

# “延附”学子展现风采 青春飞扬逐梦未来

## 上海市延安中学附属省吾学校举行第一届运动会

近年来，上海市延安中学附属省吾学校持续深化教育教学改革，努力完善德、智、体、美、劳的育人体系，不断强化体育在立德树人中的重要作用，加大各类体育设施建设与改造投入，积极推进全民健身和竞技体育运动以及校园体育活动蓬勃开展。为了丰富校园生活，积极推进“五育并举”的教育方针，促进学校体育文化发展，近日，上海市延安中学附属省吾学校的第一届运动会拉开帷幕。



知识和健体技能，还让更多学生可以参与到不同项目的竞赛活动中，养成良好的健体习惯。随着李学芳常务副校长鸣枪宣布运动会开幕，同学们也开始了各项比赛的角逐。

赛场上，运动健儿们竞争激烈。在团体赛中，运动员们挥洒汗水，观赛同学争先恐后地为自己班级的运动健儿加油打气。同学们在潜移默化中养成了团结协作、不怕挫折、勇于拼搏、锐意创新的精神。

在入场式上，每个班级都作了精心准备，各年级围绕特定主题，进行入场式表演。秋高气爽，少年飞扬的青春情似火，绿草如茵，少年奔腾的身姿活力四射。各班感染力极强的表演，洋溢着“延附”学子蓬勃的朝气，尽显体育文化魅力。

闭幕式上，学校高度赞扬了同学们在比赛中的顽强拼搏精神，对取得优异成绩的运动员们进行了表彰。预备(2)班夺得延中附校第一届运动会团体总冠军，预备(4)班夺得亚军，预备(3)班夺得季军。“延附”学子在运动场上携手同行，年轻的心奋发激昂，彰显了新时代少年的青春朝气和体育精神，展现了集体的团结一心和共生共长。

运动会的顺利开展，不仅帮助学生掌握体育

# 童心启航 快乐成长

## 上海市实验小学开展一年级入学适应活动

“云天收夏色，木叶动秋声”。转眼间，上海市实验小学一年级新生已经在这个温馨的大家庭中度过了一个多月的时间。为了帮助他们尽快适应小学学习生活，学校精心制定了一年级学习准备期综合活动实施方案，设计了“我是中国人”“我是实小人”“认识新环境”“我会学习”“了解新规范”“养成好习惯”六大主题板块。在为期一个月的适应期中，老师们以多样、生动、有趣的互动形式，通过儿歌学习和集体活动，让小朋友感到成为小学生是很快乐的事，并让他们从进小学课堂的第一天起就喜欢学校，爱上课堂。



从陌生到熟悉，从胆怯到自信，从懵懂到独立，一年级小朋友在入学适应期中顺利完成了幼小衔接，逐渐适应了小学生活。他们结交了新伙伴，认识了新老师，学习了新本领。

**养成习惯我最棒：**多一个好习惯，就多一份自信从容；多一个好习惯，就多一份温馨和谐；多一个好习惯，就多一份机会成功。虽然学习的时间还很短，但小小少年们已经用行动告诉大家：我是一名合格的小学生了！

**缤纷课堂我最赞：**语文准备课上，小朋友们一起读书、写字，一起讲故事、听故事，从横竖撇捺中寻找汉字的奥秘，跟随老师的步伐走进生动有趣的语文世界。

数学准备课上，在“分一分”“说一说”“数一数”“比一比”等丰富多彩的数学活动中，小朋友们体会到了数学与生活的联系，激发了学习兴趣，并开始逐步培养良好的学习习惯。

在英语准备课上，小朋友们积极参与课堂学习活动，对英语学习产生了浓厚的兴趣。并且开始尝试用所学的英语与老师和同学进行简单交流，初步养成了倾听、模仿、跟读等学习习惯。

在唱游准备课上，通过简单的课前律动操、听觉感知模仿训练等丰富有趣的音乐体验活动，培养了小朋友们的聆听本领；通过欣赏充满童趣的音乐，激发了他们的想象力和创意表演的意愿。

在美术准备课上，在老师带领下，小朋友们

走进了美术教室，欣赏了校园美术作品，感受了学习氛围。通过体验围坐环境，了解学习流程，慢慢养成良好的行为习惯，适应美术学习生活。

在体育准备课上，在不同的活动场地，小朋友们在老师指导下参与各种运动项目，和新伙伴一起游戏、活动，努力成为懂规则、守纪律、爱运动、会运动的小学生。

在自然准备课上，小朋友们通过搭高积木活动，感受到了在探究活动中的“敢创新”与小组活动中的“会合作”。

在道德与法治准备课上，小朋友们通过学习绘本故事，互相分享各自上学的开心事，学着接纳自己的新身份，喜欢班上的新同学，亲近学校的新老师，克服初入学各种不良情绪。

在探究准备课上，小朋友们在探究“我们的手”课程中，通过“百变手影”和“比手”活动，了解了探究课程，并乐于在“探究小超人”的带领下争做“课堂守规则、探究有本领”的小学生。

在图书馆入馆教育准备课上，小朋友们通过照片、视频和实地体验了解了图书馆的规章制度，争做实小文明小读者。

在这橙黄橘绿的好时节，一年级小朋友渐渐养成了良好的行为习惯，收获着成长的喜悦。虽然学习适应期已经结束，然而小学生活才刚刚拉开帷幕，相信他们会在实小这个大家庭里茁壮成长，成为更好的自己。

# 基于单元视角 关注学习经历

## 上海市新农学校开展“课堂领航”党员教师暨正高级教师(流动)教学展示活动

近日，上海市新农学校党支部根据工作安排组织开展了“课堂领航”党员教师教育教学展示暨正高级教师(流动)林雁平教学展示活动。金山区教育学院小学数学教研员陆永华，金山区教育督学谢元奎，新农学校党支部书记、校长赵建芳及相关教师参加了活动。

课前，上海市北京路小学副校长、正高级教师林雁平为新农学校小学部数学教研组作专题讲座。他以“指向深度学习的小学数学单元教学思考与实践——以《用一位数除》单元》为例，从理性思考、框架设计、实施策略、设计学习任务、开展教学实践5个方面进行了科学、精准的指导。



林雁平在学校录播教室以“两位数被一位数除(横式)”为主题进行课堂教学精彩展示。他围绕“数小棒列算式”“写横式说道

理”“做练习明算理”3个部分，基于生情、学情，通过情境创设、任务驱动、合作探究、实践应用等教学策略，层层推进，环环相扣，激发了学生的学习兴趣，提升了他们的思维品质，培养了他们的核心素养。

课后，在底楼会议室进行了集中智慧教研与探讨。首先，林雁平老师从单元视角入手，以设计问题任务为驱动，形成小数除法的学习关联迁移，关注学习过程，让学生经历摆小棒、说算理、写算式等学习过程，为算理理解提供空间，重视兴趣激发，通过任务驱动、小组合作、评价赋能等方式，激发学习的积极性，满足其自我实现的体验感。然后，学科组教师展开点评，大家从教学目标达成、教学策略选择、教学过程互动、教学品质提升等方面进行了评价。教研员陆永华最后作了点评。

活动最后，学校党支部书记、校长赵建芳作总结讲话。她感谢了教研团队的精心组织，同时她指出，流动教师的精彩展示以及教育学院专家的精准点评将进一步推动学校教育教学工作持续深入开展。

# 弘扬传统美德 倡导敬老风尚

## 上海开放大学浦东南校开展庆祝重阳节系列活动

树叶缤纷秋意浓，西风渐紧正重阳。为传承中华优秀传统文化，弘扬尊老爱老传统美德，倡导敬老孝亲新风尚，上海开放大学浦东南校于10月23日组织开展了退休教工“回娘家”庆祝重阳节活动。

### 健康体检

霜降至，天气渐冷。活动当天清晨，退休教工前往浦东医院进行一年一度的健康体检。大家依次排队登记，逐项检查。年岁大的有家属陪伴，行动不便的有工会执委协助，大家说说笑笑，体检有序进行……

### 久别重逢

久别重逢分外亲。体检后老教师们陆续到校，集聚食堂大厅。工会执委早早地候在那里，递上一杯绿茶、一杯枸杞水，捧上一碟瓜子，老友重逢互问候，其乐融融……

当退休教工中最年长的90岁高龄老教师到来时，大家起身相迎，牵手拥抱，好不激动，场面令人感动……

### 嘘寒问暖

上海开放大学浦东南校党支部书记倪美华、校长汤明飞百忙中赶来慰问老教师们。他们问候老教师们的身体状况和生活起居情况，感谢他们为学校教育事业作出的积极贡献，提醒他们要注意日常身体保养，并祝福他们节日快乐、健康长寿；同时希望老教师们常“回娘家”看看，发挥自身优势，继续关心学校事业发展，为学校的发展建言献策。



电力，这个现代社会的生命线，一直与我们息息相关。电力供应的稳定和质量直接影响到国民经济的运行和民众的日常生活。近年来，中国电力行业不仅需要满足不断增长的用电需求，更要在环境保护、能源利用效率和技术革新等多方面实现可持续发展。

而在这其中，肖乐作为虚拟仿真技术的专家，用他的知识和智慧，为这个行业带来了巨大的进步和创新。肖乐不仅是一个技术型的人才，同时他也是北京汇众国创科技有限公司的总经理，他的眼界超越了单一行业的技术领域，还涵盖了经济、环保等多个层面，这也是他能够在电力行业中作出如此卓越贡献的原因之一。

肖乐对于电力行业的技术瓶颈有着深入的了解，他明白，要真正推动一个行业的技术进步，单靠技术本身是不够的，还需要结合市场需求、行业政策、经济环境等多方面的考量。正是基于这样的思考，肖乐决定将自己的研究方向锁定在虚拟仿真技术上，希望通过这项技术，为电力行业带来全新的变革。

自从踏入虚拟仿真技术这一研究领域，肖乐毫不犹豫地将全身心投入，将其丰富的经验和知识带入其中。他不仅与国内众多研究团队和知名企业展开深度合作，更广泛地吸取与分享知识，逐渐打磨和完善自己的研究体系。他深知，要在这一领域实现技术突破，必须站在宏观的角度，从电厂的规划建设，到日常运营、维护，乃至最后的淘汰退役，每一个环节都不能忽视。

在涉足涡流仿真模型的研发时，肖乐特别重视流体力学、热传导以及颗粒扩散分析等方法。他利用尖端的计算技巧深入探索涡流背后的流体力学机制。在对涡流建模的方法论上，他深入探讨了多种数值方法，如直接数值模拟

(DNS)、大涡模拟(LES)和雷诺平均-纳维-斯托克斯(RANS)，并精准地评估了各种方法的优点和适用场景。但他更为注重的是技术与实际生产的紧密结合。利用虚拟仿真，肖乐成功地模拟并优化了电厂设备中的复杂流体和热传导过程，为电力行业实现了技术变革，不仅显著提高了电厂的运行效率，还成功减少了故障发生率和污染物排放。他坚信，技术的真正价值在于其对生产和生活带来的实际影响。因此，肖乐在技术研发的每一个环节，都始终坚守实用性和普及性的原则，确保每一项技术都能真正地服务于实践。

这种理念也得到了电力行业的高度认可，肖乐所研发的模型和算法，不仅在理论上得到了同行的好评，还在实际操作中发挥着显著的效果。例如在安徽某智能发电厂，肖乐的仿真模型和算法被成功运用于电厂的日常运营，使电厂的燃煤效率提升了10%，为电厂每年节省了大量的燃煤费用。

不仅如此，肖乐的技术还在环境保护方面取得了突出的成绩，他的仿真技术可以准确地模拟各种环境条件下的污染物排放情况，从而为政府和企业提供了有力的决策支持，确保了电力行业在迅猛发展的同时，也能够助力环境友好的发展。

展望未来，肖乐的研究和技术应用将为电力行业继续深入探索提供助力。他的工作不仅在中国推动了电力行业的技术创新和产业升级，更在全球范围内产生了深远的影响。电力行业正在经历一个从传统到现代，从封闭到开放，从资源消耗型到绿色循环型的巨大变革，而在这个变革中，正是因为有一批肖乐这样的技术专家，让大众对电力行业的未来充满期待。(文浩源)

# 肖乐：致力于推动电力行业技术创新