



# 永康中学举办第十三届校本研讨周活动 名家大咖传经送宝 促教学提质增效

记者 章芳敏

本报讯 9日-13日,由浙江师范大学教师教育学院主办,市教育局教研室协办,永康中学承办的特级教师风采展示暨永康中学第十三届校本研讨周活动如期举行。此次活动的主题为“基于核心素养的高效课堂与教师发展”。

活动期间,5位省内外知名特级教师、7位浙师大专家教授和部分金华市、永康市学科教研员也前来分享先进的教育理念和精湛的教学技艺。作为主办方,浙江师范大学教师教育学院院长、教授、博士生导师周跃良对永康中学连续13年举办校本研讨周活动,坚持开展了26次教育共同体活动等给予了高度评价,并希望此次活动能够进一步提升教师业务水平,改善课堂教学。

市教育局副局长陈如进对教授专家团队搭建了如此高规格、高水平的校本研讨平台以及特级教师们来永传经送宝表示感谢,并希望老师们珍惜学习机会,在教研活动中有所收获。

此次教研活动按照每天一门学科(语文、英语、数学、科学、社会法治)进行,活动形式多样,包括各学科特级教师课堂展示、青年教师课堂展示、互动交流、主题沙龙、青年教师技能比武以及特级教师、浙师大教授、金华市教研员论坛等。市教育局领导、市教研室领导及相关学科教研员、市技管中心领导、市各初中学校相关学科教研组长或骨干教师、浙师大各附属学校教师代表、杭二中白马湖校区教师代表以及胡德方名师工作室、应娟名师工作室成员参加此次活动。

9日,特级教师风采展示暨永康中学校本研讨周活动·语文专场成功举行,拉开了多学科主题系列研讨活动之帷幕。浙师大教授郑逸农、江苏



青年教师课堂展示

省特级教师张增光、金华市初中语文教研员冯妙群、永康市初中语文教研员王艾荷及来自城乡各初中的100余位语文教师参加。

张增光结合学生写作实操与教师教学题为《基于统编教材五位一体写作教学》的讲座。针对五个模块的写作教学,张增光建议根据学情需要,选择重点进行训练,重构契合学生发展的写作训练任务;不同内容、文体、类型都要涉及;教材中所有写作任务、训练目标构建完整的系统认识,勤批阅,多鼓励。

随后,冯妙群教研员向大家展现了当今初中生在写作方面尤其涉及考场作文时较为严重的作文怪相,鼓励培养健康、自然、理性的表达,还提出了落实好教材单元写作任务,提供具体操作路径等几大过程,传递了“写作是结果,还是过程,更是交流的思想”。

郑逸农教授也开展了《写作教学基本生态之书写》主题讲座,倡导要写得快速,要写出气质,要讲究方法,要立志改变。同时,郑教授还板书示

范了胡韵等字的行楷,鼓励在座的教师们,让自己写字,获得革命性突破。

语文教学研讨是此次活动的缩影。10日-13日,英语、数学、科学以及社会法治相关学科的特级教师、教研员及教授分别开展了各具特色的主题讲座,让参加活动的老师们受益匪浅。

到场学习的一位外校老师告诉记者,这样大型的教研活动她是第一次参加,而课堂教学中体现的解读文本思维的方法让她受益匪浅。她希望以后能有更多机会参与此类教研活动,提升自己的教学水平。

永康中学校长胡德方介绍,课堂是教学的主阵地,教研的宗旨是构建高效课堂,提升教育教学质量。为此,永康中学今年开展了“再学课标,拒绝低效”主题教研活动。今后,永康中学将以本次活动为契机,牢记教育初心,继续加强学习,以不断提高课堂教学效率,培养更多具有永中特质的“五项全能教师”。

## 市民健康学校 15日继续开课

主讲高血压、糖尿病  
患者的自我管理

通讯员 楼飞来

本报讯 市市民健康学校本月继续开课,时间定于15日上午9时,地点在老年活动中心一楼(东城街道迎春路1号,龙川公园边)。

本期讲座由市疾病预防控制中心慢病科科长朱洪挺主讲。朱洪挺毕业于温州医学院预防医学专业,从事慢性病综合防控工作数年,有多年慢性病管理工作经验。他讲课的主题是高血压、糖尿病患者的自我管理。

市民健康学校由政府出资创办,致力宣传科学、快捷、准确、权威、实用的健康知识,倡导科学的健康理念,普及健康生活方式,更深入人心、贴近群众,成为群众的向往地、聚集地,立志打造最快速、最本土、最实用的健康平台,提高居民健康素养水平,为广大市民朋友的健康导航。

市民健康学校将积极邀请省、市、县各级讲师团成员,开展市民需要的各类讲座,以普及健康知识为切入点,倡导健康生活方式,提升居民健康素养水平,为健康永康的建设打好基础。



## 如何应对 青少年自伤

通讯员 解应平

青少年自伤行为在咨询中比较常见的是用刀片、玻璃等工具,伤害部位集中在手腕、胳膊、大腿,一次多个或一个伤疤,同时伴有不想活的语言,部分伴随厌学、迟到早退或其他不良行为习惯。

自伤行为往往伴随自杀的念头,但临床不少孩子是以宣泄情绪为主。这意味着孩子出现这样的行为,往往是情绪压抑无法宣泄,用自伤的行为去转移注意力。医生在心理咨询做干预的时候,抓住情绪的关键点,可以取得不错的效果。个别情绪特别不稳定的青少年,与精神科医生合作辅助药物治疗。

自伤行为的背后是关系的问题。很多人是与父母、同学、朋友发生直接冲突而产生。在关系中的创伤在关系中修复。家长发现孩子有这样的情况出现,第一,要及时向学校的心理咨询室或专科医院心理咨询门诊寻求帮助。第二,询问孩子希望父母做些什么帮助他度过这段艰难时刻,认真听取孩子的感受,不急于给意见。第三,父母要将各种求助平台比如120急救、心理咨询师、心理咨询热线告诉孩子,当他需要,及时求助。第四,父母不要过度自责,当关系出现了困惑被孩子自己找到答案后,孩子以后的路会更加稳健。

## 不要把腰痛都推给腰椎间盘突出

通讯员 童洁梅

现在人生活、工作压力较大,出现腰疼症状的人也越来越多。其实,腰疼多与不良的姿势和日常生活习惯有关。在此,云山骨科门诊部医生吕锋为大家介绍腰酸背痛的原因,并提醒大家千万别轻视腰酸背痛。

何为腰椎间盘突出?吕锋介绍,脊椎之间有凝胶状的椎间盘,起缓冲垫的作用。在年老或受伤时,椎间盘容易磨损或撕裂。退化的椎间盘可能破裂或膨出,压迫神经根,称为椎间盘突出。这种情况可能导致剧烈疼痛,有时疼痛还会放射到一侧的大腿根。

然而,并不是所有的腰疼都是椎间盘突出。以下这些习惯可能是你腰痛的根源,大家要特别注意。

你的坐姿:多数人认为坐着比站着舒服,殊不知坐位时腰椎承受的压力可达到站位时的140%,所以要重视坐的姿势。坐位时,腰要挺直,双腿平放地面,避免长时间维持一个姿势,或者长时间强迫体位。

同时,要尽量选择有靠背且靠背弧度接近腰椎自然弯曲的椅子,腰后

要有靠垫的支撑以减轻腰部承受的重量。靠垫要有一定硬度,对腰椎能起到一定的支撑作用,舒缓腰肌的压力,使得坐位时腰部肌肉能保持放松。久坐后或晨起时,最好活动一下腰部,做做前后拉伸、左右旋转等动作,使腰部不至于从静止状态马上转变为增加腰部负荷的状态。操作电脑也一样,通过调整椅子和书桌的高度,使键盘放在合适的位置,尽量保持腰背挺直。

你的站姿:当你昂首挺胸时,脊柱承载100%的压力;弯腰时,脊柱承载200%的压力。所以,站立时请双脚着地,不要偏重哪只脚。良好的站姿,应该是下巴稍回缩,腹部微微收紧,骨盆稍微向前。如需长时间站立劳作,一只脚最好踏在10-15厘米高的踏板上,每隔一会儿双脚交替,以减少腰椎的负荷。搬重物时,不要直接弯腰,应先蹲下,保持上身直立,再用腿部力量站起来。

你的背包:背包太重或背包的姿势不当,容易引起脖子酸、肩膀痛、高低肩甚至脊柱侧弯等问题。背包不超过4.6公斤,双肩包和斜挎包最安

全,选择宽肩带的背包。

你搬重物的姿势:日常生活中,搬抬较重的物体时,首先要让腰部肌肉处于紧张的绷紧状态,然后运用正确的搬运姿势。搬抬时,应屈膝取半蹲位,使物体尽量靠近身体,起身时身体向前靠,使重力分担在腿部肌肉上,减轻腰部的负担;应当逐步加大用力,防止腰部的突然受力。要站稳后再迈步防止腰部扭伤,这对于那些很少进行体力劳动的白领人群尤其应当注意。

此外,日常做家务过程中,也要养成良好的习惯。拿洗衣机里的衣物,应先保持上半身直立,减少弯腰次数。另外,长时间弯腰后不要一下子直起身,防止闪腰。对腰背部肌力较弱或活动强度较大的活动,应预先用宽腰带将腰背部保护起来,以增加腰背部肌力。

**谈骨论筋**  
本院自由云山骨科门诊部协办

公益“心晴”支持热线  
13588612320(739320)  
每晚 6:00-9:30

永康市交通运输局

永康日报社

宣