鹏及大学各处室领导出席了此次专题研讨会。

此次研讨会充分肯定了民大附中办学一年多来取得的优异成绩及良好的社会效应,同时就目前学校的教师队伍建设、合作办学、学校管理、呈贡新校区的筹建等问题展开了探讨,对民大附中未来的发展形成了共识,并动员所有力量为未来打造“云南一流、全国知名的有特色、有示范功能的品牌民族中学”保驾护航。

**本报讯** 12月4日,以“搭建交流平台,树教师风采;展学生书写,促答题规范”为主题的优秀教案、作业、答题卡在学校教学综合楼集中展出,展示活动将从12月4日持续至12月19日。

此次展评主题活动是为落实学校教学教研常规工作,搭建沟通交流平台,打造高效课堂,调动教师教案书写的规范性和积极性,以提高学生作业、试卷书写质量,培养学生良好的书写和答题习惯为目的而展开。

为此,学校成立了专门的评审小组,从全校120余位教师中精选了69本教案,从1200余名学生中挑选了276本作业、198份答题卡进行评选。评审组再从教案的保管、书写、使用、反思、规范特色等方面进行严格筛选,最终共推选出24本优秀教案、83本优秀作业、60份优秀答题卡进行公开展示。

此次活动在校内搭建了一个良好的学习交流的平台,让教师和学生之间能相互学习,相互促进;通过公平、公正的评比,评选出我校教师的精品教案、学生的作业和答题卡,为全校师生树立学习榜样,也让各任课教师及时了解所教学生的作业现状,采取有效的激励措施,提高所任学科的作业质量。



## 民大附中开展优秀教案、作业、答题卡展评活动



### 小班不小 精益求精

## 民大附中精雕细研出精品

为促进教育教学活动有序开展,促进教学质量稳步提升。12月7日晚,云南民族大学附属中学举行了2015年秋季学期教学研讨会,全校135位教师全程参与了研讨会,民大附中八位教师代表先后分享了各自成功的教学经验。

八位老师分别围绕精心落实教学环节是打造高效课堂的核心;精湛的专业知识、和谐的师生关系是取得优异成绩的根本保证;培养学生学科兴趣,重视尖子生培育;加大时间投入力度,努力实现全方位超越;主动参与、研究和担当是年轻教师快速成长的有效途径;率先垂范、务实协作是教研工作整体提升的关键;丰富课堂教学模式,体现学生主体地位;充分发挥小班教学优势,全方位实现教学目标。

八位老师的分享深入浅出,平实的语言道出教育的真谛,对促进今后教育教学活动的开展有着重要的作用,下面我们一起分享其中两位老师的心得交流。

## 做学生喜欢的老师 上有滋味的课

巫宝坤

一棵树,“根要扎的深,长的才茂盛”。人也一样,选择了民大附中,这里就是我工作和生活的地方,是我成长的地方,是我人生的一部分。“静下心来,事才能做好,静下心来,深深的扎根方才茂盛的生长”,作为教师的我经常这样告诫自己。

教育教学,管理孩子是件大事,在这只能粗浅地分享一些拙见。从初二科任老师到跨初一年级教学再到班主任,工作量增大了。所以我告诉自己:“必须快!想得快,行动快、利索一点、勤快一点、不拖沓不懒散。现在做,马上做、立刻做,并不是想到了好的方法才去行动,而是在快速行动中完善方法。”

我的第一个改变就是“快”。提早把课备好,实验器材准备好、演练好。作业方面快速明确每次作业该怎么改,哪些题详细改。接手初一(7)班班主任,立刻从各方面了解情况,找出最紧迫的问题,找同学、找家长谈话,给学生和家长交代。“不可不了了之,因为学生和家長都在看”。他们的孩子由我来管理,我不敢怠慢,不敢拖沓。学校安排的事、交的材料、公告等,接到通知,立马执行。工作中勤反思,做中考卷,针对性地做试卷,与同组教师分析某个教学难点等等,想到了就要做、立刻做。

现在的我没有海量的教学经验,没有灵丹妙药般的教学方法,但可以在这些小细节上给自己提提速,不让学生等、同事等、家长等、学校等。现在回想过去的这几个月,事情还是基本做完了,班级管理也基本解决了,也给自己点个赞!

接下来说说“准”。在教学中考点、重点、难点要拿捏得准,我担任初中物理教学工作,靶心就是昆明市中考。在备课、上课、出试卷等环节,围绕这个靶心开展教学,明确中考考查广度、深度,试卷结构、分值比例、解答题格式,再分析数学在物理中的应用……将这些要求渗透到日常教学中,做到有的放矢。

学会积累,课要上得丰富,全靠平常积累,



好的东西要将其系统化,不然时间长了就容易散,甚至忘记。我的做法一是建立教学素材数据库,根据初中物理知识体系,把平时与物理知识有关的好玩的事件、故事、图片、视频……分门别类细化整理,加工提炼成自己的教学素材,到备课的时候,就很有料,上课底气就十足。二是习题数据库,按自己的习惯收集整理归类,练习就更有针对性了。

再说师生关系,营销学里有句话:“顾客要买你的商品,先买你这个人”。在教学管理活动中也有这个道理,没有哪个孩子,愿意跟不喜欢的人学习东西,书本上的知识都一样,你教我教都一样是教,那么是不是该思考下,我这个人有什么特点让孩子喜欢?我这门课怎么会上让孩子记住?所以要做孩子喜欢的人,上有滋有味的课,不是干巴巴地讲冷冰冰的公式和原理。要怎么做孩子会喜欢你?过去我认为:耐心、幽默、关爱、逗逗他们开心、增加亲和力……但现在我觉得单凭以上几点火力还不够,作为教师,最大的本质还是要把课上好。把课上好,学生才敬佩你、仰慕你,这不是肤浅的喜欢,而是发自内心的、深层次、高品质的敬爱。

我上新课除了备教学知识点,备足那些有趣的教学素材外,还准备大量的实验,即便教材没涉及实验,但上新课时里都要找点东西拿着进去,哪怕一根橡皮筋,一根木棒,一面镜子,一个矿泉水瓶或是几个玻璃瓶等,里面都有物理知识。孩子们会围上来,瞪大眼睛在想:“老师今天又要搞什么东东?”孩子们在一种期待状态的课堂上,课堂教学像上菜一样,一道道地端出来,孩子的课堂效率自然不会低,再合理地组织教学语言,我想这个课孩子们应该会喜欢。

最后从情感上讲,我们工作对象就是学生——初一、初二的孩子,就是11-12岁,好奇、贪玩、好动、捣蛋、嘴馋就是他们的天性,目前没有好的习惯,有许多的缺点和不足,这就是每个生命成长中所面对的问题,我们何尝不是这样长大的呢?不该因成绩不好而全盘否定他们。成绩差的同学有礼貌、乐于助人,积极参与班级活动他们身上也有亮点,孩子只是目前不够好。那么,在适当的时机给予一些真切关注和鼓励,简单一句话、一个抚摸的动作也会影响孩子一生。

试想一下假如未来到处是敢于大胆思考、敢于开拓创新、敢于追求真理的人,我们的国家、民族将何等强大。这些孩子就将是这样的人,现在我们就在陪伴和影响着他,这就是我们作为一个普通教育工作者的天职。

## 灵活选择教学模式

### 提升学生学习积极性

王安林

课堂教学模式多种多样,没有最好的教学模式,只有更适合的教学模式。根据学生、教学内容、教师风格不同,教学手段应该有所改变。

先说说新授课。这是学生了解知识的首要环节,也是最重要的一个环节,如果这个环节学生掌握好,将极大地提升学习兴趣,对后面的复习课、习题课、考试等有较大推动作用。基于它的重要性,我认为应该以老师为主体,因为老师更能把握知识的内在联系及新知识中的重难点,用易懂的语言教学,课堂的效率才能最大化。小组合作的方式在新授课中我基本不用,因为一个班的学生参差不齐,如果探究时间太长,对于有潜力的学生就会造成时间浪费,尖子生凸显不出来。若时间太短,后进生没弄懂,对于他们来说,探究时间就是浪费,所以我不赞成在新授课中把时间交给学生。另外,针对数学,学生如果不通过一定的训练,就不能真正掌握新知识,所以新授课中一定要课前精心准备,然后就用最简单通俗的语言传授给学生,以便节省更多的时间来进行训练。



初中部2015级4班 任一嘉

再说复习课。这种课我通常会让学生总结知识点,然后我再根据知识点整理出每个知识点可能考察的内容,然后进一步进行讲解,总的来说这个环节就是教师与学生共同来完成。

最后谈谈评试卷。这部分我几乎都是直接交给学生完成,数学课比较多,如果每节课都由老师来讲,时间长了学生就会感觉单调乏味。很多老师都说过这句话:“这道题都讲了很多遍了你怎么还不会。”其实原因就是学生注意力不集中的问题。针对这个问题,我就一直在想,换种什么方式教学才能改变这种状况?我讲得太多学生觉得乏味,那我不讲,让不同的学生讲。对于初中生来说,比较喜欢表现自己,所以大部分同学会争着讲,不同的学生有不同的讲课方式,学生就觉得很新鲜,所以课堂变得“活”起来了。

也许老师会认为这样做问题会比较多,比如:效率不高,学生讲解不透彻等等。其实这是可以解决的,效率不高,那我不讲简单的题目,难的题目再做讲解,学生分工也比较明确,这个题在讲的同时要讲下个题的学生就主动上黑板做准备,比如抄写题目要点,画图等等。学生讲解不清晰或者要点没讲明的地方我做补充。这样做下来效率也不低,一份试卷一节课轻轻松松就讲完,我一方面做补充,一方面可以管纪律,随时关注后进生的听课状态。

每节课试卷讲完我都会留至少5分钟的时间给学生,每个小组安排了两位小组巡视员,他们的任务就是在这5分钟里为组员解决困难,他们会到组员那里询问有哪些地方不会,不会的再单独进行辅导。用这种方法做下来效果也挺好,讲题的学生对题目的思路把握得会更好,被教的学生则能真正理解题目。另外,让学生讲课还有一个较大的好处,就是在老师没办法去上课的时候让学生利用课堂时间学习。

比如老师因公事不能到教室上课,学生就会根据情况,如果有试卷没讲他们就会自发的讲试卷,如果没有,课代表则会布置任务给他们。所以培养几个会讲课的小老师还是很有必要的。

教无定法,教学的模式、方法都不是机械的、教条的,而是灵活多变的。我们在教学过程中应该根据教学内涵、学校条件、教师特点,更重要的是根据如何调动学生学习的积极性来选择合理的教学方法。这就需要我们平时多花时间在备课上,对于出现的问题及时反思,及时想办法去解决,取长补短,时间长了,自然就能形成自己独有的教学风格。

## 秋雨韵



初中部2015级4班 任一嘉

我喜欢雨,喜欢独自漫步在飘着细雨的黄昏;喜欢看雨从屋檐滑落溅开水花的瞬间;喜欢下雨时,独坐窗前,静静沉思,默默无语。春雨是洒脱婀娜的俏皮女郎。她步伐轻快,那如丝般温柔的雨点滴洒大地时,总忍不住感叹一句:“青箬笠,绿蓑衣,斜风细雨不须归”。而她走时又如一曲柔美的古典钢琴曲,尾声终了时,在渐行渐远的余韵中,悄悄地、缓缓地停了。

某个夏日午后,独自一人漫步莲花池畔,天儿热得叫人烦闷,正在亭下乘凉时,一场大暴雨没有一点儿预兆地来了。池畔那一塘夏荷,在突袭暴雨的午后,却于电闪雷鸣中屹立不倒。粉色的,白色的莲花在大荷叶的荫蔽下,散发着高贵且坚韧的气息。没带伞的我在等雨停的半个小时里,多么希望妈妈在身边。忽而想起了那首诗:“母亲呵 你是荷叶 我是红莲 心中的雨点来了 除了你 谁是我在无遮拦天空下的荫蔽”。

“一场秋雨一场寒”,秋天的昆明若下了雨,总让人感觉到几分凉意。学校侧门街道两旁的梧桐叶飘落满地,在落雨的清晨,心中忍不住涌起丝丝怜悯;草木一生短暂,秋意渐浓时,伴着清凉的秋雨零落,碾做尘泥,待到来年,化为护花的肥沃养料,再次茁壮。

冬日渐渐近了,在秋风萧瑟的日子里,我期盼冬日早些来临。“冬天来了,春天还会远吗?”盼过一场冬天的雨,再挺过冬天的一场雪,我便能再次与和煦的春风相遇,静坐窗前,赏一场春雨,聆听一场美妙轻快的交响。

雨水是来自天上,降临凡间的天使。她滋润万物,她浇灭烈火般灼热的烦闷与轻狂,她在凄清的早晨吟唱生命的绝唱,她在漫漫冬日中昭示着春的到来。

我爱听雨,低吟浅唱,和着心曲。

## 生活在仙境

初中部2015级3班 席敏



## 为梦想做个乐之者

高中部2014级3班 徐子歆



孔老夫子说过:“知之者不如好之者,好之者不如乐之者。”比起学习精神而言,学习方法相对是次要的东西。这要求我们端正学习态度,用积极的心态去面对繁重的学业。

关于好好学习我首要强调的是“学习效率”“事倍功半”,老师常说人与人的差别往往在课外的十二小时。在学习的同时于其他事或想其他事,或许你会说,听音乐是放松神经的好办法,但鸟叔的歌未必能让你放松。那么,你尽可能以专心地学习一小时后全身放松地听一刻钟音乐,这样比带着耳机做功课的效果好多了。

虽说每一个人的学习有他自己独特的风格,但肯定有一些具有普遍意义的方法。首先,学习需要有一个相对安静的、良好的外部环境,广场上的大妈与楼下吠叫的疯狗对你的效率影响可达吨级。其次,我们要按照“遗忘曲线”所揭示的规律,遵循先多后少、先密后疏的原则。确定了我们学习的方向,怎么走就要看自己了。

学习没有捷径,不要想着一步登天,“学而不思则罔,思而不学则殆”。提高学习成绩靠做题是不够的,而重在从如此多的练习中总结经验。

我并不赞成无限度的做练习,毕竟人的精力是有限的,“扶朕起来,朕还能学”的状态不是每个人都有。如何将有限的精力合理利用,便是学习的重中之重。晚上不宜将自己搞得身心疲

惫,也不要将自己的时间安排得太紧张,该休息时就要好好放松。但我说的放松,并不是指通宵达旦的打CS。在我看来,通宵也是一种自我折磨,熬夜等于慢性自杀,关键是要

会导致肥胖,这些正好与放松的目的背道而驰。娱乐是必须的,但应把握好限度。在空闲时间,听听音乐,看看电影,与同学逛街,那是极好的。有自制力的人才是真正的强者,管好自己是好学生的王牌。上帝是公平的,给每个人的时间都是一样,高考的游戏规则是:想要比别人考得好,就必须比別人付出更多。

既已向往高校的繁华,又怎甘愿去蓝翔开挖?“让我们把握生命中的每一分钟,全力以赴我们心中的梦!”

在将来在一个让我们感到骄傲,感到自豪的地方相逢,让我们携手走过充满希望的2016年,毕竟2017年的高考是最后一次不看脸的机会。

## 课间操

高中部2015级7班 代懿

清新的风拂过蔚蓝的天  
金色的阳光给白云镶上花边  
昂扬的课间操进行曲响彻云霄  
葱茏的校园欢腾一片

你看——  
对对整齐的方块  
张张红润的笑颜  
个个稳健的步伐  
洋溢着——  
团结,奋进,昂扬

你听——  
那个性鲜明的口号  
那节奏铿锵的足音  
那说一不二的指令  
飘扬着——  
雄健,阳刚,和谐

清风掠过葱郁的林间  
松鼠乐了  
在花间树梢跳跃  
鸟儿欢了  
在绿草地边放歌

