

寄希望于未来 安吾心于当下

致全体考生的一封信

亲爱的同学：你好！2020年是你的大考之年，一场突然而又残酷的疫情，打乱了所有人的生活和工作节奏，你的复习备考忽然间被特定的时间和空间“框”了起来，因此有所惊慌。你可能已经收到很多来自学校、老师的鼓励信件，收到来自父母的殷殷期待，我们感同身受，想过来人的感受和你对话，可否？你也许素未谋面，但在这个注定不平凡的毕业季里，我看得见你。欢笑追逐不现，教诲叮嘱不闻，对“望穿秋水”已经神悟的少年郎可是你？拿起笔是忧，放下卷是愁，那个“才下眉头，却上心头”的少年郎可是你？爸妈相问，亦恐亦烦，那个与父母不断争吵、想要赶快逃离的少年郎可是你？……你就是那个热情奔放、追求梦想，总想不断奔跑的追风少年，在我看来！疫情无情，把你困在屋里，纵使你有千般想法、万般行动，却无法伸展，你内心的豹子在咆哮。备考期遇到防疫期，幸焉？不幸焉？亲爱的同学，你知道的是你现在所能感受到的，可你未必知道，这才是你丰华人生乐章的第一部曲。在这一部曲里，里面有父母和老师，由领唱到伴唱，渐渐地，你的声音成为这部曲的主旋律，而这场疫情，作为和音的一部分，助你推你奔向这部曲的高潮。在你以后人生的乐章中，父母老师的伴唱都将慢慢淡去，不同的和音却会频频响起。亲爱的同学，你也许看到，父母唠叨的背后是他们内心的纠结。一位校长收到家长的短信：“每天幸福着孩子的脚步，忧伤着孩子的烦恼，进门看孩子的脸色，出门看老天的脸色。”你看到老师以屏相传的精彩，却没有看到老师为这个精彩付出的辛劳，以及他们背后站着的老教师团队，以及整个学校。而在一个安稳家庭与和谐学校背后站着的是党和政府，站着的是一个日益强大的国家！疫情虽恶，防控致泰，岁月静好，是有人为你负重前行。想到这些，你焦躁的心情可曾得到些许平静？亲爱的同学，让你知道这些，是想唤起你内心深处感恩的情感，抚慰你被这些日子捆绑的狂野，沉下心来，安心学习。这份感恩你只需珍藏于心，却不必愧疚！总有一天，你会带着这份感恩，为人父母，为社会支柱，为国家栋梁，像今天所有的人一样，肩负起家庭社会国家赋予你的时代职责，“用知识缝起的铠甲”，去遮风挡雨、负重前行！

考期渐近，疫情未解，日感压力山大。其实，压力情境会启动人原始的神经反射，让肌体发生生理改变，如肾上腺素分泌，血压升高、心跳加速、肌肉紧绷、能量消耗增加，这些变化是激发我们潜能的生理基础，会让我们面对考试时注意力更加专注、思维更加敏捷、耐力更加坚韧。我们只要学会忍耐，学会自律，学会自控，安排好时间，提高学习效率，那么这次疫情就是一个磨砺的机会，逼我们尽快提高、迅速成长。考试压力无法逃避，还有疫情带来的焦虑、倦怠、烦闷……这些情绪会不时造访，那就面对它，拥抱它，把它当成通往梦想的云梯。当你终于可以坦然面对压力，从容应对这些情绪时，你就可以很自豪的对自己说：“嘿，朋友，你长大了！”亲爱的同学，我想告诉你，防疫期间，全国的同龄人和你一样，面对同样的困难和问题，你们站在同一起跑线上！我想告诉你，你将要面临的高考或中考，已经开始，和往届考生不同的是，你们今年的高考和中考增加了一道题，就是你以何种心态、何种行为，来对待突如其来并旷日持久的疫情？你每天的行为——在特殊环境下对学习生活的态度、毅力、自控和调节等等，都在书写这道题的答案，你的笑容和泪水都是答案。亲爱的同学，我还想告诉你，这只是你人生的第一次大考。人生何时不考，人生何处无考？！与其说每个人每时每刻都在经历无处不在的环境考验，毋宁说是我们自己对自己在不停的检视。如此说，高考是国家考我们，还不如说，是我们自己考自己！亲爱的同学，此时你的心情可曾得到些许安宁？回想曾经的一次次备考，所有的过来人都感到回味无穷，甚至令人羡慕。因为它拥有那么多的可能性，只要努力一点，再努力一点，就离我们的梦想更近一点。我们曾经对梦想是那样的坚定，坚定到全世界都要为我们的梦想让路。感谢那段煎熬的岁月，感谢那个奋争的自己！作为曾经和你有过相似经历的过来人，我有个小“秘方”，也许对你有帮助，那就是——笑一笑。对父母笑一笑。老爸老妈真是老了，爱唠叨，爱管一些管不了的事。对他们来忙忙碌碌的身影、焦虑的面容，还有那些对的或错的唠叨，笑一笑。明年这个时候，你在一所新的学校学习，而他们在家守望，穿越回来，此情此景，是否温馨？对困难笑一笑。遇到了难题，发现了知识遗忘区，不要着急，笑一笑，这正是为自己找回分数的好机会。告诉自己没有过不去的坎，翻过这一座山，去看海！对自己笑一笑。清晨起来，面对镜子，给自己一个微笑，新一天的学习，从一份好心情开始；晚上入睡时，给自己一个鼓励的微笑，结束这一整天的辛劳，笑一笑，你就会更加自信；笑一笑，你不仅有诗，更有远方。亲爱的同学，我最后想对你说，成绩有高低，人生无输赢。年少如你，总要论输赢，论成败，这是好事。要说有输赢有成败，那是你一念之间。在你本该奋斗的年龄，你不曾蹉跎岁月，你就是赢，你每天都进步，哪怕是微不足道的一小步，你就是赢！不管以往你是否荒废时光，只要你从现在开始，不断努力，无论高考中考结果如何，你都不曾输！亲爱的同学，你之所急，乃我之所虑。岂曰无衣，与子同袍！你的身后，我们所有人——党和政府、各级部门，每一所学校、每一位老师，用各自不同的方式，尽全力为你撑起一片安全、安静的天空，保障你能在延期开学期间，停课不停学。我们时刻关注着你！祝愿你把把握现在，掌控未来。祝你2020年高考（中考）如愿以偿！你们的老师 安康市教学研究室 陈立润 2020年3月

如何做好线上线下教学有效衔接

摸底、查漏、补缺，一个都不能少！

“受疫情的影响，我们预估今年高三年级学习进度整体比往年推迟了大概20天以上。”市教研室副主任陈立润给出了这样判断。陈立润建议，为了摸清学生在线学习的效果，在正式开学以后学校应该对学生学习情况进行摸底调查，看他们在停课不停教不停学的期间的学习程度。可以通过调查问卷、章节检测、个别访谈、作业反馈等途径，了解学习的真实情况。陈立润表示，考试是有必要进行的，但是不能单靠一次考试就认定学生前段时间的学习状况，因为影响考试的因素很多，所以还需要进行问卷调查、面对面交流等方式全面排查。尤其是对没有网络、没有手机的学生的具体情况，必须通过面对面交流全面掌握其学习情况。除了摸清底子，找出差距和问题，另一个不容忽视的就是补齐短板。

为此，市教研室根据特殊时期复习教学的阶段状况，从不同角度有预见性地提出思考与建议，在主管局的部署下，组织召开全市高三年级复习备考视频研讨会，使复习教学中的查漏补缺更具针对性，争取让每所学校每个学生都能找出自己的问题并及时解决。据陈立润介绍，在正式开学两周以后，也就是4月11日至12日，全市将统一组织高三年级教学质量检测。一方面，可以全方位检测学生前期复习效果，特别是查找停课不停教不停学期间的教学问题和短板，在全市范围内，在各学校之间进行横向和纵向效果对比。另一方面，可作为高考前一次扎扎实实的实战演练。在整个高三年级复习进度上，陈立润给出了这样的建议。他说，按照往年的安排，高三年级复习分为三个轮次，

第一轮是基础知识、基本能力的培养、学习，一般情况下是在3月底左右完成。第二轮叫专题复习，一般是4月份开始，大概用20天左右的时间进行，把前边各个学科零散的知识点进行归类，在模块与模块之间建立知识网络。第三轮在5月进行，是综合性的强化训练阶段。但是目前情况不允许，因此他建议只进行两个轮次的复习，把第二轮穿插渗透在第一轮的后期和第三轮的前期进行。“把第二轮分化，实际效果会有一些的弱化，但这也是基于目前的情况而言，是不得已的举措。”陈立润说。在3月30日高三年级开学以后，教研室将组织专门人力赴各个学校调研，了解各校的线上线下课程衔接情况以及学习效果，并现场提出一些具体的意见和建议。除此之外，市教研室还将继续组织《高考面对面》访谈栏目。在往年常

规内容的基础上把疫情的影响考虑进来，包括疫情对教学的影响、对学生心理的影响等，这一系列内容将作为今年访谈的核心话题。今年访谈大致规划了三种形式的“面对面”。一是“与专家面对面”。从全市各高中遴选具有丰富教学和管理经验，并有心理学背景的老师组成专家团队，不仅从学科谈建议，还要从心理学角度谈建议。二是“与家长面对面”。将遴选2至3位家长作为嘉宾，现场与专家交流互动，答疑解惑。三是“与高校面对面”。将从省内选取两所一本院校，请他们负责招生工作的人员来做客，从宏观层面上解读高考录取的一些政策，从微观层面上给学生、家长提供一些具体指导。“高校面对面”的访谈时间将在高考结束之后进行。（记者 郭帆）

分层实施 精准滴灌 提高教学针对性

高三开学在即，日前，旬阳中学教学处主任郭晓利撰写的《关于复课后的教育教学建议与思考》被市教研室作为《延迟开学教育教学思考与建议（七）》发表，郭晓利对于复课后的教学工作重点是什么、教师如何做好教学过渡和衔接、学生如何做好学习状态的调整等问题进行了思考。郭晓利表示，鉴于学生线上学习效果的不确定性，开学复课后，各校、各备课组不应急于赶进度上新课，而是可以通过问卷、小测验等方法检测学生居家学习内容的知识掌握情况，这个阶段无论是对学生的心理、还是即将恢复的线下课堂教学都是一个缓冲期，为后期有效的课堂教学做好缓冲。他建议在复课后的课堂教学过程中，要紧紧抓住补齐短板、阶梯递进、深度学习三个方面，实施个性化的教学，统筹部署，分层安排教学计划，使

课堂学习与“停课不停学”期间的居家学习有效衔接。郭晓利建议，首先要找到个性化的“同起点”。开学复课后，对教师来说最大的困难就是，学生居家学习情况各异，可能使学生之间原来已存在的差异进一步拉大，教师组织课堂教学的难度更大。为了使教师能够顺利组织教学，就要求教师要充分把握教学起点，通过问卷调查或者组织检测等方式充分了解学生已知什么、未知什么，学生想知道什么，居家学习的主要问题有哪些等等，在尊重学生个体化差异的基础上，与学生一起找到他们的“同起点”，尽可能减小学生之间的差异。只有这样，才能使复课后的课堂教学有的放矢，更加高效。其次要实施“精准滴灌”教学。因为居家学习的效果各不相同，这就导致复课后同类班级之间、同班学生之

间差异可能增大。在课堂教学中就不能为了赶进度，而采取“大水漫灌”式的教学方式，应该采用多样化的“精准滴灌”式教学。对于学生整体学习效果较好的班级，可将学习新课与补学巩固并行；对于学习效果两极分化、知识掌握参差不齐的班级可以进行“小组合作学习”和“同伴互助式”教学，班内统一教学与课后补学同时进行；对部分自主学习困难、注意力不易持久、独立性自觉性较弱而产生的新学困生，教师应给予课后特别辅导，以期达到使每一位学生不掉队。同时关注思维发展的“深度”学习。居家学习是一种新的学习方式，是疫情防控时期不得已而为之，线上学习有更丰富的资源可以利用，理应有利于学生对知识的理解更深入。但由于缺乏教师的监督和引导、同伴的互助和研讨，很多同学不适应，导致学

习效果大打折扣。加之，教师在授课时，采用布置作业、练习为主的教学方式，没能在线上授课时，充分地利用问题驱动指导学生的学习，因而学生的学习往往存在“知其然而不知其所以然”的情况。在学习效果上，探究、思考、知识应用等存在不足。建议教师在复课的前一周，可以利用线上的“问卷星”等软件，对疫情期间的学习内容和存在的问题进行调研，依据调研结果，指导学生居家学习期间的知识内容进行反思回顾，帮助学生巩固学习成果，梳理问题，一方面，能让自主学习有困难的学生理清思路“吃得饱”，另一方面可以保证自主学习能力强较强的学生能“吃得饱”，从而提高针对性，促使与复课后的课堂教学顺利有效衔接。（记者 郭帆）

县区中学这样做

白河高中：抓复习与增信心并进

白河高中将全体备考学生分为“希望生”“特长生”“基本生”三类，根据大数据和前期摸底测试结果，科学备考，有的放矢。针对一本、二本线边缘的“希望生”，包生到任（任课老师），全面回顾梳理复习，各任课老师协商后师生结对方式进行科学补习，考试成绩更上一个台阶。复课以后，每个班将尽快确定12名左右的“希望生”，以班主任为主导分配“希望生”，将“希望生”分配到各任课教师。分配“希望生”的参考依据主要是其弱势科目，目的是“补弱”。要求各包抓“希望生”的教师切实关注包抓学生的心理及学法，建立成绩跟踪表，做到考前指导，考后总结，以鼓励为主，帮助其树立信心，增强其学习的动力，在弱势科目上尽可能多拿分，但也注意不过分占用其他科目的学习时间。对有望出优异成绩的“特长生”，以师生结对的方式，分层教学，单独辅导甚至单独制卷考察。“特长生”要实行科任教师一对一辅导，帮助“特长生”确立

自己的奋斗目标。教师要精选练习和试题，引导“特长生”自主探究，科任教师通过“特长生”对问题的解决情况来指导他们，培养他们的解题思维；在培养过程中，重点在“治弱”，包抓教师要让“特长生”在思想上重视弱科，在学法上加强指导，给“特长生”单独布置作业，单独制卷考查，重在“特长生”的易错知识点。剩下的学生，学校将统一组织考试，再根据反馈情况，各科教师在先前网课的基础上，制定个性化教学计划，进一步强化考点，实现考试成绩稳中自升。与往届的正常教学相比，由于缺乏有效督促，在线教学效果相差太多，网课学习效果大打折扣，导致老师和学生的信心不足。在剩下的60天里，考生的精神准备和状态是第一位。复课后，将通过召开班会，稳定情绪，增强必胜信心，从心理上先来一针强心剂，从思想意识上，将之前的不利影响降到最低。这方面的工作，甚至比教学还重要，将放在60天备考的第一位。（刘晓锋）

旬阳中学：个性化“零起点”辅导

旬阳中学学生返校后，各学科组不急于上“新课”赶进度，利用小测验检测等方式检测学生知识掌握情况，辅助问卷访谈等形式集中收集信息，摸清底子后，利用错峰就餐时间晚上和周末时间实施分层、个性化“零起点”辅导，尤其是对于线上教学家里网络环境差、自律性自控力差的学生，安排分层阶梯式教学计划，使课堂教学与居家学习有效衔接，为后期深度学习打好基础。适当延长二轮复习时间。目前，学校通过电话访谈等形式已将九个学科的备考进度摸清，其中语文、英语、化学、历史等科目复课后能按原计划推进，时间较充裕；但数学、物理、生物、政治、地理科目时间紧张留难点知识多。通过综合分析，将计划安排及时调整，决定3月30日至4月26日继续强化二轮复习，并穿插一轮回炉，对物理等时间紧的科目增加课时，或在错峰就餐的延长时段弥补。

留足时间集中强化三轮训练。三轮复习突出“练”字，练速度、练规范、练常态，时间为4月27日到6月2日，5个周，37天里将集中进行11次左右综合训练，每周按高考时间和要求测试两套。集中练，能够达到练速度、练方法、练技巧、练规范、练心理的目的，同时便于系统梳理暴露出的问题，逐一及时精准地予以解决、纠正和规范。切实加强高考研究。理解新政策，把握新动向，捕捉新题型，洞察新考法，创设新情景，争取在备考中不走弯路。继续反复研究权威性的备考指引性文章，加强对高考题的分析研究，尤其是2019年的高考真题和课改实验区的2020年高考模拟试题。同时，在复课后，学校还将通过视频分享会、心理辅导课等形式减轻师生焦虑情绪，使其尽快调整，适应学校生活，树立信心，轻松备考。（何升斌）

平利中学：专题复习与综合训练穿插

平利县中学早在2月10日就召开了第一次春季开学工作会，对延期开学期间的线上教学、疫情防控进行了全面安排和部署。省教育厅正式发布春季开学通知后，该校随即召开了第二次春季开学工作会，对开学复课各项准备和教育教学管理工作再次进行安排部署。学校成立了综合协调组、疫情信息管理组、防疫物资供应组、环境秩序整治组、课堂教学管理组等五个专项工作组，明确了责任领导和具体责任人，细化了措施。先后对校园进行了3次无死角消毒消杀，对校园周边进行了拉网式疫情排查，通知暂居县外师生提前回家做好居家隔离，食堂工作人员提前一月返回隔离，多种渠道筹措防疫物资，安装热成像人体自动测温仪，建立临时隔离留观室，做好“人等开学”的各项准备。师生返校前，学校将再进行一次全面彻底的消毒消杀。正式开学后，学校实行封闭管理，所有师生一日三餐全部在学校食堂就餐，文理科错峰排队取饭，所有就餐人员保持1米左右间距，同向就坐。食堂粮油、蔬菜由供应商直接送到学校。每天对校园进行一次消毒消杀，教室等内部场所利用紫外线消毒车、消毒灯、空气消毒机等设备进行消毒，减少对人體呼吸系统的刺激。每天下午组织开展一次大课间体育活动，增强师生体质，提高身体免疫力。根据上级开学工作安排，该校高三年级身体无异常状况的学生定于3月29日下午返校报到。师生返校后，第一时间利用《校园疫情防控应急会》和《新型冠状病毒感染的肺炎疫情下心理健康手册》，以班为单位开展疫情防控知识专题宣讲和心理健康教育。同时加强学生自律意识教育，引导学生一旦发现身体有异常情况的，要第一时间报告老师，及时采取防控措施，杜绝病毒在校园蔓延。全面加强学生上下学的安全教育，引导学生不乘坐“三无”车辆，不扎堆，不聚集，不在校外流动餐点就餐，全面做好个人防护。

所有师生到校前，在家先行测量体温，体温正常的再到校。师生通过学校大门口的热成像人体自动测温区时，检测结果无异常的方可进入校园。一旦发现有体温异常者，立即将其带入学校复检室进行体温复检，复检仍存在问题的进入留观室进行后续处置。学生到班后，班主任和学科教师再次对学生学习进行体温检测和身体健康状况排查，无异常情况的可进入教室上课。高三师生返校后，学校将进一步优化调整复习备考方案，将原定的三轮复习调整为两轮复习，专题复习和综合训练穿插进行，采取周末补课的方式，加快复习进度，提高备考质量，力争使新冠肺炎疫情对教育教学工作的影响降到最低。（陈力 龙进洋）

