



开学第一课

“人类最伟大的超越是自我超越，每一次自我超越的背后，需要用坚韧的毅力来维持。”
——成都市草堂小学校长金波
“一心向着自己的目标前进的人，整个世界都会为他让路！”——北师大成都实验中学校长刘增利
“‘气自华’方能‘梦自圆’。”
——成都七中实验学校校长毛道生

谈奥运会、谈“双减”、谈追求…… 成都的校长们端上一碗碗“鸡汤”

华西都市报-封面新闻
记者 刘皓洋 张峥

开学啦！9月1日，成都市中小学生在开启了新的学年。在当天举行的开学典礼上，许多校长都精心准备了“开学第一课”，他们谈奥运会、谈“双减”政策、谈追求……给同学们端上了一碗碗值得回味的“鸡汤”。

谈运动

最伟大的超越是自我超越

东京奥运会已落下帷幕，中国代表团共获得88枚奖牌。赛场上有骄傲，也有“意难平”，但更多的是运动员们展现的永不言弃、拼搏向上的奥运精神。9月1日，成都市草堂小学校长金波在“开学第一课”上说：“竞技体育注重的是坚持，人类最伟大的超越是自我超越，每一次自我超越的背后，需要用坚韧的毅力来维持。一部奥运史，万千中国心，为梦想拼搏，不止在奥运赛场，更在我们的每一个日常。”

“在暑假中，我们观看东京奥运会，见证中国精神。”北师大成都实验中学校长刘增利说，东京奥运会赛场上，苏炳添百米跑出9秒83的成绩、王春雨女子800米跑进前五名、马龙与樊振东顶峰相见、肖若腾的无冕之王、女排的伤痛与泪……这一幕幕完美诠释了并非夺冠才是英雄，中国体育健儿一次次改写历史，实现新的突破，践行为国争光使命，增强了中华民族的凝聚力、向心力、自信心，比获得金牌更珍贵。

谈“双减”

用智慧与巧劲实现高效减负

在“开学第一课”上，不少校长都提到了“双减”政策。“双减”政策是指有效减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担。成都石室联合中学校长宋奕云说，“双减”对每一位教育人提出了提高教育教学质量、提高作业质量、提高课后服务质量的“三提”要求。贯彻落实“双减”政策，需要不断探索与推进高效课堂，加强差异教育，提升作业设计能力，强化评价素养，切实减轻同学们的课业负担。要以“精骑三千，足敌赢卒数万”的信心与豪气，杜绝低效勤奋，杜绝题海战术，杜绝蛮干盲干，用智慧与巧劲实现高效减负。

“‘双减’政策的发布，直接指向教育的高质量发展，要求学生必须从课外培训回到教室，回归课堂。”成都市树德实验中学校长易永伦说，课堂质量高不



▲开学了，成都市草堂小学迎来新生。
学校供图

▲9月1日，成都市天涯石小学举行了庄严的升旗仪式。

图据成都天涯石小学微信公众号

高，不仅决定着学业成绩，也决定着学生的全面发展。高质量课堂是主阵地，既需要抓好基本常规，又需要创造性地开展教学。“因此我们强调，老师们要认真对待‘教学六认真’，实现课堂高质量。同学们要学会学习，懂得预习和课后作业的价值，在学习中敢于质疑，有意锻炼自己的批判性思维，这就是学习的创新，它将引导我们的学习朝着培养能力、提升质量的方向前进。”他说。

谈睡眠

管理时间做时间的主人

新学期开学之际，刘增利给学生们提出了希望和要求：首先希望学生们都能树立一个高远的人生目标，“一心向着自己的目标前进的人，整个世界都会为他让路！”其次希望学生们做一个最好的自己，按照老师的要求，做好人生的规划，脚踏实地，每天进步一点点，几年后成就一个最好的自己。

同时，刘增利特别提到了时间管理，希望学生们都能做时间的主人，落实时间管理。“教育部发布的《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》中明确提出，初中生每天睡眠时间应达到9小时，高中生应达到8小时。同学们能做到吗？”他告诫同学们，周末、假

期时，更要做好看书、锻炼、休息的时间安排，做一个有计划的人，“长期坚持下去，你们就会变得很优秀。”

谈追求

“气自华”方能“梦自圆”

“新学年，新起点，我们应该以什么样的追求和姿态去开启新篇章呢？”成都七中实验学校校长毛道生说：“‘气自华’方能‘梦自圆’。”

树立何种“气”？“新时代青少年学子要以长志气、硬骨气、蓄底气的追求和姿态，奋战在实现中华民族伟大复兴的中国梦的征程上。”毛道生说，成都七中实验学校的校箴是“大气、骨气、争气”，大气是指要有心怀天下、造福桑梓的人生境界；骨气是指要有人格独立、气节高雅的德性境界；争气是指要有追求卓越、创新精进的生活境界。

如何“气自华”？毛道生说，伟大的“建党精神”“延安精神”“红船精神”“铁人精神”“雷锋精神”等，都是青少年应当传承和发扬的精神。

怎样“梦自圆”？毛道生说，要实现“修身齐家治国平天下”的抱负，就要做到“己欲立而立人，己欲达而达人”，即先要“自立”方能“立人”，在“立人”过程中实现“自立”，这就是“梦自圆”的要义所在。



冯喆走进成都市草堂小学，讲“开学第一课”。

奥运冠军冯喆母校开讲： 体育教会我们 优雅地面对失败

“体育教会了我们什么？除了奋斗、拼搏、坚持、超越，更重要的是教会我们更谦逊地面对成功，更优雅地面对失败。”9月1日，封面新闻联合四川省体育局、成都市青羊区教育局推出“2021开学第一课 冠军开讲”直播。成都草堂小学校友、2012年伦敦奥运会男子双杠冠军和团体冠军冯喆重回母校，为同学们带来了题为《运动改变人生》的分享。

“同学们，刚刚结束的暑假里，有没有看奥运会？”再次重返母校，冯喆显得十分轻松，上台就跟学弟学妹们打招呼，询问大家的暑期生活。“你们最喜欢看什么比赛？”“体操、游泳……”孩子们七嘴八舌地回答。“草堂小学举行的运动会，你们参加的是什么项目？”“跑步、跳绳……”“我也是草堂小学毕业的，每年的运动会就是同学们的舞台。”提及在草堂小学的时光，冯喆非常怀念。

暑假里，很多同学都观看了奥运会，看到了中国运动员奋勇拼搏的矫健身姿。体育教会了我们什么？除了夺冠，还有更重要的东西。冯喆告诉孩子们：“除了奋斗、拼搏、坚持、超越，体育教会我们更谦逊地面对成功，更优雅地面对失败。”他鼓励孩子们坚持自己的梦想，并为之而奋斗。

开学典礼上，草堂小学聘请冯喆担任学校阳光体育运动校外指导专家。同时，双方还就聘请退役优秀运动员进校园，共同引进优质体育资源进校园进行了初步协商。

华西都市报-封面新闻记者 张峥

即日起，成都地铁可以刷脸乘车了

9月1日，不少乘客在乘坐地铁时发现，成都地铁APP上发出了一则“智慧票务”上线公告，即日起在最新版成都地铁APP“乘车”页面新增刷脸乘车服务。这项服务如何使用？乘客个人信息是否安全？记者展开了走访。

当天，记者来到某地铁站内，这里的进出站闸口上都安装有刷脸设备，此

前贴上面的薄膜已被揭去。进站时，记者戴着口罩靠近闸机口，面部刚好进入识别框内，不需要专门找寻站立位置，闸门随即打开，不仅可以戴着口罩刷脸，整个过程也非常方便快捷。记者还注意到，设备上详细显示了通过的年月日及时间点。在识别框下还有一行小字提醒：“请勿与其他过闸方式混合

使用，以免重复扣费”。

根据成都地铁APP上的公告，使用刷脸乘车服务前，乘客需在APP上进行一系列自主操作，进行实名认证后使用。也就是说，刷脸乘车是乘坐地铁的众多方式之一，在获得用户同意后才能开通。在“刷脸乘车管理”页面底部设有“关闭刷脸乘车”按钮，如

果乘客不需要再使用这一功能，可以选择关闭。

乘车优惠方面，选择刷脸乘车和选择扫二维码乘车，都享受同样的优惠。目前，二者均可享受九折优惠。在每个自然月内，乘坐地铁消费累计到一定金额，还可以享受累计优惠。

据四川在线