

用一辈子上好一堂课

□ 吴永健

作为一名教师，要想上好一堂课，确实不容易，那是一辈子的事。近期，我有幸担任省校第一届青年教师教学基本功暨“课程思政”教学大赛预赛评委，对青年教师们付出的艰辛努力、表现出的良好基本功以及对于成长为一名优秀教师的渴望，给我留下了深刻印象。回顾老师们在课堂上的表现，结合基层教学实践经验，谈几点关于上好一堂课的思考。

什么样的课才是一堂好课？或者说评判一堂好课的标准是什么？我以为一堂课上得是否成功，可以从以下六个维度来观察考评。一是“形”，就是教师的着装、形象、气质，面向学生表现出来的自信，沉浸在教学过程中的愉悦与享受，以及与学生交流沟通过程中体现的从容与优雅；二是“语”，就是教师在课堂上的语气和语调，应做到语音清晰优美、音量语速适度、语调抑扬顿挫。规范使用口头语，合理运用书面语，自然融入副语言与态势语；三是“字”，就是传统意义上的板书，虽然现在在黑板上写得少了，课件视频多了，但简洁美观、

突出重点难点，达到提醒注意、加强记忆的要求还是一样的；四是“器”，“工欲善其事，必先利其器”，就是教学手段的运用、辅助材料的展现，也要恰到好处；五是“法”，就是教学方法，无论采取何种方法，都是教师为实现教学目标而设计的一条“路径”，只要能让学习者到达这一堂课的“目的地”，就是合适的；六是“悟”，就是教学过程中能激发起学习者探究问题的兴趣，课堂氛围积极热烈，并能进一步引发思考和感悟，让学习者有收获。如果将教师在这六个维度上的表现，按照“一般”“较好”“好”“非常好”四个等级来评价，六个方面都在“好”及以上等级，那么这一堂课就可以认为是成功的，就是一堂好课。

为什么说上好一堂课是一辈子的事？

关于这个问题，习近平总书记强调的全国广大教师要“有理想之心、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心”的好老师，已经给出了最好的答案。要想成为一名好老师，上好每一堂课，必须先修“德”。这个“德”，就是忠诚于党和

人民教育事业的信念，“捧着一颗心来，不带半根草去”的情怀；这个“德”，需要一生的修行积累，需要平常“行住坐卧不离这个”般的坚守自律，需要“行百里者半九十”的初心永在，才能永葆教书育人的忠心热情、攻坚克难的奋斗精神，才能解决好“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”这个根本性问题。要想成为一名好老师，上好每一堂课，还要成“才”。这个“才”，一方面是指所掌握的专业知识，还包括能够深入浅出地教授所拥有知识的能力；另一方面是指对时政知识的跟进了解，对哲学、美学、法学等等的学习运用，对优秀传统文化的传承弘扬，对劳动创新的推崇礼赞，对身心健康的倡导践行。这个“才”，就是作为教师要活到老、学到老、用到老的意思。唯有上述两方面齐头并进，才能在讲授专业知识时左右逢源、如鱼得水，才能挖掘出“课程思政”的“泉眼”，才能做到既教书又育人，才能培养出热爱祖国、本领过硬的建设者和接班人。

教师上课大多是循环进行的，每隔一段时间就会上到同一个内容。虽说是越来越熟练，但要把它上得越来越好却非常不容易，非得用心用情用力地下一番工夫，要用一辈子的“牵挂”才能“打磨”出一堂好课。（池州分校）

陕北好江南

□ 李冬荣

外能看见的却都是黄土地上的绿色。汽车行驶到洛川，公路两边我们见到的是“粉红色的花朵”，大家都开玩笑说“桃花朵朵开”，这个季节桃花是不会开了，原来是苹果熟了——“洛川苹果 中国第一”广告牌赫然醒目在路的前方。

有一种美叫悲壮，有一种寂寞叫荒凉。我想，这是一个一直生活在江南水乡里的人对想象中的黄土高坡的复杂情感。在延安的三天时间里，我依然找不到裸露的黄土高坡的影儿，也找不到路遥《平凡的世界》中孙少平生活着的“平凡世界”。黄土高坡上的黄土地，已经换了色彩。山坡处处都被绿色的植被覆盖，如果不去告诉你身在何处，你还以为是江南呢。仔细对



风吹落叶，萧萧矣，秃了枝桠，入了冬。少年时，每至冬日，有一个人总会给我准备一个白煮蛋，夜里也总会把我冰凉的小脚放在温暖的肚子上捂着。她瘦瘦的，却很结实，是个闲不住的人。难得休息的时候，也不爱去街邻串门，只是拿个小板凳，坐在后院门口发呆。她习惯把板凳放倒坐，说是这样舒服些。年少的我，总爱学她一般，搬个板凳，在后院门口，吹吹风，发发呆。通常，我的脑袋里想的是“哥哥姐姐们放学后

会给我带什么好吃的、好玩的？”有时候也会问她：“你在想什么？”但她总是笑笑，然后摸摸我的脑袋，问我饿不饿。她总喜欢这么问，听多了，我便一溜烟儿跑去玩了。玩疯了忘记回家，她也不会骂我。只会挨家挨户地找，然后把我这个“顽皮猴”领回去。我从来没见过

她身体硬朗结实，但牙口不好，却独独爱吃雪糕。夏天的时候，每天都要吃上一支，但总是让我给她咬碎放进碗里，她再一块块拿出来含着化着，消磨着午后的时光。她也爱吃瓜子，我也爱吃。她每年都会在前院种上二十几棵葵花。年少的我，特别喜欢在每天清晨

外婆

尹晓玲



延安行

□ 王道和

延延崎岖路
巍巍宝塔山
照亮苦难辉煌史
理想信念坚
初心使命华夏魂

抛头颅
洒热血
追求真理真英雄
历史丰碑立
功垂千秋永铭记

新时代新征程
伟大梦想战鼓擂
矢志不渝
砥砺前行不懈怠
中华民族伟大复兴会有时

第一次站讲台

□ 王谢萍

我想每一个孩子在童年看见老师给我们上课时都曾想象过，如果我们成为老师是什么样子的？可我们长大后，因为这样那样的原因，许多人最终没能成为一名老师，没有体验过站在讲台上当老师的感受。

我是幸运的，能够在今年进入安徽开放大学舒城工作站，成为了一名导修老师，开始了我教师生涯的第一堂课。为了新生在新学期能够熟悉国家开放大学学习平台，我的第一堂课的内容便是为学生介绍国家开放大学学习网的功能和运用，如利用平台学习课程，完成课程形成性考核和终结性考核等。第一堂课后的两天时间里心中仍有莫名的激动，就像一个从未吃过冰淇淋的孩子一般，在品尝过后被其中的味道所深深吸引，在心中慢慢回味。

当我站在讲台上时，刚开始怀揣着激动和紧张，过程中跌宕起伏，结束时心中充满喜悦。喜的是我从没想过能够成为一名老师，可以站在讲台上，虽然我只是一名导修老师，但已然满足；喜的是即使我做得不那么完美，话音有丝丝颤抖，肉眼可见的紧张，但我可爱的“学生们”依然给予我最大的尊重，依然会在课后给我鼓励，和我说小王老师已经很厉害了；喜的是我知道了作为一名老师的责任，知道了在我二十多年的读书生涯里，我的每位老师为我付出的汗水……第一堂课的喜悦让我收获满满。

第一堂课的意义或许对学生来说仅是一节导修课，但对我个人来说意义深远。它教会我感恩，让我知道了在学生生涯的二十多年里，对老师们少说了一句感谢；它教会我勇气，生性腼腆的我成功地克服了胆怯心理，实现了一个“零的突破”；它教会我成长，让我知道了一名教育工作者的责任与担当。（舒城电大）

关节炎能“预测天气”？

对天气的变化，有些人的关节比天气预报还准。这些对天气变化“未卜先知”的人，基本上是关节炎患者。

关节炎患者是如何“预测天气”的？

天气变化，如降温、寒冷、大风等，是一般人都能看到和感知的，体内生理机制也会相应做出调整。例如，快要下雨时，气压一般会降低，湿度增加，健康人细胞内的液体能自行渗出，导致尿量增多。而如果是关节炎患者，包括类风湿关节炎、骨关节炎、强直性脊柱炎患者等，体内存在病变组织，在天气变冷时，在天气变冷时，关节液循环不好，不能顺畅地流向血液和组织，导致关节腔内压力升高，就会引起胀痛感。这是他们能预知天气变化的原因之一。

关于天气引起胀痛感的原因还有另一个说法。当暴风雨来临时，关节炎患者由于局部毛细血管和组织发生了变化，就会释放出一些炎性物质，使得关节处的神经末梢受压迫而产生酸痛感。

科学家在探讨天气变化对类风湿关节炎患者疼痛部位的影响时发现，绝大多数患者的疼痛发生在关节部位，其中以膝关节表现最明显。这是由关节本身的一些特性决定的。

实验表明，在常温下测定人体不同组织的温度，关节的温度最低。让受试者暴露于寒冷环境中 20 分钟后，再测定不同组织

（下转 2、3 版中缝）



安徽开放大学报

2021 年 11 月 15 日

第 8 期

(总第 390 期)

本期 4 版

国内统一连续出版物号 CN 34—0839/(G)

中共安徽开放大学委员会主管主办

《安徽开放大学报》编辑部出版

Email:ahtvuxb@126.com

学校召开党史学习教育推进会

本报讯 11 月 9 日下午，学校召开党史学习教育推进会，回顾总结党史学习教育工作开展情况，安排部署近期重点工作。党委书记、校长、校党史学习教育领导小组组长郑汉华主持会议，校党史学习教育领导小组及办公室成员参加会议。

会议认真学习了中央党史学习教育领导小组《关于充分发挥基层党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用 进一步深化党史学习教育“我为群众办实事”实践活动的通知》精神，传达了学习了省委党史学习教育巡回指导工作座谈会精神等，并进行了交流研讨。会议指出，党史学习教育开展以来，学校坚持把党史学习教育作为重大政治任务，按照中央精神和省委要求，聚焦“学党史、悟思想、办实事、开新局”，高站位部署、高质量推进、高标准落实、高强度宣传，取得了阶段成效。

会议强调，要进一步深入学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神，把深化党史学习教育同学习贯彻党的十九届六中全会精神、省第十一次党代会精神相结合，促进学思用贯通、知信行统一，不断增强

（宣传部王娅）

学校举行党委中心组集中学习（扩大）会

本报讯 11 月 3 日上午，学校召开党委理论学习中心组集中学习（扩大）会，党委书记、校长郑汉华主持会议。校党委中心组成员、各基层党组织书记、各部门主要负责人等参加学习研讨。

集中学习了习近平总书记在中外恢复联合国合法席位 50 周年纪念会议上的重要讲话精神和在深入推动黄河流域生态保护和高质量发展座谈会上的重要讲话精神，在中央人大工作会议上的重要讲话精神等，学习了习近平总书记在《求是》杂志上发表的重要文章《扎实推动共同富裕》《坚定理想信念补足精神之钙》。会议传达学习了中国共产党安徽省第十一次代表大会精神以及第 26 次全省高校党建工作会议精神等，并进行了研讨交流。会前，自学了《习近平谈治国理政》（第二卷）《习近平新时代中国特色社会主义思想学习纲要》《习近平新时代中国特色社会主义思想三十讲》等内容。

会议强调，要持续深入学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神，不断深化“我为师生办实事”实践活动，进一步推深做实党史学习教育。要把学习宣传贯彻省第十一次党代会精神作为当前和今后一个时期的一项重要政治任务，深入谋划学校“十四五”期间各项工作，扎实推进国内一流开放大学建设，全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，着力推动学校内涵式发展。要深入贯彻全国、全省高校党建工作会议精神，压实全面从严治党主体责任，坚持党的领导，加强政治建设，强化理论武装，加强师德师风建设，抓好意识形态工作，促进学校党建和办学事业深度融合。要切实抓好安全稳定和疫情防控工作，维护校园良好环境，以优异成绩迎接党的十九届六中全会胜利召开。（宣传部郑威）

我校在第七届中国国际“互联网 +”大学生创新创业大赛中喜获佳绩

本报讯 日前，第七届中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛在江西南昌大学落下帷幕。在名校荟萃、高手云集的参赛队伍中，安徽开放大学“云里屋里——徽州民宿防潮、隔音难题解决者”项目斩获职教赛道铜奖，继此前省赛首获金奖 3 项、铜奖 5 项的佳绩后，第一次登上全国大赛领奖台，实现了历史性的突破。

今年共有来自 121 个国家和地区、4347 所院校的 228 万余个项目、956 万余人次报名参加参赛。安徽开放大学参与了职教赛道创业组和创新组的比赛，与全世界高校同台竞技，充分展现了开放大学学子“乐学、力行”的精神风貌和“敢闯、会创”的实践素养。

学校高度重视此次大赛。党委书记、校长郑汉华担任大赛领导小组组长，亲自谋划筹备、大力组织推动、全程关注指导参赛活动的各项工作。学校制定《安徽开放大学参加第七届中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛实施方案》，组织召开全省“互联网+”大学生创新创业大赛方案视频联席会议，进行赛前动员和工作部署，迅速掀起全省办学体系协同联动、创新创业的参赛热潮。

大赛启动后，安徽开放大学办学体系热情响应。省校精心组建指导团队，各分校精心组织、遴选、培育参赛项目。全省共 15 所分校的 92 个项目参与校赛遴选，参与学生达 290 余人。参赛项目数量与参赛人数创历史新高，项目质量为历年最优。其中，淮北分校申报 41 项，宣城分校申报 11 项，省校开放教育学院申报 7 项，六安分校申报 6 项，淮南分校、铜陵分校各申报 5 项。

黄山分校选送的“云里屋里——徽州民宿防潮、隔音难题解决者”、开放教育学院选送的“吴山挂面——福泽绵长”、安庆分校选送的“‘精准避障’——77GHz 毫米波雷达在植保无人机的应用”等三个项目在省级总决赛中脱颖而出，斩获金奖。淮北分校 2 项、开放教育学院 1 项，宣城分校 1 项、淮南分校 1 项共 5 个项目获省赛铜奖。“云里屋里——徽州民宿防潮、隔音难题解决者”项目成功晋级国赛并斩获铜奖。（教务处陈薇）

我校荣获“终身教育特别贡献机构”称号

本报讯 近日，2021（第二十届）中国国际远程教育大会在北京召开。会上，我校被授予“终身教育特别贡献机构”荣誉称号。

本次大会由联合国教科文组织驻华代表处、中国高等教育学会、中国教育学会、中国成人教育协会、中国教育技术协会、国家开放大学指导，《中国远程教育》杂志社主办。“终身教育特别贡献机构”荣誉称号旨在表彰在中国现代远程教育事业发展中作出突出贡献、在终身教育领域具有社会影响力的机构。

近年来，我校坚持落实立德树人根本任务，围绕服务经济社会发展、服务全民终身学习的办学宗旨，坚持面向地方、面向行业、面向社区、面向农村办学，把大学办在社会中、办在网络上、办在百姓身边，取得了丰硕的办学成果，形成了鲜明的办学特色，走出了一条学历教育、非学历继续教育、社会服务并重并举的转型发展之路，为推动安徽全民终身学习和学习型社会建设作出了积极贡献。学校改革发展引起社会各界广泛关注和好评，知名度、美誉度和影响力不断增强，先后获得全国全省终身学习品牌、全国优秀成人继续教育院校、国家数字化学习资源中心优秀中心等荣誉。

今后，我校将深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，立足新发展阶段、贯彻新发展理念、服务构建新发展格局，全方位推动学校高质量发展，努力把学校建成具有安徽特色、国内一流、人民满意的开放大学，在服务全民终身学习、建设学习型社会中书写开放大学发展新篇章。（办公室谭丹）

杰出校友李夏荣获第八届“全国道德模范”称号

本报讯 11 月 5 日，第八届全国道德模范座谈会和颁奖仪式在北京举行，68 名同志被授予第八届全国道德模范荣誉称号，254 名同志被授予第八届全国道德模范提名奖。其中，我校杰出校友、2009 级土木工程本科专业学生李夏当选全国道德模范。

李夏同志生前是安徽省绩溪县荆州乡党委委员、纪委书记，县监委派出荆州乡监察专员。2019 年 8 月 10 日，在宣城市绩溪县抗灾抢险、转移群众途中，他挺身而出，为保护人民群众生命财产安全献出宝贵生命，年仅 33 岁。

多年来，李夏同志始终坚定理想信念、坚守初心使命，他主动到皖南山区偏远乡镇工作，昼夜奋战在脱贫攻坚、乡村振兴、正风肃纪的第一线，在乡野基层磨炼自己，去百姓中间排忧解难，用脚步丈量民情，用实干赢得民心。“有事情，找李夏”已成为当地群众口头禅。在纪检监察工作岗位上，他坚持原则、一身正气，敢于较真碰硬，铁面执纪执法，推动全面从严治党不断向基层延伸。在脱贫攻坚一线，他不惧艰险、不畏牺牲，遇到困难危险永远冲锋在前。2013 年，在洪灾中翻山越岭十多个来回运送救灾物资；2014 年寒冬腊月冒着滚滚浓烟参与森林大火扑救；2016 年山体滑坡，驻守在塌方点三天三夜劝导群众远离危险区域……

李夏同志在我校学习期间，学习勤奋、刻苦钻研。他敬业奉献、敢于担当，用忠诚奉献兑现了铮铮誓言，用为民服务赢得了群众褒奖，先后获全国脱贫攻坚先进个人、安徽省道德模范等称号，荣登“中国好人榜”，被追授为全国优秀共产党员、“时代楷模”。杰出校友李夏以夏花般绚烂的生命，诠释了共产党人的初心和使命，为新时代基层党员干部树起了一座精神丰碑，也为学校师生激励起奋进的精神力量。（宣传部王娅）

学校召开高等学历继续教育专业建设专题工作会

本报讯 11 月 1 日，安徽开放大学高等学历继续教育专业建设专题工作会在 2122 会议室召开。党委委员、副校长诸咸斌，党委委员、副校长朱彤，教务处、各教学学院、继续教育学院负责同志等参加会议。会议由朱彤主持。

会议围绕《安徽开放大学高等学历继续教育专业建设实施方案》展开研讨，方案历经多次研讨，并听取了相关部门负责同志及教师意见。

诸咸斌强调，各相关部门要高度重视高等学历继续教育专业建设工作，加快推进专业建设步伐，提高人才培养质量，提升专业核心竞争力。要进一步修订并完善方案，贯彻落实文件精神，确保高标准、高质量完成学科专业建设工作。

朱彤指出，新时代对学历继续教育提出了更高要求，学习型社会建设亟需丰富学历继续教育新内涵。为此，学校必须认真研究、深入思考、加倍努力，以加强高等学历继续教育专业建设为契机，全力推进学校学历继续教育持续健康发展。

继续教育学院从指导思想、建设原则、发展目标、实施措施、重点工作等方面整体介绍方案内容。相关部门结合办学实际交流意见，从专业设置优化、专业集群建设探索、教学内容改革、课程资源建设、思政元素融入、学习成果认定、存储与转换等多个角度出发，进行了深入的思考和论证，并提出了建议与对策。

(继续教育学院莫灿灿)

我校在国家开放大学 首届经管类专业课程思政教学设计大赛中荣获佳绩

本报讯 近日，国家开放大学印发了《关于公布国家开放大学首届经管类专业课程思政教学设计大赛结果的通知》，安徽开放大学荣获优秀组织奖，省校开放教育学院刘丽、合肥分校印莹荣获二等奖，省校经济与管理学院王璐荣获三等奖，合肥分校高永刚获优秀奖。

本次大赛共收到国家开放大学总部和 39 所分部及学院提交的经管类专业课程思政教学设计方案 189 篇。大赛评审委员会评选出获奖作品 100 篇，12 所分部荣获优秀组织

奖。省校精心组织，各分校及工作站积极参赛，获奖作品展现出安徽开放大学经管类专业教师较高的课程思政教学设计水平。全省经管类专业教师将以此为契机，持续提升思想政治理论素养，深入挖掘经管类课程蕴含的思政元素，继续加大课程思政教学力度，提高课程思政教学水平，有机融合教学目标、课程内容与教学方法，提升育人成效。

(经济与管理学院段玉珍)

淮南分校首届课程思政教学比赛圆满结束

本报讯 11 月 5 日，淮南分校成功举行全市电大系统首届课程思政教学比赛。本届比赛经过教师个人申报、工作站推荐、分校审核，共有 7 名教师参加。比赛中各参赛教师结合自己的学科特色，深入挖掘专业课程中蕴含的思政元素，把思想政治教育有机融入到课堂教学中，展示了各具特色的教学设计和教学风格。赛后，评审专家结合参赛教师课堂教学情况进行点评，从教学设计、教学内容、课程育人等方面提出了改进建议。

此次课程思政教学比赛是淮南分校“课程思政活动月”系列活动之一，旨在以赛促教、以赛促学、以赛促改，全面加强课程思政建设，推进课程思政与思政课程同向同行，形成协同效应，实现知识传授和价值引领的有机统一，推动全市电大教育教学改革和人才培养质量稳步提升。

(淮南分校钱进)

宿州分校思政课实践教学基地签约揭牌

本报讯 近日，宿州分校与宿州博物馆共建思政课实践教学基地签约揭牌仪式在宿州博物馆举行。仪式上双方签订了共建协议书，并共同为“宿州电大思政课实践教学基地”揭牌。

开展思政课实践教学是提高思政课实效性的的重要途径。

思政课实践教学基地的建立，对于学员了解社会，增强历史使命感和责任感具有不可替代的重要作用。宿州分校将与宿州博物馆深入交流，努力促进双方在教学实践、社会实践、志愿服务、党建共建等方面深度合作，更好地发挥思政课实践教学基地的作用。

(宿州分校王荣)

合肥分校受邀参加长三角家庭教育论坛

本报讯 日前，“长三角家庭教育论坛”在上海开放大学举办。合肥分校受邀参加，并在“苏浙皖”分论坛进行了以《父母“童”学公益课堂的实践探索》为题的分享。

此次长三角家庭教育论坛提供了交流互动的平台，既引起共鸣，又各有特色，呈现出长三角地区充满活力、百花齐放的家庭教育发展格局，也充分体现了开放大学体系在家庭教育方面的使命担当与积极作为。

合肥分校将以此次论坛为新起点，不断丰富家庭教育资源，积极向长三角先发城市学习，增加对话与合作机会，探索家庭教育联动发展新路径。

(合肥分校李姝)

我校在全国教材建设奖 评选中取得可喜成绩

本报讯 近日，全国教材建设奖评选结果揭晓，我校栾晓虹副教授担任副主编的国家开放大学规划教材《理工英语 2》获首届全国教材建设奖职业教育与继续教育类一等奖，张晓峰老师担任副主编的《劳动合同法》获职业教育与继续教育类二等奖。

全国教材建设奖由国家教材委员会主办、教育部承办，每四年评选一次，是检阅、展示教材建设服务党和国家人才培养成果，推动构建中国特色、世界水平教材体系的一项重大制度，是全国教材建设领域的最高奖项。

近年来，学校高度重视教材建设工作，坚决贯彻落实党中央、国务院关于教材工作决策部署，推动习近平新时代中国特色社会主义思想进教材进课堂进头脑。成立教材建设工作委员会，充分行使委员会职能；出台管理办法，建立三级审查制度；以学科专业建设为抓手，深化教材改革，增品种重配套，突出职业性应用型，坚持教材适应服务教学，不断提升教材质量。学校鼓励全体教师以获奖者为榜样，牢记为党育人、为国育才初心使命，牢固树立精品意识，用心打造培根铸魂、启智增慧的精品教材。

(教务处王永智)

分校之窗

安庆分校举办 开放教育业务培训班

本报讯 为迎接国家开放大学分部办学评估，进一步做好全市电大开放教育招生、教学教务管理工作，安庆分校于 11 月 4 日至 6 日举办全市电大开放教育业务培训班。桐城、怀宁、潜山、岳西、太湖、望江和宿松 7 个县（市）教学点负责人及相关人员参加培训。

培训内容丰富、针对性强。省校教务处工作人员就实务操作中容易出现的问题进行了深入详细的讲解，并作了现场交流答疑。全体参训人员遵守培训纪律和疫情防控要求，认真听课做笔记，积极思考。

本次培训对于进一步提高全市电大系统质量意识和教学管理水平，做好办学评估准备工作具有重要意义。

(安庆分校金鑫)

- ◆《坚定理想信念 补足精神之钙》——《求是》2021 年 21 期**
- ◆《让开放的春风温暖世界》——《人民日报》11 月 5 日**
- ◆《落实立德树人根本任务，运用思政课讲好伟大建党精神》——《人民日报》11 月 3 日**
- ◆《中国共产党一百年大事记》——人民出版社**
- ◆《党史百年天天读》——中国法治出版社**
- ◆《这样的大学生励志榜样更动人》——《中国青年报》11 月 12 日**
- ◆《民法典学习问答》——人民出版社**

为您推荐

(上接 1、4 版中缝)

的温度，发现关节的温度下降最多。当受试者回到实验前的气温环境后，关节温度还在继续下降，甚至比实验时出现的最低温度还低。这表明关节的温度恢复也慢。

实验还发现，让关节炎患者到气候干燥、长期有阳光照射、昼夜温差较大，而气压和湿度变化又较小的沙漠地区疗养，可以取得相当满意的治疗效果。但当患者返回原来的环境时，仍有部分人会旧病复发。

因此科学家建议关节炎患者可以通过保持周围环境气压和温度正常，并刻意让湿度偏低一些来缓解关节的胀痛感。

下面一起了解几个缓解小妙招：

1. 很多类风湿关节炎患者在精神受到刺激时可出现病情加重，因此建议患者保持乐观心态和开朗心情，做好自我调节。
2. 减肥可以减少减轻负重关节的压力，增加关节的活动度，防止关节损伤。而对痛风患者而言，减肥还可以降低尿酸水平。
3. 类风湿关节炎患者可以吃些高蛋白、高营养的食物，如肉类、鱼类；也要多吃水果和蔬菜，以补充维生素；可以喝牛奶补充钙质，保证营养的均衡摄入。
4. 锻炼务必循序渐进，建议选择太极拳、太极剑、骑自行车等缓和的运动。避免过度使用关节，也不要让关节长时间保持不动。有发热、胀痛等症状者，建议待症状消失后再适当活动。

(来源：健康中国微博)

安徽开放大学：做到“七个坚持”推动党史学习教育走深走实

□ 姜磊磊 张文娟

安徽开放大学聚焦目标要求，努力做到“提高度、延深度、重效度、显温度、增亮度、拓广度、强力度”，推动党史学习教育不断走深走实。

坚持学深悟透，理论学习提“高”度

学校党委把深入学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神作为理论武装的重中之重，作为党史学习教育的核心内容，第一时间组织收听收看，第一时间研究部署学习贯彻。学校通过党委理论中心组学习会、党史学习教育推进会、党史学习教育领导小组、党史学习教育督导会等多种形式，开展集体研学。坚持学深悟透，坚持分层推进、分类指导“七一”重要讲话精神的学习贯彻工作，切实提高针对性和实效性。党委书记认真履行第一责任人职责，亲自谋划、亲自部署、亲自推动。学校领导班子成员发挥“头雁效应”先学一步、学深一层，起到示范表率作用，带头交流分享学习心得。各级党组织通过“三会一课”、主题党日、“开学第一课”等形式，围绕习近平总书记“七一”重要讲话精神等开展集中学习研讨，引导党员干部、师生员工胸怀“两个大局”，心怀“国之大者”，切实把思想和行动统一到习近平总书记“七一”重要讲话精神上来，确保各项要求在学校落地落实。

坚持突出主题，党课宣讲延“深”度

学校领导班子成员从“七一”重要讲话的重大意义、“四个伟大成就”“五个庄严宣告”“九个必须”、大力弘扬伟大建党精神等全方位多角度立体式进行解读，分别到所在基层党组织或联系部门讲专题党课。各基层党组织书记围绕习近平总书记“七一”重要讲话精神开展主题宣讲，帮助师生员工吃透精神实质，把握核心要义，不断强化学习成效。学校先后组织参加学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神省委宣讲团宣讲报告会，通过“学习强国”平台线上观看学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神系列专题宣讲报告会，组织师生收看国家开放大学宣讲报告。“七一”期间，围绕深入学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神开展主题宣讲，帮助师生员工吃透精神实质，把握核心要义，不断强化学习成效。学校先后组织参加学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神省委宣讲团宣讲报告会，通过“学习强国”平台线上观看学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神系列专题宣讲报告会，组织师生收看国家开放大学宣讲报告。“七一”期间，围绕深入学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神开展主题宣讲，帮助师生员工吃透精神实质，把握核心要义，不断强化学习成效。学校先后组织参加学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神省委宣讲团宣讲报告会，通过“学习强国”平台线上观看学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神系列专题宣讲报告会，组织师生收看国家开放大学宣讲报告。

坚持标准质量，专题组织生活会重“效”度

学校将开好党史学习教育专题组织生活会作为重要政治任务，加强组织领导、精心谋划实施，认真制定党史学习教育专题组织生活会实施方案，并指导各基层党组织提前制定专题组织生活会计划安排，细化具体要求。校领导班子成员充分发挥示范引领作用，带头以普通党员身份参加所在支部专题组织生活会。在巡回指导组的具体指导下，我校党史学习教育专题组织生活会紧扣主题，落实各项规定动作，确保了高标准高质量。

坚持问题导向，办好实事显“温”度

解决发展难点。坚持把党史学习教育与促进学校高质量发展、服务全民终身学习相结合，不断推动学校党建与事业科学发展。聚焦加强办学体系建设、教师队伍提升、深化思想政治工作、服务全民终身学习等，草拟《安徽开放大学综合改革方案》上报教育主管部门，积极推进市、县电大更名转型；研究制定《关于加强全省开放大学办学体系建设的若干意见》，着力加强全省办学体系建设；开展高层次人才引进工作，为学校高质量发展提供人力支撑；组织参加“互联网+”大学生创新创业大赛等活动，为职业性应用型人才培养添砖加瓦。

解决师生难事。简化印章使用等审批程序，简化发文运行流程，简化请销假审批程序，建立资产管理信息系统，提高办事效率，让师生“少跑腿”；开展云教室直播课平台技术培训会，满足基层办学单位工作人员业

务能力提升需求；向学员发放专业技术继续教育“学习直通卡”4000 余张；组织党员为省立医院“银龄之家”的老年人作远程教育培训；做好合肥市乡村教育质量提升项目校本考核阶段设计与实施筹备工作，助力乡村教师提升素质能力；通过电话呼叫转移和 QQ 群等多个平台为全省办学体系学员提供便捷报名信息咨询服务，为家庭经济困难学生提供学业支持；积极建设老年开放大学示范基地等，一系列实际问题的解决让广大师生真切感受到了党史学习教育带来的新变化、新气象。

解决基层难题。召开全省开放教育教务管理业务培训会，就开放教育毕业审核、图像采集、论文材料上报、考试组织、成绩管理等业务工作，面向全省办学体系工作人员开展专题培训。马克思主义学院教师党支部开展网上思政课学习支持服务培训，指导基层电大加强思政课实践教学，组织师生共同开展实践教学。网络园区党支部为池州职业技术学院等高校线上“送教、送培、送服务”，为高校远程化教学模式改革提供支持服务。

坚持特色引领，担当使命增“亮”度

发挥远程优势，助力学习入“云”。学校充分发挥平台优势、技术优势、资源优势，不断升级完善各类“云”功能，利用远程教育特色，助力学习型社会建设。学校组织 11000 余名高等学历继续教育学习者“云”端入学报到、注册学籍、开课选课、学习考核等；打造“云”超市，面向社会免费开放近 300 门课程，提供非学历优质课程资源；采用“云”助学，为工商管理、市场营销、人力资源管理、会计学等专业的自考学员提供课程助学服务；推出 7 门成人高考辅导课程，免费向社会学员开放。目前，学校承建的安徽继续教育网络园区入驻高校和机构已突破 100 所，累计注册学习者超过 60 万人。

创新形式载体，开启智慧助老。为让老年群体接轨“数字化生活”，学校创新形式内容，丰富载体平台，积极推进“智慧助老，跨越数字鸿沟”行动。建设党的历史、思想政治等专题课程资源 18 门、343 讲，面向全省老年学员免费开放。学校组织编写《智能手机使用》《智能生活教程》等教材读本，设计制作《智慧生活》课程资源 19 讲，并通过安徽老年远程教育网和安徽老年开放大学微信公众号推出“老年人智能生活”系列课程，受到老年学员的普遍欢迎。同时，学校依托全省办学体系，建成安徽老年开放大学市级分校 16 所、县级学院 11 所，市级社区大学 8 所、社区教育（研究）指导中心 11 所，不断加强安徽全民终身学习网、安徽老年远程教育网等平台建设。

挖掘馆藏资源，赓续红色血脉。学校在党史学习教育

育中注重挖掘“与改革同步、与开放同行”的校史中的红色资源，依托校史馆为基地大力宣传改革开放精神。同时，注重总结凝练优秀校友的先进事迹，制作以《生如夏花——致敬“时代楷模”李夏》为题的党史故事，选树身边典型，发挥榜样示范作用，教育引导师生学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行，为建设安徽特色、国内一流、人民满意的开放大学贡献力量。

坚持铸魂育人，“四个课堂”拓“广”度

学校全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，坚守为党育人、为国育才，将党史学习教育与教育教学深度融合，着力打造“思政课堂”“文化课堂”“网络课堂”“实践课堂”，丰富思想政治教育工作内涵，扎实推进“三全育人”工作。

思政课堂。开展“传承红色基因 讲好江淮英烈故事”专题网上教学活活动，举办“劳动托举梦想 奋斗书写华章”党史学习教育主题活动，推进思政课程与课程思政建设。2 名教师获得教育部“课程思政教学名师”荣誉称号，1 名教师获得“安徽最美教师”称号。

文化课堂。面向全省开放大学办学体系，组织开展爱国主义诗词诵读评选、爱党爱国歌曲大联唱、美丽中国摄影大赛等校园文化活动，举办庆祝建党 100 周年文艺演出、第三届校园网络歌手大赛。

网络课堂。通过微信、微博、QQ 群等新媒体平台，广泛开展宣传教育，加强党的历史、思想政治课程资源建设，免费对社会开放。

实践课堂。加强思政课实践基地建设，组建党史专题宣讲团和师生宣讲团，分层次、有重点在全省办学体系开展党史学习教育宣讲，开展“学百年党史、话产教融合、促乡村振兴”参观交流座谈，组织师生参加国家开放大学举办的思政理论课社会实践微视频征集活动，多次获得荣誉和表彰。

坚持统筹结合，事业发展强“力”度

学校坚持把党史学习教育与推进发展相结合，做到两结合、两不误、两促进。传达学习中共中央办公厅《关于在全社会开展党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史宣传教育的通知》精神，以党史学习教育为主线，强化“四史”学习教育。组织开展师德师风专题教育，引导广大教职工坚定理想信念、厚植爱国情怀、涵养高尚师德。同时，学校将党史学习教育与促进学校高质量发展、服务全民终身学习相结合，以学促干，以学笃行，推动学校党建与事业科学发展再上新台阶。

(宣传部)

党史学习教育

