

教育教学督导工作简报

陕西中医药大学教育教学质量监控与评价中心主办

二〇二二年九月

本期内容

【工作动态】

- 第1-5周线上教学督导听课情况反馈
- 各教学单位期初教学检查工作总结
- 学校开展高等教育质量监测国家数据平台2022年数据填报工作

【督导感悟】

- 生活方式进课堂（五）—李稳

送达部门：各书记、校长、各部处室、各院系部、各教研室、各督导专家

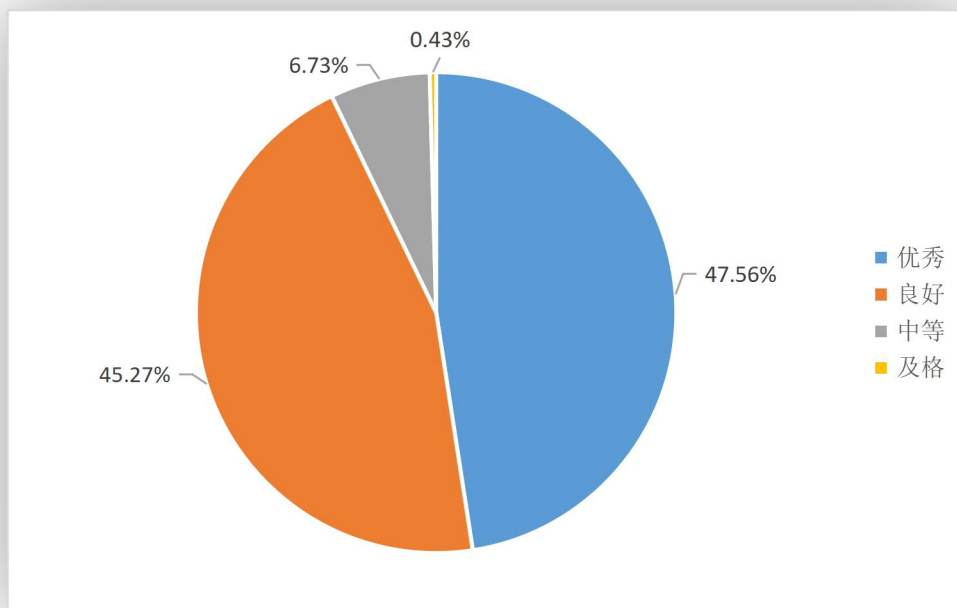
【工作动态】

第 1-5 周线上教学督导听课情况反馈

按照《2022 学年秋季学期本科生在线教学工作方案》要求，开学第 1-5 周开展线上教学。任课教师利用企业微信、智慧树等在线教育平台，开展了内容丰富、形式多样的教学活动。教育教学质量监控与评价中心安排校院两级教育教学督导组开展线上教学督导、反馈工作。现将督导听、看课情况通报如下：

一、总体情况

线上教学期间，校级督导专家共听课、看课 424 次，院级督导专家共听课、看课 274 次。督导专家反馈，任课教师根据学校要求均采用在线教育平台开展线上教学，严格执行课表时间，结合课程特点认真组织线上教学活动。教师注重师生互动，认真负责。课程设计环节完整，教学内容充实，重难点把握准确。



二、共性问题

1. 个别教师没有出镜，不利于和学生交流，学生学习积极性难以调动。
2. 线上教学网络运行存在不稳定性，有的课程有短暂或数次卡顿现象，建议教师积极改善网络设备。
3. 部分教师线上授课时与学生互动交流不够，很少提问，不能充分利用平台优势如邀请语音发言、弹幕、评论区留言、以及随机测试等方式与学生互动，提高其学习积极性。
4. 部分教师线上教学未能贯彻过程性评价要求。课堂表现、测试（如简要的选择题，判断题等课堂练习）、讨论，课后作业、测试等缺乏，出现讲得多、听得多、练得少，结果是过程性考核评价难以有效落实。

5. 总论、绪论或绪言开讲深度挖掘不够，泛泛而谈，照本宣科，毫无新意。

6. 专业课教学挑战度不够。部分课堂很热闹，但理论性不强，问题和教学活动质量较低，有的就是为了互动而互动；部分课程只是简单传授知识，能力和思维训练缺乏；部分课堂仅使用教材配套 PPT，没有融入有前沿性和时代性的课程思政及与专业发展密切相关的案例。

7. 线上教学学生缺课现象普遍存在，教师课前签到多、课中检查少，除教师加强签到考勤外，院系也应加强对学生的督促。

三、改进建议

（一）校级督导专家张拴就线上教学督导中发现存在的突出问题提出了改进建议如下：

1. **积极推进课程改革。**加强集体备课和教学法研究，集中集体智慧，打造一流的课程教学体系。可以采取分工负责、集体讨论、资源共享、特色创新等方式方法，在大纲制定、设计编写、教学组织、教学方法与教学模式创新、教学手段应用、教学理念更新、课程思政等方面交流经验、取长补短，争取在较短时间内有所改观、有所突破，合理提升学业挑战度、增加课程难度、拓展课程深度，切实提高课程教学质量。

2. **加强课堂教学设计。**充分利用问题教学法、案例教学法、情境教学法、启发讨论式教学等，充分利用各种教学手

段，讲练结合、线上线下结合、课内课外结合、理论与实践结合、传授知识与能力培养相结合、教书与育人结合，提高学生的课堂参与度，提高学生学习的主动性和积极性。

3. 强化教学课件设计。课件是辅助教学，提升教学质量的重要手段之一，要依据课程教学实际，优化课件设计，使其内容和形式新颖别致，且富有特色，既要有利于教师的教学，又要有利于学生的学习。

4. 做好线上教学课后延伸。课后教学环节是目前普遍存在的弱项，建议在每章或每个专题要设置一定数量的作业或课程实践、小论文、读（观）后感等。要把过程性考核做实做到位。真正实现课前有预习、课中有检查、课后有作业。科学设计课程形成性评价比重，让学生忙起来，让课程学习难起来，提高学生自律性，千方百计做好学生课后学习巩固。

5. 加强信息化教学手段。要尽快熟悉各类教学平台的使用及操作技术，充分利用现代“互联网+”技术，实现教学过程的智能化、数字化和现代化。

6. 加强课堂管理与教学督察。教师应明白“你的课堂你是第一责任人”，教师要敢于管理、善于管理，学生不上课你有权过问，谁签字谁负责，课堂纪律必须得到遵守和执行，并作为平时考核的重要内容。院系领导和教学督导要采取走课看课方式不定期检查抽查，发现问题及时纠正。从制度上保证教学工作的顺利进行。

（二）校级督导专家王孟琳就线上教学存在的主要问题“讲的多，问的少，无练习”现象提出了改进建议如下：

1. 讲得多 多数老师讲解内容过于丰富饱满，由于课时有限，就采用填鸭式教学，洪水漫灌；个别老师的语速又快，学生几乎没有思考理解的时间，反而影响了教学效果。

2. 问的少 课堂教学互动，师生广泛交流，是现代教学理念的重要形式。在听课过程中发现多位老师讲课几乎没有提问意识，没有互动没有交流，只是拼命的不停歇讲授。很累很辛苦！但实际上对于这些高年级学生来讲：解剖、生理、生化三大基础课，病理、药理和诊断三大桥梁课都学过了，有了较好的医学知识。到了临床课堂上的这部分内容主要是重温复习，加深理解。应采用问答式的教学，重在多问，要善于提问，增强师生互动，生生交流。把讲授内容重点难点放在临床课方面，以提升教学效果。

3. 无练习 在讲课环节中，要使得学生能及时理解，消化吸收，就要即学即练，抓住课中练习这个环节，采用一些简明的选择题，判断题等进行课堂练习，发挥线上教学设施的特点进行测试，及时了解教学效果，做好形成性评价。

（三）校级督导专家李稳就线上教学督导中发现存在的突出问题提出了改进建议如下：

因疫情反复，需要间歇性线上授课，造成情景感差，学生参与不足，特建议网课后选适当内容，组织一次翻转课堂。

例：公卫学院罗桂华老师，“健康管理学”-第五节健康信息管理，由4名学生接力完成讲授。

第一步：提前3周（网课中）分配内容，落实于课题小组（5人/组），分头准备。

第二步：各组派代表限时讲授。

第三步：阶段性插入讲评-学生讲评/教师讲评。

1. 意义：

（1）弥补线上教学之不足，并突出以学生为主体。

（2）有助提高学生学习能力、表达及协作能力。

2. 问题：

（1）对学生讲课中可能出现的问题预警不足，如内容剪裁，突出要点，明确小结等。

（2）未明确要求讲课中安排互动及测试环节。

（3）方法可取，细节需要进一步完善提高。建议引入评优机制，以提高学生积极性。

3. 推广线上教学经验：

网课中发现，针推学院陆健老师的康复课最优秀，特推荐介绍网课经验或观摩示范。

对陆健老师网课点评：

“言语治疗学”-吞咽障碍

吞咽生理与病理；吞咽障碍；

思路清晰。讲解吞咽及障碍，问题导向明确，动态解析，

讨论式讲解，突出关键点，结合生活，现场体验，引导推理性思考，随机提问考查，板书强化要点，注意知识点延伸，关联社会医学，老龄化现实...

继续努力，未来可期。

各教学单位期初教学检查工作总结

为了切实抓好教学常规管理，加强对全校教学环节的监督和检查，促进我校教育教学质量的提升，学校开展了本学期期初教学检查工作。从检查情况看，学期初的总体教学状况良好。各教学单位按照学校期初教学检查工作安排开展了一系列教学检查工作，并将检查情况总结如下。

基础医学院

为保障我校秋季学期教育教学质量，根据学校下发《关于开展 2022 年秋季学期教育教学质量保障工作的通知》（陕中医教评办（2022）4 号）的有关精神。基础医学院在本学期针对学期初教学各环节进行了相关检查工作，现将教学检查情况总结如下：

一、期初检查情况

1. 教学进度符合要求，教学文件齐全。

全面检查本学期任课教师的教学准备情况，重点检查了教师的教学大纲、教学设计、课件等情况。通过检查发现各教研室都能够严格按照各专业人才培养方案的要求制定教

学大纲，特别是医学相关课程能够结合执业医师大纲、考研大纲修定教学大纲。绝大多数教师备课认真，教学设计撰写条理清楚、简明扼要，重点难点内容突出，相关内容的示意图解、框架结构条理清晰，教学环节齐全，做到教学目标明确、重点难点突出。

2. 线上课堂秩序井然有序，教师认真负责、学生到课率较高。

因疫情影响，前两周的课程均为线上教学。我院任课教师均能提前做好线上教学设备的调试，教材、教学大纲、教学设计、教学日历、PPT 等教学文件准备齐全，精神饱满，上课时加强与学生互动，课前进行相关教学资料推送及课后作业的布置，学生出勤率较高，不断提高学生兴趣及专注度。

二、存在的问题及整改意见

1. 个别青年教师的教学设计、讲稿撰写还不够规范细致。特别是对重点、难点知识的讲解及教学方法上还有不足之处，今后相关教研室还要对这些教师加强监督和指导。

2. 由于线上教学，在授课过程中教师不能及时发现学生的听课状态，部分同学可能出现听课不专心等情况。

通过期初教学检查，基础医学院教师整体教学准备较充分，虽然是线上教学，教学效果良好，教学秩序稳定有序。今后我院将继续按照文件要求，开展相关检查工作，确保教学工作有序进行。

药学院

根据学校《关于加强 2022 年秋季学期教育教学质量监控的通知》文件相关要求以及我院教育教学督导工作安排，我院组织处级干部、各教研室、院系督导等开展期初教学检查，并对发现的问题及时整改，切实保障本学期教学工作顺利开展。

一、教师授课情况检查

学期初，学院下发了《药学院 2022-2023 学年第一学期线上教学督导工作安排》，并组织处级干部、院系督导、各教研室主任以随机听课、走课看课形式检查教师授课情况，并以教研室为单位开展教学文件自查、互查，督导集中检查活动，通过检查发现，教师教学文件准备充分，大部分可以综合运用雨课堂、智慧树、企业微信、腾讯会议等多种线上教学平台及线上教学资源，并通过使用线上签到、提问、小测验等功能充分调动学生上课积极性，提高师生互动。同时，本次检查中也发现了个别教师问题，如：授课内容不熟悉，过分依赖 PPT、课堂管理不严格等，以上问题，均已反馈相关教师。

二、学生学习情况检查

本次检查，由班主任、辅导员负责抽查学生出勤及课堂签到情况，据反馈，学生整体出勤情况良好。对于个别缺勤、上课迟到学生已及时催促到课并课后批评教育。此外，根据

院系督导、各教研室主任课堂听课反馈，学生课堂纪律整体较好，师生互动活跃，可按照教师要求完成线上线下习题。

通过期初教学工作的全面检查，为我院本学期教学工作顺利开展奠定了基础，同时，针对检查中存在的问题，特别是学风问题，我院后期仍会定期抽查督促改进，以保障本学期教学质量。

针灸推拿学院

期初教学工作检查是对学期初教学准备工作的全面核查，是迅速稳定开学阶段教学秩序的重要措施，也是实施教学管理及教学质量监控的重要步骤。根据陕西中医药大学教学管理要求，针灸推拿学院在本学期初对教学工作运行情况进行了全面的检查，现将检查情况总结如下：

一、检查内容

1. 准备工作检查：全面检查本学期教学任务的落实情况、重点检查教师、教材的到位、准备工作。重点关注新开课程教学大纲、教案、教学进度表的准备情况。

2. 教学秩序：教师上课到课情况、学生出勤情况、课程表执行情况、教材到位情况、教室安排情况等。

二、检查结果

1. 开学准备工作检查

本学期教学任务在上学期中期已经落实到人，并在学期末将教师授课信息与班级表信息进行认真核对，开学后所有

任课教师都按时到校，认真做好教学准备工作，学生课表，教材发放到位。

2. 期初教学秩序检查

在开学三周（8月29日-9月16日），对配合校级督导专家及院级督导专家对教学环节进行全面检查，重点检查班级课表、教师课表、课程教材、教师出勤、线上教学秩序等，保证本学期教学工作有一个良好的开端。检查发现教学秩序良好，教师能准时出镜，除个别学生迟到外，大部分学生能够按时上课，以饱满的精神投入学习。

3. 二级督导听课情况

二级督导专家第一周听课43次，听课意见直接反馈授课教师，其中青年教师课程督导情况详见附表1。总体来讲，教师状态良好，准时上下课，直播有出镜，课前有预习，课后有测试，学生出勤率高、积极互动。由于学生无纸质版教材，绝大部分任课教师通过提供电子版教材、授课PPT，或者将参考教材内容拍照发群，供学生使用。线上授课前一两天，部分课堂互动不足，在督导专家的指导下，通过连线、评论、弹幕等形式，课堂互动明显改善。

另外，还存在一些共性问题，例如部分教师课堂节奏把控欠缺、授课重点不突出、教学评价单一等。针对上述问题，二级督导组将在学校及学院领导下，进一步加强教师授课检查，有针对性的开展集体备课和教学法研究，以持续提升我

院教育教学质量。

医学技术学院

一、理论教学

本学期医技学院所有课程均采取线上授课方式，学院要求各教研室教师在上课之前完善教学设计，教研室对各项教学文件进行自查，提前建好线上授课班级群，并做好设备调试及预演。学院督导组做好线上教学督导安排。8月29日早上学院党政负责人、教学管理人员及全体辅导员进群进课堂，对新学期第一节课进行检查，教师7点50分前均已到达直播间做好各项授课准备。学生到课率高，精神饱满。

二、实践教学

各实验中心于开学前进行教学实验室安全自查，对存在的安全隐患及时整改，医技学院对所有教学实验室主要针对用水、用电、消防、生物安全等方面进行了集中检查，要求各中心在课前做好耗材采购、安全教育和个人防护，及时通风换气，喷洒消毒，责任落实到人，确保本学期实验教学顺利进行。

三、学生情况

我院本学期第一节课应到课学生人数711人，实际到课人数710人，到课率接近100%。

护理学院

为稳定教学秩序，规范教学运行管理，确保新学期教学

工作顺利开展和正常运行，8月26日至9月8日，学院组织开展了2022-2023学年第一学期期初教学检查工作。

1. 召开秋季学期工作部署会

8月26日下午，学院在5705会议室召开教学准备会。会上，刘芳传达了学校教学准备会工作安排以及党委副书记于远望讲话精神，并结合学院实际从教学工作、学科建设及研究生工作三个方面，对本学期的日常工作、重点工作进行了安排部署。分析了学院发展面临的机遇与挑战，希望全体教师善于学习，勇于创新，以专业认证为契机，狠抓人才培养质量，促进学院高质量发展。

林洁对本学期党建及学生工作进行了安排，指出新学期护理学院党委将继续抓好理论学习，以学风建设为主线，以思想政治教育为抓手，以第二课堂为载体，以社会对人才的需求为导向，落实德、智、体、美、劳全面发展的教育方针，



实现学生知识、能力、素质的协调发展。

2、加强线上督导

学院二级督导联系各教研室对本学期课程的教学文件准备情况进行检查，所有课程均有完整的教学进度表、教学日历，以及两周的教学 PPT、教学设计与讲稿。8 月 29 日，本学期线上教学正式开始，学院领导干部、二级督导专家、辅导员进班级群查课听课。教师均能保质保量完成线上教学任务，并积极寻找各种电子学习资料。学生上课纪律良好，大部分学生能在课堂上积极参与课堂问答，与教师互动较好。

公共卫生学院

为稳定教学秩序，规范教学运行管理，确保新学期教学工作顺利开展和正常运行，8 月 26 日至 9 月 8 日，学院组织开展了 2022-2023 学年第一学期期初教学检查工作。

1. 召开期初教学会议

8 月 26 日，学院在腾讯会议召开线上期初教学准备会。会上，首先教学秘书赵丹传达了学校有关近期线上教学的工作安排，院长史传道对线上教学提出要求：课前有充分准备、课堂有授课轨迹、课后有答疑反馈；要充分利用教学资源库及信息化教学平台，为学生提供在家学习的便利；要严把线上教学流程与纪律关，确保线上课堂的规范有序；要精心设计教学环节与内容，提高学生的收获感。



2、加强线上督导

学院督导联系各教研室对本学期课程的教学文件准备情况进行线上检查，所有课程均有完整的教学进度表、教学日历，以及两周的教学 PPT、教学设计与讲稿。8 月 29 日，本学期线上教学正式开始，学院领导干部、二级督导专家、辅导员进班级群查课听课。教师均能保质保量完成线上教学任务，并积极寻找各种电子学习资料。学生上课纪律良好，大部分学生能在课堂上积极参与课堂问答，与教师互动较好。



人文管理学院

为更好地了解教学及教学管理情况，加强教学管理，建立常态化的内部质量保证体系和可持续的诊断与改进工作机制，不断提高人才培养质量，切实规范教学行为，维护良好的教学秩序，全力提高我校教学质量，营造良好的教风、学风，准确、及时发现并解决教学过程中存在的不足之处，我院于2022年8月29日-2022年9月2日组织了期初教学检查工作。

人文管理学院现有9个教研室，全体任课教师经过充分的学习与准备，采用多种多样的教学软件，并且都能够熟练

操作，包通过线上、线下发放慕课视频和资料以及在线辅导答疑的形式帮助学生学习课程内容。同时，本院教师在教学过程中，能够结合本年度疫情形式加强课程思政教学，鼓励学生积极面对、配合完成教学过程。现总结如下：

一、学院高度重视，及时组织全体教师学习学校 2022 年秋季学期教学准备会精神。

8 月 26 日上午，人文管理学院在 5805 会议室召开秋季学期教育教学工作安排会。学院党政领导、各专业负责人、全体教研室主任、教学秘书等参加会议。会议由人文管理学院院长欧阳静主持。

欧阳静传达了学校教育教学工作会议精神。她强调，各教研室要通知到每一位教师充分做好各门课程线上教学工作，确保全体学生线上学习效果不打折扣；在前期集体备课的基础上，互相交流经验，取长补短，共同进步，打好新学期开学第一仗。

二、各教研室充分组织课前教学准备，积极开展集体备课。

各专业各个教研室于 8 月 27-8 月 31 日组织联合集体备课活动。参会教师围绕以上议题分别从专业课程建设与学生学习、集体备课效率与闭环设计、团队协作、学科特色建设等方面进行了热烈讨论。

本次集体备课活动不仅为老师们搭建了相互学习、共同

提升的平台，同时为本学期后续的课堂教学奠定了良好的基础。同时人文管理学院各教研室为上好每一堂课，积极准备教学文件和教学材料，包括教学大纲、教学设计、教学进度表、教学日历、讲稿及教材等。老师们将电子版教材以及各种音频、视频资料、PPT 课件等分享给学生，确保了教学质量。

三、开展校、院教学督导、学院党政领导、教学管理人员，及各专业负责人深入线上课堂督导教学。

开学第一周组织校、院教学督导、学院党政领导、教学管理人员、各专业负责人、辅导员及班主任深入线上课堂督导工作。共听课 42 门。经过全校师生的共同努力，教学运行良好，教学秩序井然。

期初教学检查是保证学校教学工作有序、高效进行的必不可少的一项工作。在以后的检查工作中，人文管理学院一定会踏踏实实、一步一脚印的工作，不将检查流于形式，以保证我院教学工作健康有序的进行。

外语学院

2022-2023 学年第一学期外语学院各项教学任务顺利开展。本学期教学周共十六周，根据教务处安排，前三周授课通过线上进行，大一新生的课程尚未开展。《大学英语》《科技（专业）英语》课程涉及 78 个班级，涵盖全体大二本科生、部分大三本科生。学院督导工作已经提前安排完毕，二

级学院督导将对学院所有课程进行督查。现将学期初相关工作梳理如下：

学期初，学院召开学院教工大会，一方面加强教研室管理，另一方面对二级督导工作进行重新安排，具体落实听课督导与教师情况。10 位督导对学院所有课程进行督查，教研室也根据要求，开展各项教学前期准备情况。主要检查内容为教师授课 PPT、教学设计、学生出勤率、线上作业完成情况等。根据反馈，学院授课教师能够很快进入教学状态，教学 PPT 完整，教学设计能根据新的教学安排进行调整。开课第一天学生线上出勤率 100%，课堂互动频繁，学生精神饱满，能够进入学习状态。

学院安排二级学院督导分别对上学期期末考试的所有试题材料，包括本学期期末考试所有试题、成绩、试卷分析进行逐一、严格检查。试卷分析主要包括质量分析、信度效度评价、重难点掌握情况描述、错误率较高题分析等。

本学期，外语学院认真安排，确保教学工作能够顺利、有序、有效开展。学院积极落实各项教学工作，加强纪律，不断提升课内课外教学效果。

学校开展高等教育质量监测国家数据平台 2022 年数据填报工作

为落实国家教育数字化战略行动部署，推动人才培养质

量全面提升，迎接新一轮审核评估，按照国务院教育督导委员会《关于做好“高等教育质量监测国家数据平台”2022年监测数据填报工作的通知》（国教督办函〔2022〕29号）以及陕西省教育厅《陕西省教育厅办公室关于做好2022年高等教育质量监测数据填报工作的通知》（陕教高办〔2022〕29号）要求，我校开展了2022年高等教育质量监测数据填报工作。

9月22日，我校启动高等教育质量监测国家数据平台2022年数据填报工作，向全校各相关职能处室和各教学单位印发了《关于做好2022年高等教育质量监测数据填报工作的通知》。此项工作由高等教育研究中心、教育教学质量监控与评价中心牵头，由党校办、人事处、教师发展中心、计财处、科技处、研究生院、教务处、国资处、学生处、校团委、国际合作与交流处、图书馆、信息化处、后勤保障处、高教研究中心及各教学单位共同完成。数据填报是系统工程，各部门只有加强沟通、协商、合作，同时遵照时间节点，才能按时完成，最终顺利提交。国家数据平台所采集的教学状态数据将直接应用于学校本科教育教学审核评估、教学工作合格评估、本科专业认证及评估等工作。为开展教育教学质量常态监测、完善督导体系，推动人才培养，做好迎评工作，奠定坚实基础。

【督导感悟】

生活方式进课堂（五）

李稳

多方观察长寿者，均得出同样的结论，其共性就是心态好。好心态是人生最宝贵的财富。正如钟南山先生所言：健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病。

科学的生活方式中，最重要的是心理平衡。在各种因素中，心理因素对寿命的影响占一半以上。

情绪情感是大脑及皮层下，神经内分泌系统对内外环境变化所发生的应激性反应。不同情绪通过大脑边缘系统，影响植物神经的紧张性和激素的分泌水平，导致所支配的器官发生心率、血压、呼吸、消化等各种变化。同时神经递质使大脑皮层产生情感体验，如多巴胺会让人快乐，肾上腺素会让人兴奋或愤怒，去甲肾上腺素会让人感到恐惧和压力。血清素可以抑制上述脑内物质的过度分泌，使脑内物质达到平衡。机体的这些应激性反应，使人与自然及社会保持和谐，即中医所说的“天人合一”，从而适应性生存。

情绪适度，及时宣泄或转移，维持心理平衡，是对个体的一种心理保护。情绪失控、失衡，特别是过度压抑，则对机体造成伤害。

祖国医学将各种情绪对应于不同脏腑，认为过喜伤心，过怒伤肝，思虑伤脾，过悲伤肺，恐惧伤肾。

情绪激动，可致猝死；紧张焦虑，容易腹泻；长期忧虑，伤害乳腺；压力过大，可致甲亢；焦躁烦闷，影响皮肤；易怒压抑，癌症高发；脾气急躁，诱发青光眼……。甚至有些时候，情绪有多糟糕，身体就有多糟糕。情绪不好，养生都是徒劳。

心理平衡需要历练。如逆境时随遇而安，顺境时随遇而进；既不要咀嚼过去的苦难，也不要幻想未来的不幸；既要能排遣寂寞，又要能闹中取静；……，在变幻莫测的环境中，宠辱不惊，保持心理平衡。心理平衡的能力属于情商，一般认为情商对人生的影响占 70-80%。

授课将心理因素的影响带入疾病的防治中；实践时将心理平衡的要求纳入考核中；课堂适时体察学情，因势利导营造共情；管理中引导掌控各种情绪反应……。

习近平总书记要求教师“具备学习、处世、生活、育人的智慧，……能够在各个方面给学生以帮助和指导”。

课堂上和学生沟通，医疗中和患者沟通，生活中和家人、朋友沟通，工作中上下级沟通……处处留心，不断认知实践，归纳总结，悦纳自己，宽容别人，和谐共生，维持心理平衡，是自我提升的过程。

情商体现在各种行为中，无疑是一种思政渗透，教学中体现为育人技巧。

健康中国，教育为本。为人师表，维持心理平衡，外化于形内化于心，于己于人、于国于民皆有益。

生存智慧无处不在。