



湖北省物理特级教师程启明，坚持手写教案40余年，目前已写100多本，累计400万字，被誉为“活动的物理教案博物馆”。今年61岁的他，婉拒了民办学校的高薪聘请，被返聘继续留在武汉市东湖中学。

知识点已倒背如流 教案仍年年“刷新”

走进程启明的办公室，办公桌对面的书架堆满了他平时阅读的书籍和资料，教案按年份顺序整齐地码放在两个牛皮纸箱中，满满两大箱。“20世纪八九十年代的教案，很多我放在了家里，这些主要是近20年的。”程启明指着放在地上的大纸箱介绍。

1982年，程启明从华中师范大学物理系毕业，先在湖北蕲春任教，2001年调到武汉东湖中学任教至今。“手写教案是我思考和准备上课的过程，从当老师的第一天开始手写教案，每学年写2—3本，到现在已经有100多本。”

教案平均每本100页，每一页上手写小楷端正工整，约500字。程启明说：“学校向勇书记和几位老师有心统计过，我写的四十年教案累计400多万字。”

随机抽取了2008年、2016年、2020年、2022年四个学年关于“万有引力定律”知识点的教案内容，发现每一年的教学设计、例题和反思都不一样。2016年的教案本上，程启明总结了万有引力提供向心力时的三种模型。2022年教案上的教学反思中，他融入了物理学史和天文知识，并将历代物理学家们推导万有引力定律的过程进行了总结。

教了40年物理，知识点“倒背如流”了，为什么每年仍重新写教案？“我告诉自己：烂熟于心，还要认真，不突破自己的‘天花板’，就教不好学生。每一届学生都在进步，知识面在拓宽，如果老师不及时更新储备，就容易被学生问倒、难倒。我的目标是做一个永远不会被学生问倒的老师。”程启明微笑着回答。

我国三次“天宫课堂”，航天员在天上开讲，程启明做足准备在班上授课。他梳理了教材好几章的相关知识，满怀激情地开讲：“天宫物理课我必须重点讲！这是物理课，也是爱国思政课。”

他平时大量刷题 为学生精选出好题新题

翻看“程特”历年的教案，几乎每一页，都有他精心设计并绘制的图示，有的图示上手指都画得惟妙惟肖。

“学习物理离不开图形，从运用力学知识的机械设计到运用电磁学知识的复杂装置设计，都要依靠‘图形语言’来表述。”程启明解释，所以在他设计的教案内，有着大量的图示，按照科学的方法动手画图也成为他的学生们学习物理的重要方法。

在程启明的办公室，除了教案，还看到了他手写编撰的多本习题集，每本约5厘米厚。“我平时喜欢跟学生们一起做题，力争刷题数



程启明老师在课堂上授课。

量达到学生的两三倍，尽量为学生们剔除一些跟不上时代的老题目，精选一些跟生活结合紧密、跟前沿物理科学接轨的好题目、新题目。”程启明坦言，孩子们的学习时间很宝贵，如果做老师的不提前把这些工作做好，那么学生们就会在题海里挣扎，学习效率低。

讲课富有激情又幽默 学生很享受他的课堂

3月17日上午8时，高一(10)班物理课开始了。程启明的声音浑厚、洪亮且富有节奏感，站在离教室十米开外的小广场上依然清晰可闻。

这节课，程启明重点讲述圆周运动综合问题。每隔几分钟，他会向学生发问，引导孩子们进行互动。45分钟的时间，他板书了满满三大黑板，并用不同颜色标出推导公式的重点项。

“程老师上课特别有激情，他又很爱笑，很幽默，每次听课就像在听精彩的演讲。”高一(10)班学生、新疆孩子库特扎特说：“程老师鼓励对物理畏难的学生：物理最重要的就是‘能’和‘力’，你学会了，你就拥有能力！他教我们骑自行车转弯时如何利用物理知识避免摔倒。他还把爱因斯坦相对论中的

‘时钟变慢’与中国古代神话中‘天上一日，地下一年’结合起来讲，很有趣味。”

从东湖中学毕业13年的高伟，现在还清晰记得程老师板书时徒手画出的完美的圆和工整优美的书写。“我物理成绩曾经很一般，程老师是我真正意义上的物理启蒙老师。他能把很多艰涩难懂的定律，通过画图或者编口诀来辅助我们理解。”从东湖中学毕业后，高伟考入华中科技大学物理学专业，研究生考入北京大学物理学院，走向了穷物之理的道路。

“长大后我就成了你” 有百余名学生当了老师

“长大后我就成了你！”程老师的学生中，有百余名走上教育岗位，其中物理老师就有30名，现任东湖中学物理教研组长的陈武是其中之一。陈武说：“当时没有教辅，程老师就把自己教案上的精华刻在蜡纸上油印下来，每天上课发给我们。现在流行的导学案，30多年前程老师就在做了。”

“我在大四实习期间开始听程老师的课，阅读学习程老师的教案。”东湖中学90后教师张雅慧说，她记得十分清楚，第一次听程老师的课是在2017年元月，天气很冷，

但程老师上课的激情点燃了她。“板书非常漂亮，讲课的内容感觉全是精华。我不忍心听漏一点。”

2017年9月，本科毕业的张雅慧考入东湖中学成为一名物理老师，正式拜程启明为师。每当上重要的公开课时，张雅慧就一头扎进程老师的“物理教案博物馆”，细致阅读相关教案中教学过程、重难点提醒、课后反思。“程老师是我职业之路的启明灯，我也要学习他做一个‘择一业爱一生’的好老师。”张雅慧说。

“这是教案，又不仅仅是教案，更是态度、方法和精神！程老师告诉我们：只有不断突破自己，才能点亮他人。”东湖中学校长王朝宇说，程老师用心血写就的400万字教案，是学校宝贵的精神财富。

数万网友跟评点赞 老师纷纷向他学习

程老师的事迹在全网刷屏，数万网友跟评点赞，纷纷向程老师表示敬意。广东网友“星辰大海”感叹：“这样的老师真的很值得尊敬，一个人，一件事，一辈子！”来自吉林的网友“娇”评论：“手写教案，这份责任心，必须点赞！”河北网友“雨晨”说：“对平凡工作的无限热爱，成就桃李满天下的教师楷模。致敬程老师！”

武昌区教育系统掀起了学习程启明事迹的热潮。区教育局党委书记、局长李峰说，作为特级教师，程老师已达到教师业务水平的“天花板”，但他毫无“业务包袱”“身份包袱”，每一年仍充满热情和神圣感地去手写每一页教案，认真钻研，不断突破职业天花板，追求更高境界。程老师这种“精益求精”、不断“突破天花板”的奋斗精神值得全系统的老师学习和传扬。“好老师应如群星闪耀，照亮孩子的人生之路。”

武汉小学青年教师查良琦是武汉市教师五项技能竞赛特等奖获得者，3月20日她了解到程启明老师事迹后，衷心赞叹“传道授业启明星”，“我向程老师致敬，他躬身勤耕，精益求精，匠心育人，是师者榜样，吾辈楷模。”查良琦说，这两天，她看到程启明老师的事迹被教育同仁转发点赞日日“刷屏”，“说明武汉的教育者都被程老师打动，都怀揣着一颗锤炼真功的初心。”

本版综合长江日报、新华社、央视、红网等

快评

教育是一种“慢”的艺术

教育是一项需要持之以恒的事业，这一点可以从程启明老师身上得到很好体现。持之以恒，既是坚持不懈地做好一件事，也是不断努力、坚定不移地追求自己的目标。

《周易》曰：“君子以言有物，而行有恒。”教育是一种“慢”的艺术。无论是对于学生，还是对于老师，都是如此。你不可能在两三个月里，就能“做出”一种教育观念，就能把一个人琢磨透，就能把一块“朽木”雕成艺术品。也许，程老师做教案的方式确实有点“笨拙”，但这种“笨拙”所表现出的就是一种“慢”的持之以恒的态度。“十年树木，百年树人”，或许教育本身就是很慢、很宁静的。教

师不一定就要掌握新潮的教育观念与教育技术，以一颗朴素育人的心换学生一颗朴素学习的心，或许更为重要。把这一件事做好，而后只需要静待花开。

“教育就是忘记了在学校所学的一切后剩下的东西”，或许多年以后，学生们会忘记那些具体的知识、那些繁复的技巧，但不会忘记这么一位朴素无华、忠诚于事业的良师益友。真正的教育应当剔除浮华，回归朴素，回归坚守。匆匆上路不一定就能遇见好的风景，从容淡定、踏踏实实地走着，或许才能以一颗“慢心”、一颗“恒心”，欣赏到沿途美妙的风景。这样看，持之以恒是一种教育态度，也是一种生活态度。

40年手写400万字教案，湖北省特级教师程启明被赞『活动的物理教案博物馆』

『我要做个永远不会被学生问倒的老师』