

潜心教改育人 谱写奉献之歌

——记平顶山市三八红旗手、河南质量工程职业学院教师韩延歌

从2006年参加工作走上教师岗位那天起，河南质量工程职业学院教师韩延歌就立志成为一名学生满意、问心无愧的好老师，在平凡的工作岗位上谱写了一曲耕耘者的奉献之歌，赢得了领导、同事和主管部门的高度评价以及学生们的爱戴。2020年，她被市妇联授予“平顶山市三八红旗手”荣誉称号。

关爱学生 无私奉献

韩延歌刚入职担任辅导员，初出茅庐的她整日面对一群比自己小三四岁的学生。她在管理班级时总会换位思考，自己的大学辅导员面对这种情况会怎么做……

面对一群大多是第一次离开父母外出求学的孩子，很多时候她不光是辅导员，更像姐姐。学生刚入校不适应，她嘘寒问暖，让他们感受到集体的温暖；学生病了，父母不在身边，她像家长一样送学生去医院挂号、看病、取药，细心照顾。

2008年，班上有一名女学生因为骑车意外摔倒造成头部严重受伤，韩延歌第一时间赶到现场参与救治。在学生实施两次开颅手术期间，她就像学生家长一样跑前跑后，自费去菜市场给学生买鲫鱼汤增加营养。那段时间，她每天奔波于医院和学校之间，既要管理四个班级，还要上健美操课，同时积极与学院相关部门沟通，与保险

公司联系，还带头为学生捐款。当她把近两万元全校师生的爱心捐款交给学生母亲时，这位母亲拉着她的手泪洒交流：“韩老师，能遇到你这样的老师是孩子的福气！”两年后，这名女学生复学了，回到学校后，她第一个找的就是韩延歌。

担任辅导员期间，韩延歌遇到的突发事件不是一件两件。她曾经把一个差点误入歧途的学生及时拉了回来，为了这个学生，她费尽心思，组织班委对她进行特别关照。了解到这个学生因为家境不好，又想为父母分担经济压力，她积极与系部和学院沟通，为该生申请了助学金和勤工俭学。时至今日，那个学生仍与她保持联系，把她当成最尊敬的人。虽然她比自己的学生没大几岁，但学生对她的信任毋庸置疑，许多不敢跟父母说的事情，都愿意找她出主意想办法。

勇于担当 业务突出

韩延歌始终把献身党的教育事业作为人生座右铭，在工作中做到以人为本，模范履行为人师表的职责，无私奉献，把上好课、育好人当作自己的毕生追求。

教学上，她具有扎实的专业知识和系统的理论基础，十几年兢兢业业，潜心教改。她勤于学习借鉴，结合学生情况认真进行教学设计，积极挖掘体育课的育人功

能，充分发挥课上、下、显性课程和隐性课程的功用，将知识传授、技能培养和立德树人有机结合，使自己的体育课深受学生欢迎。

今年突发的疫情，迫使老师们进行网上授课，特别是对体育教学提出了新的挑战。针对这种情况，韩延歌迎难而上，学习新的多媒体技术，上网寻找网络教学资源，投入大量时间和精力准备教学课件，一次次拍摄健美操小视频，就是为了给学生上传最完美的教学示范。从上课通知和学习任务的下发、签到考勤到课堂中的讨论答疑，她都一丝不苟地完成，有效保障了线上教学的顺利开展，使线上教学生动活泼，效果明显。

教学之外，韩延歌积极参与师生业余文体活动，每年都参与学校田径运动会和体育文化节的裁判工作，受到广大师生一致好评。在2015年的市总工会第九套广播体操比赛、2017年和2018年的全市哑铃操比赛中，她都是河南质量工程职业学院代表队队员兼教练。她放弃休息时间组织学院教职工练习，晚上想动作编队形，力争新颖，整齐划一，两次在全市比赛中取得团体一等奖的好成绩，为学院赢得了荣誉。另外，学院工会每年组织的环湖走比赛、趣味运动会、拔河比赛，她都积极参与组织，为广大参赛教师做好服务。

骄人的工作成绩，赢得了学院领导和广大师生的肯定，2016年至2019年，韩延歌连续四年获得学院教学质量A级评价；近六年来，她4次年度考核获得“优秀”等次，两次获得学院“优秀共产党员”荣誉称号。2017年，她当选“质院最美教师”，2018年被评为学院“优秀教师”。

潜心科研 收获颇丰

在努力工作的同时，韩延歌没有忘记积极学习，参加教研活动，她多次进修以提高自己的业务水平。她主持的《高校健美操课程资源开发与利用的研究》等两项课题获市优秀社科调研课题一等奖，参与的《河南省高职院校体育师资队伍现状及发展战略研究》等五项研究课题分获市优秀社科调研课题特等奖1项、一等奖3项、二等奖1项，还在该院教学技能大赛中多次获奖。她结合自己的教育教学实践，勇于探索，勤于笔耕，在各级CN刊物上发表论文16篇，在核心期刊发表学术论文两篇，作为副主编参编体育教材5部。

学高为师，身正为范。韩延歌努力践行师德师风规范，恪守一名共产党员的职责，虽没有轰轰烈烈的事迹，但在平凡的工作岗位上兢兢业业，用自己的言行去影响身边人，将自己奉献给教育事业。

(本报记者耿剑 通讯员张晓东)

立足校情重实效 根植课堂提质量

市二中“校本研修月”活动启动

本报讯(记者耿剑)校以师为本，教以研为先。6月3日下午，市二中进行第三届“校本研修月”活动启动仪式。

据介绍，此次校本研修的主题是“聚焦高效课堂，强化梯队培养、引领特色成长”；目标是“让教师人人成长，让骨干成才成名”。活动项目有全员读书学习、梯级课堂展示、校本课程创编、信息化深度应用等。要求各教研组按照每项活动的具体要求，扎实开展研修活动，及时提炼研修成果。学校为此出台了《平顶山市第二中学第三届“校本研修月”实施方案》。

校长闫绍刚介绍说，“校本研修”不仅是学校发展的一种重要途径，更是教师专业成长最可行的捷径。要求任课教师心中

有规则，教学有效果，脑中有理论，人人都要成为学科骨干；各级各类名师、拔尖人才、骨干教师要发挥示范引领作用，结对帮扶青年教师快速成长；各教研组要认真学习纲领性文件，高质量完成各项研修活动；教研室要加强过程管理和监督，总结特色经验。

此次研修月活动将围绕三点展开：一是立足校情，根植课堂。课堂是主阵地，研修的出发点和目的是提高课堂教学效果和育人质量。二是互助研修，人人成长。利用集体备课、导师带徒、名师引领等方式助推教师专业成长。三是积极参与，注重实效。教研组长和备课组长切实负责，精心设计研修内容，让教研真正活起来。

市一高教师曹永卿荣获省级名班主任工作室主持人称号

本报讯(记者耿剑)近日，市一高教师曹永卿荣获省教育厅第三批“河南省名班主任工作室主持人”称号，这是该校首次获此殊荣。

曹永卿毕业于河南师范大学世界历史专业，2006年到市一高工作至今，先后荣获省优秀班主任、省优质课教师、市名师名班主任等多项荣誉。

参加工作以来，曹永卿一直担任班主任工作，一干就是十多年。班主任工作虽说辛苦，却充满了乐趣。当学生取得进步时，他会立刻送上祝福；当学生遇到挫折时，他马上给予鼓励。在教育教学中，他努力奋进，不懈追求，每当站到讲台上，面对几十双渴求知识的眼睛，他都能体会到教师这两个字的分量，懂得什么才是学为人师、行为世范。所以，他的书桌上总是摆着很多教育专著、教育教学杂志、专业典籍。

平时，他注意多向有经验的教师请教，多听课，学写论文，努力让自己成为一名智慧型教师。十几年的教学生涯，他逐渐

形成了幽默风趣而又不失严谨的教学风格，教学成绩突出，先后有十几名学生被送到985高校深造。成就学生的同时，他也体会到，奉献是人生最大的幸福。

今年春节期间，疫情发生后，作为高一年级长和高一(11)班班主任，曹永卿先后组织和召开了网上系列主题班会。2月初，在他的组织下，高一年级开展了“有灾也有爱，众志成城抗疫情”主题征文活动，800多名学生共同参与，用真情为抗击疫情呐喊加油，用一支支笔记录非常时期的故事，留给这个伟大的时代。3月份，他又组织了网络家访活动，通过微信、钉钉等平台对学生进行家访，了解学生的身体、思想、心理以及学习情况，把老师的关爱通过网络传递到每一位学子的心中。几天的家访，既深化了老师与家长、学生之间的感情，又让每一个学生得到了温暖的关爱和正确的指导，使学生在“停课不停学”的特殊时期依然能够心中有光，眼中有爱，脚下有劲。

市财经学校教师热心助人受称赞

本报讯(记者耿剑)“真是太感谢了，要不是你热心相助，后果不堪设想。”5月26日，市民王女士来到市财经学校，将一面写着“热心助人，见义勇为”的锦旗送到学校教师张峻硕手中，表达她和家人的感激之情。

说起送锦旗的缘由，要从5月25日说起。当天晚上9时许，张峻硕吃过晚饭后领着孩子沿新华路散步，走到建设路附近时，突然看见一名4岁左右的男童在马路中间号啕大哭，毫无目的地向机动车道跑去。“太危险了，身边大人去哪了？汽车那么多碰到怎么办？”张峻硕一边跑一边跑上前，将男童揽到自己怀里，带他来到人行道上。

看着啜泣不已的男童，张峻硕慢慢安抚，待其情绪稳定后询问原因。原来，男童和妈妈走散

了，心里很害怕。随后，张峻硕拿出手机想要联系家长，但男童由于惊吓过度，记不清电话号码。他耐心地引导男童回忆自己父母的电话号码，在反复尝试后，终于成功联系到男童的母亲。

此时，电话那头的母亲也在焦急地寻找自己的孩子，接到电话后喜极而泣。大约10分钟后，男童的母亲赶到，男童满脸委屈地冲母亲放声大哭，母子俩紧紧相拥在一起。

张峻硕的举动感动了男童家人，他们执意要送上锦旗表达谢意。张峻硕是一名退伍军人，退伍后一直在市财经学校办公室工作。张峻硕助人为乐的事迹受到校领导的肯定和赞扬，为学校师德师风建设树立了好榜样。

市实验高中名师团队为中招学子指点迷津

本报讯(记者耿剑)“亲爱的九年级学生：你们好！古人云：学贵有方，我们要想达到学习的目的，不仅要发挥自己的主观能动性，还要善于利用有利因素……”

6月1日至7日，市实验高中在学校官方微信上推送了一系列中招考试的学习方法，为中招生指点迷津，受到学生和家长的欢迎。

此次学习指导按科目进行，每个科目总结一条学习指导意见。校长贾晓燕介绍说，学校教师每年都参加中招考试卷子的批改，对中招考试比较了解，从考试规范到答题技巧都有指导的空间。

王春果提醒学生考试时注意时间的合理利用，做题要先易后难，对于简单题不要指望做完了再检查，力争一次成功。化学符号规范、卷面整洁给评卷老师留下好印象，也是提高成绩的方法之一。千万不能前松后紧，导致后面送分题没时间做而丢分。

平顶山职业技术学院参加省级主题朗读比赛收获丰

本报讯(记者耿剑 通讯员张童)近日，河南省“悦读·新知·致敬”主题朗读比赛揭晓，平顶山职业技术学院荣获“优秀组织奖”，其中2名学生获得学生组优秀奖，3名学生获得网络人气奖；1名教师获得教师组优秀奖，1名教师获得网络人气奖。

据介绍，本次比赛活动分学生组、教师组两个组别，比赛历时两个月。该校师生踊跃参与，230人共选送优秀作品247篇，最终获得多项荣誉。

抗击新冠肺炎疫情以来，该校图书馆创新服务形式，持续开展停课不停服务活动。在4月23日第25个“世界图书与版权日”(又称世界读书日)到来之际，积极组织师生参加河南省高校图书馆报工作委会主办的“悦读·新知·致敬”主题朗读比赛。

朗读大赛唤起全体师生的参与热情，大家以最快捷的阅读表达方式，把琅琅读书声传播开来，点赞、播放、投票等充盈着每个师生的朋友圈，成为非常时期传播文化的最佳手段。

近年来，学校师生在“明德至善 博学笃行”校训思想的影响下，浓郁的读书氛围逐步形成，广大师生尊重知识、崇尚文化、追求文明的气象正在升腾，积极乐观、与人为善、和睦和谐的精神气质沁润心灵。

本次大赛旨在充分发挥图书在传承文明、培育文化自信中的独特作用，依托自身文化与教育资源，激发青年学子的文化自觉和使命担当。



6月8日早上，湛河区轻工路小学家长志愿者在维护入校秩序。

5月初，该区中小學生返校后，各校家长志愿者轮流值勤，破解了学校开展疫情防控工作量、人手不足难题，助力复课工作顺利开展。本报记者耿剑 摄

家长志愿护学

高考临近，高三学子如何高效备考

市一中举行考前讲座为学生指引方向

悉学情、定计划

本报讯(记者耿剑)距离高考还有一个月左右时间，市一中高三年级先后以班级为单位，开展全方位高考考前指导和考前动员会。6月5日下午，市一中高三(17)班邀请我市高级教师王东辉进行考前讲座，指导高三学生如何把握好最后一个月时间，完成最后的冲刺。

王东辉教学经验丰富，曾在市一中担任过11年班主任，目前在市七中担任校长。结合自己多年的高三教学经验，王东辉整理出五条迎考建议送给高三学子。

盯目标、提士气

“人的思想有多远，就能走多远！你想成为什么样的人，你就能成为什么样的人！”王东辉说，这句话说明了目标对个人的重要性。一个始终为自己的理想和目标付出努力的人，精神是永远积极向上的，在他的字典里，没有消极！

面对一些学生感觉压力大的问题，王东辉指导说，压力更大更需要提升信心，更需要鼓足勇气，拼搏劲头更猛。“夫战，勇气也。”成功的第二要素就是要有强烈的求战意识，就像在战场上，只有具有强烈的求战欲望，一往无前的勇气，才有胜利的可能。对于高三学子来说，高考虽然不是人生的全部，却是人生极为重要的一步。态度决定前途，意志成就大业，越是这个时候，你们越要沉得住气，越要从容、自信、积极，越要有足够的坚强和耐心。

抢时间、抓练习

在考前这段时间里，王东辉建议应针对自身的实际情况找准“分数增长点”，切

忌陷于盲目，不要相信什么“猜题押题宝典”。关键是要消化掌握已有的知识，把漏洞补齐，把薄弱环节夯实，把该记的东西记牢。

比如，有的学生每天都在刻苦做题，但是大部分时间都在无意识地重复自己已经做过的事情，真正刻意练习的时间可能每月1小时都不到。而学霸们则是每天花费大量额外时间做刻意练习，不断挑战自己学习做题的极限，比如10个选择题就用2分钟完成，他们关注的是提升效率而不是自己做完了。刻意练习就是想办法更多地让自己停留在自己的学习区，想办法挑战恐慌区的题目，或者在学习区多多练习提高效率的技巧；而长时间停留在舒适区，成绩基本上很难提高。一天解决每一学科两个疑难点，一个月就会弄懂360个难题。

保节奏、强规范

高考前更应该注意张弛结合，合理安排学习节奏：可认真做好计划，将复习分为中期、短期、调整三个阶段。中期计划：可拿出一个月的时间全面复习，巩固基础；短期计划：用10天左右的时间重点复习，查漏补缺；调整阶段：考前3天至5天，调整、放松，进入最佳心理状态。

各门课根据自己的生物钟交叉复习，以取得最佳效果。英语、文综等需要记忆的课程，可在早、中、晚三顿饭前进行，因为这时的记忆效果最佳；数学、理综等这些需

要旺盛精力和复杂运算的课程，可在上午复习等。总的来说，不要想起什么就复习什么，要把握每门课程的特点，结合自己每天生物钟和心理状态来复习，才能达到最佳效果。

在冲刺的最后10天，要做2-4套重点科目的模拟练习，规范时间规范要求，比如：高考语文学科上午考，模拟练习就安排在下午。在模拟训练中摸索技巧，磨炼心态，寻找手感，练习答题细节上的规范性。

优心理，守成功

高考不仅是智力和勤奋的比拼，同样也是心态和坚守的考验。“四分考实力，六分考心理。”王东辉说，心理调节成功与否，将会极大影响高考成绩。越临近高考，心理调节就越关键，越重要。调整好心态，优化好心理，搞好最后的冲刺，从容应考。所以在考前心理准备上要做一些积极的自我暗示，树立必胜的信心。

“行百里者半九十。”成功的路上必定不会一路顺畅，获得成功往往在于坚持。面对未来我们深知“行百里者半九十”的道理，胜利在于最后的坚持，最后的坚持是最困难的，也是最激动人心和最可期待的。高考在即，同学们一定要鼓足士气，振奋精神，唤醒所有的潜能，凝聚全部的力量，用最饱满的热情、最刻苦的精神，争分夺秒，奋力拼搏，挑战自我，创造辉煌。