身边人

海岛元素融入物理课堂

定海二中王一玫斩获全国教学大赛一等奖



□记者 傅明燕

近日，第十七届全国中学物理青年教师教学大赛在陕西西安举办，定海区第二中学王一玫执教的《变阻器》一课，荣获初中组一等奖。这堂浸润海岛特色、饱含工程思维的科学课，让她在全国物理学科顶级赛事舞台上交出亮眼答卷。

课堂以嘹亮的舟山渔民号子开篇：音量的大小，是通过改变什么物理量来实现的？学生建立猜想、给出依据，指向同一个答案——改变电阻，从而改变电流。

随后，课堂迎来核心任务：设计并接入变阻器让台灯的亮度连续可调。学生在遇到问题、解决问题的过程中，让一只可以连续调节的滑动变阻器在他们手里“长”了出来。从“提出方案—绘制设计图—发现缺陷—迭代优化”，学生走过的是一条完整的工程设计路径，电学概念在其中自然生长。

“这堂课是我们众多老师共同努力的成果，前后打磨了12次。”王一玫告诉记者，因为是在西安上课，最初备课，她最初计划用西安大唐不夜城动画导入，试课之后发现，对当地学生吸引力不足。教研组研讨后，确定改用舟山本土元素，几经挑选，最终选定一段融入渔民号子、展现沈家门渔港与渔民劳作场景的童谣。比赛现场，嘹亮的渔歌响起，迅速抓住全场注意力。

这并非王一玫首次在公开课堂将生活素材、非遗融入课堂。讲授《度量衡》，她搬来大型传统杆秤，带领学生了解古代称具，认识斗、升、两等日常不常见的度量单位；讲解消化系统中，她将猪小肠带进课堂，供学生直观观察小肠绒毛；在《传感器》一课，她手搓自动控制系统，从声控、光控灯一步步迭代为自制智能家居模型，现场远程操控家中电饭煲，生动展现工程迭代思维。

受课时限制，日常教学难以每节课都开展大型探究活动，但王一玫尽可能为学生创造动手机会。

“我们会在大课间举办水火箭比赛，课堂上指导学生自制密度计、酸碱指示剂、小孔成像装置、三球仪等，还布置家庭微实验，让学生拍摄制作视频提交。”在她看来，学习不只看重分数，更要培养动手能力和创新思维，不想让学生成为只会做题的机器，期待工程实践的种子在孩子们心中生根。

从教至今，王一玫先后荣获浙江省优质课一等奖，入选2023年“浙派名师名校长培养工程”初中科学名师、浙江省教坛新秀培养对象，还获得舟山市科学教师技能大赛一等奖、市班会课一等奖、市学科论文一等奖等多项荣誉。

“优质的科学教育，是把学习的主动权还给学生，让学生在动手实践中提升科学素养。”王一玫说，下一步，她将梳理课堂与课题研究成果，整理成文，分享教学经验，供一线教师参考。

图由受访者提供

高价货运单藏陷阱

多名货拉拉新司机落入诈骗圈套

□通讯员 刘琪琳 余梁 苗程云

本报讯 近期，多名货拉拉新司机遭遇同类诈骗，尚未装货出车，就被骗子以各种名目骗取数百元。

“我注册货拉拉没几天，想接长途单多赚些钱，哪想到货没拉成，先被骗走数百元。”说起受骗经历，方师傅十分懊恼。

11月初一早，他在平台刷到一单运费偏高的电子产品运输订单，当即接单。对方避开平台对话窗口，诱导他添加微信协商装货，随后以缴纳500元装车保证金为由发来支付宝收款码。急于接单的方师傅扫码转账，对方又让他垫付叉车费，两笔钱款转出后，他随即被拉黑。

司机余师傅也遭遇同款骗局。接到长途订单后，他被引导加微信，对方谎称货品贵重，要先交550元货物保险费。余师傅转账后，对方继续索要保证金，他提出核实对方信息，马上遭到拉黑，随即报警。

近期，定海区已接到5起同类报案，仅10月就发案3起。受骗者多为入行不久、不熟悉平台规则的新司机，骗子拿捏他们急于接单挣钱的心理实施诈骗。

据定海区反诈中心相关负责人介绍，该类诈骗套路清晰：骗子在货运平台发布远高于市场价的虚假高价订单吸引司机；诱导司机加微信、QQ等脱离平台监管；再以保证金、货险、叉车费等理由诱骗私下转账，司机一旦警觉便被拉黑。

警方提醒货运从业者：凡是诱导脱离平台、私加社交账号沟通的，多为诈骗。货拉拉接单、沟通、支付均须在官方APP内完成，平台不会通过私人渠道收取保证金、叉车费等费用，切勿向私人账户转账。遇可疑情况，可在APP联系平台客服或拨打96110咨询；被骗后保留聊天、转账记录，尽快报警。

舟山新添4个全国示范性老年友好社区

□记 者 傅明燕
通讯员 林妍

本报讯 近日，新一批全国示范性老年友好型社区名单公布，我市4个社区（村）上榜：定海城东街道桔北社区、普陀白沙岛白沙港村、岱山高亭镇蓬莱社区、嵊泗菜园镇菜圃社区，是舟山深耕海岛老年友好社区建设的成果。

4个社区（村）立足自身特点，打造特色为老服务。桔北社区盘活闲置空间，建成“匠心坊”长者互助阵地，围绕五大维度推进创建，推出三色敲门探访、认知关爱等项目，联动多方共建养老体系，配齐适老化改造、上门帮扶、老年学堂等服务，激活老年志愿力量。

白沙港村聚焦品质养老，建立老人个性化服务清单，盘活闲置农房发展旅居康养，做实医养结合。探索“养老+慈善+数字”模式，打造慈善超市、共享洗衣房等服务点位，推出“公益数字岛民”卡、设立活力老人岗，激发养老服务内生动力。

蓬莱社区依托未来社区和一刻钟便民圈，以邻里中心承载日间照料、卫生服务等功能，完成楼道扶手、坡道等适老化改造，提供助餐、巡访、义诊服务。依托“智享蓬莱”小程序、健康云诊室实现智慧护老；开设银龄学堂8门特色课程，推行低龄助老，举办邻里节庆活动，促进全龄融合。

菜圃社区补齐老城区养老短板，整合辖区资源，依托志愿服务平台推送上门服务，打造“五种幸福的声音”特色项目，丰富老年文体活动，兼顾老人生活照料与精神需求。

据市民政局介绍，舟山结合海岛老龄化现状，持续布局居家养老站点、推进适老化改造、培育银发志愿队伍，改善养老环境、丰富文化生活，鼓励老人参与基层治理。至此，全市已有10个全国示范性老年友好型社区。

定海推进沿海防护林建设

厚植东海百里文廊生态底色

□通讯员 刘攀攀 刘语扬 诸葛晓明 刘洋

本报讯 连日来，东海百里文廊云顶仙乡白泉段山道，油锯声不断。施工人员逐株核查林木长势，伐除矮小、枯死、长势不良植株并归堆，有序推进舟山市长江三角洲沿海防护林（定海）项目建设。

今年，定海在东海百里文廊双桥段、白泉段实施沿海防护林建设，总面积3008亩，持续筑牢海岛海岸生态屏障。

“清理哪棵、留哪棵，主要看长势。”现场技术人员介绍，长势弱小、难以成材的林木，林分过密区域内长势较差的林木，以及已经坏死、病虫害严重的树木都要清理；干形通直、长势优良的树木予以保留。工作人员用测高器、围尺登记树高、胸径、树种信息，为林木建立“体检档案”，清理病弱过密木，林间开辟林窗，保留原生阔叶树并按需补植。

据了解，该项目为全国重要生态系统保护和修复重大工程，纳入国家“双重”总体规划，以森林改培、退化林修复为主，提升沿海防护林防灾减灾能力，优化海岸林结构，增强滨海生态韧性。

“结合东海百里文廊文旅打造，同步提升沿线山体景观，调整针阔配比，保留优势阔叶树种，联动松材线虫病防控，提升森林多样性与稳定性。”市自然资源和规划局定海分局林业管理与森林防火科副科长徐超红说。

项目严格按照省林业技术规程与设计方案实施，技术人员驻场指导，严控苗木、栽植、抚育质量。

项目计划11月底竣工。“2027年计划再实施国家‘双重’项目4005亩。项目落地后，将进一步稳固沿海生态防线，守护海岛人居环境，助力长三角滨海生态协同保护。”徐超红说。