

# 一中教育

2015年12月  
苏出准印JSE-0003957号

常州市第一中学 主办 总第149期

## 我校迎接上海市教育科学研究院普教所 第三轮主动发展总结性评估



为进一步深化教育领域综合改革，提升教育品质，探索出有效的“管、办、评”分离机制，常州教育局与上海市教育科学研究院普教所和上海思来氏信息咨询有限公司签订了“学校主动发展第三方评估合作协议”。

12月22-24日，我校作为此次第三轮主动发展总结性评估的高中学校，由上海市教育科学研究院普教所进行了为期3天的全程评估。22日上午，常州市教育局丁伟明局长、基教处处长戚宝华、上海市教科院普教所所长汤林春莅临我校，共同期待3天的评估圆满、顺利。

完利梅校长代表学校热情欢迎专家和领导的莅临，希望通过此次评估让专家进一步认识到一中这所有着90年历史的老校。上海普教所汤林春所长在讲话中表示：希望此次评估是一个开始，通过评估，进一步了解常州的学校包括常州一中，寻找到有价值的教育经验；更希望通过这次评估，双方寻找到有意义的合作项目，并将研究结果运用于基础教育中，将理论变成教育实践，促进双方提升。

此次由17名专家组成的评估团队分为4个小组：学生发展组、教师发展组、学校文化与管理组、课程教学评估组，通过听取汇报、现场考查、现场访谈、调查问卷、课堂观察等方式充分了解学校这一轮主动发展期间在更新教学理念、更新价值追求、变革思维方式、创新管理方式、突破机制体制等方面作出的努力和取得的成效。整个评估过程和谐、默契，全校师生积极迎接，在面向专家组的提问和座谈中，充分发挥主人翁精神，充分展示学校各方面的发展和取得的成就。

### 一、全面展示，亮点突出

此次评估分为4个小组进行，为此，学校充分展示了这3年在学生发展、教师发展、课程建设、课堂教学等方面的新举措和取得的成绩。

在第三轮主动发展的3年中，学校在坚持从民主管理走向共同管理的过程，形成了富有一中特色的科学管理体系。教代会、校务委员会、学术管理委员会充分发挥作用，促进学校形成了合作和谐、共同发展的良好局面。

学校的高位均衡发展，促进了师生的共同发展。近3年在高考、小高考、奥数等方面都位列大市前列，共有20名学子进入清华、北大，有近260名学子进入985高校。而高端教师的发展在省内外也享有盛誉。

近3年，学校不断完善课程体系建设，将学科课程、校本课程、综合活动课程、竞赛课程、选修II课程等



有效整合，形成了完整、科学、促进学生能力发展的课程体系；并构建了支撑科技教育特色的五大课程；在学科组层面，如语文组构建了各学科三个年段的学科活动，即高一级的朗诵和演讲节，高二级的汉字英雄比赛、辩论赛和戏剧节，高三级的成语竞赛和格言警句大赛。课程体系的完善进一步促进了学生各方面能力的提升，向专家充分展示了素质教育的常态化、可行性。

学校全方面的发展也有利于培养学生形成自信、大方的性格特点，在面对专家的提问时，学生代表大胆回答，充分诠释了“阳光心态、一流口才”的培养目标。

### 二、理念新颖，促进发展

在此次第三轮主动发展期间，在“深化增效减负、打造素质教育名校”的目标引领下，学校通过创新一系列做法，促进每一位教师的主动发展和思考力。教师通过创意项目的设计研究，将日常教育教学中常见的问题或者好的方法作为实践研究的内容，自下而上地探讨、分析、研究，形成好的途径，真正促进了每一个细胞的发展。在此轮评估采用访谈这种形式，教师通过现场问卷和情境问答，大方、全面展示了教师的一些理念。

学校通过邀请专家，从“教学设计的评价研究”方面入手，真正深化增效减负的内涵，让教师不仅是做教学的专家，更是要做一个会思考、会变革的人，师生发展的动力便在于此。通过课题，形成强有力的全面推进教学效果的措施。此轮评估，学校共开设了4节公开课（语文、数学、生物、地理各1节）。专家们走进课堂，通过课堂观察，了解我校在教学中的理念和教学方法，并和开课教师进行充分的交谈。

只要是学生喜爱的，学校便会创造条件不遗余力地提供舞台。为此，大大小小的活动给学生提供了丰富的资源。特别是学校的特色，例如民乐、机器人、健美操等，已经为各个高校培养了大批人才。

在“教得好、受欢迎”这个教师评价中，教师更注重了提升课堂效率，通过踏实研究、注重方法、进一步关爱学生等，充分展示一中教师的个人魅力。

此次第三轮主动发展评估，学校师生以主动合作的状态完成各项工作。通过评估，更加充分地了解自己，思考更科学的方法来促进自身的提升。让教育不再是简单的埋头苦干，而是一群有智慧的人来影响未来的一代。（高东梅）

## 深化增效减负，打造素质教育名校 ——我校召开“三年主动发展”总结会

12月16日下午，我校全体教职工在五楼报告厅召开三年主动发展总结大会。大会的主要议程是明确三年主动发展评估的内容及意义，展示三年主动发展的成绩，指明全体教工的务力方向。

首先，李万龙副校长讲解了三年主动发展评估的内容。李校长从评估方式、评估目的、材料准备、现场评估和规划内容等五大方面作了强调。他说，本次评估是上海教科院普教所第三方评估，是对学校三年的办学成果的评估，同时对第四轮主动发展规划进行论证。李校长还从学校整体课程规划、相关学科的课程规划、教师专业发展及学校管理及文化等方面指出现场评估分“学生发展组、课程教学组和教师专业发展组”等部分。李校长不但展示了三年增效减负的成效，而且强调了教育理念、办学目标等。他号召大家共同努力，继续深化增效减负，打造素质教育名校。

接着，完利梅校长总结强调：采用第三方评估的方式是“依法治教、以学生发展为取向”的体现，和我们学校“每一位学生都是整个学



校”的理念是一致的。近三年，我校不仅小高考、高考成绩年年攀升，而且学生活动独领风骚，通过三自教育、自管会等，让学生参与深度管理，形成文化管理的氛围，所有人都是参与者、展示者，使管理从民主管理走向共同管理。完校长肯定了九十周年校庆“人人有事做，事事有人管”的团结合作和奉献精神，盛赞来自八方的校友对母校的留恋和感恩之心。

站在教育的最前沿，与时俱进，只有以科学的教育思想，先进的教育理念武装我们的思想，才能在增效减负和打造素质教育的道路上越走越好，才能促进学生全面而有个性的发展。（袁光）



## 规范高效教学，强化学生习惯培养 ——高一年级组召开会议

12月18日下午，高一年级组会议在行政楼二楼会议室召开。参加会议的有高俭副校长、教务陶兆宝主任、学生处赵科副主任以及高一年级全体教师。会议由高一年级组组长孟才扣老师主持。

孟组长首先指出了这次会议召开的必要性。阶段性测试过后，针对各门学科及各班显现的不足，各位教师

应积极思考、协同解决，争取更好成绩。他针对班主任反馈的关于早读课、自习课、作业质量等做了解答。

赵科副主任指出，下周开始，学校接受“三年主动规划”的相关评估，此时，高一年级应及时反思、评估，看看是否完成之前定下的目标，即学生应在高一年级形成良好的学习习惯，学会学习、做人、生活。教师应针对“不断变化发展的学生”这个最大的实际，因材施教，言传身教。

高校长做了总结性讲话。他指出，“这是一次教学情况分析会，广大教师要及时总结和反思。高一年级，应注重学生学习习惯、生活习惯、思维习惯的培养，因为它们彼此相联系的。教师在命题时应关注激励和评价的问题，确定好考试难度。”最后他提出了接下来工作的一些要求，包括加强教学研究、研究学生自主学习空间指导等。（周恬逸）



## 我校三节课例获2014年度部级“优课”

为贯彻落实党的十八届三中全会提出的“构建利用信息化手段扩大优质教育资源覆盖面的有效机制”，教育部组织开展了2014年度“一师一优课、一课一名师”活动。经各地逐级推荐、网络投票和专家在线评审，2014年度部级“优课”评审结果已公示。常州市高中段共有11节课荣获部级“优课”称号。我校刘常老师的优课《新中国初期的外交》、陆钟兴老师的优课《设置DNS服务器》与贺克春老师的优课《怀念红狐》被评为部级“优课”。特向上述三位老师表示祝贺！同时也期待全校教师能继续提高优课的教学设计和制作水平，

积极参与2015年度的优课评选，切实提升信息技术应用教育教学质量。

在2015年江苏省教科院“普通高中基地学校主题论坛”活动中，我校教师围绕“实现学科能力生根的学习过程优化”的主题撰写并提交了7篇论文，其中贺克春老师提交的《科学素养：语文学科能力生根过程优化的实践指向》获得一等奖，利志平老师提交的《高中物理学科能力生根和学习过程优化》、贾礼娜老师提交的《基于学习结果分类理论的学习过程的优化》、唐荷香老师提交的《谈高中生历史学习的能力培养与提升》等获得二等奖。（教研处）

## 常州市第一中学 2015 年度十件大事

一、九十华诞：三千校友，为校庆生

九十华诞，学校举行“增效减负，素质教育成果展”系列活动。师生开展“百米长卷·书写经典”活动，传承经典，感恩母校。学校举行建校90周年纪念大会，江苏省教育厅副厅长丁晓昌、常州市副市长王成斌、政协副主席居丽琴、教育局局长丁伟明等省市领导莅临现场。三千校友自发回校，共庆华诞。84届杰出校友姜丽萍女士参加纪念大会，并赠送由其担任总工程师自主研发的首款大飞机C919模型。师生精心设计具有一中元素的建校90周年纪念礼品进行义卖，募捐3万余元资助贫困生。学校开展“90周年活动暨名师课堂展示”活动，获得好评。

二、教师发展：名优评比，出类拔萃

学高为师，德艺双馨。袁守义老师光荣入选2015年第二季度“最美常州人”。贺克春、刘常、陆钟兴老师的课例在教育部组织开展的“一师一优课、一课一名师”活动中均被评为部级“优课”。卜方、沈丽华老师的自制教具在中国教育学会物理教学改革创新大赛中获得全国一等奖。卜方老师获江苏省班主任基本功竞赛一等奖第一名。贺克春老师被评为“第五批常州市中小学特级教师后备人才”。顾鑫浩、孙旭被评为市“教学能手”；李杨、姬成双、周卓行被评为市“教坛新秀”。卜方（和沈丽华老师合作）、张晔在常州市自制教具评比活动中分获一等奖。王明华、刘波两位老师被评为常州市中小学生学习科技辅导员。

三、教育科研：课题研究，理念创新

热爱研究、唤醒思想。完利梅校长主持的全国教育科学规划课题《基于学校课程整合的学生科学素养培养研究》顺利结题。李万龙副校长的专著《用“着地”的方法教地理》由江苏凤凰教育出版社正式出版。李万龙、陶兆宝、贺克春、刘常主持的四个省规划办课题及满春燕、蒋建兵、陆钟兴主持的三个市规划办课题均通过中期评估。完利梅校长主持的“普通高中教学设计的评价研究”成为江苏省“十二五”规划重点资助课题。全国

教育科学规划重点课题“普通高中课堂教学价值取向定位与实践研究”研讨会在我校举行。

四、学业成绩：稳步上升，成绩喜人

2015年高考多项指标均列常州市前列。大市前三名有两人，史馨玫（410分）、魏予希（408分）位列市区第一、第二。本一达线率保持在全省前10，本二达线率已跃居全省前3。

高二学业水平测试必修科目考试，我校普通类考生全部获得加分资格，达A率100%，4A人数市区学校人数最多（共465人），4A率达77.2%，其中两个创新班的4A率均达98%。全校3A以上率达95%，人均高考加分4.43分。单科A级率达100%的共有17个班级。

国际班毕业生再创佳绩，100%被美国、加拿大的一流大学录取。申请美国大学的学生95%被美国综合排名前70的大学录取，70%左右被美国综合排名前50的大学录取，申请加拿大大学的学生100%被加拿大一流大学录取。

五、竞赛风采：多项赛事，头角峥嵘

我校74名同学在五大学科奥赛中获得省一等奖。其中数学19人，物理16人，化学14人，生物11人，信息学14人。吴睿海同学在北京大学举办的“全国中学生信息学奥赛训练营”中获得2016年“拔尖计划”一本线录取资格的最大优惠。

陈婉艳、丁好、苏柯雨、王虹菲、王晟聪、张寅、朱佳伊等7位同学获“叶圣陶杯”全国中学生作文现场决赛一等奖。成语同学获“2015中国好网民”流行语与故事征集活动全国一等奖。张辰婧同学摘得“省青年演说家”冠军。陈听怡同学获得“E视界”小主播大赛高（职）组年度冠军。高一学生参赛作品《雪，落在中国的土地上》获得常州市“经典诵读”比赛特等奖。

六、艺体教育：特色明显，名闻遐迩

校庆乐团获江苏省第五届中小学艺术展演活动中学甲组特等奖。校庆乐团应邀赴南京紫金大戏院参加由

南京一中、美国加州浸会大学联合主办的“2015新年音乐会”。在市妇联和市台办组织下，校民乐团成功对台湾先啬宫青少年国乐团进行回访演出。

费腾同学在常州市中小学生羽毛球锦标赛暨第八届“百校”羽毛球比赛中斩获男子单打冠军，严雨婷同学获得女子单打季军。费腾、姚靖逸代表常州市在江苏省青少年羽毛球锦标赛中获得男子双打亚军，2人均成为国家一级运动员。

七、科技教育：多个项目，拔得头筹

校机器人代表队在第十五届中国青少年机器人竞赛中获得VEX项目全国二等奖、在第九届华东地区青少年机器人联赛暨2016VEX机器人世界锦标赛选拔赛中获得一等奖。校机器人代表队在清华大学承办的WER2015赛季中国锦标赛中，勇获WER高中组一等奖、WER微镜头一等奖；在中国赛区华东地区公开赛中分获高中组冠军、亚军。我校两支代表队在江苏省powertech仿生机器人创意大赛比赛中均以高分获得一等奖。

徐策羽同学的创意项目《物联网远程操控自动滴灌系统》在香港举行的第30届全国科技创新大赛上获得全国一等奖。江奕涵同学的课题《常用水族鱼药对硝化细菌在鱼缸过滤中生存、工作的影响》在第26届江苏省青少年科技创新大赛中获得中学组一等奖。我校学生在2015年全国中小学生（江苏地区）金钥匙科技竞赛中获得1个省特等奖、2个省一等奖。学校被江苏省青少年科技教育协会评为“江苏省青少年科技活动五星级先进集体”。

八、班级文化：创意迭出，全面推进

班级文化建设系列活动以人为本，特色鲜明。“带着父母去旅行”“班级厨神大比拼”“学说法家乡话”等主题创意活动别出心裁。创新实验班围绕“创新精神培养”开展了“玩转纸飞机”“推杆同心圆”“参观清华大学、南京大学”等活动，提升核心素养，激发创造能力。

校庆义卖学生设计的物品获点赞不断，手绘地图、90周年纪念章、校史明信片等吸引大量校友。各班精心

组织学生参加暑期研学活动，举行研学主题班会，展示成果，分享智慧。共326人次开展了西安延安、齐鲁大地、江南水乡等研学活动，亲近自然，感悟生活。学校组织开展“寻找校园中的春天”活动，并在常州市“我们最得意的校园一角”文化环境建设典型案例评比中获得一等奖。

九、党群工作：日臻完善，辐射引领

原校党委顾锡宏书记在常州市党建工作会议上作专题发言。第九届教职工暨工会会员代表大会隆重召开，选举产生了新一届工会委员会、经审委员会、女工委。民盟上海静安区主委汪皓俊率考察团到学校考察交流。校党委常耀芬副书记作“历史无言·精神永在”开学第一课，常州电视台、《常州日报》等媒体进行报道。民进、民盟常州市第一中学支部换届大会隆重举行。校教工足球队蝉联常州市教育局直属单位教职工排球比赛总冠军。

十、学校管理：创新举措，影响深远

《中国教育报》《基础教育参考》《常州日报》《常州晚报》、常州电视台等媒体和杂志报道学校十年来增效减负、课程建设、师生发展等方面取得的成绩。上海教科院普教所对我校第三轮主动发展开展总结性评估，学校全方面展示了2012-2014年度办学成果。

学校在常州市教育局和中吴网联合举办的2015年度“最美校园”评比中，被评为“最具人气学校”。校团委被评为“江苏省五四红旗团委创建单位”（常州大市唯一）。

学校荣获“中国中小学作文大赛教学先进单位”；学校被评为“全省厂务公开民主管理示范单位”（常州市学校唯一）；学校被常州市水利局、常州市教育局授牌为“节水型学校”。南京大学授予我校“南京大学——常州市第一中学创新型人才培养战略合作伙伴”荣誉奖牌。

学校继续发挥“江苏省中小学校长培训基地”的作用，多位校领导和老师应邀外出讲学，并接待江苏省校长提高培训班、浙江绍兴教育代表团、南通市教育代表团、扬中市教育代表团等省内外代表团来访，影响深远。

### 名师讲坛：景文静开讲“拍照那点事儿”

“在如今的读图时代，每天随手一张照片发朋友圈，让拍照这项技能显得尤为重要。”在景文静老师幽默风趣的语言中，12月30日“拍照那点事儿”一中名师讲坛拉开了序幕。在讲座中，景文静老师或引用大师之言，或撷取身边之景，由浅入深地介绍了摄影的相关知识，让在座老师们频频点头，赞不绝口。

讲座上景老师从“技术、艺术、提问”三个环节，结合自己和学生的部分作品，告诉大家如何挑选相机，如何拍好照片。“工欲善其事，必先利其器。”景老师首先介绍了相机使用的技巧：“景深、对焦、白平衡、

曝光补偿”这些术语让在座的老师们都感受到了浓浓的“专业”气息。接着景老师利用实例，让大家分析照片的优缺点，将介绍的“专业术语”和“技术干货”学以致用。大家也都积极配合，气氛十分活跃。

最后景老师总结道：“同样一个场景，两个人拍出的照片可能完全不同。一方面与他们的器材和设备有关，更重要的在于他们彼此思考的差异。”生活中从来不缺乏美，重要的是每个人选取的角度和挖掘的深度。相信每一位听完讲座的老师都能在看似平淡重复的生活中，找到真正属于自己的独特之美！（周虹）



### 名师讲坛：王姣老师指导“运动与健康”

临近年末，室外冷风席卷，寒潮涌动，室内运动却热火朝天。2015年12月30日下午，我校开展名师论坛活动，王姣老师在体育馆二楼形体教室开设的“运动与健康”，让每一位参与的老师都感受到了运动给人带来的巨大乐趣。

王老师在第一环节针对教师的职业病，特别是颈椎、腰椎问题给予了专业的指导，带领老师进行了多样化的垫上训练，老师们累并快乐着。第二环节王姣老师又让大家进行了肌肉群的拉伸练习，并指导老师们如何利用身边的一些常见物品——如矿泉水

瓶等进行身体锻炼，老师们深感获益无穷。

生命在于运动，尤其是在职业病频发的教师队伍，一些有针对性的锻炼技巧和方法正是每一位老师所迫切需要的，王老师这节课真是给老师们带来了莫大的帮助。（张芸）



## 表达清晰，彰显自我，写出温度

——记姚卫伟教授作文专题讲座



12月25日下午，姚卫伟教授作文专题讲座在我校艺术馆举行。讲座由语文教研组长陈宝祥老师主持。三个年级的学生聆听了讲座。

姚卫伟教授向大家提出了与写作有关的几个关键词。

一是“联想”。他指出，生活中的文化有四条：文化是无需别人提醒的自觉；文化是以约束为前提的自由；文化是根植于内心世界的修养；文化是为别人着想的善良。写作中要透视人生感悟，苦才是人生，痛才是经历，累才是工作，变才是命运，忍才是历练，舍才是得到，做才是拥有。写作要写出自己的真情实感，要“写自己，自己写”；要学会仔细观察生活，学会发现自然之美、社会之美、人生之美。

二是“思想”，联想要以思想为基础。考试不等于能力，智商不等于智力，人才不等于全才。要学会加强文学素养，提升思想高度。

在针对高三同学的讲座中，姚教授以他丰富的高考作文研究的经验，就近年来的高考作文题进行了分析总



结。姚教授认为，在确定角度和立意时，要着重考虑四层关系，即：人与自然、人与社会、人与人以及人与自我。他同时指出：写好议论文写作首先要积累丰富的材料，其次要传递有效的信息，把观点和材料统一起来，最重要的是要表达清晰，写出自我，让文章有温度。在如何应对考场作文的实际问题及困难方面，姚教授用实例向同学们介绍了如何抓住切入点，运用联想和想象，让考场作文对得准、扣得上、说得清，训练写作的立体化思维，学会起承转合，分层分点，清晰表达，写出有尺度、有温度、有深度、有高度的好文章。

讲座中，姚卫伟教授引用了许多生活中的事例，并以《我心中理想的校服》《女孩子可以生得不漂亮，但可以长得很漂亮》等为话题现场练习，与同学们进行互动。姚教授的语言生动有趣，内容深入浅出，讲座间不时爆发出阵阵笑声和掌声。此次作文专题讲座后，同学们纷纷表示受益匪浅。

(周恬逸 孙婷)

## 如果爱可以重来

——我校邀请心理学专家作专题讲座



2015年30日下午，对常州一中许多的家长和老师说，是一个意义非凡的下午。4点30分，家长与老师在行政楼五楼报告厅一起聆听了常州第二人民医院曹音医生题为《如果爱可以重来——关于压力管理》的讲座。讲座由教研处贺克春主任主持。

讲座伊始，曹医生说到，工作20年来，开过很多张休学证明，每次开都十分难过。看到家长和孩子脸上的愁容，都感觉很痛心，因为看到相互爱着的人却彼此折磨着。她首先提醒我们家长，不要一直说只为了孩子的健康成长就好。要学会管理自己，然后才能与孩子更深入地沟通。

如何让孩子在繁重学习中保持学习的快乐和兴趣，首先要了解青少年在学习生活中的各种情绪表征。面临着学业和家庭的压力，孩子会有焦虑、抑郁、恐惧、愤怒等各种情绪。焦虑导致失眠、头痛、紧张、胸闷、不安、心率增加；而抑郁更会有情绪低落，思维迟缓、运动抑制的症状，恐惧和愤怒也会带来矛盾冲突等诸多沟通交流上的问题。作为老师和家长，需要及时了解这些情绪的表征，并且调整心态，以一种宽容的态度去倾听和接受。比如青春期孩子容易叛逆，常和父母家长顶嘴。家长要正视这种现象，并且放平心态，尝试多倾听，少评论，



说一句：“我知道了，会变好的！”也许比责骂和命令要来得更有效果。

曹医生告诉我们“先爱自己，才能很好地爱他人”。人是伴着哭声出生的，苦是生活中必然存在的要素。但是我们要做的，就是不断锻炼耐挫能力，让自己拥有更多的愿望，从苦中体会甘甜。学习虽苦，但不能把自己装进了应试成绩的套子里，而是要长远观察，用学习培养品质，把高考当作人生的一个点，而非全部。

曹医生还特别强调“生活是一种感觉”，要懂得心灵的觉察之道。她与我们分享两个视频和一些图片，让老师和家长分享自己的感受，不需要进行点评，只是感受喜悦还是痛苦等最直观的心情。因为人生很多时候全凭一种感觉，幸福和难过都只是种感觉。只要自己看问题的角度转换，放轻松，生活中一切都没有恶意，都绽放着笑容。

“印度很贫穷，但是他笑咪咪地等待明天与未来，因为他们有信仰。”这是曹医生在讲座中与我们分享的一句话。听完讲座后，相信我们老师、家长能和孩子一起，坚守着辩证的全面的更为合理的“信仰”，去面对学习与工作，去面对社会中人与人的微妙关系。(张蓉)

## 唇枪对舌剑 妙语道天机

——记第十二届“青果杯”高二辩论赛

前言：

群雄舌战展雄风，争锋相对辩天下。12月16日下午5:45分，历时一个半小时的第十二届“青果杯”高二辩论赛决赛在艺术馆圆满落幕。整个辩论赛程紧张而有序，激烈而欢快。双方辩手立论有据，陈词清晰，交锋激烈，针锋相对，见招拆招，真可谓旗鼓相当。经过学生评委和教师评委费尽心思的几轮打分，最终反方以微弱的优势取得了本次决赛的胜利。

是赛场就会有胜负，但英雄向来不问成败，唯有施展自身才华才能尽显英雄本色。由衷佩服学生的潜力，为期一周半的准备就能将决赛的现场演绎得尽善尽美，如诗如画。不仅辩论环节出彩，而且为支持自己一方的观点自编自演的小品更是赢得了观众的赞不绝口。学生从最近所学的《史记》取材，活学活用，学习与践行结合，引来全体学生的会心一笑，也让全体语文老师颌首称道。(解长霞)

12月16日下午，全体高二学生共同观摩了一场精彩的辩论赛，辩题为“个人才能是否是创业成功的首要因素”。

八位辩手简短的自我介绍后，双方一辩对该辩题分别进行了三分的立论阐述并互相辩驳。正方一辩谢喜同学条理清晰，发言简明有力。同时反方一辩周锦涛同学抓住辩题中“创业成功”与“成功”之间的区别，就木桶的短板效应的例子与正方一辩展开了辩论。观众们都为两位辩手的敏捷反应和理性思维所折服，场内多次响起热烈掌声。

接下来的短剧表演环节，辩手们纷纷放下手中的辩论稿，用精彩的演出进一步演绎各自的观点。正反方的表



演都将语文、政治等学科知识巧妙地融入了表演中，正方四位辩手共同演绎了一位现代的本没有真才实学，光靠运气及他人帮助获得成功的企业老板最后幡然醒悟的故事，说明只凭运气是无法在社会上长期立足的，唯有把问题交给自己，让个人才能成为成功的通行证。表演中不断出现的《高祖本纪》内容更是让人不得不心一笑。反方带来的表演更是将这一问题直接放到了楚汉争霸的历史背景中，三辩王者同学反串上阵，加上四辩邵盟同学演奏萨克斯助阵，精心准备的演出引发了一阵掌声。

自由辩论环节，正反双方辩手思维敏捷，发言字字珠玑，一时让人难分高下。最后，正反方四辩用简明的语言对该辩题进行了总结陈词。经过多次紧张的角逐，反方赢得了本次辩论的胜利，正方一辩谢喜同学与反方一辩周锦涛同学获得了“最佳辩手”称号。

本次辩论赛充分展现了一中学生的辩证思维与创造能力，很好地诠释了一中学生“一流口才”这一素养。相信这类比赛一定会激发同学们更多的思维火花，并成为一中学子展现自己以及发扬团队精神的平台。

——高二(13)班 张零一

WER2015 赛季中国锦标赛：

## 我校机器人代表队喜获高中组一等奖

2015年11月27-29日，WER2015赛季中国锦标赛在清华大学隆重举行，我校WER机器人代表队与来自全国28个省市、500多支队伍的1500名选手以及来自WER海外赛区的参赛队伍参加了本次盛会。

比赛经历了封闭现场出题编程与调试的扩展任务赛、场地任务赛等环节，经过两天多的激烈角逐，我校由高二(1)班丁凡钦、高二(3)班窦益凯、高二(10)班戴清雯、高二(13)班彭逸斐共4位同学组成的代表队，沉着镇定，发挥一中人团结协作、拼

搏精神，精心编程调试机器人，发挥出色，勇获WER高中组一等奖、WER微镜头一等奖！（周静）



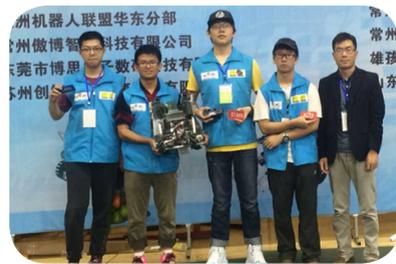
## 2016VEX 机器人世界锦标赛选拔赛：我校喜获一等奖

第九届华东地区青少年机器人联赛暨2016VEX机器人世界锦标赛选拔赛于10月23-25日首次在常州举行。作为本土强队，我校VEX机器人代表队的几个队员在继暑期取得全国大奖的荣誉后再次集结，向这次更具挑战性的比赛发起冲击。

本次比赛共有来自华东地区的96支队伍参赛，各队实力不容小觑。我校参赛队的几个队员在紧张的高二学习之余只能利用业余时间，抓紧训练、完善机器、制定更为优化的比赛策略。最终经过首轮八场比赛，小组以积分排名第二进入决赛。在第二轮决赛过程中，几个队员更是顶着压力，不断和外校联盟队友研究比赛策略，协同克服比赛难题，最终取得本次大赛一

等奖，为我校机器人代表队再添漂亮的一笔。

同学们拼搏的汗水换来的是一次又一次登上领奖台，他们不仅能战斗，而且很可爱，一路走来，亦师亦友。(韩少勋)



## 张辰婧同学获 省首届青年演说家高中组冠军



12月4日，由江苏新闻广播937和团省委共同主办、荔枝网、荔枝新闻网全程直播的“青年演说家”高中组决赛在南师附中江宁分校音乐厅鸣锣开战，我校高二（10）班张辰婧同学凭借强劲的实力以绝对优势摘得首届青年演说家高中组冠军。

己独到的观点、严密的思维、犀利的语言，赢得了最强导师、来自武汉大学辩论队总教练周玄毅老师的青睐，抢得了决赛第二轮中宝贵的一席。在接下来的第二轮辩论赛和第三轮自由主题发挥演讲中，张辰婧在导师周玄毅的指导之下，将自己能言善辩的特长发挥得淋漓尽致。她的沉稳、机智、思辨赢得了在场三十一位大众评审的好评，并得到了另外一位最强导师、超级演说家冠军、人称宝岛辩魂的林正疆老师的宝贵1票，以全场最高票夺得了首届青年演说家高中组冠军。

赛后，多家媒体拜访了我校张辰婧同学。张辰婧同学说，参加这次青年演说家比赛是一次极其难得的机会，通过这样一场比赛，她的心理更强大，眼界更开阔，思路更广阔。她的出色表现也体现出我校学生“一流口才、领袖素质、国际视野”培养目标结出的硕果，为学校争得了荣誉。（顾晓晓）

## 《E视界》小主播： 陈昕怡同学获高（职）年度冠军



由“我是零零后”节目中心与常州教育跨界合作、联合推出“E视界”新闻栏目近期举行了小主播招募赛，我校高一（8）陈昕怡同学获得了高（职）组年度冠军，常州市高（职）组唯一。

### 2015年度DI思维创新竞赛

## 我校国际班同学喜获佳绩

11月15日，由南京市少工委、团委和青少年宫主办的2015—2016年度江苏青少年DI创新思维比赛在南京市青少年宫举行，现场各种“脑洞



大开”的创意令人眼前一亮。小到幼儿园的稚嫩儿童，大到高中的青春少年，来自全省16家单位、31支DI代表队参加比赛。

由我校高一国际班同学组成的“小牛”队和“冰人”队分别参加了名为“步调变化”和“寻找线索”的赛题比赛，凭借稳定出色的发挥，分别获得“探索精神”和“文艺复兴”两项DI特别奖（一等奖），并双双获得通往DI全国赛的门票，赵越老师也获得了“杰出领队”奖。（赵越）

## 回顾过去，展望未来

### ——国际部举行迎2016新年圣诞晚会

2015年即将落下帷幕，新的一年就要到来。就在2015年的岁末，12月25日晚19点整，一台由国际部精心准备的演出在一中艺术馆上演了。

开场秀动感十足，点燃了全场的激情；由三个年级的学生展现的歌曲串烧让家长和老师印象深刻；诗歌朗诵总结了过去一年里国际部的学习与活动、经验与成长；古筝弹唱出一曲悠长，古风古韵里是满满的中国的味道；热辣的街舞再次将气氛点燃，家长和老师都为同学的舞姿所折服；亲子互动游戏不仅有学生家长参与，党委副书记常耀芬、国际部主任徐娟芬也积极参与其中；高一学生表演的拉丁舞展现了国际部学子的多才多



艺；由毕业学长一起协助准备的小品让所有观众都开怀大笑。

精彩表演之外，高三年级的高舒涵还与大家分享了自己学业规划的经验与感想。高舒涵的母亲也与家长们讲述了孩子成长的故事和教育理念，让大家对未来充满着信心，也对孩子的人生前景有了更明晰的认识。

早在圣诞前的一个月左右，同学们就已经开始策划这次的表演了。他们与老师、同学一起讨论方案，经过一次又一次严格的节目审核，挑出最好的节目反复修改、磨合，在圣诞节的当天给观众们带来了一台精彩绝伦的晚会。

回顾与展望并进，教育与快乐同行，在真诚的节目、感人的分享、丰富多彩的游戏中，学生与家长都融化在温馨亲情和节日欢乐中。在《When Christmas comes to town》轻柔而舒缓的音乐中，大家齐唱圣诞歌互相交换礼物，炙热了所有人的心，国际部迎2016年新年晚会也在喜庆的氛围中圆满结束。（张一诺、陆嘉谔）

## 搜狐新闻链接：想考清华？先看看你能不能吃得了清华的那份苦！

同学们都想考入清华大学，可是清华大学到底有多苦？你知道吗？那些考入清华的学子们每天的快节奏，你能适应的了吗？你能吃得了清华大学的苦吗？

一位清华的学生回顾自己清华本科生活，写道：我在高中时体育特别差，跑1000米都很要命，从来都是不及格。到了清华之后，第一节体育课，老师告诉我们每年要测3000米长跑，跑不过不许毕业，取消推研资格。怎么办？

于是每天晚上10:30，我们的自习教室关门，操场上的人就多起来了。跑半个小时再回寝室继续学习，练了一个学期，我瘦了40斤，最后考试的时候我仅用了12分56秒就跑下了3000米，我们班最胖的人也在15分钟以内跑完了。



### 1 题海之王

某清华同学写的：我们班有一个山东的省高考状元，得了713分（750满分）。我问他，你到底是怎样学成这么“牛”的？他说：我高中的时候只要市场上能买到的习题集我都做过。

如果大家觉得省状元离我们太远的话，我再举一个河南省高考第76名的同学的例子，看看他是怎样做题的。他的智商不会很高，因为他在清华电子系学习非常吃力。说他高考6个主科的经典题他至少做了五遍。

所以我觉得题海战术绝对是学好高中课程的好方法。大家可能觉得大学生就很少做题了，我不知道其它大学的情况，但我可以毫不夸张的说，我在清华每年做的题肯定比我高三的时候做的多。



### 2

#### 清华变态的时间观

大家如果到了清华可以看到，所有的学生骑车都是飞车，走路几乎都是小跑。你很快从校门走进教室就可以比别人多看一会书，多做一道题。

时间久了，日积月累，你就会在时间上占有绝对的优势。充分利用课间10分钟，我们一天可以挤出将近两个小时，可以比别人多做一套题。

所有人脑子里想的都是利用别人休息的时间来充实自己，使自己在今后的竞争中占据优势地位。

同学们不要把清华的学生想得太牛了，清华学生中智商超群的人至多占学生总数的1/4。他们比你们多的东西只是对待自己未来的态度。

他们可以为了自己的目标放弃任何诱惑。就算在大年三十，清华的自习教室也会人满为患。

用一位美国教授的话说：“Students of Tsinghua, no Saturday, no Sunday, no holiday!”就是这种精神铸造了清华的神话。

### 3

#### 最“不负责”的老师



清华的老师做研究都是大牛，但是几乎没有老师好好给本科生上课。没有人教你怎么办，你不会倒是不正常的了。

有一次上微机原理课，老师说，今天回去用Protel把课上的电路模拟一下。同学们都说，我们是这辈子第一次听说这个软件。老师说：“这是电子工程人员必备的软件。”转身就走了。

没办法，我们回去在图书馆熬了3天终于把这个软件学会了。

一次数学课，老师让我们回去用MATLAB画一个三维wuli.in的图形。同学们都说没学过——这好像是数学系的一门必修课，老师只说了一句：“没学过？回去学呀！”我们又在图书馆耗了好几天，基本弄明白了。

所以，当你觉得有哪一科学得不太好的，一定不要埋怨客观条件，自己的努力才是成功的基石。

这里的小标题，最不负责的老师，其实也是最负责的老师，因为老师们的散养，缔造了一代又一代超级学习能力的清华学子。



### 4

#### 为祖国健康工作50年

清华的口号是“为祖国健康工作50年”。所以清华的体育课之所以要求那么高、那么严格，就是逼着大家好好锻炼身体。

现在，我们班今年有20个人报名参加北京国际马拉松（全国报名的大学生只有5000人，清华就有3000人）——是为了体验一下，二是对自己的耐力很有信心。

推荐大家多练习长跑，最好每天跑个1000米。相信吧，等你们到了一流大学需要熬夜做研究的时候，你们将会发现自己大学打下的身体健康根基是多么重要。

### 5

#### 学习上积累的重要性

以前看过一个故事，具体忘了是谁。总之是有一位古人，总觉得自己每天都会做一些错事，为了少犯错误，他就想了一个主意：拿出一个碗、一包黄豆、一包绿豆，每天做了一件好事就把黄豆放进碗里，做了一件错事就把绿豆放进碗里。

每天晚上睡觉之前，他就数一数里面有多少颗黄豆多少颗绿豆，然后想一想自己今天做哪些好事哪些坏事。就这样日复一日，黄豆逐渐增多而绿豆日渐减少。

如果一个问题模糊了，就点击问题看答案，赶紧就去复习，把这个知识点消灭掉；这样能做到随时随地复习。

排队打饭的时候，刷牙的时候，睡觉前的几分钟，甚至是蹲坑时，你都能用来学习。别人在玩手机，你却在刷必考点，进一步梳理自己的解题思路。

请谨记清华的校训：自强不息，厚德载物！