

河北沧州外国语学校

踔厉奋发勇担当 栉风沐雨谱新篇

周海洋 赵玉洁

今年，河北沧州外国语学校迎来了建校45周年。四十五载，岁月峥嵘，砥砺奋发；四十五载，栉风沐雨，春华秋实；四十五载，师生携行，同舟共济；四十五载，桃李灼灼，芬芳四溢。

全体教职职工全力抓教学，一心一意谋发展。学校在课堂教学、德育教育、常规管理、校园风貌等方面取得了长足进步，先后荣获全国教育课题十五规划教育部重点课题实验学校、全国名班主任工作室联盟校、国家中医药特色学校、河北省心理健康教育示范学校、“十一五”沧州市重点发展高中学校、沧州市教学质量先进学校等多项荣誉。优异的教学成绩赢得了家长们认可，优秀的办学成果得到了社会各界的广泛赞誉。



校领导以身作则

凝心聚力谋发展

清晨，当学生们走出宿舍楼准备跑操时，学校领导早已在操场上静静地等候了。一天两操，一日三餐，总能看到学校领导温暖陪伴孩子们的身影。在校领导的带领下，年级部主任和班主任们风雨无阻，精心呵护，相伴学生每一天。

学校领导班子确立了“精致管理，培尖促优，努力提升教育教学质量，把学校打造成人民满意的优质、精品高中”的办学目标，树文化聚人心，立规范强纪律，抓教学质量，团结协作，奋力拼搏。

班子成员深入一线听课评课，更激发了教师们的工作热情，为学校实现高质量发展奠定了坚实的基础。

重视队伍建设

助力专业成长

“冯老师，我获得国家励志奖学金了！”前不久，2022届毕业生吴若凡给班主任冯梦梦发来信息报喜。虽然已毕业离校，但孩子们始终与冯老师保持着密切联系。

冯梦梦二度半路接手高二班级。从直面学生的抵触和质疑，到宽严相济促学习，再到师生成为好朋友，她一步步走进了孩子们心里。在学生眼中，冯老师就像一位知心朋友，不仅可以倾诉烦恼和苦闷，更值得与她分享成功和喜悦。

近年来，河北沧州外国语学校的教师队伍不断壮大，公费师范生、研究生、高端引进人才，名师荟萃。为打造学习型、智慧型教师队伍，学校积极组织教师赴北京、天津、石家庄、正定、衡水、魏县等地交流学习、跟岗培训，开阔教师视野，更新教育理念。

学校注重青年教师的专业化发展，开展“青蓝工程”，以老带新，定期举办青年教师优质课评比，组织青年教师师生同考，促进青年教师快速成长。

学校高度重视师德师风建设，定期组织召开专题大会，积极建立健全师德师风建设长效机制，学校涌现出了一大批爱岗敬业、无私奉献的优秀教师。许峰森、王娜、白凌倩等老师带病、带伤上课；金朝跃、冯梦梦、刘钰等青年教师爱生敬业，成绩斐然，获得了学生及家长的一致好评，他们的事迹多次被《沧州日报》宣传报道。

强化教学管理

提升教育质量

“下节课我去听你的课！”一位青年教师在校园里偶遇校长，没想到，又被“抽查”了。

这种情景在河北沧州外国语学校司空见惯。

老师上着课，校长从后门悄悄走进教室坐下来。有时还会带着教研组长们边听边记录，细心观察课堂上的每一个细节，既关注教师的教学设计和课堂讲解，更关注学生的听课状态和课堂参与度。这不仅有助于教师发现自身教学的不足，及时调整和改进教学方法，更激发了他们细致备课、认真教研的积极性，促进了学校教育教学质量的全面提升。

河北沧州外国语学校始终坚持以教学为中心，把教育教学作为学校发展的主轴，严格管理、精心化管理，狠抓教学常规环节。学校以教研组活动为依托，持续抓好备课教研。细化备课要求，严格执行“一日一研”制度，把集体备课作用发挥到最佳。严格执行“三看二查”制度，即看备课内容与课堂设计是否一致，看教师是否对学生作业进行批改，看教师课堂上能否发挥学生的主体作用；定期检查教师教案与听课记录，检查教师是否按学校要求撰写教案、按时听课。

学校积极推进高效课堂改革，改变传统教学方法，实行自主、合作、探究新模式，向课堂45分钟要效益，让学生由学会变为会学，不断增强他们的学习积极性和主动性。



“青蓝工程”拜师仪式上，青年教师向师父行礼。



参观中国大运河非遗展示馆

加强硬件建设

赋能智慧教学

走进高二（49）班，数学老师刘玲正在用智慧黑板给学生上课。无需任何教具，只在黑板上轻轻点一点，各种几何图形就一一呈现在学生眼前。教师还可以根据教学需求随意添加或改变其大小、位置、角度和颜色。

“与传统的投影仪相比，新的黑板不仅更加清晰、直观，还能联网，连接各种电子设备。原本枯燥乏味的知识在新黑板上变成了生动有趣的动画，激发了孩子们的学习兴趣，上课效率大大提高。”刘玲老师说。

河北沧州外国语学校近年来致力智慧校园建设，为各班配备了多媒体智能一体化黑板，鼓励教师在课堂上充分利用电子设备辅助教学，通过先进的软硬件设施整合各类优质资源，实现教学、学习及管理等方面的智能化。

学校为学生配备了符合人体工程学的课桌椅；在所有教室及宿舍安装了空调，确保学生冬暖夏凉。明亮舒适的教室和洁净温馨的宿舍，为孩子们创造了良好的学习环境。



清明节主题班会

多彩实践活动

促进五育并举

“自古有云：‘读万卷书，行万里路’。读书使人明智，而远足使人明思，让人炼毅。希望同学们在这浪漫的春日里尽情拥抱自然，感受春风的温柔，倾听花开的声音，用自己的方式表达对生活的无限热爱，展现河北沧州外国语学校优秀学子的美好形象！”

4月19日清晨，河北沧州外国语学校励志研学远足活动在党支部书记、校长李智激情飞扬的动员讲话中拉开了序幕。高一、高二年级全体师生步行前往中国大运河非遗展示馆和园博园，用豪迈的脚步丈量家乡，用心感受大运河之美！热情的沧州市民拍下了孩子们研学的画面发到抖音上，大家纷纷为外国语学校学生讲文明懂礼貌、朝气蓬勃的风采点赞。

为进一步丰富校园文化生活，提高学生的综合素养，河北沧州外国语学校组织开展了形式多样的实践活动，让孩子们于欢歌妙舞中放飞青春梦想，在综合实践中体验、传承中华文明，成德于行，美育入心。

围绕清明节、端午节、中秋节等传统节日，以及学雷锋纪念日、国家公祭日等重要时间节点，学校对主题活动进行精心设计，引导学生正确认识历史、尊重历史，不断增强民族自豪感和自信心。

学校定期举办艺术节、运动会、拔河比赛、两操评比等活动，促进学生健康成长；成立各类社团，满足学生个性化、多元化发展需求。

河北沧州外国语学校将教育回归劳动实践，积极开展“劳动教育月”“孝老敬贤月”等主题活动，带领学生走进养老院慰问孤寡老人，让孩子们学会孝老爱亲。

学校还把普法教育纳入到常规工作中，聘任法治副校长，定期开展校园安全和法治宣传教育，帮助学生了解法律常识，不断增强自我保护意识和能力。

宿舍管理精细化

食堂改革暖人心

整洁、规范、文明、舒适是河北沧州外国语学校文明宿舍的优良风尚。干净的地面、摆放有序的生活用品和平整的床铺，无不展现着优秀学子自律自强、一丝不苟的良好精神风貌。

学校成立了宿管部，进一步完善宿舍管理制度，每月对学生宿舍的卫生、纪律、内务等进行综合评比，评选出文明宿舍，颁发流动红旗，激发学生争先创优的积极性。推行“谈心·谈话”制度，关注学生日常生活、学习和心理变化，注重细节管理，体现人文关怀。

“快看，咱们食堂上新菜啦！”
“哇！菜品花样多了，还有卤鸡腿、炖牛肉、藕夹呢！”
“这菜色、香、味俱全，孩子的营养更加均衡了！”

餐厅改革后，学生和家纷纷点赞。为了给师生提供更加安全、健康、美味的餐食选择，河北沧州外国语学校进行了食堂改革。

学校餐厅采用自主经营模式，不以盈利为目的，饭菜物美价廉，硬件设施一流，是沧州市最早一批实现“互联网+明厨亮灶”的餐厅之一。学校严格落实校领导陪餐制度，成立学生及家长餐厅监督委员会，定期召开座谈会，及时反馈，精准跟进。

2022年以来，学校餐厅获得“河北省A类示范性餐厅”“河北省校园食品安全食堂”等多项荣誉。作为示范点，新华区相关部门多次在学校召开现场观摩学习交流会。

坚持环境育人

营造文化氛围

3月19日下午，高一（64）班的家长们特意赶到学校，为班主任、青年教师金朝跃送上了一面锦旗。金朝跃老师重视德育教育，她带的班文明守纪、学风浓厚，成为名副其实的“双优”班级。

走进高一年级教学楼，以“立德树人”为主题的楼道文化，引导学生崇尚“八礼四仪”，树立正确的价值观。

学校文化氛围浓厚，教学楼每层一个主题，为学生们营造懂礼仪、爱学习、勤读书、肯用功的良好学习氛围。

“让学校的墙壁会说话，让学校的一草一木、一砖一瓦都发挥教育作用。”秉持教育家苏霍姆林斯基的校园文化理念，河北沧州外国语学校以走廊文化与班级文化为着力点，深挖教育教学资源，弘扬中华优秀传统文化。

重新粉刷墙面、操场改造升级、打造校内中心花园……一系列环境提升工程，让孩子们校园生活更加舒适惬意。

筑牢安全防线

守护平安校园

3月19日上午，随着地震警报响起，老师们迅速反应，组织学生双手护住头部蹲在课桌下进行避险，完成预防地震灾害规避动作。待第二声疏散警报响起，各班教师立即组织同学们弯腰护头、戴口罩或掩住口鼻，有序离开教室，按照预定的疏散路线快速撤离至安全地带。

这，是河北沧州外国语学校定期开展的防火防震应急演练。

学校将创建平安校园列为头等大事，严格落实市教育局关于安全管理工作的各项要求，层层签订安全责任书。实行校领导值班带班制度，每天晚上值班领导入住学生宿舍，班主任到学生宿舍检查督导学生就寝情况，并纳入班级量化考核。学校高度重视安全工作，召开多次专题会议，明确安全责任和工作任务。

在此基础上，学校还积极开展交通安全宣传，召开安全主题班会，利用每周一升旗仪式对学生进行安全教育。全力抓好防汛安全、消防安全和防溺水安全，建立了“一岗双责”学生防溺水安全责任书体系，开展了“预防学生溺水公益宣传月”活动，强化“六不”宣传教育并发放《致中小学生家长的一封信》。

学校集中开展了以治理校园欺凌为主题的教育活动，强化了校园治安保卫和校园周边环境整治工作，全力做好集会活动的安全教育和疏散演练。定期对学校展开全方位检查，及时消除安全隐患。

砥砺前行四十五载，筑梦奋发再前行。2024年，河北沧州外国语学校在新的征程上，即将迎来新的发展机遇。在市委、市政府的正确领导下，在市教育局的关心支持下，河北沧州外国语学校的全体师生意气风发、斗志昂扬，将为沧州教育事业高质量发展积极作出新的贡献。



应急疏散演练



师生共学