

一中教育

苏出准印JSE-0003957号

常州市第一中学 主办

2016年3月总第151期

立足改革背景，提升复习质量

——省教科院高中基地学校研讨活动在我校举行



第一中学殷群校长致开幕词，欢迎各位领导、专家和老师们莅临我校。常州市教育局副局长常仁飞介绍了

2009年以来常州在增效减负背景下基础教育所取得的突破。省教科院副院长王国强对活动的意义和价值作了充分肯定，并希望各校在教育改革和社会大发展的背景下，胸怀“为每位学生更好、更全面发展”的基本理念，互相借鉴，提升教育教学质量。

22日下午2:00—3:35分，与会代表分组走入课堂，听取语数外各2节高三综合复习课。常州市一中贺克春老师的《材料作文拟题训练》，无锡辅仁中学张静老师的《文言文复习之分析归纳要点》；常州市一中张捷老师的《含绝对值的二次函数及应用》，南京中华中学胡祥志老师的《函数的零点》；南京市九中陆昕老师的

2016年3月22—23日，江苏省教科院普通高中基地学校学科专项活动在常州市第一中学举行，来自省教科院和全省各地26所基地学校的专家、老师汇聚一中，共同探讨交流高三语数英三大学科在高考二轮复习中的问题及其策略。省教科院王国强副院长、省教科院徐兆兰教授、常州市教育局副局长常仁飞、徐州高级中学校长秦晓华、南京市第十二中学校长张云飞、南京市高中英语教研员邢文俊等领导、专家莅临指导。

此次学科专项活动分4个板块：课堂教学、评课交流、主题沙龙、专家讲座。

22日下午1:00—1:45，省教科院徐兆兰教授主持了开幕式。常州市

形成基本认识，提高解题能力

——南京第十二中学张云飞教授在我校开设高考讲座

2016年3月23日上午，在江苏省教科院普通高中基地学校学科专项活动之际，南京第十二中学张云飞教授来我校就高三二模期间如何提高学生解题能力作专题讲座，全省26所高中老师前来学习。

张教授认为为什么会出现高考前的“高原现象”的原因至少有两条：时间的错位使用和浅层次上的反复做试卷、评试卷。那么，考前这几十天应该做些什么来避免“高原”现象，张教授认为主要包括：

(1) 基础知识的查漏补缺，主要包括知识点的完善和知识点认知程度的查漏补缺。高中数学知识点主要有71个，其中A级、B级、C级各有25、38、8个，这段期间，教师对各个知识点的考试要求要非常熟悉，重视C级考点。张教授强调，任何数学教学的最终目的是给学生可靠的直

觉，这需要老师讲清楚怎么想到题目的解法，而不是简单的停留在讲清答案的层次上。

(2) 应试技巧的反复完善。考试成绩七分成绩三分靠法，而考试的方法在于平时养成良好的解题习惯，看清、想通、算对。这要求老师讲课，尤其是难度较高的内容，一定要留给学生读题、独立思考的时间，讲完后最好能留给学生领悟思考的时间。教学主要是让学生去学而不是老师过多的讲评，必须注意度。

(3) 解题能力的逐步提高。学生学习需要听得懂、想得通、悟得透，解题能力是在想通、悟透中提高的。一个完整的学习过程有两个环节：聆听转换的环节、学生自己领悟的环节，并且第二个环节更加重要。

张教授的报告非常贴近高考，讲例结合，旁征博引，指出了许多当前高中教学中存在的问题及有效解决办法，引起了广大教师的共鸣，在座教师收获颇多！（郭敏）



《高考英语阅读技能专项训练》，江苏省清江中学包丽老师的《高三话题词汇复习》的课堂教学分别向大家展示了综合复习的思考，给听课的老师们带来了回归有效复习的教学理念，为此次活动提供了研究样本。

下午3:50—6:00，各学科分组进行评课交流，并就各学科综合复习计划进行研讨。紧接着的教学反思与评论环节，主持人和各校教研组长或备课组长从教学实际出发，注重价值引领，提倡复习课堂要从实际出发，提升学生素养，进一步提升课堂复习的有效性。

23日上午8:00—9:00，语数英各学科就学科综合复习计划继续进行交流研讨。各校的教学骨干针对一轮复习中的困惑向专家提问，同时也分享了成功的经验。通过圆桌式交流，进一步加深校际的智慧共享，利于互相借鉴，取长补短。

23日上午9:10—11:10，语数外各学科专家针对二轮复习的建议作了主题报告。秦晓华老师的《问题导向，回归素养》，张云飞老师的《形成基本认识，提高解题能力》，邢文俊老师的《高三二轮复习中的问题与解决策略》，通过分享行之有效的教学经验，引领老师不断探索实践，促进高中生解题能力、学科能力、综合能力的发展，具有不可或缺的作用。

闭幕式上，省教科院徐兆兰教授作了总结陈词。她充分肯定了本次专项活动的价值，并对主办方、开课教师和各位专家学者表达了诚挚的谢意。与会领导和专家为参与此次专项活动的开课教师颁发了证书。

在国家教育改革的大背景下，省教科院组织的高中基地学校研讨活动必将大大促进江苏各校教育科研改革的发展步伐，进一步形成资源共享、互助协作的良好风尚。（高东梅）

热血传递爱心

——我校教师积极参加爱心献血活动

春暖花开，草长莺飞，回暖的天气伴随着爱的召唤。

由于2016年春季常州临床用血告急，全市召开紧急会议号召全体市民参加爱心献血活动。在接到教育局下发的通知后，在校党委的牵头下，全体教职员积极响应，踊跃报名。

3月25日上午，年近50岁的校党委常委耀芬副书记带头献血，张兴虎、陆钟兴、袁光、姬成双、高东梅、顾晓峰、利志平、熊常燕、韩少勋、石敏、戚雪彩、孟晋、吴涵、张玲娜、汪毅、许俊杰、万茹婷、谷海跃等多名老师积极参加爱心献血活动。

工会副主席张玲娜和校医胡林全程陪同，时刻关心老师的身体状况。有一些老师由于身体原因，此次没有能够献血成功，他们希望等身体允许的时候，再立即加入无偿献血的队伍。

此次活动，老师们用自己的热血和行动诠释爱的价值，展现了一中教师的无私、博爱。在伟大的生命延续面前，一中人用行动来呵护。（高东梅 校工会 / 文 韦祥洪 / 摄）



立足“语境”，聚焦“思辨”

——南京市教研员邢文骏在我校开设高三英语讲座

3月22日下午，作为江苏省课程基地活动中特邀专家，南京市英语教研员邢文骏老师作了主题为“2016年高三英语二轮复习教学建议”的讲座，使来自全省26个学校的英语教师代表以及常州市局属学校的英语教师代表们受益匪浅。

邢老师首先就高三英语教学原则和教学进度提出了中肯的建议，给二模之前的英语教学指明了方向。之后邢老师解读了2016年的江苏英语考试说明，就其中一些细微的变化和增补的内容进行分析，给我们提供了两个重点信息：1. 彰显“用语言做事”的基本理念，在清晰的句内语境中考察词汇、语法。2. 关注高层次思维能力，书面表达的呈现方式在已有的图表、图片，文字信息输入的基础上，又新

添了“文字+图表”相结合的形式。邢老师针对考试说明中的变化，给出了高三备考中的几点建议：1. 词汇复习，立足“语境”。2. 语法复习，凸显“表意”。3. 技能训练，结合“话题”。4. 读写积累，聚焦“思辨”。

邢老师的讲座紧密联系高三教学实际，以高考真题和模拟题为例，有理有据地分析各类题型的解题策略和技巧，充分体现了邢老师对于高考英语复习的敏锐洞察力和深层次的思考，对参与活动的所有老师来说，都是一次理念升华和能力的提高。

（王蒙）



广东省东莞市教育代表团来我校访问交流



近日，广东省东莞市教育代表团七人一行到访我校。

于我校教育教学、党团建设、后勤管理、德育品牌等方面

七位校长听取了我校殷群校长、常耀芬副书记、高俭副校长、胡文生副校长、李万龙副校长、季一鸣主任关于

的介绍。代表团对我校取得的各方面成绩表示由衷的称赞。

在校期间，代表团还在常耀芬副书记带领下，参观了我校机器人基地、校史长廊以及校园环境。适逢江苏省教科院普通高中基地学校学科专项活动在我校举行，七位校长还听了我校及兄弟学校老师开设的公开课，了解新形势下江苏省教学理念和教学方式的变革。

(韦祥洪)

3月31日上午，美国剑桥国际教育集团项目主管、招生官 Lauren Savo 女士访问我校，殷校长亲切会见来宾。

学校关系，积极开展校际教育国际交流，让一中家长和

学生了解剑桥国际教育集团，熟悉美国的优质高中。殷校长还提出了建



立友好学校要重点考虑三个要素：1. 办学规模；2. 办学水平；3. 办学历史。

她表示，做友好学校合作项目第一是“安全”，第二是使生切实受益。在校期间，Lauren Savo 还参观了我校机器人课程基地和艺术馆，并与高二国际班学生进行了互动交流。Lauren Savo 表示一中校园非常美丽，学生学习状态好，很刻苦。(赵齐)

美国剑桥国际教育招生官访问我校

美国剑桥国际教育集团(CIIE)总部位于美国学术名城波士顿，是美国300多所优质私立高中和20多所马萨诸塞州公立高中的独家代表，协助这些学校招收符合录取条件的国际生，为国际生提供到美以后的住宿服务、学术监管以及与学习生活相关的咨询和服务。CIIE也是美国麻省校长联合会独家合作伙伴、州政府认证教育单位。

在谈到两地校际合作时，殷校长建议：剑桥国际教育集团挑选美国麻省优质高中一到两所，与我校建立友好

桑榆未晚霞满天

——我校召开新年校离退休协会、关工委工作会议

2016年3月7日上午，本届离退休支部委员和离退休支部协会代表相聚我校，共议学校发展和离退休、关工委工作。殷群校长、校党委常耀芬副书记出席了此次会议。

本届离退休党支部书记和离退休协会理事长、关工委常务副主任林耀中总结了一年来校离退休及关工委工作。他说：“在过去的一年，在校领导的关怀下、在全体委员的努力下，离退休工作开展有条不紊。特别是在关爱离退休教师工作方面，继续保持热心、责任心，定期走访生活有困难、身体不好

的离退休教师。在春秋组织教师外出踏青，体现了离退休协会的感召力。”五位离退休协会的委员还就2016年的重点工作进行商讨。

会上，常书记还向老同志汇报了校党委、校长室过去一年在走访老同志、关爱老同志方面的举措。她说：只要老同志有困难，学校会第一时间走访，做到热情关心，帮助排忧解难。

最后，殷校长向与会老同志致以问候，并表达了感激



之情。殷校长说：“学校的发展得感恩老教师，正是有了老教师们兢兢业业的付出才奠定了一中良好的基础。学校更会加大对老教师的关怀，一定会让每一位老同志享受到应有的福利和温暖。”

(高东梅)

心怀主人翁精神，提升教学质量

——我校召开教职工大会

3月30日下午，我校在行政楼五楼会议室召开教职工大会。殷群校长主持本次会议，并就本学期开学情况回顾和近期工作部署作了精彩讲话。

本学期开学，在全校教职员工的共同努力下，已经完成了以下工作：高一、高二、高三三个年级期初情况调研、教师办公室和教工宿舍检查评比、创新班招生方案

研讨会、高二学业水平测试结束、市级前瞻性课题申报、省课程基地答辩、主办学教科院基地学校高三研讨会、接待东莞高中校长一行跟岗学习、召开校务委员会会议、召开教工代表大会、高三年级完成了体检、一模和英语口语测试。在高三一模考试中，我校取得了较好的成绩，要继续努力。

殷校长强调，高考质量是整个学校办学水平的重要衡量标准，是高中三年的努力成果。所以，教学是学校的生命线，要在确保教学水平的基础上提升教学质量。经

调查研究，高质量教育教学行为的五个衡量标准是：师生关系融洽，老师有责任心、有耐心，老师备课充分、有条理，课堂效果好，老师与学生是良师益友的关系等。殷校长希望教师们充分思考、积极研究，提升课堂教学品质。

接着，殷校长指出，竞赛和科技创新是提升学校办学水平的重要部分，应得到较高重视与支持。教师应思考如何提升竞赛和科技创新水平并成为学校不可或缺的一分子。

会议的最后，殷校长就校园改造和过渡等相关问题作了说明。学校将在保留传统底蕴的基础上进行改造，建设和谐、幸福、美丽的校园。(周恬逸)



坚定信仰，激扬青春

——记我校第39期学生课余党校开班仪式

3月31日中午，常州市第一中学第39期学生课余党校开班仪式在科技楼一楼报告厅举行，开班仪式由校团委副书记顾晓悛主持，高二年级90位同学参加了课余党校班的学习。

开班仪式上，校党委常耀芬副书记作了题为《坚定信仰，激扬青春》的动员讲话。常书记向同学讲述了自己入党的经历，肯定同学们的选择，并为自己的人生确立目标和方向。常书记要求参加党课学习的同学能做到以下几点要求：第一、认真学习党的基本知识，坚定政治立场，确立信念，从情感上热爱党；第二、学习正确的科学理论，坚定政治信仰；第三、认真学习科学文化知

识，成为青年群体中的佼佼者；第四、自觉遵守党课学习纪律，严格要求自己，努力达到学习目的。

常书记希望在座的青年朋友能通过自身努力，接受党组织的考验，早日站在国旗下，成为党的新鲜血液，将来担负起建设国家的责任和重担，成为国家的栋梁和希望；要勇于接受党组织的长期考验，做新时期有责任感和使命感的青年一代。

(顾晓悛)



“爱家，与生命同行”

——记周卓行老师受邀赴勤业中学开展生命教育公益讲座

“生活不止眼前的苟且，还有诗和远方的田野。”3月21日下午，在勤业中学体育馆，国家二级心理咨询师、常州市第一中学周卓行老师为七八年级师生作了一场主题为《从青春到未来》的公益讲座，畅谈未来梦想、珍惜时间以及制定目标等话题。

周老师声情并茂地向大家介绍，人的一生有两个最大的财富——你的才华和你的时间，但绝大多数人对时间

里利用效率不高，更有甚者出现了所谓的“拖延症”。周老师通过生动有趣的例子，向大家推荐了有效管理时间的原则和措施，教会同学们在日常工作、学习中始终如一地、有的放矢地使用那些被实践证明是行之有效的工作、学习方法，以便组织管理好自己的生活的方方面面，最有效地、最大限度

地利用自己所拥有的时间。

周老师幽默的语言、缜密的思维、富有激情的演讲，吸引了现场师生的积极参与，赢得台下此起彼伏的掌声。

听完讲座后，七(1)班的周绍楠感慨颇深，他说：“从今天起，我要合理规划时间，消灭拖延症，今天周老师介绍的时间象限和奖

励机制让我很感兴趣，回头试试。”七(5)班的杨辉义也说道：“今天测试下来，原来我是个十足的拖延症患者，看来我急需学会分清事情的轻重缓急了！”

徐丽萍老师表示：“我们不能延长一个人的生命长度，作为教师我们可以尽最大努力去增加孩子生命的宽度和厚度，让孩子的青春精彩飞扬。我非常愿意引导学生试一试时间规划的方法。”(文：杨瑛璐 / 图：戴奕青)



感悟一中：我很庆幸选择了一中国际班

——张康同学成长自述（附家长感言）



2014年夏，一份优异的中考成绩放在我眼前，选择一所国内普高，寒窗三年争取考入一所不错的国内大学，找份稳定的工作，这确实看起来是个不错的选择，也是大多数学生选择的人生道路。但是，经过我们全家人认真考察，毅然决定选择去一中国际班开始我的留美求学之路。我相信，这个选择将是我人生新的起点，我的未来将充满无数未知和挑战，也将有机会接触更加广阔的世界，我选择，我无悔。

遥想入学之初，怀揣着对未来的期盼，在面临托考的重负之下，多少个日日夜夜，挑灯夜战，全力以赴，虽然偶尔会有些许抱怨，但在班主任老师的鼓励下，仍以饱满的精神状态投入到每一天的学习中，并取得了较为满意的成绩，这也让我收获了老师们对我的认可和赞许。循循善诱的老师，团结友爱的同学，幽默风趣的外教，让我越来越融入和爱上了这个集体。

回顾近两年的国际班生活，既掌握了应有的基础知识，更让我收获了独立：独立学习，独立生活，独立思考，这必将对我的未来之路大有裨益。两年的国际班生活还锻炼了我强壮的体魄，使我储备了足够的“能

量”去迎接未来的留学生活。在这期间，我连续参加了两届一中“厨神”大赛，并荣获“国际厨神”称号；我还学会了尊重和感恩，寒假的陶艺制作向父母敬献了我的爱心，也让父母倍感欣慰。我还利用假期参加了第十届国际未来商业大赛，在来自全国各地近900人的学生中，经过六天的激烈角逐，我荣获小组赛前十的佳绩。在与全国高中精英学子同台竞技中，我开阔了视野，增长了见识，提升了自己的综合能力。在参加中国青少年HOBV夏令营中，游戏互动、全英文演讲等一系列活动使我收获颇丰。

不经意间，我已从一个青涩的小男孩成长为懵懂的小伙子，选择一中国际班，让我的高中生活丰富多彩，更为我未来的发展之路打下坚实的基础。我为之努力，为之付出，也为之骄傲！Start from here, go further!

——高二（15）班 张康

正如孩子所言，真的很庆幸选择了一中国际班。在近两年高中学习期间，我们做父母的看到了儿子一天天可喜的变化。以前内向腼腆的男孩已逐渐变得坚强、独立，自信满满，更变得开朗，愿意与人切磋交流。尤其在一些特殊的日子，他还记得亲自给身边的亲人送上自制的小礼物。在他爸生日那天，精心烹饪了一桌饭菜；每次外出旅游自己舍不得花钱，但总会记得给家人捎上一份礼物，让我们感觉到非

常温馨。

孩子真的长大了，变得懂事有担当。在学习方面，更多学会了选择和合理安排时间，无论是学校的课程，还是假期培训，抑或校外各项活动，他都能积极主动独立完成，慢慢地学习上也有了很大的进步。孩子的收获和学习上取得的成绩，离不开一中良好的育人环境，近百年文化的传承，秉承了一中的育人目标：“阳光心态，优秀学业，国际视野，领袖素质”的宗旨，在这里孩子得到了全方位能力的提升，培养自信的同时更开阔了眼界，也培养了个人的兴趣爱好，使得孩子既有爱心、责任心，更学会了尊重和感恩，真正成为一个对集体、对社会有责任感青少年。

作为家长，我们始终坚持“博学，笃行，励志，成才”，时刻提醒儿子要脚踏实地，培养良好的阅读习惯，让孩子认识到知识更来源于生活，会鼓励孩子利用假期参加一些社会实践活动，锻炼孩子与人相处的能力，鼓励孩子树立远大志向并持之以恒为之努力。

父母对你的未来充满期待，希望你珍惜所拥有的一切，珍惜来之不易的学习机会，努力去成就你的未来。作为家长，我们更愿意相信自己的孩子是唯一不可复制、与众不同的。我们相信，一中国际能够帮助我们圆“美国之梦”，再次感谢学校的育人理念，感谢老师的付出，也期待孩子的努力换来硕果！——张康家长

感悟一中：我们最喜爱的班主任

转眼间，进入高中已经一个学期了。这个学期中，我们的班主任蒋老师，给我们留下了很深的印象。

蒋老师曾经说过：“在深厚的文化底蕴中拓展学生的人格精神；在多彩的班队活动中塑造学生的人格角色；在扎实的科学知识中健全学生的人格技能。用人格塑造人格，用真情培育花朵。”他时时刻刻都在关爱学生，他深知孩子是祖国的未来、家庭的希望，他始终用心地去做好每一件事。在一中教学楼的走廊上，随时能看到一个身影：上课时、自习课时甚至是晚自习时，蒋老师都那么细心地关注着学生。同时，蒋老师也十分受同学们的爱戴，他被同学们亲切地称为“煎饼哥”。

去年中考结束后，我们的

初中同学们都已经放假回家玩了。而我们却仍然坐在教室中学习。有些同学因此感到十分不爽。这时便是所谓的“动荡时期”。通过蒋老师的引领，我们不再迷惘，意识到了我们的付出并不是没有回报的：在这两个星期中，我们额外学到了许多的知识，这便是我们的努力得到的回报。

进入创新班后，就有了参加竞赛的选择。经过考虑，我选择的是化学竞赛和数学竞赛，而数学竞赛的老师就是蒋老师。尽管我的作业可能来不及，但我还是决定努力一搏。果然，经过努力，我发现时间肯定是来得及的。但随着时间的流逝，我对数学竞赛的热情逐渐有些冷却。前几天，蒋老师找了包括我在内的几位同学谈

话。话语中，包含着对我们的期待——希望我们能够在数学竞赛中付出更多的努力，因为他看好我们。没有想到居然会被看好，我十分感动，终于下定决心要在数学竞赛上花费更多时间。这可以说，都是蒋老师在竞赛上对我的影响导致的。

作为班主任，蒋老师十分关爱同学，也被同学们爱戴；在“思想动荡时期”，他给予我们引领，做我们思想的向导；作为一名数学老师，他的教学技术高超，把知识点讲得清清楚楚；作为一名竞赛老师，他能够激发我们的积极性，让我们爱上竞赛。

这就是蒋老师，我们最喜爱的班主任、数学老师和竞赛老师。

高一（11）班 龚铮

自从创客社建立以来，我

们团结了近60名同学，组织了5次大型社团活动和数不清的小型活动。尽管我们社团的活动有一定的特殊性，需要许多设备和专用的零件，学校依然为我们顺利活动创造了条件。

实验室的大门几乎一直

感悟一中：创客社登上常州日报

是对我们敞开的，而且老师们也经常来指导我们的研究项目，给出一些更加专业性的指导。在社团的创立初期我们也遇到了许多困难，一来人手不够，二来资源不足。幸运的是，在创立不就，学校就举行了社团纳新的活

动，我们通过展示3d打印机、树莓派眼镜、无人机等赢得了许多同学的加入。

然而当我们策划第一个活动的时候，就遇到了资源上的问题。我们准备完成一个关于物联网的项目，但是这个项目需要用到的许多芯片、模块都非常贵，以至于

感悟一中：我被评为“魅力人物”

还清晰地记得2014年秋天，我带着理想、带着对未来美好的憧憬，进入常州市一中国际班开始了三年的圆梦之路。在已经过去的一年半时间里，一中为我提供了一个发现自我和展示自我的舞台，为我的圆梦之路铺上了一级级崭新的阶梯。

首先，在一中的鼓励下，我第一次创建了常州市一中非物质文化遗产保护社团，并成功组织了多次丰富多彩的活动。

一、“我们的节日·中秋——常州市非物质文化遗产展演”活动

2015年9月26日上午我第一次带领我校非物质文化遗产保护社团的全体成员参加了在人民公园广场由常州市非遗中心举办的“我们的节日·中秋——常州市非物质文化遗产展演”活动。在此期间，社团的成员们不仅了解了常州市非物质文化遗产的保护项目，比如：常州梳篦、糖画制作、虎头鞋等，还现场学习并体验了剪纸，并且每位同学都完成了一张心仪的剪纸作品。

二、走近敦煌壁画并进行艺术创作

去年国庆期间，我又带领部分社团成员到常州市博物馆参观了“丝路瑰宝——敦煌艺术大展”。我们欣赏了精美绝伦的壁画临摹品和历史悠久的手抄经卷，了解了常州与敦煌的渊源、洞窟的开凿及壁画的绘制过程，并近距离观赏了敦煌乐器和栩栩如生的人物泥塑雕像。这次活动让我和成员们都领略了世界文化遗产的巨大魅力，更让我们深深体会到中国古代劳动人民的智慧与勤劳。当天晚上，我们还进行了与敦煌艺术展相关的艺术创作，并准备将作品装裱，以参加常州一中90周年校庆的大型义卖活动。

三、国旗下发言——“非遗进校园”

为了方便一中师生们认识与学习常州的非物质文化遗产，我作为非遗社的社长隆重推出了“非遗进校园”活动。一中积极地支持我的想法，并给了我国旗下发言的机会，借此拉开了此次活动的序幕。陈列在校园的二十块展板向一中师生充分地展示了常州非物质文化遗产的风采，为校园增添了浓重的历史文化气息。

四、90周年校庆非遗社特色义卖

2015年11月9日是常州市一中90周年的校庆纪念日。此次校庆给了我们社团一次义卖的机会。

义卖当天，我们不仅将梳篦、中草药香袋等代表性非

遗作品作为义卖的商品，还要将民间手工艺人请到学校为师生们现场展示糖画制作过程并进行销售。当天最令我自豪的、卖得最火爆的非数糖画不可。好奇的师生们把糖画师傅围得水泄不通，他们都聚精会神地观察着糖画的手工制作过程并争先恐后地购买自己喜欢的糖画作品，然后津津有味地品尝起来。渐渐地，校园里形成了一道有趣的风景线：糖画成了师生们人手一个的标志。我们非遗社团的这次义卖取得了巨大的成功——为学校捐献了1200元的义卖款。

其次，一中还努力为我们创造了另一大展示自我的机会——在一中艺术楼小剧场举行圣诞晚会。我担任了2015年圣诞晚会的节目流程策划人之一、《音诗画》节目导演和整场晚会的主持人。这次活动让我惊喜地挖掘出了自己在朗诵和主持上的特长，成功的表演让我增加了不少信心。

一中的老师们平日里经常督促我们要为社会做出一些力所能及的贡献。于是在周末，我还参与了一些很有意义的义工活动，如：在2015年10月25日上午在常州二院举行的“情系粉红丝带，关爱乳腺健康”义诊、义卖活动。我通过分发预防乳腺癌公益宣传小报，让更多的女性开始关注自己的乳腺健康，同时我自己也增加了不少有关乳腺癌及其预防的知识。我通过义卖用粉红色丝带装饰的德国小甘菊护手霜，让不少女性既买到了自己心仪已久的商品，又为乳腺癌患者献上了一份爱心。随后我和同学一起来到病房，看望了一些乳腺癌患者，与她们进行了亲切的交流和慰问，并来到爱心图书角，进行了图书的整理和归纳。

在成功组织和参与了这么多活动之后，一中将我评选为了“2015年度魅力人物”，这令我感到十分惊喜与感激。以前在初中，我一直是个普普通通的学生，默默无闻地沉浸在学习之中；但自从来到了一中，我不仅得到了最优质的教育，还拥有了许许多多展示自我的机会，在组织和参与各个精彩纷呈的活动当中，我充分挖掘出了自己的能力，积累了不少活动经验，同时也增加了许多信心。我所获得的荣誉也是学校和我共同努力换来的成果。

感谢一中，是它给我提供了一个展示自我的舞台，是它一步步助我圆梦！——高二14班（国际班） 辛奕

即使同学之间合资，每个人身上也会探到不小的负担。

正当我们没有办法进展的时候，学校伸出了援手。经过老师允许，我们借用了学校实验室的零件，将其组装，顺利完成了这个项目。社团因为我们的努力正在日益壮大，我们做了许多有意

义的课题和项目。正巧，校庆的义卖正在筹备，于是我们就利用这个机会，将我们的社团及成果面向全社会的展示，受到了广泛的好评。

借助学校的宣传，我们社团还有幸登上常州日报，而我们也将更加努力，再创新高。（国际班 徐策羽）

我校两支代表队参加 OM 全国赛双获全国二等奖

第 37 届世界头脑奥林匹克

克中国区决赛于 2016 年 2 月



27 日、28 日在上海外国语大学松江校区举行。今年有来自上海、北京、西藏等 14 个省、市、自治区及德国、俄罗斯的大中小学、幼儿园共 408 支参赛队参加比赛。由我校高一（5）班 7 名同学和高一（7）班 8 名同学组成的两

只代表队分别参加了《伊索寓言》和《三个动物朋友》两个赛题的比赛。经过寒假期间的认真准备和赛场上的优异表现，双双以优异成绩（TOP10）获得全国二等奖。其中，高一（5）班的比赛画面被收录进入官方比赛精彩集锦，高一（7）班在长期题和风格挑战两项上分数均位列前三甲，在此向以上同学表示热烈祝贺！（赵越）

品舌尖美味，悟父母恩情

——高一（1）举行“小厨神”厨艺展示

品舌尖美味 悟父母恩情
高一（1）班
熟悉的《舌尖上的中国》悠扬长音，清脆的铲子与锅铲碰撞的交响乐，配上同学的风趣解说，一场“舌尖上的”高一（1）班厨王

争霸赛让不少同学秀了一把厨艺。一些平时在班里看起来默默无闻的同学，不想竟然是一个个深藏不露的厨艺精湛的“小厨神”。一道道色泽鲜亮、卖相十足的菜品让下面观看的同学个个食指大动。

工透着一股幼稚，严肃正经的表情又显露出一丝成熟。家长们的言语间，有对我们的肯定与表扬，更多的还是对我们的期待与真挚的爱。



一段简短却精心制作的视频，记录下大家手忙脚乱却真实的做菜瞬间。在菜场上和老板讨价还价的较真，为了征服一条鱼的狼狽不堪，单手切菜的小心翼翼，热油飞溅时的大呼小叫……不熟练的刀

简单的一顿饭，不寻常的四菜一汤。这些中包涵了同学们一个上午乃至是一天的心血，让我们感受到了父母做菜的不易。味蕾的饕餮盛宴，视觉的活色生香，都比不上那份食物背后的关爱与温暖。舌尖上的一中，不仅仅是下厨初体验，更是我们走向独立、走向成熟、学会感恩的开始。（鞠涵一）
（市电视台全程摄录班会）

斑斓的生命——高一（2）班生命教育主题班会

生命之河，万滴汇聚。生命之流，永不停息。

生命是短暂的，亦是永恒的；是独特的，亦是统一的；是具体的，亦是抽象的；亦是鸿毛，亦是泰山；亦如尘土，亦如顽石。

若想要描绘生命的颜色，



那用尽江海也不够渲染；若想要为生命作诗，那用尽所有的华贵辞藻亦不能够。若

是我们，处在生命最绚丽的一点的我们，又将会如何看待这一神秘的词语，如何描绘这斑斓的生命呢？

在这周的班队课，我们就对这个蕴含无限的词语，展开了思考。

生命是什么？生是什么？死又是什么？当这些问题抛起下来的时候，我渐渐发现自己对生命的无知，也可以说，是人类对生命的无知。我们理所当然地认为生命是短暂的，是渺小的，是不不休止的，但其实，生命不应该是一个可以简单形容的词，大多我们对它的描述，人类对其的描述是片面而狭隘的。在我们这个处于万万人群中的平凡的个人眼中，我们见到的生命，对于整个生命而言，如繁星中的一点，甚至只是一闪，而生命，就是这样无数的一点如水滴汇洋一般构成。

逝者如斯，奔腾不息，生为开端，死亦开端。当问起对于死的态度时，同学们大多淡然面对，年轻无所谓的心态。其实，死不过是个生命必须经历的仪式，生命的极端。跳出自己的眼界去看待死，自然会视死如归淡然面对。然而当年龄逐渐增长，责任逐渐增多，手上握的越多，死就变得越发可怕。无欲，无畏，无惧。死亡，其实与生极其相似。当太阳依伴在地平线旁时，散发出无限灿烂辉煌时，又有谁能分出，那是朝阳，还是余晖呢？

有的人活着，他已经死了，有的人死了，他还活着。我们无法决定生命的长短，但我们能决定其厚度。生命说是那么庞大而又神秘，但不过就是在我们的脚下。我们可能不能真正地了解生命，但我们能好好履行生命的职责：好好活着。（胥沁）

背包族：1.8 元坐着公交去阳山游学

3 月 26 日，韩涛、孙旭、赵越三位老师带领我校高一年级背包族课程的 10 位学



生，开展了阳山一日游活动。上午 9 点半，同学们在天宁寺登上 62 路公交车前往洛阳，再转车前往戴溪东街，这是距离无锡边界最近的公交站，最后徒步穿越常锡边界，走过大片大片的桃花林，终于到达了阳山脚下。经过短暂的休息和野餐后，大家参观了阳山地质博物馆，

详细的了解了火山的形成、火山的特点、阳山的历史变迁等知识，随后开始了登山之旅。尽管阳山的海拔不高，但是登山道还是很陡的，师生们互相鼓励，很快就到达了山顶。大家坐在山顶，沐浴着和煦的春风，观察火山口，远眺着常州、无锡的城市景观，欣赏着山脚下的桃园里那一树一树“粉红色的云”，成就感油然而生。

从环境布置看班级文化

——高一年级举行“书香”主题环境布置评比

前言：

汉代王充曾在《论衡》中写道：譬犹练丝，染之蓝则青，染之丹则赤。由此可以类比我们的现代教育，也即是说，作为教育的主体，学生们拥有一个怎样的学习环境，直接影响到了学生的学习品质以及学习效率。

我校开展班级环境布置评比活动已有很长时间。随着时代的发展、社会文化元素的变迁，由学生们自主建设班级环境，自主开发适合于当代高中生的学习环境，已经成为当前素质教育的主流形势。这就在校内逐渐形成了一系列的由学生所创造出的班级文化雏形，我们称之为班级文化。和民族文化相似，班级文化体现了一个班级的精气神，反映了该班同学的共同理念和对自身所在集体的共同认识，体现了班级集体之间和睦友好的互相认同。

环境布置不能离开班级文化。“书香”是班级文化的一种，也是最值得倡导的班级文化，它最易于集中学生的注意力，最易于培养该班学生良好的礼仪和素质。当然，由此为中心所辐射出来的其他类型的班级文化，也值得我们一一探讨它们的价值。本周星期二下午，学生处满主任带领自管会学习部、纪检部、宣传部的同学对各班的环境布置进行了检查。

在本次班级文化评比中，十班是一个经典的书香班级。进教室前首先看到的是前门上的“GOOD DAY”，因而同学当天伊始，仿若游鱼得水，其心甚欢。抬头便可望见标语“将来的你会感谢现在奋斗的自己”，这与后门处“今天的你努力了吗”相互呼应，正迎合了《论语》中曾子所讲的每日三省。右边墙上贴有“明志”、“动力”两幅对联，以及大写的“静”字，让学生感到自己仿若正侧耳倾听着《诫子书》中“静以修身”的深深教诲。左边“ASK SEEK KNOCK”以及各类书法佳句与“对联”遥遥相望，彰显学生才艺的同时，也让教室布置更富有书卷气，坐在这样的教室中学习，名言佳句信手拈来，书儒之气贯穿心胸，仿佛回到了古代的私塾。前黑板上是“厚德载物”四个大字，正如《周易》所述：“天行健君子以自强不息，地势坤君子以厚德载物”，我们不仅要能够担当重任，还要品德高尚、自强不息。后黑板

上方是八个字“惜时笃学”、“修诚尽责”——珍惜时间，专心学习，诚实真挚，勇于开始，期盼将来。两侧分别是班级常规和“诗意的栖居”，后者以好书推荐、新年寄语、报刊手绘的共享为主，是班级里一片明净的《瓦尔登湖》。

诚然这些都不是夸大其词，在对十班进行评比的时候，我自然而然就想到了这些名著和经典，可以说这就是十班“书香文化”的力量。除了最切合本次活动主题的十班，四班的“向阳文化”也让我眼前一亮，这是一个崇尚自然，健康与乐观态度的班级，与校训中的第一条“阳光心态”不谋而合。

“走进四班，一定能感受到一股活力阳光的正气。”每一位任课老师几乎都这样说。高一四班，是属于金黄向日葵的天堂，这里，有属于他们的“向阳文化”。

教室里摆有许多向日葵布偶：蔓延绵长，参差斜逸，新颖别致，攒聚生趣。黑板、窗帘边、柜台间、花丛中，都有一抹让人睁不开眼的金黄亮色，它们是专属于四班的天使，承载着他们无数的期盼与希冀。

朝气、活力、大胆向上、勇敢逐梦是他们引以为傲的班风，他们渴望以向日葵的姿态完美绽放，向着阳光努力生长，笑对风雨，拥抱明天。

一切的知识与力量都源自于自然，教育也是如此。学生们的美好想法，值得我们用心去欣赏、去珍惜、去守护，这样的班级氛围也进一步激发了老师的教学热情。这种双向激发，双向的鼓励与安慰，正是师生之间最美好的阳光与向日葵的故事，正是高中生活中最温暖的回忆。

除了四班与十班之外，七班采用呼应式标题串联理想的“翼”文化，以及六班精致典雅的多肉植物盆栽养殖，八班的艺术画板，以及五班的军训与运动主题等，都体现了一个班级比较明显的特色班级文化，彰显了一中学生的创意和智慧。

从环境布置看班级文化，素质教育随着班级文化的日趋丰富，亦有了长足的发展。在这样的环境中开展创新研究、文化创作、自主学习，不仅令人身心愉悦，更增强了学生之间、师生之间以及整个学校的凝聚力，助力了整个一中不断完善素质教育，达成提升学生修养的本质的目的。——高一（8）沈镛成



一中教育

苏出准印JSE-0003957号 常州市第一中学 主办 2016年4月总第152期

以色列理工学院国际部主任访问我校

4月13日下午，以色列理工学院国际部主任 Ariel Gena 先生在市科技局蒋鹏举副局长和市教育局国际交流处杨振主任的陪同下来我校参观交流。殷群校长和高俭副校长热情欢迎来宾。市科技局白冰天处长和市教育局国际交流处吉宝祥主管也参加了会见。

以色列理工学院 (Israel Institute of Technology) 创建于1912年，在世界科研型大学榜单中常年排名前50位，享有“以色列的麻省理工”之美誉。学院还是全世界仅10家曾组建及发射人造卫星的大学之一。从2004年到



2013年的12年间，该院就出了三名诺贝尔奖获得者。

在交流过程中，Ariel Gena 先生以视频形式展示了学院的概况，目前有70名中国学生在该校学习土木工程和机械工程，他希望有优秀的一中学生到以色列理工学

院学习交流。

殷校长表示，她非常欣赏以色列民族的智慧，钦佩犹太民族对教育特别是家庭教育的投入和重视。殷校长还详细询问了学院的招生要求，希望双方建立友好学校

关系，让家长和学生更多的了解熟悉以色列理工学院，排除家长在风险和安全方面的顾虑。

双方期待常州市第一中学与以色列理工学院有进一步的交流和合作。(赵齐)

无锡市惠山区教育代表团到我校参观交流

4月5日下午，无锡惠山区各学科教研员，锡山高级中学等四所中学的教学分管校长，高三分管主任、年级组长等一行二十多人在沈建清副局长的带领下来我校参观交流。

交流会上，殷群校长、高俭副校长分别介绍了我校的办学理念和近十年的发展情况。学校以“每一位学生都是整个学校”为核心价值观，所有工作围绕“增效减负”而展开，近几年学校的高考成绩逐年攀升，本科达线率列全省前列，以学生的高成

长性赢得了社会的赞誉。邓小进副主任介绍了高三年级的具体运作情况，接着各学科的备课组长和教研员们进行了点对点的深入交流。

最后，在殷校长等陪同下，来宾参观了我校的机器人课程基地。科技教育一直是我校的特色教育之一，校机器人冬令营和夏令营活动已在学校 and 全市得到推广和普及。学校以课程统整为手段，正努力构建培养学生科技素养的“学科课程、校本课程和活动课程”



三位一体的特色课程体系。来宾对我校办学理念和实绩、特色课程基地建设表示高度赞赏。(陆薇)

张家港教育代表团到我校参观交流

4月21日上午，张家港市教育局教研室全体高中教研员、各高中分管教学校长一行二十多人在教研室陈国平书记、朱治国主任的带领下到我校参观交流。

交流会上，高俭副校长首先介绍了我校的办学理念和近十年的发展情况。学校以“每一位学生都是整个学校”为核心价值观，所有工作围

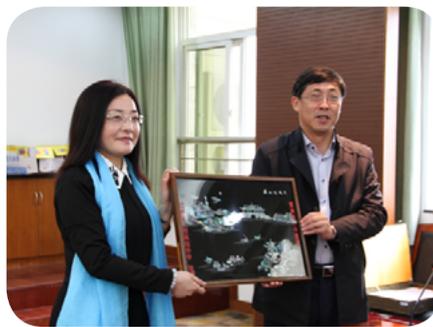
绕“增效减负”而展开，近几年学校的高考成绩逐年攀升，本科达线率列全省前列，以学生的高成长性赢得了社会的赞誉。邓小进副主任介绍了高三年级的具体运作情况，接着高三年级组管理团队、各学科的备课组长和校长、教研员们进行了点对点的深入交流。

来宾还在高校长等陪同

下，大家参观了我校的机器人课程基地。科技教育一直是我校的特色教育之一，校机器人冬令营和夏令营活动已在学校 and 全市得到推广和普及。学校以课程统整为手段，正努力构建培养学生科技素养的“学科课程、校本课程和活动课程”三位一体的特色课程体系。(陆薇)



扬州市江都区大桥高级中学到我校参观



色。我校围绕“每一位学生都是整个学校”的核心教育理念，充分重视每一位学生的个性发展。经典而富有特色的“三自教育”从高一持续到高三年级，对于激发学生的学习动力，确定人生的职业方向有着重要意义。学校重视德育活动课程化，“三封信”“舌尖上的一中”“暑期研学”“体育达人秀”“话剧节”等活动有传承、有创新，在系列活动中进一步培养学生的基本生存技能、社会责任感。

大桥高级中学是殷校长的母校。她热情欢迎母校老师的到来，并深情回忆了母校的学习生活。她祝愿母校培养出更多优秀人才。

最后，大桥高级中学的蒋校长对我校毫无保留地传送德育工作和学校管理经验表示感谢，并希望两校有更多的合作机会。(高东梅)

4月9日下午，在扬州市江都区大桥高级中学蒋校长带领下，大桥中学的中层干部和班主任一行近55人到我校参观学习。我校殷群校长、学生处季一鸣主任等陪同来宾参观了机器人课程基地、观看了学生民乐表演等并向来宾介绍了我校教育教学的基本情况。

随后，在行政楼五楼报告厅，季一鸣主任就我校的德育工作和来宾进行深入交流。他做自己做学生时候的故事切入，围绕两个关键词“经营”“准备”，介绍了我校德育工作的亮点和特

淮安市楚州中学来我校参观

4月9日下午，淮安市楚州中学校领导和老师一行三十多人来我校参观交流。

李万龙副校长等热情接待来宾并对我校增效减负的举措作了专题介绍。李校长说，我校以学案制为突破口，以导师制为着力点，以教研组主动发展为切入点，以高效课堂为核心，以分层作业、控制作业量为抓手，以“三自发展”为动力，以教学科研为先导，重建基于增效减负的评价体系，建立教育教学信息员制度等一系列综合措施，增效减负取得了可喜的成绩。来宾高度肯定我校增效减负的做法与成效。

来宾还在五楼会议室参加了我校高一数学组的集体备课。本次集体备课会议由袁

守义老师主持，组内四位老师首先就下周的四节新课作了详细的分析，从例题选取、教学安排、作业布置及教学中的注意点等方面为老师们做了讲解。过程中，大家各抒己见、研讨氛围热烈。随后，两位创新班老师就自己上完这部分内容后发现的问题跟大家作了交流，给了很好的教学建议。教研组长李金蛟老师作最后总结，并对本章内容提出具体要求。来宾对我校老师集思广益、团结协作、资源共享表示充分赞赏。

(姬成双 韦祥洪)



安徽省合肥市第32中学领导到我校参观

4月27日上午，安徽省合肥市32中领导一行六人来访我校，殷群校长热情欢迎来宾。

来宾在殷校长的陪同下首先参观了机器人课程基地。殷校长说，科技教育一直是

学校的特色教育之一，校机器人队在国内外屡获大奖，并获得省市级拨款。来宾参观了10多个实验室，刘波老师和学生作了现场设备介绍和演示。来宾对我校机器人基地的建设过程作了多方面的询问，拍摄了学生上课用的相关器材，并对我校取得的优异成绩表示称赞。

在行政楼会议室，殷校长就我校的教育教学理念、办学实绩、校园改造的构想等向来宾作了多方面的介绍。来宾表示，到一中参观学习能学到“真经”，不虚此行。(韦祥洪)



我校迎检常州市文明单位标兵创建工作



4月26日上午，常州市委宣传部副部长、市文明办主任梅向东一行5人来到我校，对我校创建市级文明单位标兵工作进行实地检查。校长室所有成员参加了此次创作工作汇报会，殷群校长致欢迎词。

校党委常耀芬副书记作“合作和谐，共建文明校园”的汇报。汇报从创建体制、

创建特色、创建成果等方面整体进行阐述，全面展示了我校近3年在创建工作中所付出的努力和取得的成效。在汇报中，常书记结合师德建设和青少年精神文明建设中的生动例子，

重点向检查组展示了我校在道德讲堂活动和志愿者活动中的亮点特色。

检查组听取汇报后，审核了相关工作台账，并开展教职员工现场问卷调查活动；还实地查看了学校道德讲堂、校园文化环境布置等，对我校的创建工作进行了总体评估。

梅向东主任充分肯定了我

校在创建市文明标兵单位工作中取得的成效，认为我校在营造良好的校园文化、构建良好的师生关系、凝聚力量改革教育等方面取得了成绩可喜，并希望可以进一步通过文明单位标兵的创建，促进学校精神文明建设。他指出，市一中是一所拥有丰富底蕴的学校，要进一步扩大大道德讲堂的作用，把“龙城先锋”袁守义等师德模范的作用辐射，影响更多的优秀教师争做师德模范；能够把学生活动带入道德讲堂，进一步促进师生精神文明发展。

我校始终坚持“办人民满意的教育”的办学追求。此次常州市文明单位标兵创建工作检查，在进一步推动学校持续发展的同时，将会更好地提升我校的社会美誉度。（高东梅）

勤学习 勇担当 做贡献

——我校召开全体党员大会



4月6日下午，校党委在五楼报告厅举行了全体党员大会，校党委常耀芬副书记主持并讲话。

会议伊始，常书记对2016年党委工作进行了说明，即

要一如既往地加强党员队伍建设、党风廉政建设和最美校园建设。接着，常书记重点阐述了“两学一做”的教育活动学习党章、党规；学习

系列讲话；做合格党员。她还宣讲了相关文件精神。四个全面：全面推进小康社会、全面深化改革、全面推进依法治国、全面加强从严治党；

坚持五大理念：创新、协调、绿色、开放和共享。她说，“两学一做”是面向全体党员的一次教育活动，是深化党内教育的重要实践。只有做到“四讲四有”才能成为合格党员。最后，她还进一步解释党费缴纳的标准及意义。

通过本次党员活动，让我们更清晰地认识了我们的职责。我们每一个党员只有在各自工作岗位上脚踏实地的工作，在具体工作中充分发挥先锋模范作用，才能真正保证我们始终走在时代前列，应对各种困难和考验。（袁光）

我校语文组

赴苏州中学和苏州新区一中考察交流

四月的江南，草长莺飞春正好。在这样一个美好的季节，我校高一、高三语文组在高俭副校长的带领下，来到水乡泽国苏州，开始了为期两天的教学交流。

第一站是“千古读书地，百年苏高中”。和沧浪亭隔街相望的苏州中学是一所历史悠久的百年名校。一进校门，展现的便是古色古香的校园。不过更让人赞叹不已的，是苏高中丰厚的文化底蕴和精神内核。

在轻松愉悦的氛围中，教授级中学高级教师、全国优秀语文教师黄厚江老师和在场的老师进行了近两个小时

的交流。他把自己长期的教学实践和研究中得出的成果——共生教学理念、信仰本色语文，向老师们作了介绍，并一一解答老师们的提问。交流的时光转瞬即逝，大家纷纷表示意犹未尽。随后，在黄老师的带领下，大家参观了美丽的校园。道山亭、采芹园等都让大家流连忘返。

和古朴典雅的苏高中截然不同的，此行第二站的苏州新区一中则是一所现代化的高中。一进校门，我们就受到姚校长的热情接待。随后，姚校长向我们介绍了学校的基本情况。新区一中的语文

教研组长及高三备课组长也和大家在语文教学措施和进度方面进行了交流，彼此也交换了宝贵的经验。其中，新区一中的书香校园、“唐诗宋词我来讲”等活动充满新意，值得借鉴。随后，姚校长带领大家参观了校园，现代化的教学设备、规范化的学校管理都给大家留下了深刻的印象。

最后，烟雨迷蒙中，大家恋恋不舍地踏上了归程。这次的教学交流研讨活动，开拓了大家的教育视野，深化了对教育规律和学科专业上的认识，促进了友好学校的互动交流。（叶洁）



神奇的创造力

——周卓行老师开设国家级公开课

2016年4月8日，中国高等教育学会教师教育分会学校心理健康教育委员会首届年会在江苏省常州高级中学举办。我校心理老师周卓行老师在此次年会上开设了一节主题为《神奇的创造力》的国家级公开课。

周老师用“常州一中同学眼中的创意理念及创意产品”的视频作为课程导入，视频中的一些创意产品引起了学生们极大的热情和兴趣。同学们在观看完视频后纷纷发表自己的意见，选出自己最青睐的创意产品。

周老师列举了一些我们所熟知的创意名人，例如比尔盖茨、马云等，列举了他们的一些创意为我们的生活带来的巨大改变。然后让同学们分小组讨论并选出他们身边最具创意的想法、事件

或人物。同学们畅所欲言，纷纷举出自己身边的创意产品。周老师又展示了初中生的一些创造力，例如创意花盆、重力式夜间照明拖鞋等，说明了创造力我们人人都有，是与生俱来的。

接着，为了激发同学们的创造力，举办了创意大赛，各小组分别讨论列出自己的创意金点子，各个小组都热烈地讨论，得出自己的创意点子。例如第一小组同学想要开森林餐厅，让动物来当服务员，顾客可以享受大自然的氛；第二小组开设面向年轻人的主题咖啡厅；第三小组则想要开设笑气桑拿房，给人们带去欢乐；第四小组希望开一间心理泡脚屋，在里面可以边泡脚边进行心理咨询等等。同学们的想法奇思妙想，妙趣横生，精彩万分。

最后，周老师教给同学们训练创造力的口诀以激发他们的创造力，鼓励他们能够挖掘自己的创造力。整节课的设计流程清晰明了，课堂氛围高涨，获得听课老师的一致好评。

（贾礼娜）



让课堂成为学生的T台

——记陈希磊老师开设市级公开课



2016年4月27日上午，陈希磊老师在高一（6）班开设市级公开课，教研员闵老师和来自市区高中二十几位老师前来指导和听课。

陈老师开设的是《物质生活和习俗的变迁》一课。陈老师从近年风靡过的中西节日现象导入正课后就把课堂交给学生，让课堂成为学生展示的T台。第一组学生展示的是“近现代食物的变迁”，学生对中餐的八大菜系娓娓道来，又将中西餐之间的不同做了一番比较，最后还介绍了常州的美食。在学生介绍常州美食时，坐在位置上的一位同学还向大家

分发大麻糕。第二组学生展示“社会习俗变迁”，两位同学表演“剪辫”风波，由于临时拿的剪刀比较钝，没有把辫子一下子剪下来，在一旁解说的女同学马上很有智慧地说“看！封建势力是多顽固”，这句旁白引来掌声一片。第三组学生介绍“服饰变迁”，这组同学来了一次走秀，长袍马褂、学生装、西装、旗袍轮番登场，教室成了学生的T台，学生一个个成了光彩照人的模特。30分钟的课堂在一阵阵欢笑和掌声中很快就过去了。陈老师对每组的展示做了评价和归纳，组织学生谈论变迁的原因。最后，陈老师抛出“面对西方文化冲击，中国人过不过洋节？”这一探索问题，与导入首尾呼应，又深化了对课堂知识的理解。

课后，教研员闵老师用三句话高度评价了这节课：“1、30分钟的学生展示，让学生在玩中学；2、教师的评价归纳很到位；3、最后的探索问题是本节课的画龙点睛之笔。”（蒋俞萍）



我校民乐团再获教育部全国展演一等奖



全国第五届中小学生艺术展演活动器乐专场比赛于2016年4月13日——14日在山东青岛

举行，共有来自全国（含香港）各省市区四十支器乐队伍入选此次比赛。我校民乐团凭借高难度合奏曲《达勃河随想曲》的完美演绎，获得全国一等奖。这是我校民乐团第二次获得教育部全国展演一等奖。



我校创客获江苏省青少年科技创新大赛一等奖



2016年4月22-24日，第27届江苏省青少年科技创新大赛在连云港举行，我校两支代表队与来自全省400多名参赛代表参加了此次比赛。经过现场布展、公开展示、封闭答辩等环节，我校高二（4）班胡寅劼的《基于互联网的智能窗户》获得省一等奖，高一（11）班陆至泽、陈永焱、陈佳睿的《基于手机APP的道路栏杆报警系统》获得省二等奖。另外还有三个项目获得了省三等奖。5月5日获悉《基于互联网的智能窗户》是常州大市唯一一个被推荐参加全国赛的高中组创新项目。

在此，我们对参赛学生所取得的成绩表示热烈的祝

贺，希望我校创客们能在这条道路上越走越远！

高二（4）班胡寅劼获奖感悟：

能获得一等奖，首先要感谢学校对我的大力支持和指导老师的辛勤付出。一中科技创新氛围浓厚，学校为每一位创客提供

了马良之笔，使我们能将天马行空的幻想变为现实。从项目的建立到一步一步地攻克难关，直至最后的成功，老师始终发挥着引领作用，“不愤不启，不悱不发”，他在关键时刻总能点出前进的方向。

智能窗户项目的确立是基于物联网蓬勃发展背景下的一次探索。最初的一个点是从窗户的本质功能出发，开发一种能感应风雨而自动开关的功能。从这个点出发，我又展开了诸多联想，开发了如app一键开关窗，防小孩坠窗，防盗等一系列功能，尤其是app的一键控制，对于像学校这类有大量窗户需

要开关的地方能起到省时省力的作用。

创客之路总是充满未知和艰难。每一步的探索都要经过反复敲定。从装置的整体构成，到小一点的Arduino组件、无线接收模块、控制模块的组合搭配，甚至最小的螺丝位置的确定，都经过了好几次的推翻重来。然而创客之路又是充满快乐与成就感的，每一个困难的解决，都能带来拨开云雾见晴天的愉悦感。在这个过程中，你注视着你的作品诞生，一步步成长到最终成型，他已然拥有了超越作品本身的意义。

到了创新大赛的舞台上，我又认识了许许多多的创客。若不是参加了创新大赛，我都不敢相信，会有和我一样的同龄人，从三年级开始，坚持了十年的昆虫研究。

或许这正是创客的本质，玩中学，学中玩，坚守创新，持续实践。未来的世界，由我们创造！

（王培霞）

机器人代表队参加WER2016华东地区公开赛 我校勇获高中组一等奖

2016年3月26日-27日，由教育部教育装备研究与发展中心支持，世界教育机器人人大赛中国赛区组委会、常州市教育局和常州市科学技术协会共同主办的WER2016赛季华东地区公开赛在江苏省常州市开赛。我校WER机器人代表队与来自苏浙沪皖的300多支代表队共1200多名选手参加了此次比赛盛会。本届大赛的比赛项目有“工程能力赛”（RA）和“工程创新赛”（RI）两项比赛，另外还有“小灵感大创意”的附加比赛。

经过两天激烈的角逐，我校由高一（2）班郑好、高一（3）班李少哲、高一（7）

班葛逸飞、高一（9）班连颖、林子言、高一（11）班徐典、高一国际班王力、丁立群等8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，经历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，勇获WER（RI）高中组一等奖2个、二等奖2个，未来之翼项目组二等奖2个、三等奖2个的好成绩！

在此，我们对以上参赛学生所取得的成绩表示热烈的祝贺，希望我校机器人队再接再厉，再创佳绩！

（周静 文图）



不以小事为轻，才能做得大事

——高一年级召开期中表彰大会

2016年4月28日下午，高一年级期中表彰大会在校艺术馆举行，年级组长孟才扣老师主持了本次会议。他说正如刚刚结束的运动会一样，期中考试正是一次学习上的运动会，许多同学取得了良好的名次。

首先由学生处赵科副主任宣读由同学们自主申报、民主推荐出来的期中表彰名单。

随后由三门总分脱颖而出的高一（7）班刘佳希同学和大家分享了她的学习体会。她认为成功的学习是有方法的。制定可行的计划并付诸实施，而且对于难题不能畏惧，因为万变不离其宗，而想要做到这一点，学科的根本要打牢，不以小事为轻，才能做得大事。文科学习上，要关注课堂，多阅读，找到和自己有共鸣的想法，培养起阅读的兴趣。在探索中摸索出适合自己的学习方法。没有人天生不如别人，命运通过失败告知你应该走的路，所以在分科前发现自己的学习问题，是更能够帮助自己做出正确的选择。

最后胡文生副校长讲话。他说大家都在想一个问题：我们今后要成为什么样的人，这不仅是一种职业期待，更是期待在这个职业中间你所处的位置，这中间最关键的环节就是你高中的学习和生活。因为这三年中间不



仅是知识储备，还有人格、性格、人生观和价值观的形成。刘佳希同学的发言，最重要的不仅是介绍学习经验和方法，而是树立了一个榜样。当许多同学还躺在自己的中考成绩洋洋自得的时候，许多同学已经重新起航，中考的起点不代表高中三年的最后成绩，而是每一天学习和努力的结果。所以我们要珍惜每一天，我们必须成为有责任感的人，提高自身的素养。每一位同学都兼有两种角色：家庭的孩子和一中的学生。这两个角色都承担着相应的责任，不管你家中的财富多少，你发展得不好，你的家庭也不会幸福。优秀的学生成就优秀的群体，成就优秀的学校。而优秀的群体也能够帮助个人成为更好的自己，这就是你对于学校的责任。而只有良好的素质和素养才能够帮助你成为更能够承担起责任的人。我们生活在集体中，我们要让生活在自己周围的人很舒服。

胡校长的话，让同学们思考良多，相信在将来的学习中，能够有更清晰的目标。

（高一年级组）

爱心义卖，“心”意迭出

——校运会学生义卖

4月28日中午，同学们在操场旁的林荫道上开始了热火朝天的义卖活动。此次义卖会，有的班级将自己亲手做的水果沙拉；有的班级把和班主任老师一起悉心培植的小多肉植物奉献出来；有些同学拿起手中的相机记录下校园师生的笑脸制作成挂件……每一件爱心义卖品无不体现出同学们的心思。此次爱心义卖获得的善款将纳入我校爱心基金，用来资助身边有困难的同学。

在运动会义卖上我们国际部选取了水果沙拉作为主要销售产品，水果首先算是健康，绿色，解馋的小食，比较符合现在轻小食的理念，其次，中午吃完学校大油大腻的午饭之后，水果可以更好地帮助同学和老师消化，并且沙拉酱可能有些腻，所以我们再进行创新，将酸奶加入佐料选择内。在这次活动中，我们收获的是经验

和临场发挥的本领，也更多地学习到了如何掌控全局的能力。

（高一国际班 叶寒萱）

炎炎的烈日下，校园里充斥着拼搏、激情汗水的味道，令人动容，激情澎湃，然而在校园的另一边，一股甜甜的香味漫溢开来。

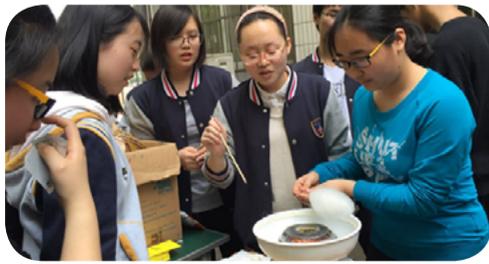
“嘿，来尝尝我做的棉花糖。”唐老师嘻嘻地挥舞着手中棉花糖，脸上洋溢着纯真的笑容，迫不及待，我小心翼翼地从小摊的云朵中采摘一缕甜香，“嗯，好吃！”那股香甜不仅是甜更带着一丝清脆的口感。“这就是我们的义卖产品欧。”

然而这个小东西可没有看到的那么普通，在练习制作的时候，它可给了我们脸色瞧。软软的甜丝在炙热的温度下飞溅出来，那是一根小小的竹签可以掌控的，我小心翼翼地挥舞竹签想要卷

起，然而又掉了，这可愁坏了我们，做不出大云朵的棉花糖，是没有人会怜惜的，最后是朱怡楠想起采用横着卷的方法才让他初具形貌，看着这个可爱的小东西，颇有些我家有女初成长的意思。

中午，我们小心地抬出棉花糖机，一摞开关一股香甜的味道溢出，看着团团围着的顾客们我们心中升一股自豪感，我们进行一上午的实验才研究出这些各具风味的棉花糖，酒香不怕巷子深，即使位处偏僻依然阻挡不了同学们的热情，一张张的纸币不仅是我们努力的结果，更是一份善心。在一次次的尝试中我们不仅学会合作。对于我自己更收获到与人打交道的经验和方法，这些都将成为我毕生前进的财富！

（高一2 王林婷）



默契配合，双赢“万里”

——春季运动会“珠行万里”教工大赛

4月28日上午10:45分，明媚的阳光下，“珠行万里”之教工大赛在绿茵场上正式拉开帷幕。

时间刚过9点半，高一参赛的老师已经开始抓紧时间，进行最后的冲刺训练。正式比赛时，不管是运球速度的把握，还是团队配合上，高一男队都显示出非同一般的智慧和默契。充满活力的高一女队教师们，站在操场上就是一道亮丽的风景线。虽然在比赛过程中出现了一些小失误，但女教师们展示了坚持到底不放弃的精神。通过这次比赛，我们高一年级组的老师在全校师生面前展示了生机勃勃的活力和默契十足的团队合作精神。

高二年级组的男、女教师队早已在兴奋的热身演练中攒足了人气。在学生的热情围观和鼓劲中，比赛正式开始。智慧、帅气的男教师分两边站队，他们胸有成竹、势在必得，最终在全体队员默契的配合下率先到达了比

赛的终点，取得了男子组的第一名。在为男教师的胜利欢呼的同时，女教师们也不甘落后，互相叮嘱着比赛的注意事项。男教师们也在一旁为我们助阵。开始号令一下，聪明、靓丽的女教师们各个淡定、沉着，在紧张有序的衔接中，女教师队最终也已最稳、最快的速度赢得了女教师组的第一名。赛程虽然只有20米，却离不开全体队员的默契配合，高二年级组男、女教师队取得了“珠行万里”比赛的两个第一。

高三年级由于外出社会实践，比赛于4月27日上午八点半，在体育馆提前举行。在经过简单的练习之后，高三年级组的所有参赛教师群策群力，总结经验教训，顺利完成了比赛，尤其是女教师们组成的队伍，巾帼不让须眉，气势如虹，一次过关，取得了良好的成绩！

(解长霞等供稿)



享受运动，体验成长

——我校隆重举行春季运动会

4月28日上午，我校2016年春季运动会如期举行。殷群校长、常耀芬书记、高俭副校长、胡文生副校长、李万龙副校长莅临现场，出席了开幕式。

上午8时，运动会开幕式正式开始。庄严神圣的升旗仪式后，李校长作了激情洋溢的讲话。他说，我校一直把“办学生喜欢的教育”作为办学追求之一，在运动会这类校园活动中，同学们是真正的主人，这些活动是锻炼同学们综合素质最重要的

舞台，是校园中的嘉年华。他希望同学们享受运动会，体验运动会，挥洒汗水，挖掘自身潜能，享受运动会给我们带来的快乐、成就感甚至至高峰体验。当然这一过程中也可能体会到失落、沮丧和懊悔，不要紧，这就是成长，人正是在一次一次的失败中成熟起来的。

在运动员代表和裁判代表宣誓后，殷群校长郑重宣布本次春季运动会正式开幕。(周恬逸)



我校羽毛球队

获高中组男子团体冠军、女子团体亚军

2016年常州市中小学生羽毛球锦标赛暨第八届“百校”羽毛球比赛在活力空间飞龙运动中心举行。

高中组比赛于4月14日开打，我校参加男、女团体及男女单打比赛。队员们在比赛中沉着冷静、顽强拼搏，遇到弱队不轻敌，遇到强手不畏惧。在男子团体赛中，通过巧妙的排兵布阵，以自己之长克对手之短，最终以全胜的战绩获得高中组男子团体冠军、女子团体亚军，并获团体总分第一名！

在男子单打比赛中，我校运动员费腾、姚婧逸会师决赛，两队员以精湛的球技，为观众奉献了一场精彩的决

赛。最终费腾2:1战胜姚婧逸获得男子单打冠军，姚婧逸获男子单打亚军。严雨婷获得女子单打季军。

成绩的取得归功于学校一直以来对体育教育的重视，归功于全校老师特别是班主任以及任课老师的关心和帮助，更归功于各位运动员的刻苦训练，在此一并表示感谢！

获奖学生名单：

男子单打冠军：费腾
男子单打亚军：姚婧逸
女子单打季军：严雨婷

男子团体冠军：
费腾（高二1班）

班主任：顾鑫浩
谢飞（高二2班）
班主任：许俊杰
毛俊彦（高二12班）
班主任：陈新华
姚婧逸（高一9班）
班主任：李杨

女子团体亚军：
严雨婷（高二6班）
班主任：薛志娟
宋睿妍（高二国际班）
班主任：黄逊
董婧雯（高二13班）
班主任：汪毅
李玮熠（高一8班）
班主任：房文姐
(教练：朱振华 文图)



一中戏剧节 学生自编自导自演戏剧，再现经典

4月23日上午，市一中第四届“青果杯”校园戏剧节举行，近3个小时内，高二学子呈现了一出精彩绝伦的视听盛宴。

孩子们的表演，既有原汁原味的经典话剧，也有内涵丰富的改编剧本，还有风趣幽默的动作，更有绘声绘色的表演……四幕《赵氏孤儿》展现了千古忠义，不禁让人潸然泪下。《商鞅变法》让我们回到了那遥远的封建社会，感受时代变革所遭受的艰难。《变色龙》真实展现了一个专横跋扈、见风使舵的沙皇专制制度走狗奥楚蔑洛夫的典型形象，无论是警察，还是周围议论的群众都活灵活现。《孙悟空大战红孩儿》将大家带回了童年的记忆，那与人为善的唐僧、机灵聪明的孙悟空、普度众生的观世音重现眼前……每一场演出，都赢得阵阵掌声。

据了解，此活动从筹备、初审、专家指导、后期排练到最终展演历时一个月，学生成为了这场活动真正的主

角。活动带来的不仅是语文素养的提升，更无形中提升了沟通、合作能力。高二(5)班的《于无声处》完全是原创，这段经历，让导演吴嘉仪明白了：只要用心，什么都会变成可能。他说，从一开始的故事设定，到最后的情节丰满，是一次又一次加班加点完成的，大家一起想怎么才能使剧情更加合理，

怎么设计才能使演出更吸引人眼球。短短两周，他们构建了一个故事。最怀念的还是尽管每天睡很少，但熬到深夜突然有了灵感的喜悦。尤令大家感动的是，演员们相互提醒，非常有表现力。

(高东梅 邹沁 文摄)
(转自《常州晚报》)

