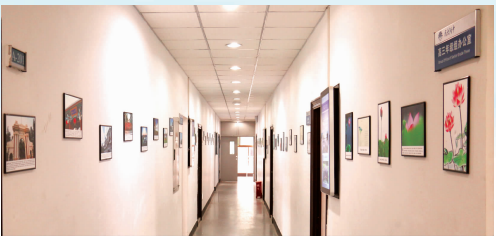


民大附中品质文化建设师生总动员

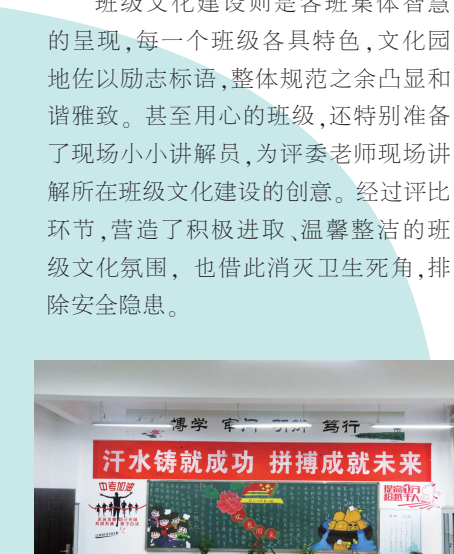
品质文化的构建,成为民大附中做“莲花品质”教育体系下的重要组成部分,学校围绕“品德好、品行正、品位高”的三品育人目标,将文化构建融入学校日常管理中,从墙体文化建设、橱窗文化建设、班级文化建设、宿舍文化建设、办公室文化建设等具体、细化的维度上全面推进学校校园文化建设,做到环境育人、景观育人,引领学校健康快速发展。



经过新一轮墙体文化建设的进程,民大附中处处都是文化景观。办学理念、校训镶嵌于教学楼外墙,时时提醒每一位师生。学校每一层教学楼的宣传栏都是统一设计并凸显每个年级的特色,过道处处绿荫点缀,名人立志故事穿插其间,优化了公共区域环境。校园内新增设了固定的灯箱宣传栏,及时更新学校最新的动态信息,宣传学校阶段性成果。经过全新升级,民大附中校园文化真正做到了一步一景观,积极发挥了环境育人的功能。



大环境宜人,小环境温馨,民大附中以评促建,以办公室文化建设、班级文化建设,充分调动师生才艺及个性,动手装点办公室,创设自我教育园地。今年办公室文化建设充分体现了“高雅、美观、整洁、实用”的特点,教师们充分发挥各自特长优化办公环境,书法艺术、草木花卉点缀其间,相得益彰,也体现了各学科的特色,学校的莲花品质文化。



班级文化建设则是班集体智慧的呈现,每一个班级各具特色,文化园地佐以励志标语,整体规范之余凸显和谐雅致。甚至用心的班级,还特别准备了现场小小讲解员,为评委老师现场讲解所在班级文化建设的创意。经过评比环节,营造了积极进取、温馨整洁的班级文化氛围,也借此消灭卫生死角,排除安全隐患。



宿舍文化建设用宿舍美化大赛检查评比的方式促进学生良好生活习惯的养成。走进每一间宿舍,各有特色又秩序井然,洗漱台整洁,脸盆、面巾摆放整齐,室内秩序井然,充分体现了附中学子的良好风范。在宿舍美化方面,学生们发挥特长,天花板、门窗、墙壁成为创意的区域,整体提升了宿舍的文化品位。在这一场持久而人人受益的文化建设活动中,民大附中全体师生总动员,用集体的智慧和力量共同建设学校的品质文化大厦。检查评比终究只是一种手段,坐在花香四溢的办公室里备课,在整洁高雅的环境里生活学习,每一天都是舒心 and 愉悦的开始。



做有生命温度的教育 为学生的品质人生奠基

主编:李兴富 编委:李代鹏 杨琚琳 董继华 张喜红 李 坤 编审:欧阳林 编辑:丁玉梅 朱启攀



云南民族大学附属中学
http://www.ynmdfz.net

民大附中承担教育部“影子培训”计划



民大附中首次被选为“教育部—中国移动中小学校长培训项目基地”,在此次培训计划中,民大附中作为“影子培训”的基地学校,为来自云南省5个县区的8位中学校长制定为期7天的培训计划。与以往不同的是,此次在民大附中参训的校长为教育部“影子培训”计划中的“种子校长”,他们培训结束后回到所在县区将指导更多的中学校长学习基地学校的经验。

民大附中的“影子培训”计划从10月14日开启,8位来自不同地区的中学校长在7天时间里,与民大附中校长李兴富如影随形,在学校深入学习。民大附中对参观学习的团队一

直保持开放、坦诚的心态,为了更好地完成作为基地学校的使命,为8位校长订制了专题研修计划。

“影子培训”正式开班后,在民大附中校长李兴富的带领下,8位校长按照民大附中的作息表,正式“上岗”培训,参加学校的行政会、教职工大会体验团队管理;走入学校宿舍区、德育处,学习对学生生命温度的关怀;深入年级组、班级,通过听、看、研的方式,真正了解小班化精英教育。他们还将体验到民大附中校本课程的开发、学校价值理念的打造、学校发展战略的宏图。

在深入一线的学习中,8位校长也实实在在了解到民大附中底蕴深厚的文化氛围,学习到学校无缝隙的管理,体验到学校精细、先进的制度建设,真正做到学有所获。

民大附中在教育部此次的“影子培训”计划中,与8所学校建立了良好的互助关系,为推动中西部农村义务教育学校校长队伍建设,提高学校管理水平,培养一批推进学校改革创新和实施素质教育的带头人,促进义务教育均衡发展做出力所能及的贡献。



9月30日,印度那加兰邦教育访问团一行10人莅临民大附中参观交流,民大附中党委书记李代鹏,副校长弓庆、高才奎全程陪同,那加兰邦教育访问团走访了古朴书香校园,细致地了解民大附中的每一个教学环节。

那加兰邦访问团此行主要来了解民大附中的教育教学情况,深入课堂实地体验民大附中的小班化精英教学。在附中李代鹏书记的带领下,他们走入正在进行英语教学的录播教室,现代化、信息化的录播课程吸引了访客,他们停下脚步,兴趣盎然地旁听完整节课程。

为了让访客更深入了解民大附中的教学、教研工作,副校长高才奎向访问团成员作了“重视教学教研走内涵发展之路”的专题汇报,从民大附中课程开发利用、高效课堂的打造、课题研究等方面细致介绍了目前学校针对小班教学而开展的一系列教学、教研工作。

那加兰邦访问团成员中的一达竺先生长期专注于教育教学改革、学生素质教育的研究,他在听完附中的专题汇报后指出,访问团此行主要是为了实地体验中国的教育,经过走访发现中、印双方在教学中有很多相似的地方,民大附中前沿的办学理念、精细化的管理及对小班精英教育的深入研究显现出巨大的优势,为访问团提供了丰富的体验,同时对那加兰邦教育的发展具有很强的借鉴意义。

印度那加兰邦教育访问团莅临民大附中参观交流

教育改革促发展 民附先进获表彰

9月23日,民大附中教师代表44人参加了呈贡区2016年教育改革暨教师节表彰大会。在昆明理工大学红土会堂的颁奖台上,民大附中校长李兴富作为呈贡区合作办学学校代表发言,优秀教师徐云川、巫宝坤获先进表彰。

此次教育改革暨教师节表彰大会是由呈贡区委、区政府组织召开,呈贡区教育局单位借此机会共聚一堂,共同探讨教育改革、发展大计。呈贡区委书记尹旭东在会上指出,呈贡区以民大附中为代表的一系列合作办学

学校已取得了较好的办学效果,民大附中校长李兴富作为呈贡区合作办学学校代表在大会上发言。李兴富校长全面介绍了民大附中在呈贡区委、区政府、教育局的关心及支持下两年内取得的办学成果。李校长指出,办学两年来,民大附中坚持用科学前沿的办学理念,突出价值领导,强力培育敬业、精业、勤业的教师团队,筑牢品牌基石;以小班精英教育,打响教育品牌;以全方位精细化管理,建设温暖学校;强化管理体系和管理能力,依法治校。未来,附中将进一步解放思想、破解难题、锐意进取、开拓创新、不忘初心、砥砺前行。



这次大会不仅仅是一次教育改革交流的大会,也是一场表彰先进,激发广大教师教育育人积极性、创造性的大会,民大附中优秀教师徐云川、巫宝坤以优异的教学、教育成绩在呈贡区的教育工作者中脱颖而出,在大会上受到表彰奖励,荣获呈贡区优秀教师称号。



9月23日,云南民族大学主办的阿诗玛文化传承与发展研讨会在民大附中召开,石林风景区管理局副局长王永永、云南民族大学宣传部长和金光,大学相关教授及民大附中副校长高才奎、阿诗玛班部分学生参加会谈。

在研讨会上,民大附中副校长高才奎全面细致地介绍了今年学校阿诗玛班招生情况。今年,民大附中是全市唯一一所由昆明市教育局、民宗局指定开办阿诗玛班的学校,附中面向昆明市五区共招收了60名优秀女毕业生,其中包含8个少数民族类别。阿诗玛班的女生在民大附中学校园里接受小班化精英教育,为帮助各民族女生相互了解各民族文化,加强各民族间的交流,实行混合编班。阿诗玛班着力培养未来昆明市杰出女青年,民大附中力图经过三年的培养,将她们送入一类重点大学。

在研讨会上,民大专家们各抒己见,从阿诗玛文化的传承和弘扬方面进行了深入探讨,阿诗玛班对其文化打造的深远意义。民大附中将充分采纳积极建议,将民族班、阿诗玛班办出特色、办出水平。



印象济南

古道，古风

杨正兴

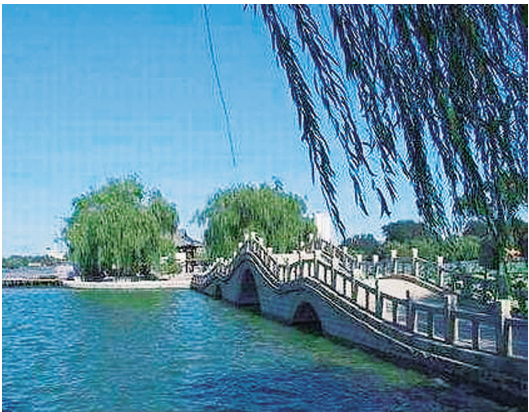
老济南的古道都有着岁月的智慧，穿梭其间，正如同置身于时光隧道中，由古至今，从朴实到文明，周围的景色变了又变，年轮的脉络却愈见清晰的痕迹。但那古道，不食人间烟火般地固守着历史的老迈身躯，静静地诉说着自己的故事。或许只有最自信的老济南才可以用一身的风尘仆仆傲然睥睨着现代化的城市，拣尽雕琢，孑然一身。

红灯笼，青檐瓦，木窗棂，每一栋古楼的木板门外都展现着特有的气息，即使门外有施工队，也仅是那嘹亮的号子为这条过于静谧的古道加上些热闹的点缀罢了。听朋友说，这芙蓉古道两旁的古楼里住的都是本地人，并没有外地人入住其间，真不知道当这些老人去世以后，还有谁会愿意守护这些曾经的老房子，重拾时光的脚印？但我却深以为然，无论富足还是贫穷，这里的人们眼中流露出的都是世代作为主人的自豪感，以及不畏金钱叨扰的满足。

漫行于细柳下垂如丝的青石路上，寻访古风的踪迹，不愿似游客驱车而往

的急迫。向路边的老人问路，被他热情的告知后，又加上一句“看见芙蓉泉就到啦。”心中不禁想起另一个依水而建的外桃源般的狭窄街道，丽江。民族风，放花灯，听纳西族的老人吟诵亘古不变的歌谣，转眼间时光仿佛历经千年，这里是丽江。身边的河水不急不缓地淡淡经过，静静审视着河水两岸的人群，和谐、美好。然而，济南的芙蓉古道却是另一副模样。现代的吧，古色古香的茶馆，德克士，老饭馆，鱼龙混杂的感觉。脚下的古道就像几百年前便静止了一般。除了喧嚣，再没有其它特别的味道。那些历史的风貌被现代的画笔染了颜色，着了新衣，不伦不类的颓败感多少让我有点小小的失落。

从芙蓉古道回到学校，我便不由得想到，济南的现代与古老是如何混在一起留存至今的？那并不



是自然而然的融合，更像是一种特意的保护，用一种现代的方式将古老的风情包裹起来。再还原不了曾经的青砖绿瓦石狮子，再还原不了曾经的泉水叮咚荷花开，再还原不了曾经的大明垂柳枝叶茂。老济南就像一幅画，被历史的尘烟磨磨洗洗褪了色，颜色不在，风貌不存。

但我却无法抱怨什么，更确切的说，是抱怨无用。现代化的脚步以不可阻挡的趋势大踏步的向前推进着，只要那些古道，古风还可以存在，我们还可以从它细密的纹路上捕捉到当年的影子，我们就应心存感激，毕竟你要知道或许我们的子孙后代就连一点点的遗存都难以见到，而我们需要做的就是感受现今，珍惜当下。

老济南的风依旧不知疲倦地吹着，带着年岁的声音，纷飞。

沉醉东风—重九

范旭金

佳节重阳，词难一阙。行远难舍家，思多觉路遥。抬头望又是重九，低头想沧海一粟。春城偶有秋霜时，拾得片语做飞声。

篱荷犹秋风入眸，吐蚕丝月困人走。步履灯影稀，云淡残星漏，排排树木来相候。飘游蛟龙无地守，鹏飞万里九又九。

朱绍章父亲的教子经

(外二首)

李文炳

圆盘在桌上转着
晚饭时，大家轮流想家
朱绍章接上一程，有关父亲那截是这样的
1976 年 8 月 31 号
第一次远离寨子上小学
公鸡催醒黑夜和我爹
我爹赶着流水翻亮几个山头
到了分水岭。
远处街市开始在混沌中生长眉目
我多喘气说可以歇一脚了
他钻松棵整一抱松毛来铺好
我立在岭头，背靠寨子朝东跪下一双手掌向前摊给我爹
我爹老信他一手托起背阴
另一手松树皮开始摩娑我那些高山丘陵
他的粗糙把我鲜嫩的童年硌得一路生疼
他郑重对我说儿子，我不是你亲爹
从今天起，你要认得你亲生父母
你的左手就是
你爹；你的右手
就是你妈
双手才是你真正的爹娘
从今天起，你要好好靠着他们
不要折回来 再和我们做睁眼的瞎子
那天，我爹还顺手扶起
我的胆怯 他指指岭下那道水流
哗哗说，话，往走上，就是家
跟着水，不会迷路
父亲扶起儿子，往前一推
转过三圈，圆盘
就这样推进不惑之年
朱绍章还没咽进一口饭
四十老几了，在最苦闷的时候
我爹老信又这样安慰我：
别人的爹是太上皇
你爹我，只是个文盲
儿子，其实人到其场
都是一样的
太阳出来么
睁眼；太阳落山么
也只能闭眼了

2016 级高一（1）班班歌大赛优秀词作选录

一班之歌

陈何高佳

有什么比这更特别
九月某天我们初见
窗外天空那群大雁
很缱绻
我徘徊在这三年
故事的起点
早铃响得总比闹钟提前
清晨读书我们模糊的双眼
课后球场男生练球女生看不见
午间女生们的八卦都难以收敛
不同地区的方言
常回荡耳边 不一样的感觉
晚自习三节总是会让我疲倦
十点放学一起出校门买宵夜
熄灯后还是忍不住想要聊天
却又很快入眠
好像毕业还离我很远

高中的一切很新鲜
文理科开拓视野
书中有熟悉的字眼
难忘却
风吹过一班门前
大家的笑颜
集体活动我们总排在最前
数字“一”领头不会时过境迁

九月

王苑棋

有我们出现民附也换了季节
所有班级里面最美的风景线
跟着老班我们一起越走越远
一班的小世界
三年的大雨要一起淋过一遍
度过人生最重要的岁月
顺着树藤等到破茧成蝶那天
我们回首发现
大家还是那张以前的脸

我们的故事

李汶霏

我们的故事，就是写给青春的
一首小诗
请希望执笔，让流年翻开页纸
作为主角的我们
只需心无旁骛做最好的自己

我们的故事是谱给天地的一支小曲
请时空作词，让浩瀚渐成旋律
昂首高歌的我们
只用心平气和面对自己

我们的故事是画给生命的工笔
请善意调色，让博爱铺陈
手执画笔的我们
只需静观世界，一丝不苟的摹写

你陪了我多少年？花开花落，穿林打叶，一路上起起跌跌。

——题记

烈日喷吐下一泓热流，淋洒在公路上，被横穿过的车流截成无数段，火急火燎地向四方逃逸。红灯、绿灯、再红灯……车流奔腾不息，洗刷着焦黑的柏油路。所过之处如同祝融挥舞旗帜，率领天兵穿行过一般。足蒸暑土气，头顶炎天光，在此刻竟燃起几分韵味。

“啊！”不知是第几波车流涌过了，依旧是火热的风拳扑打在我的脸上，我不由得别过头。这时，兜里的电话响起，我其实已经明了了几分，但还是看了看屏幕。上面“爸爸”两字

跳动着我，心想：“总算到了。”如负释重地接起电话。那头传来一阵喧闹杂乱的声音，我费了好大劲儿才“分析”明白说的是“我到了，你在哪儿呢？”之后由于声音问题，草草结束了通话，只有最后父亲的一句“看到你了！”最为清晰。于是，我将目光投向对面站台，只见父亲正在汹涌的人流中向我招手，动作鲜活，尤为引人注目。我俩目光交汇后，父亲酷酷地打了个“走那边”的手势，我立马心领神会，与父亲隔着宽阔的马路朝一个方向前去。绿灯再次亮起，横溢的车流将我和

父亲彼此看向对面的目光撕得支离破碎。我看着在车流中时隐时现的父亲以弯了些许的身子走着，由于车流，我仿佛就在观赏一幕老式手摇电影，只不过这纷繁的色彩倒是让观众有些眼花缭乱。

走了约莫五分钟，我们来到一个立交桥前。终究还是我快得多，父亲才走上几级台

看不见的背影

高中部 2016 级(3)班 李晓坤

阶，我就已经站在他身前。此刻，站在更高台阶上的我，已高上些许，“机灵”的我刚想调侃父亲一番，却因“更上两级阶”而使父亲头上的银丝尽数暴露在我的“千里目”前。我的心情直跌三千尺，好在父亲及时的仰起头，让那些白色小鬼得以藏身，依旧是我记忆中的面容；深黄的面颊、两鬓似刚刮的胡渣、高挺的鼻梁、有些浑浊的眼睛和干燥的唇。只不过，为何此刻感觉有些触目惊心，难道因为以前都是在仰视他，被那光线所欺骗？没有人给我回答，只闻父亲一句听了千万遍的

“长高了啊！再有一些就有我高了！”回落在耳畔，以前都是想立即比父亲高，但如今怎会生起一丝丝不忍？

父子俩走在街道上，话语有一头没一头的，多不过“学习怎么样了，学校生活还好吧，老师怎么样？”等等，但不知是不是之前的那白色小鬼在作祟，我生不起一丝厌倦，还饶有兴致地与父亲谈起高中生活与初中生活到底有多大差别，环境有多少改变……不知从何时起，一直是这样；我走路如竞走，但父亲总能跟上不超越。彼此间的对话总隔着一段距离，但今天不知为何，我竟慢了两拍，两人难得的并肩走在街道上。这时的对话，更快地传达到彼此的心里吧！不久，熟悉烟草的味道弥漫开来，我心里老成地默叹一声，曾不止一次劝过父亲戒了吧，可是就是无成效。每次闻见烟味后，看见的都是在燃烧的烟头，却永远看不见他点烟的那一刻。《骆驼祥子》里有段话：“不抽烟怎能思索？”那我好奇，父亲究竟在苦思什么，是什么让一个不擅思考的男人这般去思索？

昏昏然，过了一个下午，差点连此次出行的目的都忘了。但转念一想，此行的意义，不已经像手摇式老电影一样呈现给了我吗！那目的，又何足挂齿呢！



高中部 2016 级(4)班 普忠泽辉

皎月照亮人家
悬着的心儿放不下
你的思念在心头
难忘，难忘

是谁筑了我的梦呵
自己，亦是别人
是你们
为我的梦添上最重要的一枰
而你们得到了
一片慰藉……

我们都是
一个人加上另一个人的长相伴
却都没有珍惜那模样

你们给予太多
如雨般倾下
而我却如闲人撑伞
不念报答
你们得到太少
如竹篮取水
不求报答

落叶消逝太快
抓住它又飘走
我不像待伞落时
雨住得太突然，太突然……

皎月照到床边
电话里的声音难忘掉
我的思随风儿
飘荡，飘荡……



从“有理有据”到逻辑思维

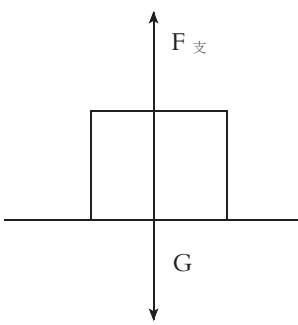
王艳淋

进入初二，随着学科知识的加深，物理的学习在方法上不再是简单的重复记忆，而是需进一步转换为对物理情景的分析、归纳，进而抽象、应用，以提升学生的思维能力。通过熟悉物理概念，准确把握物理概念的内涵和外延，熟知物理规律及运用条件，熟练进行数学的运算以达成解决物理问题的目的。

在初步的学习中我们要做到“有理有据”，每一个问题的分析都隐含了物理知识的应用，在解题过程中养成“有理有据”对逻辑思维的培养很有帮助。

所谓有理即是物理概念，自然规律，以及物理学习中富有普遍意义的结论；有据即是物理公式，以及解题所需的数学计算式。下面举例说明：

例：静止在水平地面上的物体质量 $m=1\text{kg}$ ，求地面对物体的支持力 $F_{\text{支}}$ ($g=10\text{N/kg}$)



分析：对物体进行受力分析，在水平桌面上，物体只受重力和支持力。

受力分析清楚以后，我们看题干中的关键词语“静止”，物理学中我们把静止或匀速直线运动状态

统称为平衡状态(这是物理概念即有理)，处于平衡状态的物体受到的是平衡力(有理)，平衡力的特点：大小相等方向相反即 $G=F_{\text{支}}$ (物理公式即有据)。

解：由二力平衡可得：(这里就是解题的原理即有理)
 $F_{\text{支}}=G=mg$ (这里应用的物理公式即有据)
 $=1\text{kg}\times 10\text{N/kg}$
 $=10\text{N}$

例：底面积为 1m^2 ，质量 m 为 10kg 的木箱静止在水平地面上，求木箱对地面的压强(g 取 10N/kg)

分析：这个题目在上题的基础上进行了升级，经历了上题解题过程的同时增加了压强的计算，而压强是物体所受压力与受力面积的比，所以此题还要分析压力与支持力的关系，根据作用力与反作用力(有理)的知识可得到支持力与压力是作用力与反作用力的关系，它们的大小是相等的，即： $F_{\text{支}}=F_{\text{压}}$ 这是定量的关系(有据)。以后我们在分析此类问题时就可以归类到物理中具有普遍意义的结论直接应用，即说明：物体在水平面上(有理)， $F_{\text{压}}=F_{\text{支}}=G=mg$ (有据)；然后再由压强的公式 $p=F_{\text{压}}/S$ (有据)求解。

除了在解题中做到“有理有据”，物理问题的计算还应区别数学中的计算过程，因为物理中的“数”代表了一定物质的量，同一数据不同单位的物质质量差异很大，物理解题中除了“已知、求、解、答”，公式应用过程中还应注意各物理量的单位换算，通过单位换算逐步规范物理解答过程。长期在解答过程中应用“有理有据”可以很好培养学生分析问题的习惯，提高逻辑思维。