始创于1909年

NANJING
JINLING HIGH
SCHOOL

金陵光

張謇題

JINLING GUANG

中国·南京市金陵中学校刊

2020年夏季刊

名师风采

夏广平 老师

参加全国名师赛课获得一等奖

组织“益起跑活动”

教育理念

上课

组织物理文化课题讨论

夏广平老师始终将“让教育更完整、让生命更温暖”作为自己的教育理想。

夏广平老师认为：“完整的教育”，不仅关注学生学科学习，更关注学生素养的全面提升；“温暖的教育”，旨在给学生以人性关怀、人文关爱，关注学生的精神生活与心灵世界的成长与丰盈。在“完整而温暖”的教育下，努力让学生成长为有完整人格、独立思想、创新意识和责任担当的现代公民和社会英才。

夏广平老师能始终注重学生的素养发展与自己的专业成长，潜心教学研究，坚持教书育人、管理育人、文化育人。在物理教学钻研中，夏广平老师也形成了自己一定的教学特色：注重教学情境的创设、注重教学设计的创新、注重学生情感的激发。他以饱满的热情、积极的态度、实干的精神面对课堂教学与学校管理。夏广平老师曾被评为“江苏省第五期333工程”培养对象、“南京市中青年拔尖人才培养对象”、 “南京市物理学科教学带头人”、“南京市青年岗位能手”、“南京市师德标兵”、“南京市优秀党务工作者”，曾获得“南京市三等功”、“南京市陶行知奖”、“江苏省教学成果奖一等奖”。他还获得过“江苏省青年物理教师教学大赛”一等奖、“首届全国中学物理教学名师赛”全国一等奖、“全国高中应用物理知识竞赛”优秀指导教师奖、“全国中学生学科奥林匹克竞赛”优秀指导教师奖等专业奖项。夏广平老师始终用自己的忠诚、汗水和智慧，在追寻学生自由成长的教育之路上，矢志不移地实践、坚守、探索并践行着“让教育更完整、让生命更温暖”的教育理想。

· 主　　管：南京市金陵中学（南京市中山路169号）
· 主　　办：金陵中学教师发展处
· 主　　编：孙夕礼
· 执行主编：朱建廉
· 副 主 编：卢惠红　黄皓燕
· 特约编辑：吴国锋　苏　华　邢启华　王守明
· 责任校对：李闻超
· 封面设计：吕卫东

谈“立德树人”

在教育领域的语境当中，“立德树人”可算得上是一个热词。无论是国家的教育管理部门，或者是党的中央机构，甚或是作为党和国家的核心领导人，在面对“立德树人”这一教育语境中的热词时，无一例外的均取得了共识，即：“立德树人”是教育之魂，“立德树人”是教育的根本任务。

教育的根本任务是培育、改造和提升具有主观能动特性的人的品质与品位，而教育运作的实施又通常需要由具有主观能动特性的人来努力并完成。新生儿出生时，除了因遗传而赋予了孩子少许的自然属性外，其社会属性几乎为零，因而只能被叫做“自然人”。教育的职责与担当，实际上就是把“自然人”所欠缺的社会属性作总量充分和配比合理的给付，从而将不能立足于社会的“自然人”转化成为合格、甚至是优质的“社会人”而已。在作为教育原料的“自然人”和作为教育产品的“社会人”之间，笔者认为可用如下所示的（*）式来阐述其间的差异和关系，即

自然人 + 社会属性 = 社会人　　（*）

如欲进一步剖析（*）式中的“社会属性”，则又可以用如下所示的（**）式来标定，即

社会属性 = 德 + 能　　（）**

其中的“德”，是保证“德”的拥有者和谐融入社会，从而能够与社会中的他人共处；其中的“能”，则是保证“能”的具备者和谐融入自然，从而能够从自然而索取到用于保障其生存、发展、繁衍所需的物质。至于教育部制定的“立德树人”之方针大计中的“树人”，笔者的理解有如下列（***）式所示，即

树人 = 立德 + 育能　　（*）**

在（***）式的诠释基础上，之所以还要给“树人”二字前缀上已然包含在内的“立德”而构成“立德树人”的完整提法，笔者以为这绝非是在“树人”概念中刨去“立德”的内涵而仅仅是把“立德”当作“树人”的前提和手段，其本质性的寓意只是在默认“树人”运作必须做所谓的“德能同体”和“德能并进”的认同基础上，进一步强调在“树人”的两大职能表达和两大操弄内容当中，应当凸显“立德”使之优先于“育能”而更被看重而已。

至此，我们似乎可以针对“立德树人”的本真寓意而给出相应的总结了，即

结论：教育的“根本任务”在于“树人”，而“树人”的二元目标则是所谓的“立德”和“育能”；在把“树人”的二元目标作一个比对时，我们应能够认定，“立德”优先于“育能”，因而只有“立德”才可以充当所谓的教育之“魂”。

朱建康

2020 年 5 月 1 日

目 录 （复刊号 第42期）

【卷首语】 谈“立德树人”……朱建廉

·理论探讨·

1 语文教育应有中国语文味……喻旭初
3 把概念关进笼子里——浅谈“集合概念”与“非集合概念”的表达智慧……未 子

·科研园地·

6 抗击新冠疫情背景下的多元课程建设服务项目……学生工作处（执笔：赵巧林）
12 基于提升学生化学核心素养的金陵中学化学竞赛教学实践研究……徐守兵

·学科时空·

17 金陵中学自编大课间Tabata健身操……刘 挺
20 对400米少年运动员基础训练的探讨……于世涛
22 不同选项学生的《学生体质健康标准》测试成绩的比较研究……付国靖
25 浅析高中生健美操课兴趣的激发与培养……刘 昱
27 被“吃掉”的体育课应如何“补回”？……刘 挺
28 “体态律动”教学在高中音乐选修课的运用……杨茗悦
30 批判性思维在高中美术教学中的运用——以《时代的脉搏》一课为例……郭楚娇

·课堂聚焦·

33 班会也是课（代栏目按语）……编辑部（执笔：朱建廉）
34 理解、沟通、感恩——高二（9）班主题班会……李 俊
36 珍爱生命主题教育班会教案……徐海虎
38 “预”见独特的自己——高三(8)班“职业生涯规划指导”主题班会……曹茂宏
46 我的情绪我做主……戴建良
50 “与梦想say Hi”主题班会教案……李 璇
52 寻找沟通之窗，搭建人际桥梁……秦 沁
55 科学管理时间，促进有效学习——时间管理主题班会设计……苏志文
57 别人家的父母&别人家的孩子……王友伟

·德育在线·

59 和学生一起成长……陈荣静
61 浅谈网络时代中学生的网瘾问题及对策……王 琦
63 用心走好成长的每一步……严 飞
66 求学于做人——班主任教育管理手记……崔晓燕
70 班主任与家长的沟通之道……马振华
72 “划水”女篮之成长记……韩翠翠
74 建设班级“点点”文化 促进师生共同成长……王贝贝
76 浅谈金陵中学国际交流合作处剑桥班德育现状及改进建议……殷 娟
79 教师的崇德特性……晓 建

·校史钩沉·

80 吴梅之子吴南青就职、离职金中原委考辨……陆 平

·文学漫步·

87 醉花阴·也说重九……晓 建
88 鱼儿的选择——为面对鱼饵的鱼儿担忧而吟哦几行……晓 建

·教育随笔·

89 试论“立德树人”提法的完备性……朱建廉

封二 名师风采（夏广平老师）……校办供稿
封三 校园动态……校办供稿

语文教育应有中国语文味

喻旭初

上世纪60年代，张志公先生出了本《语文传统教育初探》的书，对中国语文传统教育作了全面介绍，充分肯定了它的历史和现实价值。

前不久，周正逵先生在《邯郸学步的故事不应该重演了》一文中,阐述了中国优良语文传统的特色。他说：“我们的祖先创造了十分优美的语言和文字，并在长期的语文教育实践中创造了精湛的理论，积累了丰富的经验，也培养出一代又一代数不胜数的杰出人才和语言文化大师。”

被国家授予人民教育家殊荣的于漪老师一贯认为，学好语文归根到底，是个民族文化认同问题。学好语文，就是热爱中华。

照理说，学好语文，原该是不成问题的共识。但近百年来，语文教育却屡受干扰。清末明初，直至20世纪50年代，在“汉字落后论”的影响下，有一批人试图以拼音文字代替汉字。文革期间则将语文课改成了“政文课”，过度强化政治教育。上世纪80年代，在改革的旗号下，有人试图以系统论、控制论来代替传统的语文教育方法。进入新世纪以来，又有人用“建构”理论来指导语文教育。一句话，总有人有意无意的忘了中国语文的特点，忘了孔子、朱熹，忘了叶圣陶、张志公，而外国的教育理论却几乎充斥了整个教育领域。

外国的先进教育理念，我们不仅要学习，而且要认真地学习，但必须跟中国的实际相结合。从现实效果看，它对理工科确有成效，对我国的科技发展确实起到了促进作用。但对人文学科，尤其是对语文教育来说，情况就不同了。首先，中国的文字就跟任何国家不同，每个字都有音、形、义，体现了中国文字的丰富性和独特的审美价值。语文学科有很强的历史继承性，它根植于优秀传统文化的深厚土壤。正因为如此，所以我们必须尊重中国语文教育的独特性，按其自身的规律去组织教学。

下面从两个方面来说。

首先，从认识上，应明确语文学科的任务。这就要学习语文新课标。新课标明确指出，语文学科的根本任务是学习与运用祖国的语言文字。在弘扬中国优秀传统文化中实现立德树人、文化自信，是语文教育的重要课题。

其次，从实践上，要通过各种方式体现语文教育的中国特色。具体说，它包括：

（1）给学生讲一点汉字知识。汉字历史悠久，其字形的优美、内涵的丰富、运用的灵活，在世界上是独一无二的。我们不必像古人那样讲“训诂学”，但可以讲一点“文字学”。在讲解文言文的某些实词时，甚至现代文中的一些字，都可以写出它的象形字和会意字，帮助学生理解汉字的来源及字形的初始含义，从而激发学生的浓厚兴趣，培养学生对传统文化的亲近情感。当然，在讲解这些字时，一定不能脱离具体的语境。在以往的教学中，我多次对一些字做过上述那样的讲解，效果很好，不少学生把我讲的内容记在教科书上。

（2）要求学生认真书写汉字。把字写好是语文传统教学中的语文基本功之一。它不仅是一种技能训练，也是一种综合的思想文化训练。它要求学生坐得端正，全神贯注，一笔不苟，由此培养做人做事的认真态度。作为老师，要写好板书，为学生做好榜样。我在执教期间，自己的板书尽量规范，每教完一课都要学生抄写字词，书写美观的表扬，书写潦草的批评，并发回重抄，既培养学生良好的书写习惯，又促进他们积累词汇。

（3）帮助学生积累成语。正确使用成语能增强语言表达效果，我每周用三个早读时间，每次让学生听写25个成语，听写完后，由同桌相互纠错。对普遍写错的成语，由我讲解其含义。学生在作文中运用成语多而正确，我就打圈，以示赞赏。两年半听写了2000

多个成语，很受学生和家长欢迎。

（4）重视对课文的朗读。经验证明，诵读是学好语文的有效方法之一。古人的吟诵是介于朗诵和歌唱之间的一种诵读方式。它把静态的文字符号转化为节奏鲜明、生动可感的动态声音形态。我这里所说的诵读是指发声读文章，以区别于默读。高声地、有感情地朗读，会促成学生形成语感，有助于对课文的理解和记忆。不少课文我除了范读，还指导并组织学生齐读，读到朗朗上口，读到兴趣盎然，读到能背出重要语句。

（5）教学生搞点文章批注。中国语文传统主张“不动笔墨不读书”，也就是说，在阅读的同时要动动笔，写下点什么。读一篇课文，尤其是古诗文，可以在旁边做点记号，对某些字句作点批注，或写一两句感受，坚持这么做有助于思考能力的提高。

（6）搞一点专题阅读。可以文体为专题，如诗词专题、散文专题、传记专题，等等。也可以作家为专题，如李杜专题、苏轼专题、鲁迅专题，等等，让学生体味其思想的丰富和语言的意趣。一学期搞一两次即可。

（7）组织点课外活动。可根据本校、本班的条件，一学期搞一两次大型语文活动，如成语听写、古诗朗读、书法比赛，等等，可以一个班搞，也可一个年级，甚至全校搞。通过这些活动，让整个校园洋溢浓浓的中国语文味。

以汉语言文字为标志的中国语文传统教育，历经千百年的实践，形成了有别于其他任何学科教育的独特性。这就决定了必须尊重其自身的规律，采用符合中国文化特色的教育教学方式。各地都有一批中小学名师，在传承与弘扬优秀语文传统方面为我们提供了宝贵的经验。他们没有忘记语文的琅琅读书声和认真书写，没有丢弃语文应有的“慢”和“品”。我们应该以他们为榜样，结合自身实际，在日常教学中时时、处处不忘中国元素，融入中国情怀。

周正逵先生说：“语文教育改革的目的，是实现现代化。语文教育改革的途径，是走向科学化。语文教育改革的基础，是坚持民族化。”民族化，是弘扬优秀传统，科学化是尊重教育规律，现代化是解决现实问题。以民族化为基础的三者结合，将使我们的中小学语文教育充分体现中国语文味，并使每一位学生都能以学好了语文而感到自豪。

2019 年 12 月 28-30 日

把概念关进笼子里

——浅谈“集合概念”与“非集合概念”的表达智慧

未 子

最近有个电视连续剧很是流行，电视剧中的主题曲也唱的火爆起来。对电视剧历来不太感兴趣，对歌唱艺术似乎也不太关注，可这一次却被电视剧主题曲《篱笆墙的影子》中的歌词所打动。录这首由词作家张藜先生所创作的两段歌词如下所给出，即

星星还是那颗星星哟，月亮还是那个月亮，山也还是那座山哟，梁也还是那道梁。碾子是碾子，缸是缸哟，爹是爹来娘是娘。麻油灯呵还吱吱地响，点的还是那么丁点亮。哦！哦！只有那篱笆墙影子咋那么长，只有那篱笆墙影子咋那么长，还有那看家的狗，叫的叫的叫的叫的，咋就这么狂。

星星咋不象那颗星星哟，月亮也不象那个月亮，河也不是那条河哟，房也不是那座房。骡子下了个小马驹哟，乌鸡变成了彩凤凰。麻油灯呵断了油，山村的夜晚咋就这么亮。哦！哦！只有那篱笆墙影子还那么长，只有那篱笆墙影子还那么长，在那墙上边，爬满了爬满了豆角秧。哦……哦……哦！

其实，引起笔者兴趣的只是歌词当中张藜先生灵活运用肯定判断连接词“是”和否定判断连接词“不是”而将相同语词外壳所遮蔽下的相同与不同概念进行了巧妙连接而给出的智慧表达方式，这应当能够给笔者这样的、以表达为职业主体行为的教师们以积极的启迪。

一般情况下，运用肯定和否定判断连接词“是”和“不是”而将相同和不同的语词外壳所遮蔽的相同和不同的概念进行连接，以表达概念之间某种关系的类型有如下几种，即

相同语词的肯定连接：X 是 X　　（1-1）

相同语词的否定连接：X 不是 X　（1-2）

不同语词的肯定连接：X 是 Y　　（2-1）

不同语词的否定连接：X 不是 Y　（2-2）

其中：形如（1-1）式所示的表达最为可靠，堪称为保险系数趋于无穷的“大实话”，但在其“大实话”的表达中所能够透露给我们的新的信息量几乎为零，也便成为“大废话”的同义语，此种表达在文学作品中常会有而在科学文本、尤其是在自然科学文本中几无。像上述歌词中的所谓“碾子是碾子，缸是缸哟，爹是爹来娘是娘。”其实就是这类表达之范例。形如（1-2）所示的表达听起来最别扭，所以在实际运用中常以加注式的强调语气来辅助表达而说成是“此 X 非彼 X”。形如（2-1）式所示的表达最能引发人们的兴奋点，因为这样的表达其新的信息容量较大，往往是某种新的发现的某种标志。形如（2-2）所示的表达看上去也是天经地义的而极具保险系数，但在与（2-1）式所示的表达相比对时，似乎其蕴含的新的信息量要少一些。由此我们似乎可以得到如下所述的表达规律（猜想），即

表达的可靠性通常与表达所传递的信息量成反比　（*）

其实，撰写本文的目的并不是为了获取形如（*）式的未经论证的“表达猜想”，而是为了做一件所谓“把概念关进笼子里”的事情，以便对概念实施制约与管理，进而能够在概念的相互碰撞、相互勾连、相互渗透、相互融合、相互包容、相互支撑和相互作用过程中以达成更好的解读概念、更好的厘清概念间关系、更为精细和精准的理解概念及其间关系之目的。而我们为制约与管理概念所准备的“笼子”，就是形

式逻辑中经常被提及的所谓“集合概念”，当然还有与之相对应的所谓“非集合概念”。

概念的形成过程，用形式逻辑的表达方式那就是所谓“概念的定义”。作为一种特定的逻辑操作，“概念的定义”其实就是揭示概念的内涵，也就是指认并认定概念内在的、固有的、本质的属性。一旦完成了“概念的定义”操作，伴随概念形成的还有与概念内涵成反比的所谓“概念的外延”的被明晰。而说到了“概念的外延”，这就离提出所谓“集合概念”与“非集合概念”的相应概念不远了。所谓“集合概念”，按照笔者粗浅的认识应有如下几个要点必须明确，即：第一，集合概念的外延体系通常是由相同属性的所谓子概念作为集合的基本元素而构成；第二，当集合概念与其他概念发生碰撞、比对等作用时，既可以用整体的面目而参与，又可以将集合拆散为若干子集合而参与、甚至是用作为集合概念的单一元素来参与；第三，当集合概念在以前条所述方式而参与和其他概念的碰撞、比对等作用时，其作为集合概念的子集合、以及作为集合概念的单一元素与集合概念本身的逻辑从属关系则必须采用形如（2-1）式所给出的逻辑认定方式，即：子集合“是”集合、“是”集合外延体系中的一个组成部分，单一元素“是”集合、“是”集合外延体系中的一个元素。对于所谓的“非集合概念”则不然：虽然“非集合概念”的外延体系同样可能是由众多相同属性的概念元素所构成，但在与其他概念发生碰撞、比对等作用时，作为“非集合概念”的概念只能以其整体面目而参与，不能将其外延体系中的一部分、或一个单一元素单独取出而参与，因为所谓“非集合概念”已经被认定为是一个囫囵整体而不可被分割的“非集合”，此时作为所谓“非集合概念”外延体系中的任意一个单一元素（其实，被人们的思维认定为是囫囵整体的非集合概念已经不具备提及其外延体系中的单一元素的必要和资质了，所谓的非集合概念的子集合部分和单一元素只能是留存在人们意识层面上的所谓“假想中的子集合”和“假想中的单一元素”了）与非集合概念本身的逻辑从属关系都必须采用形如（2-2）式所给出的逻辑认定方式，即：假想中的所谓子集合“不是”非集合、“不是”非集合外延体系的囫囵整体，假想中的所谓单一元素“不是”非集合、“不是”非集合外延体系的囫囵整体。

上述表达太过拗口，不如在一个实例当中采用简单明了的“例说”方式。

实例：物体受到竖直向下的力 $F_1 = 4N$ 的作用，同时还受到水平方向上的力 $F_2 = 3N$ 的作用，由于在不加任何限制的前提下，任意一个力都可以随着人的主观意愿而等效的分解成为任意多个力，所以为了避免表达上的无谓繁琐这里做个约定：对于已经明确给定的力，我们只做合成代换而不做分解操作。在此约定下，一方面所给定的两个力 F_1 和 F_2 由于其外延体系都是由孤立的单一元素组成，可见他们都是所谓“只含一个孤立元素的集合概念”，其实在的含义还不如直接将其称作为“因为必须遵守不允许分解的相关约定而自然成为了所谓的非集合概念”，另一方面即令我们针对所给定的两个力 F_1 和 F_2 的被允许的合成操作尚未进行或尚未完成，而给定的两个力 F_1 和 F_2 都必然存在着一个大小为 $F = 5N$、方向倾斜向下约 37^0 角的合力存在，而考虑到 F 是由 F_1 和 F_2 合成所得，所以对于 F 概念类型的指认则既可以说是“外延体系含有两个元素 F_1 和 F_2 的集合概念”、又可以说是“外延体系由两个元素 F_1 和 F_2 固结为不可分割的囫囵整体的非集合概念”。做好了相关的预期说明，让我们在基于 F_1、F_2、F 等概念的碰撞、比对等作用中分如下两种情况来进行深入的剖析，即

第一种情况：把 F 视作为集合概念

由于 F 是外延体系包含有 F_1 和 F_2 等两个单一元素的集合概念，所以我们可以说

F_1“是”F　　（3-1-1）
F_1“是”F 的一个部分　（3-1-2）
F_1“是”F 的竖直分力　（3-1-3）
F_2“是”F　　（3-2-1）
F_2“是”F 的一个部分　（3-2-2）
F_2“是”F 的水平分力　（3-2-3）

当然，在物理学语境中我们通常只会用（3-1-2）、（3-1-3）、（3-2-2）和（3-2-3）等式的表达而少用（3-1-1）和（3-2-1）式的表达，但在本真寓意的理解上它们却是极具一致性倾向的基于逻辑从属关系的表达。在此基础上，对于实例中物体的受力情况的表达，通常只会有如下所述的两种正确表达，即：我们或者说“物体受到 F_1 和 F_2 两个力的作用”、或者说“物体受力情

况等效为受到 F 这一个力的作用”。两种说法都是客观的、正确的。

第二种情况：把 F 视作为非集合概念

由于 F 是外延体系包含有 F_1 和 F_2 等两个单一元素但不能被分割，所以是所谓的非集合概念，于是我们又不得不说

F_1“不是”F　　（4-1）
F_2“不是”F　　（4-2）

显然，由于 F_1 和 F_2 的客观存在，由于给定的两个力 F_1 和 F_2 必然存在一个合力 F（哪怕其合成操作尚未完成），更由于（4-1）和（4-2）两式否定了 F_1 和 F_2 与其合力 F 间的逻辑从属关系而自然成为相对独立的三个不同概念，所以我们在认定实例中物体的受力情况时，基于逻辑学规律的认定就会与基于物理学科的认定产生不可调和的矛盾而如下所示，即

逻辑学认定：受到 3 个力 F_1、F_2、F　（5-1）
物理学认定 1：受到 2 个力 F_1、F_2　　（6-1）
物理学认定 2：受到 1 个力 F　　（6-2）

在匀速圆周运动的教学实践中，常会因为同学们在做动力学的受力分析时随意多加了一个所谓向心力而备感困惑，研究并撰写本文时方明白：这种随意多加一个向心力的物理学科之错误，原来其根源在逻辑学知识的欠缺而造成了集合概念与非集合概念不分、概念间的逻辑从属关系在理解与认定层面上的无常所致。

看起来，为了有效的避免形如（5-1）式所示的物理学科的错误类型，我们真的应该借助于逻辑学的力量而“把概念关进笼子里”了！

哦！星星，还是那个星星；月亮，还是那个月亮。
哦！星星，不是那个星星；月亮，不是那个月亮。
……

——2001 年 12 月 6 日

说明：人类的智慧在认识客观世界的过程中创造了数量庞大的概念，在概念的碰撞和比对中人类的智慧又建立起数量同样庞大的基于概念之间关系所表达的所谓规律。客观存在的世界只有 1 个，但客观世界在人的头脑中的主观世界内的反映，其数量却是与认识客观世界的人的数量 n 相等。从这个意义上来讲，只要有 n 个人试图去认识大家所共有的那 1 个客观存在的世界，那么加上那 1 个客观存在的世界在 n 个试图去认识世界的人的主观世界内的反映，便会共同构成所谓（n + 1）个有着微妙差别的世界。这就是笔者的所谓“（n + 1）理论”。造成那 1 个客观存在的共有世界在各自主观世界内的反映的微妙差别之原因，除了各自认知视角的不同外，其知识储备和认知习惯的落差也是重要的原因，而所谓在主观世界内的反映的微妙差别只要小于某个被允许的阈值，相应的反映都能够被认可，否则便会被认定为是一种认知上的错误。为了确保相应的认知差别阈值不超标，我们便需要严密的逻辑和思辨的哲学来统一和规范各自的认知。这就是作为教授物理学科的笔者所以会对逻辑学与哲学感兴趣的缘由之所在，尽管在逻辑学与哲学上的修为还显得微不足道，但所幸笔者在物理学科上的修为其实也还是处在所谓微不足道的层次上，因而目前的状况似乎还能够勉强达到相匹配的程度。只是，得到的提醒和警示却是：物理学科的主业之发展，应当与作为物理学科强力支撑的逻辑学和哲学作同步的推进。切记！切记！

——2004 年 10 月 1 日

抗击新冠疫情背景下的多元课程建设服务项目

学生工作处（执笔：赵巧林）

在防控疫情的特殊时期，全体金中老师积极行动起来，利用网络平台，一方面给予全体金中学子完备的学科知识，另一方面又努力促进每一位金中学子德、身、心全面发展。生物学科、历史学科、体育学科、政治学科、班会课程等有机融合，构建了较为丰富的抗疫背景下的多元课程体系，为有效实现“停课不停学，隔离不隔爱”疫情期间特殊的育人目标做出了贡献。

一、“巧林说新闻”，家事国事天下事，事事关心

面对新冠疫情，面对疫情爆发后自媒体上出现的真真假假、鱼龙混杂的信息，面对居家隔离，线上教学等新的生活方式，孩子们感到不解、迷茫、烦躁甚至恐惧。如何引导他们正确认识身边发生的这些虚虚实实的人或事，教会他们辨别不同的声音和观点，对祖国、对人民、对英雄、对自然、对生命、对规则等形成更加全面、更加完整的认识？

两个月居家隔离线上教学的日子里，政治教研组赵巧林老师六十六堂《巧林说新闻》音频课，引导着孩子们用自己的眼睛去关注家事国事天下事，用自己的耳朵去辨别你说他说大家说；引导着孩子们用自己力所能及的行动践行“敬畏生命”、“敬畏自然”、“关爱国家”、“承担责任”的抗疫使命。

《“新冠高架”改名？荒唐至极》引导学生理性看待“新冠”这一词语的含义，进而树立全面而深刻的规则意识；

《多一些风雨同舟，少一些肆意抹黑》在抨击某国少数官员不负责任言论的同时，引导学生树立与国家民族休戚与共的家国情怀；

《过激防控要不得》引导学生理性看待身边的防控举措，辩证看待极少数过度防控行为，进而用自身的实际行动支持疫情防控，树立勇于承担责任的意识；

《禁食野味，拒绝“舌尖上的任性”》引导学生禁食野味，敬畏生命，敬畏规则，才能拥抱大自然，与大自然和谐共处，共建美好的人类社会。

……

特殊的寒假，《巧林说新闻》用每天两条新闻录音丰富了孩子们的学习与生活，拓展了孩子们的眼界和视野，提升了孩子们的思辨能力与道德情操。

二、“周末‘疫’小时”，了解“疫”史，了解真相

人类历史上的十大瘟疫是哪些？薄伽丘怎么“宅”出《十日谈》？牛顿躲在乡下竟然创造学术奇迹？人类历史上的十大瘟疫有多么可怕？中国古代瘟疫发生的频率是多少？1911 年的中国人怎样应对东北鼠疫大流行？历史教研组的孙凯老师用一期短视频“微班会”给同学们讲述了瘟疫史背后的小故事，给大家推荐了麦克尼

尔的名著《瘟疫与人》、加缪的代表作《鼠疫》、讲述伍连德故事的相关书籍，提醒大家以史为鉴，珍惜光阴，在家隔离，读书抗疫。

孙凯老师的第二期短视频跟同学们聊的是疫情之下的谣言与真相。从“三人成虎”的故事出发向大家介绍了谣言的生成、谣言的传播特点，告诉大家破解谣言的利器是“证据意识”，并且指出不同材料的证据价值，同时以本次疫情中出现的谣言为例，教你如何用可靠的证据、科学的论证方法来识破谣言，得到真相。孙老师的这期微视频对于同学们如何用批判性思维面对舆论中同一事件的不同观点，如何形成自己的可靠认知等有很大的帮助。

三、自创“活力金中”健身操，为抗疫添活力

在疫情爆发初期，为打赢疫情防控阻击战，保证同学们在家期间可以进行身体锻炼，增强体质，提高抵御疾病的能力，加强父母与孩子之间的交流，促进孩子健全人格、锤炼意志。体育教研组长刘挺老师自愿加入由南京市电化教育馆联合央视网、菁体育共同打造的《亲子家庭运动》系列微视频活动。刘老师全家总动员，自编自创五期亲子家庭运动，巧妙利用了家里的家具、场地和器材，并亲自示范，拍摄了微视频。通过央视网、抖音、南京教育信息化等网络平台全国推送，浏览点击率极高，深受大家的喜欢！

随后，南京市电化教育馆又组织了体育学科专家、一线教师开发《中小学常见运动项目学习指导—居家练习篇》系列微视频，刘老师发挥她的专项特长，原创了健美操类微视频，通过网页、微信公众号、南京教育信息化等平台推送，供全市中小学生居家进行体育知识的学习和科学的体育锻炼。

为了便于学生轻松学会动作，更好地参与锻炼，刘挺老师又将健美操方案精心改编为视频拍摄脚本，清移家中的客厅家具，请老公做志愿者，用手机为她拍摄整套健美操的动作。每个动作通过正面、侧面、背面、局部特写等多角度进行反复拍摄和示范，再将上百个的视频、图片配上动作要领文字，制作了精美的 PPT 课件。

在学校统一安排下，精心录制了五节健身操教学网课，利用 CCtalk 教学平台，各年级组有计划地为居家上网课的学生进行线上教学，供同学们在居家隔离期间学习和锻炼，受到同学和家长们的点赞和好评。

学校各年级有序开学后，刘挺老师又率领体育教研组全体同仁，利用体育课进行了健身操的强化训练，在学校增设的下午大课间锻炼时间，金陵中学的学生们在操场上欢快地跳起了这套为抗疫定制的“活力金中”健身操。

四、“生活·生物·生命”，树立生态意识，实现科学防控

新冠肺炎疫情期间，生物教研组胡红彬老师、王梅霞老师、蒋英子老师分别结合各年级学生的知识储备情况，在线上教学中，对学生开展了与疫情相关的生物知识的普及和拓展，帮助学生将书本知识与社会实际相联系，增强了学生的生命观念、社

会责任以及人与自然和谐相处的生态意识。

高一年级胡红彬老师在线上教学的第一课中，就增加了“新冠病毒介绍”这一专题，结合必修一所学的知识，回忆了病毒的结构、物质组成，介绍了冠状病毒的种类、与人类的关系，以及新冠病毒的结构特点、传播途径等。使学生理解勤洗手、戴口罩、居家隔离、通风换气等措施的科学原理，让学生感受到生活中处处有用的生物知识。

高二年级王梅霞老师在线上教学期间，增设了“关注疫情、珍爱生命”的专题课，将高二学生学习过的免疫学、遗传学、基因工程技术等知识相互融合，使学生深入理解抗疫过程中新冠病毒测序、病毒核酸检测、新冠病毒疫苗研制等的工作原理，使学生将所学知识与社会生活相联系，了解生物知识在实际中的应用。

高三年级蒋英子老师在二轮复习中，也以抗击新冠病毒为主题，开设了专题课，系统地把病毒的结构、物质组成、遗传方式、人体感染病毒后的免疫过程、病毒在现代生物技术中的应用。以及利用基因工程和细胞工程开发新冠病毒疫苗和核酸检测试剂盒的原理等，做了综合的介绍和讲解，不仅帮助学生构建与新冠肺炎相关的生物知识网络，更强化了学生的生命观念和社会责任。

五、班、晨会课：疫情防疫教育主阵地

作为德育教育最重要阵地的班会课、晨会课，其在学生返校复学后进一步引导学生正确看待新冠疫情发生以来的人或事，进而树立正确的“三观”具有重要的作用。

无论是疫情防控最紧急、学生居家隔离、学生线上学习的时刻，还是疫情防控后期、学生返校学习的时刻，班主任老师们积极利用班晨会课对学生开展“德、身、心”教育，现择其部分做简单介绍：

（一）“如果我是 ”——孙凯老师的高二（3）班防疫主题班会

“无数的远方，无数的人们，都和我有关。”一句引言，带领着我们走进了此次防疫主题班会。

在 2020 年 4 月 30 日的公开班会上，班主任孙凯老师设立了三个不同的情景，让学生们设身处地、联系自身，谈谈疫情之下面对病毒、面对升学就业、面对规划重启有着怎样的选择与思考。

同学们假想自己是武汉的高三学生，讨论了在疫情期间的心路历程，交流了自己面对生命、面对学业的选择；假想自己是境外留学生，开展了“留学生应不应该回国”的激烈辩论；假想自己是即将毕业的大四学生，分享了面对延迟复工企业裁员等就业问题会有怎样的未来职业生涯规划。

孙老师课前发下去的背景资料，课上播放的视频以及不断的引导与总结，让全班同学收获颇丰，增强了面对疫情的责任心、同理心、使命感；理解了对自己、他人以及国家负责任的内涵；提高了理性分析、规划未来、科学决策的本领，让大家能够有信心和能力去面对今后人生的一次次重大事件，完成一个又一个人生考题。

（二）“致敬平民战士，寻找生命价值”秦沁老师的高二（2）班防疫主题班会

秦沁老师的这节防疫主题班会将生命与职业两个话题相结合，在引导学生明白生命脆弱性从而形成对生命的敬畏之心之余，也激励学生以职业为依托，进一步探索生命的价值。

第一环节：与天之战，向死而生。在该环节中，主持人用一段声援武汉抗击疫情的视频拉开了此环节的序幕，并通过“以新冠肺炎开场的2020是否是最糟糕的年代”以及“人类历史长河中是否还爆发过类似规模的流行病？”两个问题引发同学们对于“生命脆弱性”的思考与讨论。随后，主持人通过对历史上各次疫情的介绍，自然过渡到此次班会的第一大主题——“生命”。

第二环节：平民战士，赤脚追光。此环节中，王云帆、吴彤、刘心语、周昱飞四位同学分享了他们在课前准备的全社会在抗疫过程中最令他们感动的“小”事。从他们分享的有关护士、快递员、餐饮从业者以及社区工作者的抗疫感人事迹中，我们感受到了各行各业“平民战士”们的无私与伟大！

第三环节：若有战，召必回（我们的请战书）。此环节是在之前有关“职业”的班会的基础上开展的。班主任根据同学们的职业意向将全班同学分为律师、教师、心理、外事和记者五组，鼓励大家分组讨论本职业在疫情中能做出怎样的贡献，实现怎样的价值，并选出代表宣读本小组的请战书。

“希望所有同学都能敬畏生命但又绝不妥协，虽然理解生命的脆弱性却也从不悲观，未来无论从事何种工作都要选择以自己的方式追寻生命的价值、职业的价值，成为一名充满力量的追光者！”秦沁老师的总结为本节班会课画上了一个圆满的句号。

（三）“见证中国力量，共承时代担当”李璇老师的高二（1）班主题班会

班会从视频《We Are All Fighters》开始，一幅幅画面展示着中华民族在抗击新冠疫情战斗中体现出的自强不息、顽强拼搏的伟大力量。

环节一：从“中国答卷”感受“中国力量”。中国面对新冠疫情，始终秉承人类命运共同体的理念，彰显了对全球公共卫生事业负责任的大国担当。通过三位同学分享中国抗击疫情的新闻故事，同学们能自发感受到在此次战疫过程中祖国与人民付出的巨大代价和展现的强大力量。多难兴邦，正是一次一次未知的艰难险阻，让我们的民族更加团结、坚韧、有力量！

环节二：从“中国力量”感受“中国精神”。家国情怀是中华民族凝聚力的根本所在。在这场“没有硝烟的战争”中，无数中华儿女把个人命运与国家利益紧密联系在一起。通过几位同学分享抗疫过程中自己遇到的爱国事例和团结一心战疫情的新闻故事，同学们强烈感受到民族精神是维系中华各族人民共同生活的精神纽带；是支撑中华民族生存、发展的精神支柱；是推动中华民族走向繁荣、强大的精神动力；是中华民族之魂。从“中国力量”感受“中国精神”，学生从理论到实践，真真切切感受到中华民族屹立不倒的精神，激发民族自豪感和自信心。

环节三：从“中国精神”体会“时代担当”。正所谓“岂曰无衣，与子同袍”。疫情面前，无数人主动选择、自觉行为，扛下了时代、国家给予他的重任，体现了中华儿女的精神境界和使命担当。他们是身处一线的逆行者，是抗击疫情的第一人，是扛起时代担当的英雄们。但担当不是高大上的词语，并非只有英雄才能担当，每一位平凡人扛起自己的责任，就是担当！通过同学们的讨论、举例，让同学们感受到责任与担当不是空谈，而是要付诸行动。

环节四：担当要有“赤子之心”。“担”重在扛起，“当”重在承担，尤其是承担起与自己身份、责任相当的任务。这一过程不是蛮干，我们要有科学精神、理性思维，能明辨是非、针砭时弊。这一过程不为求财、不为求名，为的是心中的家国情怀、赤子之心。通过事例辨析，培养学生对科学精神、理性思维的重视，对责任与担当的正确定位，做一个无愧于时代、社会的好青年。

课后拓展：如果我是——20 年后，如果国家再一次面临事关人民生命安全的危机，你会在哪里？做着怎样的事情？请同学们尽情畅想，下一次班会互相交流。

教师总结：我们避免不了灾难，但我们却能做好自己。除了每天的学业，大家能心系社会，关心家国时事，这份热忱弥足珍贵。毕竟“一张安静的书桌是多么来之不易，不能只安放没有思想的头颅”。最后钟南山院士的一句话送给大家“用知识缝制铠甲，不远的将来，各行各业都将由你们披甲上阵。希望你们不惧艰辛、勇敢前行。”做一个有担当的新时代好青年！

（四）“你所站立的地方，就是你的中国” 陈蜜

老师的高一（11）班主题班会

环节一：“谣言止于智者”。你在生活中遇到过假新闻或谣言吗？这些信息具有怎样的特点？（请学生发言）

实际上新冠疫情席卷全球，漫天飞舞的疫情新闻中难免鱼目混珠。各类虚假新闻充斥着网络，挤压准确信息传播的空间，对防控疫情造成极大的伤害。社会上还不断爆出由于虚假新闻引致的群体性恐慌事件。比如 Twitter 上疯传是 5G 导致了新冠病毒传播的谣言，英国就同期连发两起移动信号塔被烧的事件；卫生纸与口罩生产原材料相同的谣言，让世界各地都爆发了厕纸抢购浪潮等等。更有西方媒体心怀叵测，借机造谣，炒作有关中国医疗物品质量缺陷，经核实主要是源于中国和欧洲的产品标准不同。另外，也有相关机构未严格遵守物品使用规程等因素。

该环节的设置也希望同学们在看到各类新闻时，能学会理性客观地思考，适当地延缓判断。也许更艰难的不是选择相信什么，而是选择不信什么。

环节二：“速度源于力量”。中国幅员辽阔，需要兴建大量的基础建设来营造一个便捷安全的社会，有太多的桥梁、铁路、商用高楼等需要建设。中国在自身发展的同时，也会通过援外项目协助其他国家的基建工程，故而中国被称为基建狂魔当之无愧。

就好像在这次疫情中，没有一个国家能像中国这样，在疫情完全没有预案和准备的情况下，反应迅速，四万多名医护人员奔赴前线，做到零感染，10 天一座医院，14 亿人，一声令下，一夜之间，城市、农村全部封闭，人人戴口罩，全国不拜年，学生停课不停学，返岗复工有条有序，党员带头冲锋捐款。这就是中国速度。但中国速度的背后，是中国力量，更是中国精神！你还知道哪些表现中国速度、中国精神的事件或人物吗？同学们充分讨论。

环节三：“坚守基于信念”。鲁迅先生在《中国人失掉自信力了吗》一文中写道：“我们从古以来，就有埋头苦干的人，有拼命硬干的人，有为民请命的人，有舍身求法的人，……这就是中国的脊梁。”

钟南山、李兰娟、陈薇……是他们为人们撑起了这一片天空。但他们毕竟离我们遥远，我们看到更多的，就是一个个履行自己职责的普通人，就是一个个主动请缨的战士。很多人称他们是白衣天使，其实他们也只是一群普通人，是万千工作者当中的一员，他们是丈夫、是妻子、是父亲、是母亲、是儿子、是女儿，只因身上肩负的职责和使命，选择了逆向而行，他们用实际行动践行着初心，用奋勇担当书写着使命。

“道路自信、理论自信、制度自信、文化自信。这‘四个自信’凝结在一起，就是民族自信、国家自信。我们对于国家的自信和自豪不是空言，是在一次次的挑战中凸显的，是在每一个中国人的每一份努力中凝聚的。希望同学们在走进大学、走进社会的时候，永远记住，只有祖国强大，中国人才能过上好日子、才能有尊严地活着，希望大家永远保有对祖国的热爱与自豪！”陈蜜老师的总结将本节班会课推向了高潮。

（五）“敬畏规则”王泽扬老师的高一（5）班防疫主题班会

环节一：情境引入：几个故事。

“外国游客在印度违反封锁令，被警察罚写 500 遍‘对不起’”；“北京‘奔驰女’驾车硬闯小区疯狂辱骂告民警‘非礼’”；“男子不戴口罩强闯地铁被拘”；“小区防疫封闭管理，女子竟无无理取闹强闯”。

小组讨论：上述案例中，这些当事人在哪些方面做的不好？你有什么想法与认识？

环节二：意义建构：规则意识。

小组讨论：你认为什么是规则？什么是规则意识？你能从生活中的哪些方面举一些有关规则与规则

意识的例子吗？

通过本环节的设置，让学生感受到规则意识充斥在生活的方方面面，自由是需要约束的，只有在人们遵守规则的前提下自由才能更好地彰显。

环节三：身临其境：疫情中的规范与准则。

小组讨论：为有效战胜疫情，南京市制定了哪些规范和准则？又是如何制定的？

通过本环节的设置，让学生感受到规则是由专业人士经过多次反复认真修改完善所形成的。规则的形成一定是逐步的、科学的、有序的、专业的。

环节四：手足畅谈，敬畏规则。

小组讨论：为什么要制定规则？为什么要敬畏规则？规则有何意义？你能举一些案例说明敬畏规则的重要性吗？

同学们通过展示生活中，特别是疫情防控中违反法律，不遵守规则而造成的影响、损失的案例，体会到遵守规则的必要性。

山河无惧，来日可期。在战胜疫情的路上，我们每个人都是命运共同体中的一份子。让我们携起手来，多学科协作，多部门合作，为战胜疫情，实现良好的育人目标做出自己应有的贡献。

2020 年 5 月

（上接 27 页）

价标准降低，学到哪儿考到哪儿，违背了以考促学、考评结合的意义。

既然被“吃掉”部分体育课是难以避免的，在现实情况下，体育课还不能像文化课那样随时要课、轻松补课，但应该说仍然有办法把被“吃掉”的体育课“补回”。

2、“补回”体育课的几种举措

（1）多排课，增加课时总数：文化课“超课时”常见，但体育课“超课时”不常见。但近年来，随着社会对学校体育教育的重视，越来越多的名校走在了“开齐开足体育课”的前列，起着引领示范作用。2015 年，江苏省南京市金陵中学开始将高中 3 个年级的体育课增至每周 4 节，配备了强大的教师团队，充分实行选项教学。目前，南京师范大学附属中学、南京外国语学校、南京市第一中学等学校都已开设每周 3 节体育选项课。

（2）多预案，保证恶劣天气的体育课正常进行：当遇到雨、雪、雾霾等恶劣天气时，学校可因地制宜，将现有的体育场馆进行区域划分，保证体育课安全有序地正常进行。如个别学校没有体育场馆，可调整教学内容，把运动实践课改为健康教育理论课，有计划地教授学生科学健身方法、心理健康、人际交往、各运动项目规则、裁判法等方面知识。

值得关注的是，即使不能“补回”体育课，也可以通过课外锻炼、家校合作、参与竞赛等各种途径有效“补回”被“吃掉了”的体育课应有的效果。新时期，学校、家庭、社区应该形成合力，共同保障学生会运动、能运动、爱运动，培养学生终身体育的意识与健康行为习惯。

参考文献：

[1]肖驰,池梦丹.课程形态结构持续更新且日趋均衡［J］.中国教育学刊,2018(6):9-17.

[2]孟文砚.正确认识高中新课标的变化 认真落实高中新课标的要求[J].中国学校体育,2018(9):13-17.

注：本文系江苏省教育科学‘十三五’规划重点课题《基于学生体质健康大数据优化高中体育选项教学模块内容的实践研究》阶段性成果，课题批准文号：C-b/2018/02/05］

基于提升学生化学核心素养的高中化学竞赛教学实践项目研究

徐守兵

一、综述

《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010－2020 年)》要求高中教育“探索发现和培养创新人才的途径”。多年来，××中学坚持把培养创新型人才作为教育发展的重要目标，坚守“创造性是人所普遍具有的潜能”的理念，从起始年级抓起，关注学生的思维品质的发展，重视学生创新精神的培养，对创新教育进行艰难而又充满快乐和幸福的尝试与探索。无数的学生也在学习生涯中创造了自己的辉煌，有多位学生获得数学、信息学、化学国际奥赛奖牌，还有无数的校友们成为各个行业的领军人物。

高中化学竞赛教学是一门以大学先修化学学习内容为主体的高水平、大容量、超进度的选拔性教学，它面向对化学科学学习有着强烈兴趣、学习意志力坚强、数理基础扎实的资优生，旨在发现和培养有较好发展潜力的化学及科学人才。近年来，××中学化学组连续多年组织参加了全国高中学生化学竞赛活动，竞赛教学过程中，学生们学习到中学核心知识自然生长的一些大学基础知识，接触到一些化学发展的前沿，了解到一些化学家的思想方法和工作方法，不断提高学习化学的兴趣和创造精神；老师们深入研究高中与大学化学的衔接教学，促进高中化学教学新思想与新方法的交流，不断提高高中化学教学水平，探索早期发现和培养优秀学生的思路、途径和方法。

在研究实践中大家逐渐形成一些共同的观点：从竞赛教学最基础的层面上进一步转变教学观念，变对化学竞赛知识点的教学为对科学认知的教学，将竞赛知识点的学习融合在科学认知的发展之中。带着这种观念的转变，项目组结合国家化学竞赛课程纲要，从提高科学认知的角度出发不断完善化学竞赛校本课程，课程建设中力求提升化学核心素养的五个方面：宏观辨识与微观探析，变化观念与平衡思想，证据推理与模型认知，实验探究与创新意识，科学精神与社会责任。教学实践表明，立足于化学竞赛新课程理念的化学竞赛的教学实践，伴随着教师教学行为的改变，学生的学习行为和认知方式也不断优化，有助于全面提升学生的化学核心素养。

从学校教育的层面上看，化学竞赛教学过程展示出的同样应是教师和学生之间的双边活动。从学生角度看，学生在化学竞赛课程学习中的成长和化学学科知识方面的提高只是一个重要的方面，学生的科学认知方式、认知水平、认知心理都应该同步得到成长，相比于竞赛教学知识，高中普通课程的知识点可谓是沧海一粟，这就要求学生在竞赛课程中得到的必须是“渔”而不能仅仅是“鱼”，学生们在竞赛学习中要转变学习观，要更主动学习，不断提高化学核心素养和自主学习能力，才能较早掌握化学家的思想方法和研究方法，从而提高创造力。

从教师角度看，高中化学竞赛教学设计要立足于提升学生的化学核心素养，要授之以“渔”，即要解决教什么和怎么教的问题。项目组进一步研究了“全国高中化学竞赛基本要求”和“高中化学新课程纲要”，将那些和化学竞赛有关的大学基础化学内容进行内容上的加工使之既符合竞赛考纲要求，同时对所选内容进行思维上的加工，使静态的、结论性的知识转化为动态的、发展性的知识，使之成为和高中化学最近发展区紧密相连的大学先修课程。

从培养学生核心素养的角度进行化学竞赛教学设计，与传统高中化学竞赛课程将大学知识视为经典的专注于知识点、注重习题达成度的教学有很大区别。用立足于实验事实（师生们自己的实验及科学文献中的实验）的证据推理去表达人们对相关自然现象认识的结论性知识，而寻找结论的过程往往是去粗取精，

去伪存真，建立理想化模型的过程，所以化学竞赛知识具有模型化的特点，证据推理和模型认识是化学核心素养的思维核心。在此过程中，获取实证的化学实验研究、微观模型搭建研究、文献检索过程是化学核心素养的实践基础，学习过程中建立的宏微结合和变化平衡思维模型则是化学核心素养的两个重要的学科特征。而对认知模型的建立与完善，一方面要充分体现教师与学生的主观能动性，同时也与科学发展和认知能力的阶段性有关，随着人类认识能力的不断发展，对相关事物的认识也将不断深化，从而对原有的认知模型可加以修正（如从理想气体状态方程到真实气体状态方程的修正过程）；科学具有社会性，科学发展的社会性因素一方面表现为科学研究活动的群体化行为(如维生素 B_{12} 的发现凝结中 100+位科学家数年的心血，电解法制得氟气是几代科学家前赴后继的奋斗成果)、另一方面即便是为科学发展作出突破性贡献的个体所表现出的逻辑推理、想像和创造力也与其成长的社会环境和文化氛围有着密切的关联，这样的科学精神和社会责任是化学核心素养的价值立场。我们发现伴随着新一轮课程改革对化学核心素养认识的深入，学生在化学竞赛学习的过程中，能够从自己的体验中得知概念的形成过程、在归纳中建立对物质变化规律的认识，在继承既有知识的基础上寻求未来在创新和创造力层面上的发展。

二、注重化学竞赛教练员核心团队建设

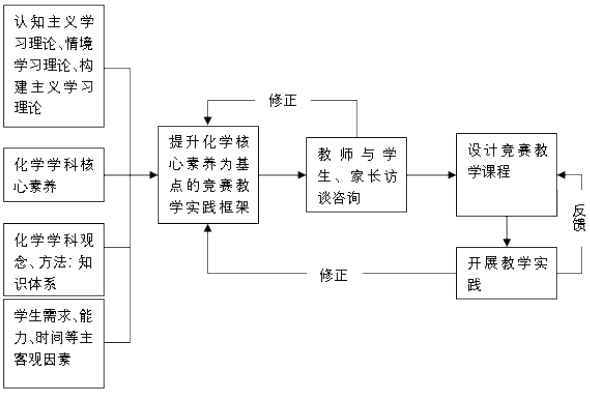
化学教研组目前有在职教师××人，其中，江苏省化学特级教师××人、中学正高级教师××人、中学高级教师××人，江苏省“333 工程”培养对象××人，南京市学科带头人××人，南京市优秀青年教师××人。这些骄人的数字背后反映出老师们对化学教学的认真与执着，更凝聚着对学生一生成长的关注和呵护。

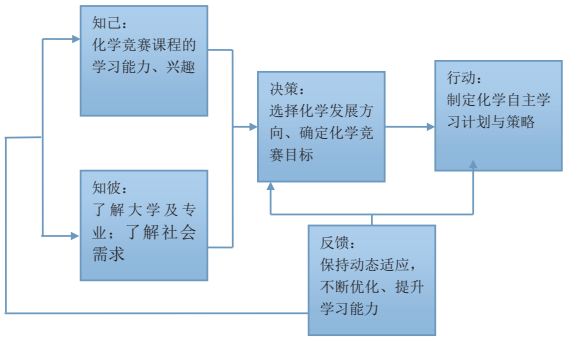
本研究开始后，发现有的教练个体实力很强，有多年化学竞赛教学的实践经验，有的教练竞赛教学经验则相对不足，为更好实现合作传承，以老带新，项目组在征得学校主导部门同意的前提下对三个年级化学竞赛课程实施均实行“主教练制”。各年级的竞赛课程由主副两名教练负责，主教练一般由本年级化学备课组长或骨干教师出任，便于全面了解学生，统筹规划竞赛课程的实施和评价。在接下来的竞赛教学实践中，我们发现以竞赛课程开发与实施为抓手，可以进一步加强不同年级竞赛教练员们之间的合作，促进整个团队的共同进步，逐渐形成的合力使得我们成为一个作风优良、合作默契的教练团队。

本着“请进来，走出去”的基本思路，项目组邀请了国内知名高校如北京大学、南京大学、南京师范大学等高校中对化学竞赛颇有研究的专家教授来我校开设讲座，扩大教练们的知识视野。有计划组织化学竞赛教练到全国化学竞赛名校相互交流了化学竞赛育人经验。

三、开展化学竞赛精品课程建设

中国化学会自1984年以来，连续组织了全国高中学生化学竞赛活动，这些活动对普及化学知识，激励中学生接触化学发展的前沿，学习化学家的思想方法和工作方法，提高学习化学的兴趣和创造精神，对探索早期发现和培养优秀学生的思路、途径和方法，促进化学教学新思想与新方法的交流，推动大学与中学的化学教学改革，提高我国化学教学水平，产生了积极的作用。然而，随着国家一轮中学课程改革的不断深入，中学科学教育不断走向素质教育，必修+选修的课程满足了不同学生的差异化发展的需要，高考方案更是进入多元化时代。相对而言，近年来化学竞赛课程建设发展则比较缓慢，为此，项目组首先梳理了目前化学竞赛教学中存在的一些明显不足，如：课程建设发展缓慢，有各级竞赛章程，无配套教材；课堂教学研究不够，主要是解题研究，教学法研究很少；教学方法相对单一，主要是讲授式，基本无实验教学；教学研究活动缺失，校际公开课活动、校内相互听课很少；家校合作交流缺失，竞赛家长会、主题班会很少；学生在参加化学竞赛的过程中，化学核心素养提升不够。面对新时代对高素质人才培养的新要求，项目组遵循实践、学习、交流研讨；再学习、再实践的基本研究思路，开展了化学竞赛精品课程建设的系统研究，研究思路如下：





（一）化学竞赛课程性质探讨

化学是一门关于如何创造新物质的科学，它的任务是研究物质的组成、结构、性质和化学变化及其能量变化的规律。

高中化学竞赛是学生在教师指导下的研究性学习，是为了满足资优生化学特长发展需求的课外活动。

化学竞赛课程是与普通高中化学课程相衔接的大学先修课程，课程的内容主要是中学化学内容的自然生长点，主要涉及一些化学原理的定量关系、物质结构、元素化合物、立体化学和有机化学。课程是提升与高素质人才相匹配的化学核心素养的重要载体。化学核心素养是高中生必备的科学素养，是学生学会学习和终身学习的重要基础。化学竞赛课程对于早期发现和培养高素质化学人才具有重要的作用。

（二）化学竞赛课程课时安排

1、高一。每周 6 课时，平时利用选修课时间安排 2 课时，周末安排 4 课时自主学习。寒假参加省化学竞赛冬令营，暑假参加省化学竞赛夏令营。

2、高二。每周 8 课时，平时利用选修课时间安排 3 课时，周末安排 5 课时自主学习。寒假参加省化学竞赛冬令营或外请大学竞赛专家指导，暑假参加省化学竞赛夏令营、本校主教练集训、外请大学专家指导。

3、高三。相关学生自主安排，本校主教练指导，不大面积安排课时。

（三）化学竞赛课程学习过程

结合多位教练的竞赛教学实践和大量学生的访谈，项目组初步构建出化学竞赛课程学习过程（步骤）：知己、知彼、决策、行动、反馈。

（1）知己：自我分析，自我评估

在进行化学竞赛课程规划的时候，首先要做的就是清楚地了解自己，是否喜欢化学，是否有能力学习化学竞赛课程。自我评估和自我认识是学生进行规划的核心和关键。

①兴趣。浓厚的兴趣是取得成功的关键，如果对化学竞赛课程兴趣盎然，就会乐此不疲，创新不断。每个人的兴趣点不一样，化学竞赛课程是否适合自己？让学生先参加化学竞赛课程进行体验式学习，充分了解自己。

②能力。高中生的潜能在高中入学时已经初现端倪，有的人擅长理科逻辑推理，有的人擅长文科形象思维，让学生通过体验式学习进行自我分析、自我评估，最终坚定自己选择化学竞赛课程学习的信心。

（2）知彼：了解大学及专业，了解社会需求

了解大学及化学相关专业；了解社会及经济发展趋势、行业就业状况、未来就业机会。

（3）决策：选择化学发展方向，确定化学竞赛目标

在学生全面了解了自己的兴趣和能力后，确定化学竞赛发展的方向，有的学生不以最终奖牌为目标，注重对化学知识的了解，提升自己的科学素养，有的学生将化学作为将来大学甚至就业发展的目标，把化学竞赛课程作为自己重要的学习内容，不断深入探究。

（4）行动：制定化学自主学习计划与策略

把化学竞赛目标转化为具体的方案和措施，不断提升自己自主学习的能力。

（5）反馈：调整策略和目标

注重和老师、同伴学习的交流，注重学生学习团队的建设，通过阶段性测试及过程性评价，不断优化、提升学生的化学竞赛课程学习能力。

（四）化学竞赛课程实施机制

从起始年级抓起，关注学生的思维品质的发展，

重视培养学生的创新精神，不仅对学生的今天负责，更对学生的终身负责。项目组创建“问题讨论，团队合作，年级交互，宽进严出”的化学竞赛教学模式。

高一阶段“敞开大门办竞赛”。以普及化学知识，激发学生学习化学的兴趣为主要目标，力争让每个喜欢化学竞赛课程的孩子都有机会走进化学竞赛课堂，每个关心化学竞赛课程的家长都可以和竞赛主教练进行沟通交流，让学生有机会体验化学竞赛课程学习。我们选拔测试在看学生，更是让学生看自己。学生一时看不清也无妨，那就先来化学竞赛课程的体验式学习，发掘自身的化学天赋，可塑性强，望见未来。热爱就来，不爱可去，把选择权交给学生。内容以高中化学知识为主，“从零起点讲竞赛”，让所有学生都能听懂，又不是听懂所有。开阔视野，提升品位，培养实验观察，发现问题，质疑思辨的能力，组织形式以教师集中授课为主。

高二阶段“大浪淘沙始见金”。学生在化学竞赛中竞争，选科后的化学竞赛，参加化学竞赛人数会有所减小，但学生早已沉心静气，面对难度不断攀升的化学竞赛课程，学生需要坚持，再坚持，锤炼坚忍不拔的性格。我们要鼓励学生砥砺前进，带领学生提升自学能力，研究能力。学生将经历第二次省化学竞赛初赛，选拔赛，全国初赛。发现和培养化学基础研究后备人才逐渐成为课程教学主要目标，我们会鼓励部分同学接触化学发展的前沿，教学内容以竞赛知识为主，组织形式以集中授课和相互讨论相结合，结合实验培训。

高三阶段“升学指导，生涯规划”。引导化学竞赛学生合理选择化学相关大学与专业，帮助学生通过自主招生，综合素质评价进入自己理想的大学，为大学基础学科与工科专业输送优秀的化学人才。

（五）化学竞赛课程内容

以教练为主体构建竞赛课程，以竞赛课程为载体培养教师。项目组围绕化学竞赛教学构建较为完整的多层次的竞赛课程体系：结构化学模型搭建与探究、高端化学实验、奥林匹克化学等。这些与国家化学课程相辅相成的以选修课或社团展开的化学教学活动，培养了学生的思维能力、实验能力，引导学生感受化学之美，享受科学之真的乐趣，提升了学生的化学核心素养。

本竞赛课程包括基础化学实验、化学反应原理、元素化合物、物质结构、有机化学、高端化学实验等 6 个专题。高一主要完成前 3 个专题，高二主要完成后 2 个专题，实验化学分散于其中，高一完成基础化学实验，高二完成高端化学实验。

学生刚进入高一，化学的知识储备还比较少，在高一上学期期中考试前的化学竞赛课侧重高一化学课堂的自然延伸，对化学实验进行初步的学习，内容包括：测量与误差分析、重量分析、气体性质及分析、滴定法等常规实验方法。期中考试后学生在课堂上开始学习元素化合物知识，为使元素化合物知识的学习更加容易，需要有一定的理论引导。所以期中考试后化学竞赛课堂重点是反应原理，包括沉淀溶解平衡、化学平衡、化学热力学初步、化学反率的速率、弱电解质的电离、盐类的水解、电化学、配位平衡等。高一下学期主要在理论的指导下对元素化合物进行拓展和深化。

高一的教学方法主要采用课堂讲授法、讨论法、演示实验法等。

随着选科和分班，进入高二后，选修化学的同学减少了，坚持上化学竞赛的同学也有所减少，但留下来的同学都是化学竞赛学习的佼佼者。为此高二上学期对难度较大的物质结构和有机化学进行系统的学习，高二下学期主要针对江苏省的预赛、选拔赛以及全国的初赛进行针对性的训练提升。

高二的教学时将教师讲授和学生自学相结合，教学方法主要采用自主探究法、课堂讨论法、课后实验法等。

（六）化学竞赛课程资源分享

以往化学竞赛中学间常各自为战，名校内年级间也常壁垒森严。项目组组织大家在教学中不断深入合作，从中学化学课程压缩到竞赛课程拓展，从选修课集体启蒙到形成竞赛团队深入研究，努力提高学生对化学的兴趣，提升学生的科学素养，培育学生的科学精神，探索竞赛教育教学规律，致力成为学生资优的催化剂，逐渐总结出“问题讨论，团队合作，年级交互，宽进严出”的化学竞赛教育教学方法，在学校集团校内不断开放的化学竞赛教学基础上，成功申报省化学学科创新基地，努力把学校建成一个开放的全市乃至全省的竞赛中心。“请进来，走出去”，我们邀请大学教授、竞赛专家、全国竞赛强校教练来校举办面向全市的公开讲座。同时选送我校优秀化学竞赛教练员到全省开放竞赛教学。敞开胸襟，解放思想，让全省的学

生们都了解化学这门中心学科，让学校成为全省学生们化学竞赛交流学习的中心。

（七）化学竞赛课程品牌建设

项目组通过不懈努力，促成学校成功申报省化学创新中心，学校正在建设高端化学实验室、化学竞赛专用教室，这样将形成普通、国际、高端三类化学实验室的有机整体，其协同效应将提升我校化竞人才参与国际竞赛的竞争力，树立学校化学实验教学品牌。

改变原有的高中化学竞赛校本课程——专注大学知识点传授、注重习题训练达成度的教学模式，将创新学、奥斯本检核表法、头脑风暴等国际教学理念与方法引入竞赛教学，并注重过程性评估，探索早发现、多培养优秀竞赛学生的思路和途径。在新旧碰撞中，促进化学竞赛教学新思想、新方法的交流融合，为化学竞赛理论体系的建立打下基础，同时，促进提升参与项目研究教师的专业发展和专业生活品质。

在江苏省每年化学竞赛冬令营授课教师中，本项目组教师约占全省中学授课教练员的一小半，项目组老师们通过自己多年的辛勤付出，赢得了全省竞赛教练员和学生们的一致赞誉，逐渐确立了××中学的化学竞赛课程品牌。而教练员们在多年的省竞赛专题教学中，对所教专题的研究也逐渐走向深入，从××中学的“全才”性竞赛教学走向面向全省的“专才”性特色竞赛教学，这样，无意中在“全才”的基础上凸显我校教练员的专题特长，培养了数位“专才”品牌省级教练，在全省推出学校品牌“专才”教练，进一步凸显学校化学竞赛课程品牌的价值内涵。

（八）化学竞赛课程评价

化学是一门中心的、实用的、创造性的科学。它对农业、电子学、生物学、药学、环境科学、地质学、冶金学等等领域都有重大的贡献。项目组结合我校生涯规划教育，让参加化学竞赛的学生科学的认识自己，更全面的了解化学，并对大学与专业有初步认识，将理性与兴趣统一在理想之中。通过化学竞赛课程评价，引导参加竞赛学习的学生真正热爱化学，使得化学竞赛学习不只是做获取名校入学资格的跳板，高比例的学生在大学入学时主动选择继续从事化学相关专业，有效避免化学人才流失。

1、降低准入门槛，注重体验式学习

高一新生入学第二周周末安排入学选拔考试，学生自愿报名参加考试，学校按学生考试成绩第一批择优录取约 120 名同学，未通过测试的同学对化学竞赛课程学习感兴趣者，通过本人递交申请或本班化学教师推荐可获得第二批入学机会，一般约 30~50 人。学生一旦获得入学资格，学习机会平等，高一阶段分成 2 个大班，进行体验式化学竞赛课程学习，一段时间学习后，根据学生自己对化学竞赛课程的了解，不适合化学竞赛课程学习的同学可申请退出，学校安排其它选修课程。

2、倡导问题导向，注重过程性评价

过程性评价的方式主要包括竞赛课堂听课的随堂提问与应答，以及课堂、课后学生的提问与教师的解答，同时辅之以及阶段性的校级纸笔测试，例如每月 1 次的“××杯”化学竞赛以及每学期一次的“××杯”化学竞赛等。

启用“××中学•化竞点滴成长录”。教师注重即时记录和同学交往的点滴成长故事，记录教学过程中师生互动的精彩瞬间，进行教育反思，不断提高教育教学水平，记录学生提出的一个个具体的化学问题，留下师生、生生、师师讨论的具体问题的情景，透过师生互动的问题，精准把握学生学习的状态，共同优化学竞赛学习的过程，增强学习的主动性、计划性和有效性，不断提升学生自主学习水平。

3、做好终结性评价，提升核心竞争力

“作为名校，如果成绩拿不出手，社会不会认可。虽然理想的教育与现实的教育存在差距，但学校和老师的职责就是努力在二者中间寻找最佳平衡点。”××中学校长对学校化学竞赛教学提出了全面的要求。大量学生希望通过化学竞赛提升自己的化学素养和核心竞争力，学校常年拥有一个生源基础雄厚的“宝塔形”竞赛学生群体。通过项目组全体成员的不懈努力，近三年来，每年都有一百多位同学获得各级各类奖项，其中全国竞赛省级赛区获一等奖（国一奖）人数居全省前列。

金陵中学自编大课间 Tabata 健身操

刘挺

在我国教育体制的背景下，中学生面临着或多或少的学习压力和升学压力，在分秒必争的学习状态下，拥有强健的体魄健康的心理才是打胜这场升学战的武器，但近些年，我国青少年的体质健康状况仍持续下降。据《江苏省学生体质健康蓝皮书》，2018 年本省高中生肥胖率 15-17 岁年龄段为 4.2%与 2014 年相比上升了 0.9%；同时，2018 年与 2014 年相比，我省 15-17 岁年龄段，男生 1000 米跑平均慢了 9s，女生 800 米平均慢了 8.4s。导致这个现象的原因很多，常见的有：锻炼时间少、主观认识不够、场地器材受限、锻炼方法不得当等，当务之急，是要立即行动起来。如何以合理、科学的运动负荷安排大课间体育活动的形式及内容，不受场地、器材的限制，切实提高大课间活动质量，扭转中学生逐年下降的体质健康状况，是我们体育教师亟待完成的任务。

大课间活动是学生每天必须要参加的一项体育活动，也是紧张学习之中的一种积极性休息，是激发学生运动兴趣，增强学生体质的重要抓手。目前，大课间活动的安排对于绝大多数学校都面临着场地小、班级多，体育器材有限、体育教师人手不足等困难，因此，编排一套中高强度的体能健身操与广播体操、跑操、特色项目搭配进行，无需器材，随时随地进行，既能保证大课间练习的密度，又能增加运动强度，对提高学生的体能水平效果显著。

Tabata 是一种高强度的间歇式训练，由东京国家健康与运动学院（The National Institute of Fitness and Sports in Tokyo）的田畑泉（Izumi Tabata）博士创立，这项训练提倡在运动时，尽可能使用更多的肌肉群，高强度运动 20 秒，休息 10 秒，持续 8 个循环，是公认燃脂最快、最有效的训练之一，同时可以提升身体有氧、无氧的心肺能力，保持肌肉质量[1]。

金陵中学体育教研组结合本校学生体质健康状况，自编了此套大课间 Tabata 健身操。本套自编操重点针对学生上肢、核心、下肢等肌群力量，选择简单易行的练习动作，配合音乐进行锻炼，通过持续、规范的锻炼，可以大大提高机体的肌肉力量和心肺耐力。

第一节：蹲起 （4*8 拍）

练习目的：加强腿部肌肉力量

动作要点：站立时两脚开立略比肩宽，双手交叉抱肩，同时下蹲，臀部蹲至与膝盖同高位置，保持膝盖与脚尖同一方向，且膝盖不能超过脚尖，然后站立，上体始终保持正直。

图 1-1

图 1-2 正面

图 1-2 侧面

律动建议：准备姿势、2、4、6、8 拍如图 1-1,1、3、5、7 拍如图 1-2 正面、图 1-2 侧面。

温馨提示：让所有动作保持连贯，如果你觉得很难把动作做到位，那就降低下蹲的幅度，尽全力做到你能承受的最大位置即可，循序渐进，适应后再逐步加大动作幅度。

第二节:俯卧撑（男）（4*8 拍）

跪姿俯卧撑（女）（4*8 拍）

练习目的：加强上肢、腰腹部、胸肌力量，提高上半身和核心肌群的稳定性，明显提升身体的整体健康水平。

动作要点：

俯卧撑:两手掌撑地，指尖朝前，两臂开立比肩宽，垂直与地面，两脚并拢，脚尖撑于地面，核心收紧，肩、背、腰、臀、

脚跟保持一条直线。下放时吸气，两臂弯曲放低身体，向上推起时呼气，推回至起始位置。

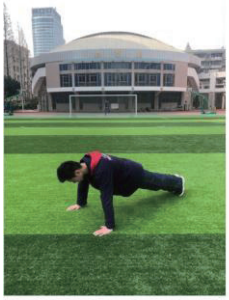
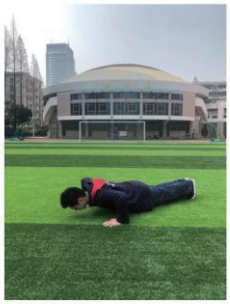



图 2-1　　图 2-2

跪姿俯卧撑：两膝与两手掌撑地，两臂开立比肩宽，垂直与地面，指尖朝前，小腿交叉抬起，核心收紧，肩、背、腰、臀保持一条直线，下放时吸气，两臂弯曲放低身体，向上推起时呼气，推回至起始位置。

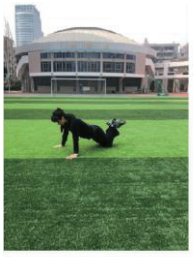
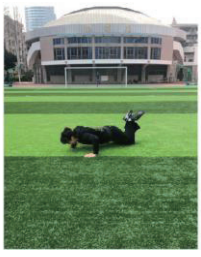
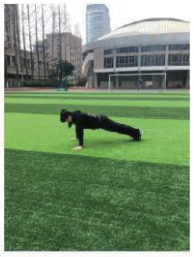




图 2-3　　图 2-4　　图 2-5

律动建议：准备姿势、2、4、6、8 拍如图 2-1 或图 2-3，1、3、5、7 拍如图 2-2 或图 2-4。

温馨提示：就算你每次只能做一两个俯卧撑，也应该保持动作标准，标准的动作比练习的数量更重要。力量特别薄弱的女生可以先平板支持，如图 2-5。

第三节：交互式箭步（4*8 拍）

练习目的：锻炼腿部肌肉，增强腿部力量。

动作要点：从站立姿势开始，左脚向前迈一步，右腿膝盖弯曲下沉，接近地面，然后右腿收回恢复站立姿势，换另一侧腿再做一次，上体始终保持正直。

图 3-1　　图 3-2 正面　　图 3-2 侧面

律动建议：两拍一动，准备姿势、3 和 4 拍、7 和 8 拍如图 3-1，1 和 2 拍、5 和 6 拍如图 3-2 正面和图 3-2 侧面。

温馨提示：刚开始动作可以慢一些，两拍一动，动作幅度尽量做大一些，身体有控制。当觉得这个动作不难时，可适当加快为一拍一动的速度。

第四节：高抬腿跑（4*8 拍）

练习目的：锻炼下肢、臀部和核心肌群力量、灵敏性，加快心率。

动作要点：双手前伸与髋同高的位置，用大腿击打同侧手，做高抬腿跑。

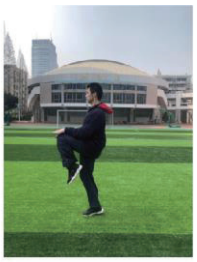


图 4-1　　图 4-2 正面　　图 4-2 侧面

律动建议：准备姿势如图 4-1，1-8 拍如图 4-2 正面、图 4-2 侧面左右脚依次高抬。

温馨提示：动作快慢可根据自身能力调节，上体正直，保持呼吸顺畅。

第五节：跪姿俯卧撑（同第二节）

第六节：侧弓步蹲（4*8 拍）

练习目的：锻炼下肢力量，提高核心肌群的稳定性。

动作要点：左脚向侧迈一大步，左膝弯曲并下蹲，然后蹬地还原，上体始终保持正直。

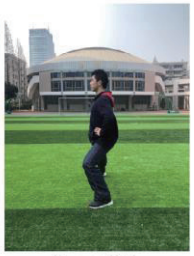


图 6-1　　图 6-2 正面　　图 6-2 侧面

律动建议：两拍一动，准备姿势、3 和 4 拍、7 和 8 拍如图 6-1,1 和 2 拍、5 和 6 拍如图 6-2 正面和图 6-2 侧面。

温馨提示：保持呼吸顺畅，下蹲幅度根据个人能力调节，弓步时屈膝膝盖与脚尖方向保持一致。

第七节：平板支撑开合跳（男）（4*8 拍）
平板支撑后踢腿（女）（4*8 拍）

练习目的：锻炼手臂、上半身、核心及下肢肌肉力量和稳定性，明显提升身体的整体健康水平。

动作要点：平板支撑开合跳：直臂平板支撑基础上，跟随音乐，双脚有节奏的开、合跳。

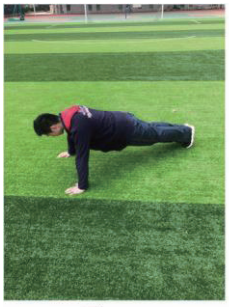


图 7-1

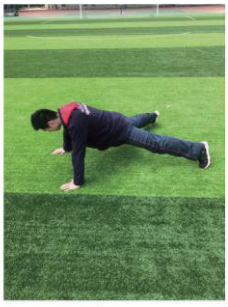


图 7-2

平板支撑后踢腿：直臂平板支撑基础上，跟随音乐，双脚有节奏依次的后踢腿。

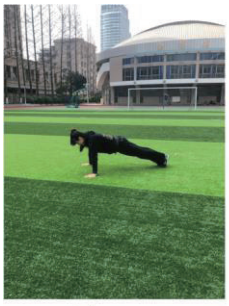


图 7-3

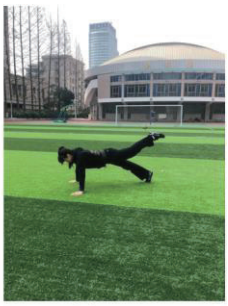


图 7-4

律动建议：准备姿势、2、4、6、8 拍如图 7-1 或图 7-3，1、3、5、7 拍如图 7-2 或图 7-4。

温馨提示：就算你每次只能做几个腿部动作，但都要保持平板支撑的动作标准，手臂与肩垂直，跳跃或后踢过程中全身肌肉收紧、有控制，尽可能的多撑一会儿，并保持呼吸顺畅、不要憋气。

第八节：开合跳（4*8 拍）

练习目的：锻炼下肢力量、放松身体、缓解疲劳

动作要点：站立开始，双腿跳开分立同时，手臂头上击掌一次，然后分腿跳回，手臂放于身体侧面。

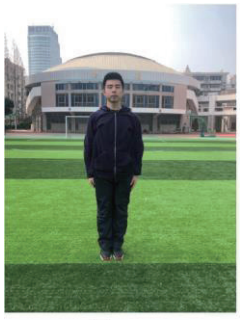


图 8-1

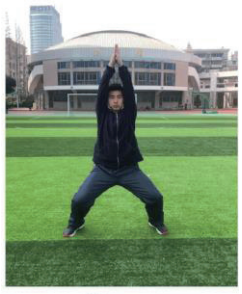


图 8-2

律动建议：准备姿势、2、4、6、8 拍如图 8-1,1、3、5、7 拍如图 8-2。

温馨提示：保持呼吸顺畅，有节奏的跳动，分解肌肉中乳酸，缓解疲劳。

参考文献

[1] Tabata training: one of the most energetically effective high-intensity intermittent training methods.《辞海》编委会.辞海[M].上海：上海辞书出版社，1999.

[2] 季浏编著.体育教育展望[M].上海：华东师范大学出版社，2001：102.

对400米少年运动员基础训练的探讨

于世涛

根据我校三名 400 米少年运动员，在基本身体素质上存在短板，而导致运动员信心不足，运动成绩提高较慢等。帮助他们分析、解决、提高整体运动能力，也为他们能向更高水平发展打下扎实的基础。训练过程中，在心理上给他们树立信心，明确不足，让他们引起足够的重视。教练员根据运动项目特点、针对年龄阶段，结合每个人存在问题，制定长期合理有效的基础训练计划。通过近一年的强化训练，在综合能力方面，得到了均衡的发展，在专项运动成绩上，得到了质的飞跃。

一、引言

400 米跑是一项由短跑运动员的速度、速度耐力、力量和 800 米跑运动员的耐力所组成的运动项目，是短跑项目中富有挑战性、艰苦性的比赛项目。400 米是一项缺氧项目，这就意味着氧吸收量低于提供 ATP(三磷酸腺苷)的需求量，400 米跑的能源是从高能源磷酸盐的衰竭和糖元的分解成乳酸得到的。这项运动主要依靠两个无氧系统——三磷酸腺苷系统和乳酸系统。在全程跑中要求运动员具有很高的速度耐力素质，在运动开始的前 10 秒中主要由 ATP-CP 系统供能，在以后的跑程中，其所需能量已远远超出磷酸原系统的供能能力。因此，根据 400 米项目特点和少年运动员年龄的特点，应进行全面基础训练更显得尤为重要。

二、目前运动训练中存在的现状

大量实践证明，不科学基础训练是制约运动员提高运动成绩的重要因素。如我国一些教练员，特别是一些基层教练员为了一时成绩需要，而不遵循少年运动员的年龄特点和运动训练发展的规律，只追求专项运动成绩的提高。在运动技术上没有长期严格要求，训练不讲究科学性、不规范、不合理等现象到处存在。运动训练手段的“成人化”，运动训练内容单一枯燥乏味。在心理方面，不去有意激发少年运动员生理潜能和参与热情。我校这三名 400 米运动员，就是在技术动作、身体素质上就是存在着严重不平衡，从而影响他们运动成绩的难以提高。因为这些运动员在初中时，教练员没有遵循基础训练阶段的特点来安排，只知道让运动员跑、跑、跑，只看结果，不看过程，只是为了完成自己的比赛任务。因此，就出现“昙花一现”这一说法，造成运动员不能达到较高的水平，大大缩短运动员的运动寿命，较早结束运动生涯。

三、运动训练中解决的办法

针对这三名 400 米少年运动员所存在的问题，训练过程中，采用了合理有效的方法。先是规范正确、合理有效的技术动作，让运动员了解技术动作的基本概念和基本原理，给他们建立初步的技术动作，一步一步规范，从而形成动力定型。在身体素质上进行全面的加强，使速度、力量、耐力等均衡发展。最后对他们进行心理状态的调整，给他们建立训练信心，提升训练欲望。

1．建立正确、合理有效的专项技术动作

对于这个年龄阶段的少年运动员，他们应该是刚刚接触专项运动的时候，这时应给予建立正确、合理有效的运动技术表象和初步的概念。如在训练中对他们进行摆臂技术的纠正和每一单步结构技术的改进，可以通过一些原地摆臂徒手练习和负重练习、录像观摩记忆训练、以及慢跑的体会训练等等，来强化记忆改变不合理技术。每一单步训练可以采用原地的摆动和负重抬腿的练习、踝关节跳跃性的练习、弯道跑等技术的训练。根据 400 米项目的特点，因为全程跑中有一半距离是在弯道上跑进，为了适应弯道跑，在起

跑器的安装、起跑后加速跑和弯道跑进时，都有其技术上不同的要求。因此，必须对这些技术进行规范化要求，进一步巩固定型。在合理分配体力的训练上，让他们去感受前后两个 200 米成绩差，尽最大努力的去缩小。在提高跑的技术练习上，通过节奏跑用中等速度体会摆臂和抬腿的协调配合，分别进行弯道和直道的练习，跑的距离大约 80m～100m，在呼吸上注意有节奏。对他们进行技术上的全面改进以后，使他们的动作姿势更加优美、合理有效，帮助他们建立了训练信心。

2. 对运动员全面身体素质的训练

（1）速度素质训练

针对三名 400 米少年运动员存在速度差这一环节。首先从他们动作速度和动作频率来提高，采用了重复训练法、变换法，以及中、小强度的间歇训练法，如跑加速、高抬腿跑、短距离的快速跑、方格跑等等。反复进行不负重或负重的各种形式的快速练习，特别强调的是一个“快”字，在负重时要求队员保证动作技术不变的情况下加快动作速度，提高练习质量。在爆发力上采用各种跳跃练习，如纵跳、分腿跳、短距离单脚轮换跳、短距离跨步跳等。采用这些不同的速度训练方法与手段来提高速度和速度节奏感，主要避免机体出现“速度障碍”现象。他们经过一阶段的训练，在速度素质上有大幅度的提高，效果显著。分别从入校时 100 米 12 秒 8、12 秒 5、12 秒 4 到 11 秒 5、11 秒 0、11 秒 0，这样的提高幅度。

（2）力量素质训练

在力量练习上主要以基础性力量训练为主，同时规范技术动作和提高练习速度。在练习上采用克服自身体重的训练手段和负重较轻的练习内容，如杠铃和哑铃的练习，用 1.5kg 哑铃侧举、扩胸、负重分腿跳等。要求动作速度快，练习到极限速度时，可以增加一些辅助练习，保证练习动作的速度，提高练习效果。通过轻器械的投掷练习做各种前抛、后抛、侧抛等发展运动员的爆发力。要求：动作正确，速度快，上下肢协调用力。针对 400 米项目的特点进行快速的循环练习，以发展各环节的力量和提高整体运动能力，采用了多种手段来加强上下肢、躯干核心力量，大小肌群的肌肉力量，如哑铃的侧举→分腿跳→非平衡性练习→俯卧撑→绕栏架→俯卧两头起等。要求每个练习动作正确规范，动作速度快，练习密度大。在大力量训练上虽然练习很少，也是注重技术动作和练习速度放慢，这样让大部分肌肉都能得到充分的参与等等。经过一个阶段的磨合，他们小肌肉群和关节力量得到大幅度的提高，相互之间起到一定的带动促进作用。如上肢力量，以肩为轴的上肢摆动力量是他们十分薄弱的环节，通过对摆臂方向的纠正，摆臂速度的提高和力量的加强，手臂摆动能力的提高，连带效能的作用，也能帮助下肢运动能力的增强。因此，对整个运动成绩的提高起到很大的帮助作用。

（3）耐力素质训练

这三名 400 米少年运动员在有氧耐力方面有较强的表现，一直保持着较高的耐力水平。根据他们这个年龄段的特点，发展一般耐力，增大吸氧量，改善运动员的心血管系统功能。通常采用，足球、篮球、羽毛球等练习 1 小时左右； 3~5 公里变速越野跑；5~8 公里匀速越野跑等等一般耐力的训练。根据不同的时期，对训练内容进行变换调节安排，同时注意少年运动员兴趣的培养。心血管能力得到提高，对其他身体素质的发展起到很大的帮助作用。如耐受大负荷训练和训练后的快速恢复等。

（4）协调灵敏能力训练

这三名 400 米少年运动员的协调灵敏能力是很差的。根据他们的现状，先从基本运动技能着手，逐渐增加练习的难度和数量，从而使他们神经系统的动力定型增多，运动员的神经灵活性增强。采用练习方法有，如按口令做相反的动作，原地或行进间听口令做动作，听信号做各种姿势的起跑，同手同脚的走跑，两臂同摆弓箭步跳，直臂绕环并步跳，交叉步跑，交替进行向前、向侧或向后助跑的跳跃练习，象限跳等等。这样可塑性就越大，协调能力就逐渐得到提高。通过加强反应能力、时间感知能力、空间感知能力、适应调整能力以及协同动员这五个方面。要求能较短的时间内适应，上下肢协调用力。要求运动员反应快，动作协调连贯，节奏感强。通过这些多样性的练习，使他们在协调灵敏能力上有了大幅度的提高，现在已

（下转 49 页）

不同选项学生的《学生体质健康标准》测试成绩的比较研究

付国靖

摘要：通过对金陵中学高一，高二年级的《学生体质健康标准》测试成绩的比较，探讨不同选项体育课在《学生体质健康标准》的各项指标增长幅度方面的差异及其产生的原因。

《学生体质健康标准》（以下简称“标准”）是学校体育工作的重要环节，《标准》的实施对深化学校体育改革，完善体质健康评价体系，促进学生综合素质的提高具有深刻的影响。江苏省教育厅于 2017 年在全国率先开展实施学生体质健康报告书制度，将每一次的体质测试的结果以报告书的形式发放给学生，体质报告书的内容不但包含了学生基本信息，测试成绩与评价，体质健康的综合评价，每日膳食营养建议等。目前，南京市大多数高中体育课程采取分项教学的形式，即学校提供选择，学生选择自己喜欢的运动项目。南京市金陵中学体育课也是采用分项教学的形式，包括了篮球（男、女分班，不同教师授课），足球（男），排球（女），乒乓球（男、女合班，同一位教师授课），羽毛球（男、女合班，同一位教师授课），健美操（男、女合班，同一位教师授课）。学生分项的时间为高一入学一个月后，学习时间为三年，无特殊情况不予更换。一般来说，所有项目的选项课对高中生的体质健康水平都有积极作用，但由于运动项目的特点，不同项目选项课的作用实际上一定会有一些差别。本文研究拟通过对金陵中学 2018 级学生高一，高二时的《标准》测试成绩的比较，探讨不同项目选项课之间在《标准》的各项指标增长幅度方面的差异及其产生的原因。高一年级参加测试时还未进行分项教学，高二年级参加测试时是经过高一一学年的分项教学。

1、研究对象

南京市金陵中学 2018 级学生（除去国际部学生和伤病学生外，共计男生 304 人，女生 290 人）2018-2019 学年（高一）和 2019-2020 学年（高二）两次《标准》的测试成绩。

2、结果

测试结果如下表 1 和表 2 所给出，即

表 1　男生身体形态和身体机能各项指标测试成绩的比较

选项课		篮球	足球	乒乓球	羽毛球
	人数	133	121	25	25
	高一	174.5	173.6	173.5	174.4
身高(cm)	高二	175.1	174.2	174.1	174.8
	增长	0.6	0.6	0.6	0.4
	高一	68.4	65.2	64.4	70.1
体重（kg）	高二	69.2	65.6	65.9	72.2
	增长	0.9	0.5	1.6	2.2
	高一	2.7	2.7	2.6	2.5
身高体重指数	高二	2.6	2.7	2.7	2.4
	增长	-0.1	0	0.1	-0.1
	高一	3383	3162	3353	3407
肺活量（ml）	高二	3628	3438	3439	3558
	增长	245*	276**	86	151
	高一	50.1	49.3	52.8	49.1
肺活量体重指数	高二	53.2	53.2	53.5	50.6
	增长	3.0*	3.9**	0.7	1.5

注：“*”---P<0.05，“**”---P<0.01

表 2　女生身体形态和身体机能各项指标测试成绩的比较

		篮球	排球	乒乓球	羽毛球	健美操
	人数	80	78	46	48	38
	高一	162.7	164.1	163.9	161.8	162
身高（cm）	高二	162.9	164.2	164	161.8	162.3
	增长	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3
	高一	55.4	57.9	57.4	55.5	54.6
体重(kg)	高二	55.7	58.2	57.4	55.7	54.7
	增长	0.3	0.3	0.0	0.2	0.1
	高一	3.0	2.9	2.9	3.0	3.0
身高体重指数	高二	3.0	2.9	2.9	3.0	2.9
	增长	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	高一	2325	2407	2370	2308	2306
肺活量(ml)	高二	2491	2594	2487	2384	2382
	增长	166	188	117	75	76
	高一	42.4	41.8	41.5	42.1	42.9
肺活量指数	高二	45.2	45	43.7	43.3	43.6
	增长	2.8	3.2	2.3	1.2	0.7

注：“*”---P<0.05，“**”---P<0.01

2.1 身高体重指数 从表 1 和表 2 可以看出，所有选项的学生的身高，体重都没有明显增长，所以身高体重指数也没有变化。一般来说，高中生正处于青春发展期的中后期，身高增长已十分缓慢！

2.2 肺活量体重指数 男生的篮球和足球这两个选项的学生的肺活量成绩得到了提高，由于学生的体重没有变化，顾肺活量体重指数也得到了提高。剩余选项的男生和各选项的女生，肺活量和肺活量体重指数都没有变化。

表 4 女生身体素质各项指标测试成绩的比较

		篮球	排球	乒乓球	羽毛球	健美操
	人数	80	78	46	48	38
	高一	9.1	9.1	9	9.1	9.2
50 米(s)	高二	9.2	9.2	9.1	9.2	9.2
	增长	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1
	高一	170.7	173.5	168.9	168.9	170
立定跳远(cm)	高二	172.3	172.3	170.3	168.8	170.4
	增长	1.6	-1.3	1.4	-0.1	0.4
	高一	16.4	16.8	15.8	16.8	19.1
坐位体前屈(cm)	高二	17.6	17.5	16.5	17.7	21
	增长	1.2	0.7	0.7	0.9	1.9
	高一	235.3	243.9	243.5	236.6	252.7
800 米(s)	高二	238	243	242.9	249.2	241.4
	增长	2.7	-0.9	-0.7	12.6	-11.3
	高一	47.9	44.9	47.1	48.3	46.7
仰卧起坐(个)	高二	38.2	36.7	36.6	38.7	39.5
	增长	-9.7**	-8.3**	-10.5**	-9.6**	-7.3**

注：“*”--P＜0.05，“**”--P＜0.01

表 3 男生身体素质各项指标测试成绩的比较

		篮球	足球	乒乓球	羽毛球
	人数	133	121	25	25
	高一	7.7	7.7	7.9	7.8
50 米（s）	高二	7.4	7.5	7.9	7.4
	增长	-0.3**	-0.3**	0	-0.4*
	高一	215.4	211.8	203.8	208.5
立定跳远(cm)	高二	221.4	217.2	209.8	216.7
	增长	6.0*	5.4*	5.9	8.2
	高一	12.1	11.1	10.4	13.8
坐位体前屈(cm)	高二	13.1	12.3	12.2	13.2
	增长	0.9	1.3	1.7	-0.6
	高一	248	249	260.8	248.6
1000 米(s)	高二	243.6	244	274.5	250.3
	增长	-4.4	-5	13.8	1.6
	高一	3.4	3.2	2.1	2.8
引体向上(个)	高二	3.6	3.6	1.7	3.2
	增长	0.2	0.4	-0.4	0.5

注：“*”--P＜0.05，“**”--P＜0.01

2.3 50 米跑 男生选项中，只有乒乓球选项的男生的 50 米跑成绩没有得到提高，其他三个选项的男生 50 米跑成绩得到了提高；各选项女生的 50 米跑成绩没有变化！

2.4 立定跳远 男生选项中的篮球和足球两选项学生的立定跳远的成绩得到了提高，其余男生选项和各选项女生的立定跳远成绩没有变化。

2.5 坐位体前屈 各选项男生和女生的作为体前屈成绩没有变化。

2.6 长跑 各选项男生和女生的长跑成绩没有变化。

2.7 引体向上/仰卧起坐 各选项男生的引体向上成绩没有变化；各选项女生的仰卧起做成绩都出现了下降。

3、讨论

《学生体质健康标准》反映的是学生的体质情况。影响学生体质状况的因素有很多，其中遗传，营养和体育锻炼的作用相对突出。高中阶段，学生的年龄一般都是在 16-18 岁，正处于青春期的中后期，正是学生的身体机能和身体素质发展的重要时期（特别是力量素质和耐力素质），因此在这个时间段的体育锻炼对学生体质的影响就显得尤为重要了。

我们知道，不同的运动项目对人体体质的影响是不一样的，原因就是不同的运动项目对从事不同运动的人的运动能力要求不一样，这是由其运动形式的特点决定的。因此，不同运动项目的选项课对学生体质的影响作用也应该是有一定区别的。

但对于把“健康第一”作为指导思想的体育教学，应该使每个学生的的体质得到全面的发展。本研究的数据分析结果证明，在目前的教学实践中，不同选项的学生的体质发展存在不全面性！表 5 和表 6 列出了数据分析结果显示出各选项课增幅变化的指标，“☆”表示得到提高，“○”表示没有变化，“√”代表出现下降。

表 5 男生《标准》测试成绩增幅统计

选项课	篮球	足球	乒乓球	羽毛球
身高体重指数	○	○	○	○
肺活量（ml）	☆	☆	○	○
50 米（s）	☆	☆	○	☆
立定跳远(cm)	☆	☆	○	○
坐位体前屈(cm)	○	○	○	○
1000 米(s)	○	○	○	○
引体向上(个)	○	○	○	○

注：“☆”–提高，“○”–无变化，“√”--下降。

表 6　女生《标准》测试成绩增幅统计

选项课	篮球	足球	乒乓球	羽毛球	健美操
身高体重指数	○	○	○	○	○
肺活量（ml）	○	○	○	○	○
50 米（s）	○	○	○	○	○
立定跳远(cm)	○	○	○	○	○
坐位体前屈(cm)	○	○	○	○	○
800 米(s)	○	○	○	○	○
仰卧起坐(个)	√	√	√	√	√

注：“☆”–提高，“○”--无变化，“√”–下降。

从表 5 和表 6 可以发现，男生选项中，篮球和足球选项的学生部分测试项目的成绩得到了提高，而乒乓球和羽毛球，测试项目成绩提高的较少，这可能与项目运动的特点有关；女生选项中，各选项仰卧起坐测试项目成绩出现了下降，需引起重视，其余各测试项目成绩，高一高二之间没有变化。

4、结论

（1）通过比较分析《标准》的测试数据，发现经过一个学年的选项教学后，不同选项课在《标准》各项指标的增幅方面存在不同，这可能与运动项目本身的特点以及选项课的教学内容，方法有一定关系。

（2）在保持运动项目特点的同时，依据“健康第一”的指导思想，根据教学目标，合理选择选项课的教学内容和手段，使每个学生的体质都能够全面发展。

参看文献：

[1]普通高中课程标准实验教科书体育与健康（必修）全一册教师教学用书[M].北京.人民教育出版社.2016.6.

[2]阿英噶.不同项目选项课《学生体质健康标准》测试成绩的比较研究[J]北京体育大学学报.2005.28(12).

（上接 32 页）

不能对学生的思维产生影响呢？对某一问题进行批判性论证，当我们要提出一个结论时，要对结论产生怀疑，并论证它的真实性。这有点像是做一个实验，然而在文科或艺术领域，又谈不上一定要那么理性，这就要用理论或者经验为依据开展批判性思维的研究。对于艺术领域也是如此，没有一件作品是绝对的好或坏，作品背后的故事是怎样的，它真的如书上印刷和解读的那样吗，真相不得而知，也许这就是数百年来人们面对蒙娜丽莎的微笑为之倾倒的原因吧。

我认为批判能够成就更广泛的包容。我并没有把“批判”定义为推翻，我们可以怀疑任何信息，但并不等于要推翻它，如果把批判演变为推翻，这就是“杠精”的行为，是不可取的。我们可以提出各自的观点，观点不同，可以辩论，但必须尊重彼此，这就是包容。批判也不意味着要质疑所有的观点，对于一些常识性的问题，其实就没有必要逐一重新验证了。

在短短一节课时间里，想要把批判性思维教学研究完整地展现出来，确实有一定的难度，对于我们想去验证的观点或假设，可以是一个大的课题，也可以是大课题中的每一个小问题，让学生发现，或引导学生去发现，让他们逐渐养成独立思考的习惯。教学就像是候鸟迁徙的过程，有时候好为先锋不是件坏事，只有教师和学生轮流顶上领头雁的位置，鸟群才能飞得更加轻松。当然，这节课对于艺术批判的深度还需要拓展，当学生对作品做出评析之后，如何进行第二轮批判和自我校准，甚至不断的进行批判，这是我要进一步思考的问题。这就印证了“一幅画是画不完的”和“一节课是备不完的”道理，所有的事都有余地让我们做到极致，这也是批判性思维的应用。

浅析高中生健美操课兴趣的激发与培养

刘昱

摘要：兴趣是引领人们学习、探究某件事物的动力，在兴趣的引领下，人们往往能够更好地挖掘自身的潜力，使自身能力得到不断提升。经过教育工作者的不懈努力，将高中生的身心特点与健美操相结合，在一定的教学手段下取得了较好的教学效果。

健美操是一项综合性较强的体育项目，长期练习健美操，能够塑造优美的形体和健康的精神面貌，同时健美操本身也具有一定的娓乐性质，所以能够带给人轻松愉悦的心情，在节奏鲜明的配乐下，情绪和身体状态都会随之变得活跃起来。节奏、韵律是健美操的特点，如今它越来越受到广大人民的欢迎。教育不只是培养博学的人，更重要的是培养个人格健全且思维灵活的现代化人。健美操学习也同样如此，教师应当将健美操作为培养学生健康生活习惯、良好精神面貌的有效方式，因而在未来的教学中，教师要更新教学观念，提高自身教学能力，将健美操课堂打造得更加丰富有趣。

一、健美操对促进学生身体健康的作用

高中是学生成长发育的关键阶段，大多数的学生心理开始变得细腻和敏感，课外活动逐渐减少，在该运动的时候通常都以各种借口推掉了，显然这并不利于学生的健康
成长。健美操是当前比较流行的一种运动项目，它能够增强个人的体质，提高身体的灵活性和促进各机能的运行由于健美操是对学生每一个身体部位的锻炼，所以长期练习健美操能够维持身材的匀称以及打造优美的线条感。另外，健美操还能给人带来青春的气息与活力，能够很好地改变一个人的精神面貌，给人神清气爽的感觉

二、健美操对学生兴趣的激发与培养

（一）合理编排教材

健美操主要还是以丰富课余生活和培养学生广泛兴趣为出发点的，不像一些专业学校，所以教学中教师要教会学生通过健美操的学习，获得更多健美操以外的感悟。鉴于此，教材的编排上要多一点娱乐性，同时要将理论与实践结合起来，并考虑学生的学习能力和学习时间的有限性。这是因为缺乏足够理论的学习，就很容易导致健美操的练习过程中学生知其然而不知其所以然，这样的话，学生的学习积极性会受到一定程度的打击。

（二）“启发式”教学

“启发式”教学在增加课堂趣味性上具有较大作用。健美操的动作较多，记忆起来具有一定的难度，加上音乐节奏通常是轻快活泼的类型，学生很容易跟不上节奏，动作也不够标准。因此，教师可以结合一些简单易懂的形体内容，让学生很快把握每个动作的关键点，在不断反思感悟中改善舞蹈动作，加强动作的标准性。

三、提高学生的欣赏能力

在高中阶段，学生身心逐渐成熟，对许多新鲜、有趣的事物都充满了好奇。在心理上，高中生对自己的要求有所提高，无论是在审美还是在健康上都给予了极大的关注，同时学生的接受能力变得更强，并具有一定的探索精神。因此，高中阶段的健美操教学如果能够把握好高中生的这普遍特点，然后对症下药，就能够很好地调动学生学习健美操的热情，激发学生的学习兴趣，并进一步提升学生的欣赏能力。另外，教师要向学生强调健美操的意义，并将健美操的流畅、协调、力度、活力完美展示出来，让学生从各个方面感受健美操的独特魅力。在教师的有效引导下，学生会慢慢领悟到健美操的美感和艺术感，学习兴趣随之得以激发。

四、认真组织课堂教学

健美操运动集观赏性和表演性于一体，所以对课堂的科学设计和组织将关系到健美操课堂是否能够更好地达到预期效果。一个好的课堂设计能够帮助学生扎实基础，让学生领悟健美操的学习要义，所以健美操课堂上教师要鼓励学生“自练”，让学生根据健美操学习内容先自己琢磨、练习、感受，在遇到学习困难时让学生共同探讨，这时候教师需要认真观察每个学生的练习情况，并给予适当的指导和点拨。健美操学习重在学生的练习、交流，通过健美操学习
能够拉近师生之间的关系，形成一种良好的学习氛围，在学习的过程中学生学会了用身体去表达他们的内心情感和思想，无论是集体意识还是团队精神都得到了进一步的培养。因此，为了激发学生对于健美操的兴趣，教师可以将平时的文艺节目、表演引入课堂教学中，让学生获得灵感，这样才能有效培养学生对于健美操的学习兴趣。

五、提供比赛、表演机会

健美操的学习如果能够和一些比赛、表演等活动结合起来，那么学生的学习积极性与兴趣都会进一步提升。因此，教师要给学生创造更多展现自我的机会。具体而言，教师要多关注比赛活动的展开情况，尽可能地多安排一些活动，鼓励学生参加，通常学生对此都会很感兴趣，尤其是能够获奖的话，学生学习健美操的积极性会被充分激发。很多学生会争取表演的机会，因而在健美操课堂上也会更加用功。

六、结语

兴趣是打开世界之门的钥匙，在浓厚的兴趣引导下，学生的学习积极性和学习潜力都会得到激发。作为一名健美操教师，就要在新的时代完善自己，吸收更多的新鲜知识加强专业技能。同理，高中健美操教师要多花精力，与时俱进，采取多种符合学生特点的教学方法来培养学生对于健美操的兴趣。

参考文献

[1]邹淼，张博，柴梓，影响淄博市博山区实验中学学生健美操学习兴趣的因素分析[J]. 读天下，2016(24)

[2]黄冬梅. 普高女生对健美操学习缺乏自信的原因及策略探析[J]. 中学教学参考，2010(21)

[3]徐中华，朱绮. 高中男生健美操学习兴趣的研究及教学策略[J]. 新课程(中学)，2012(05)

[4]单星元，马玉荣，宋恒文. 对高中学生健美操学习兴趣培养的探讨[J]. 体育教学，2009(03).

被“吃掉”的体育课应如何“补回”？

刘挺

2018 年 9 月 10 日全国教育大会上，习近平总书记强调“要开齐开足体育课”。在《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（以下简称中央 7 号文件）等众多文件的刚性要求下，学校体育课被挤占的现象有所好转，尤其是在普通高中学段表现更为明显，因为普通高中实施选项教学以来，一节体育课会涉及多个班级、多个教师，面对“挤占”这一现象，高中体育教师可以理直气壮地说“不”。尽管如此，体育课被“吃掉”的现象仍然存在。

1、“吃掉”体育课的几种原因

（1）节假日“吃掉”了体育课：据对 2018 年法定节假日统计，以江苏省为例，除了寒暑假之外，正常上学期间有清明节、五一国际劳动节、端午节、中秋节、国庆节、元旦 6 个节日共 22 天假期，除去调休和原有的周末时间之外，共占用 8 个工作日，这些工作日的体育课就被“吃掉了”。

（2）各级各类考试“吃掉”了体育课：就高中阶段而言，每学年第 2 个学期都会迎来高中学业水平测试和高考，随着考试要求的不断提高，考试培训越来越细致、规范，一般至少安排半天的考前培训，以 2018 年普通高中学业水平测试为例，3 月 18、19 日两天考试，加上 17 日下午半天的考试培训，共占用 2.5 天。全国高考更是高规格，多数学校要用两个半天进行考前培训，加上 3 天考试，共占用 4 天。值得注意的是，学校安排的培训时间一般都是在考试前一天的下午，而下午多数是体育课的时段。这样一来体育课又在无形中被“吃掉了”。

（3）恶劣天气“吃掉”了体育课：我国一些地区出现了“穹顶之下”的体育场。2018 年 11 月 26 日，南京市委宣传部新闻发布官方微博“南京发布”发布了“6 天超长雾霾，多校发最强提醒！体育课户外活动暂停！”这样一则新闻。雾霾、雨、雪是近些年体育课面临的又一大“天敌”，在这类恶劣天气下，被叫停的体育课怎么办？少数有体育场馆的学校可以维持正常教学，而没有体育场馆的不少学校把体育课改为了手工课、游戏课、自习课。

体育课因各种因素被“吃掉了”，不仅剥夺了学生们享受体育教育的权利，同时也“迫使”体育教师没有“正常”完成教学任务。**《普通高中体育与健康课程标准（2017 年版）》**明确规定了“高中学生在三年的体育与健康课程学习中需上满 216 课时，修完 12 个模块，获得 12 个学分……修满 12 个学分并达到相应学业质量，准予毕业。”普通高中每周 2 节课体育课，每学期上满 18 周是 36 课时，3 年为 216 课时，但每学年因节假日、恶劣天气、各级考试、大型活动等因素被“吃掉”部分体育课，从课时总数上就不能满足**《普通高中体育与健康课程标准（2017 年版）》的**要求，那试问大家听说高中生有因未上满学时而未毕业的吗？答案当然是没有，那说明了什么？一是，课程内容执行不严谨、不完整。运动技能的学习与掌握是递进性螺旋上升的过程，是一个环环相扣的链性体系。因此，每学期的课程内容设计是一个具有逻辑关系的科学结构，[1]在培养学生体育与健康学科核心素养的背景下更需要保质保量地落实。面对被“吃掉了”的体育课时，体育教师无法将课程内容按计划完成，影响学生对技能的学习，减少了学生参与锻炼的机会。二是，学业质量水平低级化。[2]体育与健康**课程**学习评价的主要目的是对学生的体育与健康行为进行观察、诊断、反馈、引导和激励，并衡量课程目标的达成程度。而学业质量是学生在完成本学科课程学习后的学业成就表现，通过科学的、合理的考核评价来反馈学生的学业质量水平。体育课时不同程度的缺失，一定程度上造成教学内容的碎片化，导致期末的考核与评

（下转 11 页）

“体态律动”教学在高中音乐选修课的运用

杨茗悦

对于“体态律动”一词可能大部分人是比较陌生的 ，从字面上理解可能是训练体态？协调性？和跳舞有关？但其实这是一个早在1902年瑞士教育家——达尔克罗兹所提出的教学法，他认为人去感受音乐不应该仅限于听觉，而应是把身体的各个部分都当做一个乐器，通过自己的肢体律动来体验音乐的节奏、速度、力度等音乐要素，从而激发人们的创造力、想象力，这也是他学说中最核心的部分。

那么为什么我会对这门课程有一定程度上的了解呢？一方面我是新体系专业毕业的学生，而体态律动就是我们专业课的一个部分课程。另一方面因为有着大学三年学习这门课程的经验以及自己的理解，所以我想它不应该仅限于科班教学，而应该让更多的学生尤其是高中生能够体验感受。并且能让他们在繁忙紧张完成课业的同时，也让他们解放天性，有一小部分的时间沉浸在这音乐的天地之中。那么这门课程是如何运用在我开设的选修课程中的呢，下面我会通过几个方面来论述。

一、运用体态律动中的“声势”来感受音乐的节奏

这是一节入门课，在课上我会告诉学生什么是声势：就是把身体作为乐器，用身体各个部分发出声响的一种手段。最常见的几种形式有：拍掌、捻指、拍腿、跺脚等，那么为了让大家熟悉掌握节奏，我会进行一个“声势模仿教学”。首先我会把常见的节奏型告诉大家，比如：XX XXXX XXX XXX X.X等,然后我会让所有的学生围成一个圈做一个拍掌的“节奏模仿游戏”。我会先给大家一个示范，在以四分音符为一拍每小节有两拍的节奏中，根据我们刚才学习的常见节奏型，即兴拍出两拍的节奏，然后其他的同学进行模仿并连续拍两遍，每位同学都要即兴，在紧张和即兴创造中这个游戏已经让大家对这门课产生了兴趣。接着我会循序渐进，让同学们加入捻指、拍手、拍腿、跺脚等声势，并再次即兴拍出两拍的节奏进行模仿。这个声势的游戏是通过动作和声响的模仿进行的节奏训练，那么这种练习是最易把握节奏型的感觉和训练听觉的听辨与记忆能力的，同时也对学生们的创造性思维和反应能力有了一定的锻炼。我们常说节奏是组成旋律的骨架，只有节奏没有音乐是万万不行的，因此我在一首歌的教学中让学生体验声势伴奏。这首歌的名字就叫做 cups，是一首英文歌，在这首歌曲中加入了固定的节奏，通过拍手加上杯子的声势运用，变成了非常好听的伴奏。主要有如下几个步骤：

a.我先教会学生这首歌曲中的固定节奏（既有拍手也有杯子声势）

b.把学会的节奏加入音乐中

c.边拍节奏边进行杯子的传递

d.在c环节的基础上再学唱这首歌，边拍边唱

这样的一个过程看似简单，但学生用了大概两到三节课的时间才掌握，那么这种体验就将唱、动、奏集一身的综合训练成为了可能。

二、运用体态律动中的“身体动作”来感受音乐的节奏

在身体与动作认知这节课中我会先做一个“熟悉身体部位”的热身，步骤如下:

a、老师击鼓，学生跟着鼓点走，随着音量速度变化动作也要做出反应。

b、接下来听老师的鼓点，鼓停时按口令要求身体某部位做动作。

c、自由组合（两人或三人一组）按教师口令用身体，某部位组成一个造型。如“头碰头”“膝对背”“脚对肩”造型要美，要有特点。

d、老师小节

这样一个热身的训练过后，我会给大家聆听巴赫的《g 弦上的咏叹调》。这首作品中运用了非常多的长音，那么我们如何通过肢体去感受呢？于是我准备了一个道具——一米长度的皮筋，将两个同学分成一组，当音乐出现长音时，两人拉住皮筋慢慢拉伸去感受音乐中的长音，感受相互抗衡，相互支撑的感觉，所以这个音乐的长音是有力量感、有延伸感的。那么不是长音的部分，大家跟着音乐去走横拍。在这个片段中，我会认真观察大家的表现，并邀请两组同学单独给大家展示。这节课上就运用了皮筋的弹性以及肢体的拉伸来感受音乐。当然除了皮筋，在之后“身体认知”的课程中，我运用了非常多的道具，比如丝巾、网球、杯子等，利用道具自身的特点和我们的肢体来感受音乐中的跳音、附点、强弱等音乐基本要素。

三、运用体态律动中的“即兴创作”来进行音乐感知

最后一个板块“即兴创作”，主要是想通过用身体姿势创造（形成）各种图形，培养同学们的群体协作能力以及对音乐的感知能力。

游戏过程：

a、用自己的身体（站立或躺卧）写阿拉伯数字 1-9.

b、用自己身体摆出图形

c、教师出示图形卡片，全班分几组各组自组的图形，一起商议怎样用身体合作摆出图形，其他组做出评价。

热身结束后我给大家聆听一段音乐（猫和老鼠中的配乐），这段音乐很有特点，给予学生一定的想象空间。每五个人分成一个小组，根据自己的理解来编创一段默剧，每个组先分别阐述自己编创的内容，然后开始编排。最为精彩的就是学生们的展示环节，大家都编排了不同的故事：1。警察和小偷 2.猫和老鼠 3.美术馆里的雕像 4.老师与学生。同学们想象力很丰富，都展示了自己的风采和团队的协作能力。

通过“体态律动”选修课的教学，也让我对今后的音乐课教学有了一定的思考。我们都知道高中音乐课是以鉴赏和聆听为主的，那么音乐课的本意是为了让学生在音乐课中提高音乐素养,提升思想境界,提升自我价值。而体态律动是一种很好的培养学生感受音乐、理解音乐和创造性地去表现音乐的途径。虽然现在新体系的教学应用于小学，但并不代表高中生就并不适用。高中生处于认识的关键期,对于事物充满认清,正在形成自己的世界观,所以我认为在音乐课堂中融入体态律动是十分必要的。结合体态律动的优势,探究在高中音乐课堂教学中体态律动的运用也是我接下来的教学中去应去思考的.

参考文献

1.邵真.达尔克罗兹音乐教学法大师课堂口译项目报告〔D〕南京师范大学，2016

2.朱小宁.《新课程（中学）》2019 年第一期

批判性思维在高中美术教学中的运用

——以《时代的脉搏》一课为例

郭楚娇

背景

《时代的脉搏》选自湘美版美术鉴赏第三单元第七课，源于一次高中开放日教研活动，主题是“高中课堂批判性思维教学研究与实践”，我作为应邀的外校老师就这一课题开展备课，进行同课异构展示。这对我来说是一次宝贵的锻炼学习机会，面对陌生的学生和前来评课的专家和老师，现场难免有超出预设的情况，此时充分备课就显得尤为重要。高中阶段的学生，独立思维和思辨能力较强，求知欲使他们乐于发现问题、提出问题，我重新挖掘了这一课内容的逻辑脉络，引导学生通过批判性思维理清艺术变化表象和内因之间的关系，从而学会独立做出合理的评价。

主题

本次教研的主题是批判性思维教学研究，备课也就相应的从这方面展开，我首先了解了批判性思维的定义。批判性思维（CriticalThinking）就是通过一定的标准评价思维，进而改善思维，是合理的、反思性的思维，既是思维技能，也是思维倾向，最初的起源可以追溯到苏格拉底。在现代社会，批判性思维被普遍确立为教育特别是高等教育的目标之一。它的思维过程是：质疑——求证——批判，要求批判者有解释、分析、评估、推论、说明、自我校准等基本能力。

美国社会学家萨姆纳说:“批判性能力教育是唯一称得上培养好公民的教育。”如果给予学生以一成不变的传统教学方法或教学过程，这种教师很难培养学生的批判性思维，人们在受教育的过程中不应该过多地受到约束，应该能够自由发表自己的观点，通过自己的努力寻找相关的证据，应该能够面对偏见，坚持己见。如何在教学中融入批判性思维呢？当我们做以下这四件事的时候，就是进行批判性思维：发现假设、检验假设、多角度看问题、做出明智的行动。

斯蒂芬·布鲁克菲尔德的《批判性思维教与学》一书中写道，“教师应该提供一个平行的例子，示范如何将批判性思维应用到相近的内容中，这样可以帮助学生将批判性思维迁移运用到学习中，而不是照搬照抄；其次教师应自己示范，提供至少一个案例，演示如何将批判性思维应用到讲过的类似内容中。”这说明了教师示范作用的重要性，我们很难让学生一下子就掌握这种思维能力，培养的过程尤为重要，需要长期的、潜移默化地进行，且只有教师具备了这样的思维能力，才能够更好地引领学生。

教材分析

教学目标：了解美术与时尚的变化趋势，认识美术与社会思潮之间的关系，了解美术作品反映或表现社会思潮、运动的不同方式和特点。欣赏一些有代表性的美术作品，通过形式语言来评析其反映的社会观念和风气。

教学重难点：把握美术作品与社会背景之间的关系。使学生理解美术形式变化得以发生的社会因素，并能从更多角度来鉴别、评价美术作品。

分析教材内容，教材上主要由美术与新中国、社会思潮嬗变中的中国、社会思潮与西方美术三个部分组成，经过整合，我打破了时空的限制，把内容归纳为时尚与美术和社会思潮与美术，积极拓展课外知识并结合当代美术现状进行分析。在深入程度上，从外在的时尚到内在的社会动因，层层递进地开展教学。

教学过程

一、导入新课

欣赏当时正在德基美术馆展出的高云国画展，请

同学们说说他的国画跟传统的中国画有什么不同之处，“新”在哪方面？总结大家的回答，他的画在沿着中国传统的艺术脉络走向现代的时候，同样能够焕发出一种时代气息、一种时代审美的特性，表现为传统笔墨和现代造型融合。

【设计意图】

当时画展正值展期，高云的作品也比较有时代的气息，我带了部分学生去观看，对此学生能够有直观的感受，我预设了一些问题引导学生先关注艺术外在的变化，有些同学则是主动提出了我预设的问题，可见学生已经开始主动思考问题了。由此引入课题《时代的脉搏》。

二、时尚的变迁在美术作品中的表达（通过表象发现内因）

1、时尚和审美习惯的变化

欣赏电影《青红》青年们跳迪斯科的片段。

教师：八十年代时尚青年的穿着有哪些特点？

学生：拎着卡式收音机、戴蛤蟆镜、穿喇叭裤、花衬衫。

教师：三十年前的时尚元素放到现在你觉得还时尚吗？

学生 1：太过时了，现在谁还会提着收音机在路上走呢。

学生 2：依然很时尚，因为现在流行复古风，时尚几年就是一个轮回。

教师：看来每个同学对时尚的理解都不一样啊。说到外在装扮，我们也可以从中国仕女图看时尚的变化，分析不同时代对美的不同认知。比较《列女仁智图》（魏晋）、《簪花仕女图》（唐代）、《宋代仕女》等三幅图中的女子装扮和体态有何差异。

学生：唐代女子比较丰满，魏晋和宋代女子比较瘦，唐代女子裙子比较宽大华丽。

教师总结：魏晋时期的瘦骨清像——唐代浓丽丰肥——宋代貌体清丽，同学们在观察到仕女外形变化的同时，也可以思考一下出现这种变化的原因。

【设计意图】

由八十年代人们的穿着引起学生的兴趣，观察到时尚的轮回的规律，当时代发生着变化，所谓的新和旧就不能绝对的定义，新的事物准眼见就会被时代淹没，而旧的事物也有可能重新获得青睐。再从中国古代仕女图看时尚的变化，间接点到社会发展对服装的影响。

2、门神的时代缩影

知识普及：传统门神是神荼和郁垒两位人物，贴在门上，辟邪保平安。

讨论：欣赏三幅门神画作，分析其创作年代、功能和表现形式的差异，完成表格。

	功　能	表现形式
传统门神	驱邪、祈福	色彩鲜艳，装饰感强烈
抗战门神	抗战胜利的愿望	木刻宣传画
现代门神	装饰	卡通形式

不同时期的门神展现出不同的面貌，是什么在引领着时尚和风俗的变化？深化到本质原因——社会思潮的变化。

【设计意图】

引导学生发现不同时期门神的特点，分析原因，并试着验证自己的想法。从而引出美术作品变化的内因——社会思潮的变化。由外在表现向内因的深化。

二、社会思潮的变革与美术的发展（从自主探寻到自主评价）

美术的发展历程也是一本史书，如果将各个时期有关社会运动与社会思潮的作品串联起来，便能勾勒出社会进程中文化发展的脉络。

1、魏晋南北朝《竹林七贤与荣启期》

背景介绍：这幅砖画出土于南京西善桥宫山北麓南朝帝王陵墓，由近 300 枚砖块拼嵌而成，长 244 厘米、高 88 厘米，陈列于南京博物院。分为两幅,嵇康,阮籍,山涛,王戎 4 人占一幅,向秀,刘伶,阮咸,荣启期 4 人占一幅。

讨论：仔细欣赏这幅作品，针对它提出你的疑问。通过学生们的提问，大概归纳如下：

问题 1：竹林七贤和荣启期分别是什么样的人？
问题 2：为什么要把他们放在一起？
问题 3：反映了当时怎样的社会风尚？
问题 4：为什么放在帝王墓葬作为装饰？

讨论：再请同学们分组针对这四个问题进行讨论，并分享讨论的结果。

解答 1：他们分别是魏晋时期的隐士、春秋时期的隐士。（介绍荣启期）

解答 2：7 位隐士不均衡，加上 1 位使画面均衡，且荣启期和竹林七贤都提倡隐士生活，都是追求个性的士人的典范，象征着隐士风尚的传承。

解答 3：反映了崇尚淡泊清高、自由逍遥精神的社会风尚。

解答 4：因为南朝贵族对隐士文化十分向往和重视。

【设计意图】

我没有急于全面地介绍作品，而是让学生自己提出疑问，然后自己解答，这个过程就包括了发现假设、检验假设。

竹林七贤同学们可能比较熟悉，而对荣启期较陌生，此时应适当介绍荣启期的事迹，帮助学生理解隐士文化。荣启期是春秋隐士，自言有三乐：“为人、又为男子、又行年九十。”这一故事后被引为“知足常乐”的典故。“竹林七贤”代表了“玄虚淡泊，与道逍遥”的玄学，在当时的环境下南朝士族纷纷效仿，以示“高逸”。

2、文艺复兴——美的个性和传承

文艺复兴时期拉斐尔的油画《雅典学派》，画的是一群著名的希腊哲学家集聚在柏拉图和亚里士多德周围，每一个人都有自己独特的姿势，都在从事自己的学术活动，这幅画看似画的是古希腊的先贤，实际上是在表现文艺复兴盛期的学术繁荣景象，体现了人文主义精神的传承。威尼斯画派乔尔乔捏和提香的《沉睡的维纳斯》，同一题材、构图的不同表达。

同样的，与文艺复兴出于同时代的明代小说《牡丹亭》（插图），也表达了人们对个人价值的体现和精神自由的追求。

【设计意图】

联系前面讲的砖画里的人物关系代表了社会思潮的传承，文艺复兴也是在对古希腊罗马的文化进行复兴，以前人为典范，这也是一种传承，要借古人的品德指导现人的行为，更是以效仿古人的个性张扬来实现自己的精神自由。

3、“批判”——当代艺术的关键词

艺术评论家朱其在《论当代艺术的被“招安”及其机会主义性质》中提到，当代艺术的标志就是“批判性”，当代艺术具有批判性，才是真正前卫的标志和价值。第二次世界大战以后，世界格局趋于稳定，崇尚个性和自由的呼声日趋响亮，美术作品的题材和表现形式也更加多样，甚至出现了装置艺术和新媒体艺术，晦涩、荒诞、讽刺、批判，这些词语频频用来形容当代艺术。

思考：试着从表现形式和社会背景等方面列出以下作品的关键词。

评析：分析创作意图，并试着说出你对作品评价。

作品	年代	关键词
安迪沃霍尔作品	20 世纪 60 年代	波普艺术、复制、商业、大众
游击队女孩作品	20 世纪 80 年代	女性主义、突袭、讽刺、歧视
王广义大批判	20 世纪 90 年代	外来商品、批判、打击、文化碰撞
阿布拉莫维奇作品	21 世纪	行为艺术、人权、表演、解放

【设计意图】

面对一种艺术现象，亦或是社会现象，我们填鸭式的摄入了各种各样的信息，在大数据时代，我们可以把自己当做是数据的处理器，适时的输出自己的观点。本节课的最后一个思考题留给同学们发挥自己的思维能力，通过表象和背景去分析其创作意图，并提出自己的看法。考虑到直接做出评判会有些难度，我就先设计了关键词环节，大家很轻松的就收集到许多词语，再把碎片式的关键词整合起来，这样问题就迎刃而解了。

以王广义《大批判》为例，首先你要了解“大批判”在最初是什么意思，现在又代表什么，为什么要把它重新提及，以此表达什么思想，这些问题是学生需要发现并解决的。再引申一步提问，如果你是作者，你会怎样构思这个题材，你认同画这样的表现形式吗？

总结

纵观艺术的发展历程，中国和西方艺术风格随着时代的推进，由最初的迥然不同到逐渐趋于一致，世界互联对艺术风格产生了巨大的影响。通过这节课的学习我们认识到，社会思潮改变了美术作品，美术作品反映社会思潮，美术作品也会一定程度的再次反作用于影响时尚和思想。

作为美术家，作品势必会打上时代的烙印，这不是刻意，而是必然。但追随潮流一定是正确的吗，艺术家又该如何学会用批判性的眼光看待艺术现象呢，这就需要艺术家明确自己对艺术的态度。我又想到陈寅恪先生提到的“独立之思想，自由之精神”，在这个时代，不要忘记最真实的自己，爱你所爱，行你所行，听从你心，无问西东。

评析

有人说，一个健康的社会不应该只有一种声音。面对一种艺术现象，应不应该进行批判，如何进行批判？当我们不了解一件事的时候，又能不能人云亦云呢，作为老师，我们有没有独立批判思考的能力，能

（下转 24 页）

班会也是课（代栏目按语）

编辑部（执笔：朱建廉）

校刊《金陵光》在本期“课堂聚焦”栏目里刊发了李俊等 8 位老师精心设计的 8 节主题班会的设计预案。由于“课堂”通常是专门用于承载和容纳“课”的相关活动内容，所以在校刊所设置的“课堂聚焦”栏目中，一般都是专门用于刊发与各个学科的教学活动相关联的研究文章。至于本期校刊的“课堂聚焦”栏目之所以要组织刊发主题班会的设计预案，其相应的理由那就是我们坚持认为：班会也是课。

若从“班会”的称谓来说，它似乎只是“会”，所以会有“开班会”的相应说法，其原有就是因为“会”是用来“开”的；但也有时人们会不嫌其繁琐的将“班会”称之为“班会课”，这一方面是自觉认同了“班会”所先天性具有的“课”的固有属性，另一方面也把参与“班会”和主持“班会”的行为顺势调整为“上班会课”的通俗说法，毕竟“课”就是用来“上”的。其实，所以会把“班会”认定为是“课”，并自觉把相应的称谓调整为“班会课”，除了“班会”具有“课”的某些属性之外，还有一个显性的直接缘由那就是：“班会”，那可是被排入“课表”中的哟。

一般来说，班会通常分为两种不同的类型，即：常规班会和主题班会。前者多用于处置和解决从班级的常规管理和常规教育中所派生出来的常态化的问题，而后者则是为了开展所谓的主题教育之所专用。关于目标指向班级常规管理的常规班会，窃认为是反映了班主任带班的工作中的基本思路、基本理念、基本策略和基本功力，而诸多的“基本”实际上也便自然累积起了班级体的形成、班级风气走向、班级常态氛围的重要基石。关于目标指向特定教育主题的主题班会，则无论是涉及到主题的项目设置、或者是涉及到主题的寓意解读、再或是涉及到主题的内容整合等，都能够对班主任实施班级教育、落实班级管理、以及掌控学生的思想动态和切合社会的教育需求等诸多方面提出挑战。

在本栏目所组织刊发的8节班会课设计案例当中：李俊老师捕捉住了同学们与父母亲相处时缺乏有效的沟通、缺失必要的理解的苗头，从而设置了感恩教育主题；徐海虎老师抓住了生命教育的关键主题而提出了珍爱生命的相关要求；曹茂宏老师则从职业生涯规划的角度切入，现实的提出了自我认知的问题；戴建良老师则是面对青春期的情绪自我管控的问题而组织了基于案例的例说方式实施相应的教育运作；李璇老师的主题班会则是在顺应同学们的自我认知从懵懂起步而渐行清晰的自然成长过程基础上，运用包括视觉冲击、家长参与等实效性手段，较好的完成了辅助学生心智发展的目标达成；秦沁老师的主题班会则从社会人无法规避的人际关系切入，组织同学们做了一个寻找沟通的那扇窗的实用游戏；苏志文老师的主题班会抓住了时间管理的关键问题组织开展，通过形式多样的活动教会同学们管理好自己的时间流向、管理好自己的生命成长；王友伟老师的主题班会则另辟蹊径而采用对比方式造成强烈印象，同时还组织了情景剧让同学们自觉与自然的融入其间接受教育。总之，8位老师的 8 节主题班会设计与实施案例，各有各的精彩、各有各的特色。而校刊的本期栏目将其汇总并呈现，其目的是想让大家在这个交流的平台上展示自己、学习他人、认真反思、持续进步。

理解、沟通、感恩

高二（9）班主题班会（班主任：李俊）

【活动背景】

“百善孝为先”，孝敬父母是中华民族重要的传统美德。随着社会的快速发展，人们过分强调成绩，忽略思想教育，导致大多数独生子女对“孝”的认识越来越淡薄，怨恨、顶撞父母、缺乏感恩的现象司空见惯。青少年是国家的希望，培养学生孝敬父母、尊老爱幼、热爱社会的思想意识具有深远的意义。

【班情分析】

高二下学期以来，经常有父母和我抱怨学生和父母相处的种种问题。轻则不言不语，拒绝和父母交流学习及学校生活，一回家就回自己的房间，一周和孩子说不上几句话。重则脾气极大，父母不能有任何指责，一说就大喊大闹，情绪激动不已，甚至有一些过激的言语和行为。而大部分学生在学校的各项表现都还很不错的，问题主要出在彼此缺少理解和沟通，也有青春期遇上更年期的尴尬。希望通过这节班能让学生和父母间的交流有所改善。

【活动目标】

1、认知目标：了解自己和父母交流中存在的问题

2、情感目标：理解父母的不易，感恩父母的付出

3、行为目标：从现在做起，改善自己在家中的态度与言行

【设计思路】

1、学生眼中的父母：通过讨论了解父母在学生心中的形象，并能共情理解学生对父母的期望

2、父母眼中的学生：通过对父母的采访，让学生了解父母眼中自己的样子，以及一些不当言行给父母带来的伤害

3、父母和学生彼此的了解程度

4、时间调查表让学生认识到自己能和父母相处的时间并没有自己想象中的长

5、MV《一荤一素》和《奇遇人生》剪辑，在音乐中反思自己的行为，感恩父母

【活动准备】

事先对学生家长进行采访，内容包括他们觉得学生一般在家的表现以及他们对孩子了解程度的测试题，并做好剪辑。8 张印刷有 30*30 空白格子的 A2 白纸（题目也印上）、8 支彩笔、8 个吸铁石。视频《孩子眼中父母能打多少分》，MV《一荤一素》

【实施过程】

环节 1：

让学生吐槽自己在父母眼中的样子或者说他们眼中的父母的样子。

1.没有一天不被骂！

2.不管做什么，不要碰电脑和手机就对了！

3.绝对不能还嘴！

4.放假初期是宝贝，中期是奴隶，后期是捡来的。

5.闲着的时候必须不是在学习、就是在去学习的路上。

6.出去玩被说一天到晚不着家，在家宅被说没有一点朝气。

……

意图：通过共情引入亲子话题，并让学生感觉到并不是自己的父母针对自己或者说不爱自己，他们很多的说法和做法是所有父母共通的。希望能够减少类似情境引发的冲突。

环节 2：

播放事先剪辑好的采访视频，看看父母眼中的孩子是怎样的。

意图：其实在父母眼中，学生并不是一无是处，父母能看到孩子身上的各种优点，也能体会他们学习的辛苦，只是这些平常他们都没有说出口。

教师：生儿 100 岁，常忧 99。在父母眼中我们永远都是一个孩子，正如朱自清在《背影》中的描述：（父亲）本已说定不送我，叫旅馆里一个熟识的茶房陪我同去。他再三嘱咐茶房，甚是仔细。但他终于不放心，

怕茶房不妥贴；颇踌躇了一会。其实我那年已二十岁，北京已往过两三次，是没有甚么要紧的了。他踌躇了一会，终于决定还是自己送我去。我两三回劝他不必去；他只说，“不要紧，他们去送不好”。

父母平时对我们的唠叨其实都是出于对我们的爱和担忧，**当然我们会希望父母能适度地给我自由，在我的双肩上，因为有一口喘息的机会，将这份爱的重负，化为责任的欣然承担。**

环节 3：

1.你记得父母亲的生日吗？2.你能说出父母的一两个爱好吗？3.你知道父母喜欢的颜色吗？4.你知道父母穿多少码的鞋子吗？……

随机在班级中问一些同学这些问题，然后再播放对父母的采访视频。

意图：经过对比，让学生意识到相比父母，我们对父母的关爱还差的很多

环节 4：

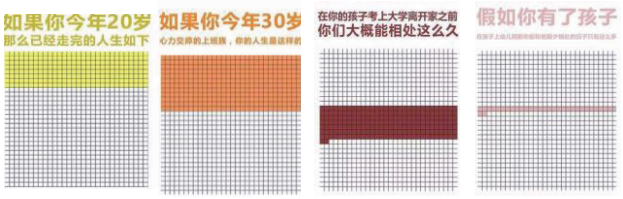
我们活到 75 岁，人生也不过短短的 900 个月，我们制作了一张 30×30 的表格，如果每过一个月，涂掉一个格子，那么全部人生就都体现在这张纸上了。现在我们分成 8 个小组，来回答 8 个不同的问题，每个小组根据自己的问题，计算出结果，根据结果在纸上画出人生的时间表。

第一小组完成第 1 题：如果你今年 20 岁，那么已经走完的人生是多少呢？（20*12=240）

第二小组完成第 2 题：如果你今年 30 岁，跟老师一样是心力交瘁的上班族，人生怎样的呢？（30*12=360）

第三小组完成第 3 题：如果你有了孩子，在 3 岁读幼儿园之前，你能和他朝夕相处的日子。（3*12=36）

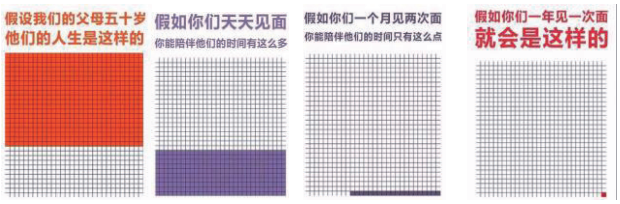
第四小组完成第 4 题：在你的孩子考上大学（18 岁）离开家之前，你们能相处的时间？（18*12=216）



第五小组完成第 5 题：假设我们的父母 45 岁，他们的人生是怎样的？（45*12=540）

第六小组完成第 6 题：假如你们以后天天见面，你还能陪伴父母的时间（前提：父母现在 45 岁）？（30*12=360）

第七小组完成第 7 题：假如你和父母一个月见两次面，



每月满打满算整整 48 小时（2 天），你能陪伴父母的时间（前提：父母现在 45 岁）？（1 个月 2 天，一年 24 天，30 年 720 天，画 24 个格子）

第八小组完成第 8 题：假如你们大学毕业后在外地工作或出国发展（前提：那时父母 50 岁），一年见一次面，过年假期一般在 7 天左右，除去往返耗时、外出访友、睡觉等时间，和父母在一起满打满算 24 小时，你能陪伴他们的时间？（1 年 1 天，25 年 25 天，画 6 分之 5 个格子）

意图：我们已经上高中，每天在校时间比在家时间长，回家还要学习睡觉，和父母在一起的时间比我们想象中要少的多。

环节 5：播放《奇遇人生》片段和《一辈一素》MV

意图：好好珍惜和父母在一起的时光，用一颗感恩的心去对待父母，用一颗真诚的心去与父母交流，当自己还来得及的时候，能够为父母去做的，尽量去做，不要让我们的生命留下不可挽回的遗憾。

珍爱生命主题教育班会教案

徐海虎

1．背景介绍

高中的孩子们需要面对繁重的课业负担，以及无处不在的高考升学压力，在社会、家庭都在紧盯着分数和排名的时候，我们更需要去关注孩子们的身体和心理状况。教育学生尊重生命、提升生命的价值是德育工作不可或缺的一部分，高中生正处于人生观的形成期，在日复一日的重复学习中，在激烈的升学竞争压力下，很容易受到社会中各种消极思想的影响，通过此次班会引导学生懂得生命是唯一的，生命是宝贵的。从而尊重生命，珍惜生命，最大化地创造出生命的价值，使学生具备积极的人生态度和学习态度。

2．班会目标

(1)让学生了解生命的诞生与延续；

(2)通过实例向学生展示生命的奇妙与美好；

(3)引导学生认识生命的意义与价值，培养他们的自爱、仁爱以及感恩之心；

(4)让学生学会面对挫折，享受成长，提升生命价值。

3．班会定位

对于高中生而言，他们有自己独立的思考，有自己对社会的认识与见解，很多时候，单纯的言语教育并不能带给他们内心的触动。所以这节班会的定位还是以学生为主体，让孩子们在自己寻找材料，分析案例，交流合作的过程当中，感受生命的可贵。

在某种程度上讲，生命是个体的问题，但作为社会人，生命更是一种交织的复杂的社会关系。珍爱生命，一方面是对自己生命和价值的尊重，另一方面又是对父母亲人的尊重，所以珍爱生命不单纯是生命教育，也是感恩教育，多以这节课的班会在生命教育的过程中穿插感恩教育，让学生认识到生命的对自己和对亲人的重要性。

此外，珍爱生命，并不能停留在一味地“保命”的基调上，最终还是要升华为展示生命的价值，岁月静好都是因为有人在负重前行，所以还要让孩子们体会到以小我换大我的勇敢奉献的精神。

4．班会流程

开场视频（神奇的自然界）引出班会主题——生命、珍爱生命

主持人：诺贝尔说过，生命，是自然留给人类去雕琢的宝石。它绚烂如夏花，却也倏忽如白驹。盛年不再来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家好！欢迎来到高二（11）班的主题班会——“珍爱生命”

主持人：我们的生命，诞生在母亲的肚子里。“蓼蓼者莪，匪莪伊蒿。哀哀父母，生我劬劳。”我们每一个人，都曾在母亲腹中度过十个月的时光，从一个小小的受精卵，到呱呱坠地的孩子，咿呀学语间成长，成为翩翩少年，生命是多么奇妙，而抚养我们长大的父母又是多么的艰辛。今天，我们一起来细细体味生命中的点点滴滴，这一切，就从生命的诞生说起。

(1)环节一：生命的诞生

视频展示：前半段影视剧中的生产镜头，主要体现出“简单、搞笑”。后半段是真实案例，体现出“危险与不易”

主持人：大家知道生孩子有多痛吗？人体通常只能承受 45（单位）的疼痛。但在分娩时，一个母亲承受的痛却高达 57（单位），这种痛相当于 20 根骨头同时骨折！医学上把人类感受到的疼痛分成 12 级，级别越高，

感受到的疼痛感就越大。第 12 级就是分娩时的疼痛。临产宫缩时的抽搐阵痛，分娩时的撕心裂肺，痛入骨髓，产后清理胎盘和淤血的穿心之痛.....

这一切仅仅是痛能解决的吗？不！还有巨大的风险。胎位不正、脐带绕颈、脐带脱垂、羊水栓塞、子宫破裂，产后出血、产后感染等等，每一个都可能直接威胁到母亲和婴儿的生命。所以，生命的诞生本身就是一个了不起的奇迹。但出生还只是这个奇迹的开始，接下来就让我们看看这些奇迹背后所绽放出来更为精彩的生命。

(2)环节二：生命的成长（学生主持）

视频展示：11 班同学们的成长足迹（照片与视频的展示）

【讨论与交流】：

主持人：看着这欣欣向荣，万物生长，看着同学们儿时稚嫩的脸庞，我们禁不住感叹生命与岁月的伟大。这里要感谢 11 班全体爸爸妈妈，感谢他们为我们的班会提供了这么多的“黑照”“嫩照”，老班告诉我，他在向我们的父母收集照片的过程中收获了很多的感动，不知道大家看完自己成长的足迹之后会有什么样的感受呢？下面，我们就来猜一猜，谈一谈。

（用照片抽签法，大家先猜这位同学的名字，然后请他谈一谈成长的感受，小时候印象和父母最深刻或者最惊险的事情）

主持人：感谢同学们的参与与分享！从刚刚的照片中的变化，我们能感受到彼此在生命成长中的快乐与感动，但其实，在快乐与感动的背后，并不是一帆风顺的，有困难也会有挫折，就比如前段时间刚刚发生的

（播放上海视频）

主持人：在惋惜和难过的同时，大家会意识到，我们也会面临和他一样的烦恼与困境，面临着竞争激烈的高考，以及自招，综评，竞赛等等等等。面对这些烦恼大家会怎么做呢？我们班的几位同学，别出心裁的为大家准备了一场情景剧，让大家感受一下生活中的挫折，请大家欣赏！

(3)环节三：生命的烦恼与挫折（情境再现，舞台表演）

模拟在学校在家遇到的一系列挫折……

主持人：哎，这真像是生活开了个玩笑。同学们在自己的学习生活中也难免遇到大大小小的问题，看完了情景剧，你们有没有什么话想跟我们的主人公讲呢？

【讨论与交流】：同学说——台下同学发表自己的观点；

老师说——老师说说真心话；

专家说——请心理专家点评。

(4)环节四：“坚强”的生命

主持人：生活中这些大大小小的挫折，总让我们感到挫败。但这就是成长。记得泰戈尔在诗中说过，“长日尽处 我站在你的面前 你将看到我的疤痕 我曾经受伤 也曾经痊愈”。面对挫折，我们不应当灰心丧气，而应当积极勇敢的面对。因为，和下面的困难与挫折相比，刚刚那些有能称得了什么呢？

此处播放霍金和纪寻视频

主持人：同学们，看完了他们坚强求学，克服身体的残疾，最终走向成功的事迹，是不是觉得，其实我们在学习生活中遇到的这些困难并不算什么呢？

纪寻说，她没法写完高考试卷，即便那些会做的题，接下来，我想请大家也来一起体验一下她所经历的那些困难。请几位同学上台用左手写一段我们的校歌。

让学生上台左手写字体验

主持人：这样的尝试之后，同学们有没有更深刻的感受呢？我们现在拥有着丰富的物质生活，健全的身体，丰厚的物质条件，无忧无虑的生活，面对仅有的学习压力，该何去何从？

(5)环节五：生命的价值

主持人：珍爱生命， 让生命成就更大的价值。但珍爱生命就是一味的保命吗？从过去到现在，都有这样的案例：

（下转 69 页）

“预”见独特的自己

——高三(8)班“职业生涯规划指导”主题班会

曹茂宏

第一部分 总体构想

【活动背景】

很多学生到了高三感到迷茫，缺乏动力，因为对自己认识不足，没有人生目标。高中生都是在高考前后填报志愿时才考虑什么专业，时间比较仓促，导致很多学生到了大学才发现所报专业与自己所想不一样。那么，在高中让学生了解自身的特质与兴趣爱好是急需解决的问题。

【班情分析】

本班为高三毕业班级，学生对自己的职业选择还是比较感兴趣，但因为缺乏科学指导。学生有一定的组织能力，有基本的网络信息搜索能力。

【活动目标】

1．帮助学生了解自身特质与兴趣爱好，科学规划未来的职业生涯；

2．通过网上的测验表（MBTI 职业性格测试），让学生了解学生自身的特质与性格；

3．让学生认识职业不分贵贱高低，选择适合自己最能体现个人价值，帮助学生树立成就自我，服务社会的职业观。

【教育方法】

讨论法、榜样激励法、讲授法

【设计思路】

时间	内容	目的
2 分钟	解密班主任的 MBTI 的职业性格类型	调动参与积极性
8 分钟	学生分享自己的职业性格类型	代入情境，加深对同学的了解
4 分钟	填写性格特制表	烘托讨论气氛
8 分钟	谈谈自己了解的职业	激发学生要根据时代选择合适的职业
6 分钟	分享阅读《月亮与六便士》心得	明白理想的职业状态
4 分钟	填写兴趣职业调查表	发现自己的兴趣所在
8 分钟	家长自身经验交流	作为过来人，用实例说理
1 分钟	教师小结	总结归纳，提出期望

第二部分 活动准备

1、教师准备：

(1) 查询下载性格测试题；

(2) 认真学习多元智能理论、MBTI 职业性格类型等相关知识；

(3) 邀请一些家长谈谈自己的职业选择。

2、学生准备：

(1) 阅读《月亮与六便士》，准备分享心得；

(2) 学生提前在网上测试自己的 MBTI 职业性格类型；

(3) 查阅多元智能理论、MBTI 职业性格类型等相关知识。

第三部分 活动过程

环节一：测试自己的性格特质

（一）解密班主任的 MBTI 的职业性格类型

通过对班主任的了解和判断，猜测班主任的 MBTI 职业性格类型。通过解密班主任的性格类型，调动气氛，将学生快速融入班会主题。

（二）学生分享自己的职业性格类型

学生根据自己的测试结果，寻找相同职业性格类型的同学，进一步加深对同学的了解。

（三）填写性格特制表

教师介绍多元智能理论，分享自身的性格特质，烘托讨论气氛。

【设计意图】通过分享职业性格类型测试结果，激发学生的参与热情，让学生了解 16 种不同个性的职业性格，引导学生测试自己的智能类型，使得学生对自身性格特质和优势有一定的了解。

环节二：谈谈自己了解的职业

（一）让学生说说他们自身所知道的职业，并用一句

话谈谈对这些职业的认识。

（二）教师列举一些消失的职业和当代兴起的职业，并让学生谈谈自己是否适合这些职业。

【设计意图】让学生认识各种行业，了解职业具有时代的代表性，社会的变迁决定职业的新陈代谢，激发学生要根据时代选择合适的职业。

环节三：填写兴趣职业调查表

（一）分享阅读《月亮与六便士》心得

主要讨论的问题：(1)人到中年的主人公思特里克兰德为什么会放弃一切选择绘画？

(2)才华过人的阿伯拉罕医生为什么会放弃英国伦敦令人羡慕的职业而选择称为埃及亚历山大港一位普通的医生？

(3)你觉得应该怎样选择职业与生活方式才能让自己的人生充满意义？

（二）填写兴趣职业调查表

前面学生测试过 MBTI 的性格测试，对应的性格特质，MBTI 有推荐的职业，然后再根据自身的兴趣爱好，填写兴趣职业调查表。

【设计意图】在前面的铺垫下，用讨论帮助学生明白理想的职业状态，通过填写兴趣调查表，帮助学生发现自己的兴趣所在，找到自己喜欢的职业。

环节四：家长自身经验交流

很多学生对职业选择不以为然，只有真正经历过才后悔莫及，所以邀请一些家长谈谈对自己选择的职业成长经历。以及他们作为过来人，用经验告诉学生应该如何选择能够实现自身价值的职业。

【设计意图】事先联系好一些家长，请进课堂，用访谈的方式，介绍选择职业的初衷、工作内容、成长故事。

教师小结：

都说“女怕嫁错郎，男怕入错行”，但我们可以“预见”未来，了解你的性格特点，根据你的性格及兴趣，选择你所喜欢的职业，在未来快乐工作，实现你的人生价值，成就一番事业，成就自己的出彩人生！

附件 1：性格测试题

测试前须知

1、本测试分为四部分，共 93 题；需时约 18 分钟。所有题目没有对错之分，请根据自己的实际情况选择。将你选择的 A 或 B 所在的○涂黑，例如：●。

2、本测试用于确定测试者的性格类型。性格类型没有好坏，只有不同。每一种性格特征都有其价值和优点，也有缺点和需要注意的地方。清楚地了解个人性格优劣势，有利于更好地发挥个人特长，而尽可能的在为人处事中避免性格中的劣势，更好地和他人相处，更好地作重要的决策。

3、参加测试的人员请务必诚实、独立地回答问题。只要你是认真、真实地填写了测试问卷，那么通常情况下你都能得到一个确实和你的性格相匹配的类型。希望你能从中或多或少地获得一些有益的信息。

一、哪一个答案最能贴切地描绘你一般的感受或行为？

序号	问题描述	选项	E	I	S	N	T	F	J	P
1	当你要外出一整天，你会 A 计划你要做什么和在什么时候做，B 说去就去	A							○	
		B								○
2	你认为自己是一个 A 较为随兴所至的人，B 较为有条理的人	A								○
		B							○	

3	假如你是一位老师，你会选教 A 以事实为主的课程，B 涉及理论的课程	A			○					
		B				○				
4	你通常 A 与人容易混熟， B 比较沉静或矜持	A	○							
		B		○						
5	一般来说，你和哪些人比较合得来？ A 富于想象力的人，B 现实的人	A				○				
		B			○					
6	你是否经常让 A 你的情感支配你的理智，B 你的理智主宰你的情感	A						○		
		B					○			
7	处理许多事情上，你会喜欢 A 凭兴所至行事，B 按照计划行事	A								○
		B							○	
8	你是否 A 容易让人了解，或是 B 难于让人了解	A	○							
		B		○						
9	按照程序表做事， A 合你心意， B 令你感到束缚	A							○	
		B								○
10	当你有一份特别的任务，你会喜欢 A 开始前小心组织计划， B 边做边找须做什么	A							○	
		B								○
11	在大多数情况下，你会选择 A 顺其自然，B 按程序表做事	A								○
		B							○	
12	大多数人会说你是一个 A 重视自我隐私的人，B 非常坦率开放的人	A		○						
		B	○							
13	你宁愿被人认为是一个 A 实事求是的人，B 机灵的人	A			○					
		B				○				
14	在一大群人当中，通常是 A 你介绍大家认识，B 别人介绍你	A	○							
		B		○						
15	你会跟哪些人做朋友？ A 常提出新注意的，B 脚踏实地的	A				○				
		B			○					
16	你倾向 A 重视感情多于逻辑，B 重视逻辑多于感情	A						○		
		B					○			
1	你比较喜欢	A								○

7	A 坐观事情发展才作计划，B 很早就作计划	B							○	
18	你喜欢花很多的时间 A 一个人独处，B 合别人在一起	A		○						
		B	○							
19	与很多人一起会 A 令你活力培增，B 常常令你心力憔悴	A	○							
		B		○						
20	你比较喜欢 A 很早便把约会、社交聚集等事情安排妥当， B 无拘无束，看当时有什么好玩就做什么	A							○	
		B								○
21	计划一个旅程时，你较喜欢 A 大部分的时间都是跟当天的感觉行事， B 事先知道大部分的日子会做什么	A								○
		B							○	
22	在社交聚会中，你 A 有时感到郁闷，B 常常乐在其中	A		○						
		B	○							
23	你通常 A 和别人容易混熟，B 趋向自处一隅	A	○							
		B		○						
24	哪些人会更吸引你？ A 一个思想敏捷及非常聪颖的人， B 实事求是，具丰富常识的人	A				○				
		B			○					
25	在日常工作中，你会 A 颇为喜欢处理迫使你分秒必争的突发 B 通常预先计划，以免要在压力下工作	A								○
		B							○	
26	你认为别人一般 A 要花很长时间才认识你，B 用很短的时间便认识你	A		○						
		B	○							

二、每组词中，哪一个词语更合你心意？请仔细想想这些词语的意义，而不要理会他们的字形或读音。

序号	问题描述	选项	E	I	S	N	T	F	J	P
27	A 注重隐私　B 坦率开放	A		○						
		B	○							
28	A 预先安排的　B 无计划的	A							○	
		B								○
29	A 抽象　B 具体	A				○				
		B			○					
30	A 温柔　B 坚定	A						○		
		B					○			
31	A 思考　B 感受	A					○			
		B						○		
32	A 事实　B 意念	A			○					

		B				○				
33	A 冲动　　B 决定	A								○
		B							○	
34	A 热衷　　B 文静	A	○							
		B		○						
35	A 文静　　B 外向	A		○						
		B	○							
36	A 有系统　　B 随意	A							○	
		B								○
37	A 理论　　B 肯定	A				○				
		B			○					
38	A 敏感　　B 公正	A						○		
		B					○			
39	A 令人信服　　B 感人的	A					○			
		B						○		
40	A 声明　　B 概念	A			○					
		B				○				
41	A 不受约束　　B 预先安排	A								○
		B							○	
42	A 矜持　　B 健谈	A		○						
		B	○							
43	A 有条不紊　　B 不拘小节	A							○	
		B								○
44	A 意念　　B 实况	A				○				
		B			○					
45	A 同情怜悯　　B 远见	A						○		
		B					○			
46	A 利益　　B 祝福	A					○			
		B						○		
47	A 务实的　　B 理论的	A			○					
		B				○				
48	A 朋友不多　　B 朋友众多	A		○						
		B	○							
49	A 有系统　　B 即兴	A							○	
		B								○
50	A 富想象的　　B 以事论事	A				○				
		B			○					
51	A 亲切的　　B 客观的	A						○		
		B					○			
52	A 客观的　　B 热情的	A					○			
		B						○		

53	A 建造　　B 发明	A			○					
		B				○				
54	A 文静　　B 爱合群	A		○						
		B	○							
55	A 理论　　B 事实	A				○				
		B			○					
56	A 富同情　　B 合逻辑	A						○		
		B					○			
57	A 具分析力　　B 多愁善感	A					○			
		B						○		
58	A 合情合理　　B 令人着迷	A			○					
		B				○				

三、哪一个答案最能贴切地描绘你一般的感受或行为

序号	问题描述	选项	E	I	S	N	T	F	J	P
59	当你要在一个星期内完成一个大项目，你在开始的时候会 A. 把要做的不同工作依次列出，B. 马上动工	A							○	
		B								○
60	在社交场合中，你经常会感到 A. 与某些人很难打开话匣儿和保持对话，或是	A		○						
		B	○							
61	要做许多人也做的事，你比较喜欢 A. 按照一般认可的方法去做，B. 构想一个自己的想法	A			○					
		B				○				
62	你刚认识的朋友能否说出你的兴趣？ A. 马上可以，B. 要待他们真正了解你之后才可以	A	○							
		B		○						
63	你通常较喜欢的科目是 A. 讲授概念和原则的，B. 讲授事实和数据的	A				○				
		B			○					
64	哪个是较高的赞誉，或称许为？ A. 一贯感性的人，B. 一贯理性的人	A						○		
		B					○			
65	你认为按照程序表做事 A. 有时是需要的，但一般来说你不大喜欢这样做，或是	A								○
		B							○	
66	和一群人在一起，你通常会选 A. 跟你很熟悉的个别人谈话，B. 参与大伙的谈话	A		○						
		B	○							
67	在社交聚会上，你会 A. 是说话很多的一个，B. 让别人多说话	A	○							
		B		○						

68	把周末期间要完成的事列成清单，这个主意会 A. 合你意，B. 使你提不起劲	A							○	
		B								○
69	哪个是较高的赞誉，或称许为 A. 能干的，B. 富有同情心	A					○			
		B						○		
70	你通常喜欢 A. 事先安排你的社交约会，B. 随兴之所至做事	A							○	
		B								○
71	总的说来，要做一个大型作业时，你会选 A. 边做边想该做什么，B. 首先把工作按步细分	A								○
		B							○	
72	你能否滔滔不绝地与人聊天 A. 只限于跟你有共同兴趣的人，B. 几乎跟任何人都可以	A		○						
		B	○							
73	你会 A. 跟随一些证明有效的方法，或是 B. 分析还有什么毛病，及针对尚未解决的难题	A			○					
		B				○				
74	为乐趣而阅读时，你会 A. 喜欢奇特或创新的表达方式，B. 喜欢作者直话直说	A				○				
		B			○					
75	你宁愿替哪一类上司（或者老师）工作？ A 天性淳良，但常常前后不一的， B 言词尖锐但永远合乎逻辑的	A					○			
		B				○				
76	你做事多数是 A 按当天心情去做，B 照拟好的程序表去做	A								○
		B							○	
77	你是否 A 可以和任何人按需求从容地交谈，或是 B 只是对某些人或在某种情况下才可以畅所欲言	A	○							
		B		○						
78	要作决定时，你认为比较重要的是 A 据事实衡量，B 考虑他人的感受和意见	A					○			
		B						○		

四、在下列每一对词语中，哪一个词语更合你心意？

序号	问题描述	选项	E	I	S	N	T	F	J	P
79	A 想象的　　B 真实的	A				○				
		B			○					
80	A 仁慈慷慨的　B 意志坚定的	A						○		
		B					○			
81	A 公正的　　B 有关怀心	A					○			
		B						○		
82	A 制作　　B 设计	A			○					

		B				○				
83	A 可能性　　B 必然性	A				○				
		B			○					
84	A 温柔　　B 力量	A						○		
		B					○			
85	A 实际　　B 多愁善感	A					○			
		B						○		
86	A 制造　　B 创造	A			○					
		B				○				
87	A 新颖的　　B 已知的	A				○				
		B			○					
88	A 同情　　B 分析	A						○		
		B					○			
89	A 坚持己见　　B 温柔有爱心	A					○			
		B						○		
90	A 具体的　　B 抽象的	A			○					
		B				○				
91	A 全心投入　　B 有决心的	A						○		
		B					○			
92	A 能干　　B 仁慈	A					○			
		B						○		
93	A 实际　　B 创新	A			○					
		B				○				
	每项总分									
			E	**I**	**S**	**N**	**T**	**F**	**J**	**P**

我的情绪我做主

戴建良

第一部分 总体构想

【活动背景】

2016年9月《中国学生发展核心素养》正式发布，指出核心素养综合表现为人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当、实践创新六大素养，其中“健康生活”包括珍爱生命、健全人格、自我管理三个方面，具体要求使学生具有积极的心理品质，自信自爱，坚韧乐观；有自制力，能调节和管理自己的情绪，具有抗挫折能力等。情绪对人的身心健康具有重要的影响。能够管理好自己的情绪，是学生心理健康的重要方面。

高中生正处于身心的快速发展阶段，迈入青春期的他们迎来了各种变化，特别是在情绪方面。他们在碰到学习成绩退步、与同学相处不和谐等问题时容易产生焦虑、抱怨、彷徨、烦恼的时刻，给他们的学习生活、健康成长带来不利影响。

【班情分析】

我校是南京市一所四星级高中，我班为高二理化班，学生素质相对较高。但学生经常会碰到学习、交往等问题而引起情绪的变化，陷入负面情绪的困扰中。如何引导学生管理好自己的情绪？这是本节班会主要想解决的问题。

根据心理学家艾利斯提出的情绪ABC理论。情绪结果（Consequence，C）的产生不是由所发生的事件（Active Event，A）直接引起的，而是由对事件的看法（Belief,B）引起的。如果能改变一个人的不正确想法，就能改变他的情绪，甚至行为。

【活动目标】

1、认知目标：了解不良情绪产生的原因不是事件，而是自身对事件的看法；

2、情感目标：感悟情绪是可以用理性认知来加以调控的；

3、行为目标：学会从不同的角度看问题，尝试用合理的想法取代不合理的想法。

【教育方法】

角色扮演法、讨论法

【设计思路】

时间	内容	目的
6分钟	情绪万花筒——情绪的种类	感受自己经历的情绪
6分钟	情绪故事会——不良情绪的危害	感悟不良不良情绪的危害
4分钟	情绪ABC理论介绍	了解情绪ABC理论
8分钟	例谈情绪ABC	学会应用用情绪ABC理论
6分钟	情景剧：快乐的狐狸	体会转变不良情绪的方法
8分钟	交流处理不良情绪的常用方法	学习处理不良情绪的方法
2分钟	教师小结	总结归纳

第二部分 活动准备

1、教师准备：

（1）给每位同学准备1张情绪蛋糕图片。

（2）全班同学分组，4人一个小组，以便于分组讨论。

2、学生准备：

（1）每个学生写2则最近一个月遇到的不良情绪的事件经过。

（2）情景剧：快乐的狐狸

第三部分 活动过程

环节一：感悟不良情绪的危害

1、情绪万花筒——情绪的种类

给每位同学发一张情绪蛋糕图片。

说明：请每个同学回忆最近一周的情绪状况，总结出现过多少种情绪，并分别估计下每种情绪约占一周中的时间，算出它的百分比。然后按照百分比“切出”一个情绪蛋糕，给每种蛋糕上色。如心情好的时候可以用明亮的颜色，情绪不好时可以用灰暗的颜色。[1]

组内交流：

（1）我的情绪充满着：

快乐（ ）焦虑（ ）烦恼（ ）愤怒（ ）

其他（　）

（2）出现这种情绪的原因是什么？

（3）持续多长时间？

设计意图：这一环节，旨在引导同学关注自己的情绪方面的问题。通过交流，不仅可以了解自己情绪的特点，也可以从他人的分享中，感受情绪问题的普遍性，从而激发探求解决情绪问题方法的求知欲。

2、情绪故事会——不良情绪的危害

故事 1：踢猫效应

某公司董事长为了重整公司事务，许诺自己将早到晚回。有一次，他在家看报太入迷以致忘了时间，为了不迟到，他在公路上超速驾驶，结果被警察开了罚单，最后还是误了时间。这位老董愤怒之极，回到办公室时，为了转移他人的注意，他将销售经理叫到办公室训斥了一番。销售经理挨训之后，气急败坏地走出老董办公室，将秘书叫到自己的办公室并对他挑剔一顿。秘书无缘无故被人挑剔，自然是一肚子气，就故意找接线员的茬儿。接线员无可奈何垂头丧气地回到家，对着自己的儿子大发雷霆。儿子莫名其妙地被父亲痛斥之后，也很恼火，便将自己家里的猫狠狠地踢了一脚。

故事 2：一只苍蝇杀死世界冠军

1965 年 9 月 7 日，世界台球冠军争夺赛在美国纽约举行。路易斯的得分一路遥遥领先，只要再得几分便可稳拿冠军了。就在最后一场决赛开始不久，他发现一只苍蝇落在主球上，于是挥杆将苍蝇赶走了。可是，当他俯身准备击球的时候，那只苍蝇又飞了回来。在观众的笑声中，他再一次扬起手赶走了苍蝇。他的情绪已经被这只讨厌的小动物破坏了，而且更为糟糕的是，它好像是有意跟他作对，等他一回到球台，苍蝇就又飞落到主球上，引得周围的观众哈哈大笑。路易斯的心境恶劣到了极点，终于失去理智，愤怒地用球杆去击打苍蝇。不幸球杆碰动了主球，裁判判他击球，因此他失去了一轮机会。路易斯方寸大乱，接着连连失利，而他的对手约翰则愈战愈勇，一步步赶上并超过了他，最后夺走了冠军金牌。第二天清早，人们在河里发现了路易斯的尸体，他因无法接受这样的结果而投河自杀了！

交流与讨论：

（1）从上述 2 则故事中，你有哪些体会？

（2）说说你的情绪故事：举一件你所经历的因为情绪不好而影响学习或生活的事情。

设计意图：故事 1 说明坏的情绪具有传染性，故事 2 说明不良情绪有和很大的危害。同学们的分组交流讨论旨在让同学们意识到不良情绪的危害以及处理的必要性。

环节二：了解不良情绪的原因

1、情绪 ABC 理论介绍

投影：展示 2 张图片

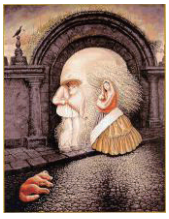


图 1 不同角度看事物　　**图 2　不同的聚焦不同的结果**

讨论：由上述 2 张图片，你有哪些想法，和大家进行交流。

站在不同角度看待事物，看到的是不一样的。自己看到的、想到的不一定全部是正确的。

教师介绍：情绪 ABC 理论

设计意图：图 1 意在说明由于我们观察事物的角度不一样，可能会产生截然不同的结论。正如诗人所云“横看成峰侧成岭,远近高低各不同”；图 2 意在说明，即使是同样的角度，但不同的聚焦会产生不同的结果。这就使的 ABC 理论变得便于理解。

2、例谈情绪 ABC

（1）案例示范：推销员的故事。

两个欧洲人到非洲推销皮鞋，由于炎热的非洲人向来都是打赤脚。第一个推销员看到后，立刻失望起来：“这些人都打赤脚，怎么会要我的鞋呢？”于是放弃努力，失败沮丧而回；另一个推销员看到非洲人都打赤脚，惊喜万分：“这些人都没有皮鞋穿，这皮鞋市场大得很呢。”于是，想方设法引导非洲人购买皮鞋，最后发大财而回。

A 事件	B 想法	C 情绪
两个欧洲人去非洲推销皮鞋，但发现非洲人打赤脚。	此岛上的人都不穿鞋子，所以根本没有市场前景	沮丧
	此岛上居民都没鞋子穿，这里大有市场	高兴

（2）应用分析：个人案例分享

以 4 人小组为单位，试着运用 ABC 理论解决生活中所遇到的问题。先有 1 位同学分享他最近遇到的事

情（A），以及自己对事情的看法（B_1）和导致的情绪（C_1）。其他同学提出对该事情的不同看法（B_2，B_3……）及可能导致的情绪（C_2，C_3……）。

设计意图：教师先给出情绪 ABC 应用的案例，再引导同学们应用理论分析自己遇到的情绪事件，学以致用。

环节三：转变不良情绪的方法

1、情景剧：快乐的狐狸

课前准备好：7 位同学。6 位同学演 6 只小狐狸，第 7 位同学旁白。

在一位农夫的果园里，紫红色的葡萄挂满了枝头，令人垂涎欲滴。当然，这种美味也逃不过附近的狐狸们。

第 1 只狐狸：听别的狐狸说，柠檬的味道似乎和葡萄差不多，既然我吃不到葡萄，何不尝一尝柠檬呢，总不能在一棵树上吊死吧！因此，它心满意足地离开去寻找柠檬了。

（旁白：“替代”——以一种自己可以达到的方式，来代替自己不能满足的愿望。）

第 2 只狐狸：看到自己的能力与高高的葡萄架之间的差距，认识到以现在的水平和能力想吃到葡萄是不可能的了。因此决定给自己充下电，报了一个研究生课程进修班，学习采摘葡萄的技术，最后如愿以偿。

（旁白：问题指向应对策略——能够正确分析自己和问题的关系和性质，找到最佳的解决方案，是一种比较好的应对方式。）

第 3 只狐狸：是一只漂亮的狐狸小姐。它想我一个弱女子无论如何也够不到葡萄了，我何不利用别人的力量呢？因此，它找了一个男朋友，这只狐狸先生借助梯子给了狐狸小姐最好的礼物。

（旁白："补偿原则"——利用自己另一方面的优势，或是别人的优势来弥补自己的不足。这种方式在一些情境下也不失为一种好方法。）

第 4 只狐狸：它对葡萄架的高度非常不满，于是就怪罪起葡萄藤来。说因为葡萄藤太好高骛远，爬那么高，说葡萄的内心其实并没有表面看上去那么漂亮。发泄完后，它平静地离开了

（旁白：“抵消作用”——以从事某种象征性的活动来抵消、抵制一个人的真实感情。）

第 5 只狐狸：它既没有破口大骂，也没有坚持不懈地往上跳，而是发出了感叹：美好的事物有时候总是离我们那么远，这样有一段距离，让自己留有一点幻想又有什么不好的呢？于是它诗性大发，一本诗集从此诞生了。

（旁白：“置换作用”——用一种精神宣泄去代替另一种精神宣泄。）

第 6 只狐狸：它心想，我自己吃不到葡萄，别的狐狸来了也吃不到葡萄，为什么我们不学习猴子捞月的合作精神呢？于是动员所有想吃葡萄的狐狸合作，搭成狐狸梯，这样大家都吃到了甜甜的葡萄。

（旁白：问题取向的应对方式——它懂得合作的道理，最终的结果是既利于自己，又利于大家。）

2、交流分享：日常生活中常用的获得快乐情绪的方法。

教师总结：处理不良情绪的常用方法：

（1）转移注意法：遇到不良情绪时，可以先避开，进行自己喜欢的活动如打球、看电影等来转移对不良情绪的注意。

（2）情感宣泄法：哭——在一个无人的地方，哭一场；诉：向好友倾诉衷肠；动——进行剧烈的运动；写——默默地写下来。

（3）理智制怒法：自我安慰、自我暗示、自我激励、心理换位等。

设计意图：情景剧的演出使同学们在轻松的气氛中了解常见的心理防御机制及处理不良情绪的方法。在同学交流自己的处理不良情绪方法之后，教师总结出常用方法。使同学们掌握了基本的处理不良情绪的方法。

环节四： 教师小结

教师总结情绪 ABC 理论以及处理不良情绪的常用方法。希望同学们课后能学以致用。并布置课后拓展任务：书写情绪日记。

【课后拓展】

布置同学书写情绪日记[2]：

<table>
<tr><td colspan="3">1、记下让你心烦的一件事：</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="3">2、记下你的几种感受及程度（0 分最小，10 分最大）</td></tr>
<tr><td>情绪 1 程度 1</td><td>情绪 2 程度 2</td><td>情绪 3 程度 3</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">3、分析自己对这件事的看法</td></tr>
<tr><td>你的看法（自动</td><td>不合理之处</td><td>理想的看法及你</td></tr>
</table>

化想法）及对它的相信程度（0~10 分）		对它的相信程度（0~10 分）
4、重新评估你对原本想法的相信程度（0~10 分），并在下面最能代表你感受的方框内打钩。		
□一点也不好　□稍微改善　□好多了　□大大减轻		

参考文献：
[1]阳志平等编著.积极心理学团体活动操作指南（第2版） 北京：机械工业出版社，2016.3
[2]钟志农主编.班主任心育活动设计36例(高中卷).北京：教育科学出版社，2012.4

（上接 21 页）
经能顺利的完成各种动作练习，效果显著。

3．对 400 米少年运动员心理素质的训练

通过心理训练来消除这三名运动员以往所造成不良的心理阴影，如厌训，对训练有抵触心理等。在训练中对他们进行自我目标设置练习，注重培养和激发兴趣及建立自信心，让他们积极体验成功的感觉。对他们进行赏识训练，教练观察运动员通过自己的努力达到一定的水平，在此基础上做个善意的调整提高，以此来鼓励他们的信心。在他们心情舒畅、机体不疲劳的情况下进行技术训练，以便更好地提高练习的技术动作质量。还进行心理自我暗示练习，在每一个练习的后半程都通过自我心理暗示，改变练习效果。经过长期的训练，使大脑通过神经传递不断刺激肌肉做快速收缩，从而来改变肌肉在疲劳情况下，能保持或提高收缩速度。在心理方面用了大量方法手段，给他们创造了一个良好训练环境，较好改变了他们在训练和比赛上的心理问题。

四、研究的结果与展望

对这几名运动员在基础训练上，精心的安排，严格的要求，高效高质的完成每一节训练课、每一个技术动作，使他们薄弱的身体素质逐渐得到改善，运动能力得到全面的发展，使专项运动成绩得到大幅度提高。自从他们进入我校时连二级运动员都不是，到现在已经是国家一级运动员。现在他们在高校，都接近健将的水平，这些和高中阶段解决他们的薄弱环节是密不可分的。因此，避免出现拔苗助长的训练现象，防止毁掉优秀运动员的大好前程，而作为基层的教练员一定要根据运动员年龄特点和项目的特点，进行全面发展基础能力，这也是竞技运动发展的基本规律。这样才能为运动成绩的提高，起到事半功倍的效果，为少年运动员将来发展和能走向更高水奠定坚实的基础。从此处能深深地感觉到作为我们基层的教练，注重运动员的基本素质是何等的重要。总之，作为教练员应该不断学习新知识，加强新观念的认识，及时了解运动训练的新动向，大胆尝试和探索新的训练方法、手段，改变以往落后的训练思想和陈旧的训练理念。从而为田径运动这一项目，多培养有发展前途的优秀体育后备人才，为我国田径运动事业更好发展做出一点贡献。

参考资料

1．　体育学院通用教材《运动训练学》 人民体育出版社 1993 年
2．　田麦久等 《运动训练学》 人民体育出版社 2000 年

“与梦想 say Hi”主题班会教案

李璇

【活动背景】

高一学生经过一学期的洗礼，已经能够初步完成从一名初中生到一名高中生的角色转变，对自己步入高中以来的学习状态、方式方法有了一定的了解，也产生了对未来发展方向的很多思考。不少学生目前正面临学科难题，不知道选什么样的科目，没有倾心的大学，更不清楚自己未来的发展方向在哪里，由此陷入迷茫、焦虑等状态。为此，在高一下学期期中考试前后这个节点上，有必要对学生进行一定的生涯规划与理想信念教育，以便帮助学生更好的了解自己、了解自己的兴趣、了解自己未来可以走以及如何走好什么样的路。

【班情分析】

高一（5）班是一个活泼向上的班级，但学习主动性有待提高，为此目标的激励显得尤为重要。特别在高一下这一节点，大部分学生对于选科与未来的规划都显得较为迷茫和犹豫，为此，为了帮助学生更好了解自身、明晰未来发展方向，有必要召开此班会。

【活动目标】

1、认知目标：通过霍兰德职业兴趣测试了解自己的职业兴趣特性

2、情感目标：通过家长的经验分享，体会父母的辛劳并树立小小的理想信念

3、行为目标：通过讨论，明确实现梦想所要具备的要素并付诸于行动

【教育方法】

讨论法、榜样激励法、讲授法

【设计思路】

时间	内容	目的
5 分钟	班会导入	激发兴趣，导入班会
8 分钟	“我的生涯在哪里”	调查分析，认知自我
12 分钟	“父母的生涯在这里”	父母榜样，体会激励
10 分钟	“路在脚下——与梦想 say Hi”	分析讨论，付诸行动
5 分钟	小结	总结归纳，提出期望

第一部分　活动准备

1、教师准备：资料查找、课件制作、邀请与会家长

2、学生准备：道具准备、完成霍兰德职业兴趣测试

第二部分　活动过程

导入

播放视频：奥斯卡最佳动画短片《鹬》

班主任：各位家长，同学们好。转眼间，我们即将走完高中生涯的 1/3，大家都像短片里这只小鹬鸟一样懵懵懂懂成长了许多，有的时候也许会被困难的海浪击倒，但总能顽强的爬起来继续前行。在短片里，这只小鹬鸟在妈妈的督促下一心想要掌握捕食这项技能，终于在海浪的一次次拍打中发现了不一样的世界。同学们，你们的心愿是什么呢？经过一次次的磨练，你们最终想要达到的目标是什么呢？或许有的同学还没有能够很好地认识自己，今天，就让我们通过本次班会，更好的了解自己，了解自己要找到什么样的贝壳吧。

环节一：“我的生涯在哪里”

主持人：美国职业指导专家霍兰德根据他本人大量的职业咨询经验及其职业类型理论编制了霍兰德职业兴趣自测，这套测试能够帮助我们很好地了解个人职业兴趣特性与未来的职业方向，现在让我们来一起完成这套测试吧。

【设计意图：霍兰德认为个人职业兴趣特性与职业之间应有一种内在的对应关系，这套霍兰德职业兴趣测试不仅能够帮助学生了解自己的兴趣特性，还可以启发学生未来可从事的职业类型，由此帮助学生更好的了解自己，树立起生涯规划的初步意识】

主持人：现在让我们对照结果表，大家来分享一下测试的结果吧。

环节二：“父母的生涯在这里”

（1）、家长代表上台，对自己从事的职业做相关介绍（时长 5—10min）

【设计意图：生涯规划教育是学生成长过程中必不可少的一环，选择一两名家长代表，介绍自己从事的相关职业，且这种职业介绍可以形成常态。首先旨在让家长参与到日常教学中来，也是一种教育资源，其次让学生能够提早对相关职业产生初步了解甚至是兴趣，如可以邀请从事医疗、教育、警察、艺术等各行各业的家长，帮助学生树立目标，确定初步的人生规划】

主持人：谢谢家长代表的介绍，让我们更加了解我们的父母，体会到他们的辛劳。同时让我们对这一职业有了一定的认识，相信有不少同学甚至产生了对它的向往，希望大家都能好好努力，从事自己热爱的职业。

（2）、请学生以小组形式讨论分享自己的小小规划与职业理想，并分析为了达成这一目标，自己的成长规划是什么？如需要读什么样的专业、大学？需要具备什么素养？准备在高二高三如何让自己离目标更进一步？学生代表给予总结发言。

【设计意图：通过小组讨论，大家可以一起分享自己的职业兴趣爱好，分析怎么样能够实现这一职业理想，从而激发大家对生涯规划的热情与学习的激情】

主持人：听了大家的各种分享，仿佛已经能够看到大家在未来实现自己梦想的快乐模样，希望大家能够通过高中生涯的不断努力，为自己的梦想不断助力。

环节三：“路在脚下——与梦想 say Hi”

主持人：现在同学们手里都拿到了一张信纸和一个小小的信封，请同学们尽情畅享，给未来十年后的自己写一封信。想想自己可能会做什么，想想那时的自己回望高中可能会对叮嘱自己些什么。写好的同学把它放在信封里，统一放到前面的信箱，或许十年后你会看到这样一封奇妙的信笺。

同学们开始写信，对未来尽情畅想。

【设计意图：未来总是那么神秘又美好，看似遥遥无期转眼已近在咫尺，给未来的自己写封信，既能够激发孩子的畅想，又能够在不知不觉中促使他们对未来的人生有一个初步的规划，更能够激励他们从现在开始脚踏实地的认真学习，最终实现自己的梦想】

主持人：下面有请学生代表、家长代表、班主任对本次班会做简短的总结。

小结：

学生代表总结：通过本次班会，让我们对于自身有了一个更好的定位，也与老师、家长们进行了深入的交流，我们一定不忘初心，在父母与老师的辛勤陪伴下茁壮成长，遇见更好的自己。

家长代表总结：感谢学校、老师给予我们参与班会的机会，让我们能够对班级、对孩子有了更全面的认识，我们家长们一定会积极配合学校工作，共育教育的硕果，为孩子的梦想助力。

班主任总结：感谢各位家长、孩子们让我们此次班会开展的有声有色。梦想是成长的路灯，有了它，就有了前进的方向。我们将要成长为怎样的人，从事什么样的职业，怎样度过这一分一秒的时间，都值得我们认真思考，希望通过这次班会，大家能够对未来有一个初步的规划或者有了一个初步的设想，并为此砥砺前行。本次班会到此结束，谢谢大家！

【课后拓展】

在班级家长的帮助组织下，前往高校聆听一场生涯规划讲座

寻找沟通之窗　搭建人际桥梁

秦沁

第一部分 总体构想

【活动背景】

人与人之间的情感建立是以有效沟通为基础，沟通是心与心的交流。有效沟通不仅能够缩短人与人之间的距离、增进沟通双方的感情，更能促使人发挥出自己的主观能动性，大大提高工作、学习效率。

然而高中阶段的孩子正处在青春期，自我意识逐渐觉醒又尚未形成成熟的世界观、人生观，因此大多数学生难以意识到沟通的重要性，也缺乏有效的沟通技巧。因此，开展一场以“沟通”为题的主题班会唤醒学生对于人际沟通的重视就显得尤为重要。

【班情分析】

1. 本班学生为金陵中学高一年级学生，共 51 人，其中女生 25 人、男生 26 人；

2. 根据马斯洛的需求理论，该年龄段的学生正处于由较低级别的生理需求、安全需求转到较高级别的社交需求、尊重需求以及自我实现需求的过程中，每位同学都迫切地希望对外沟通、寻求关注、得到认可，但部分学生缺乏对人际沟通地正确认识及基本技巧，开展人际沟通主题班会有助于学生进行自我诊断，对自我有一个全方位的认识并提升自己的沟通技巧。

【活动目标】

1、认知目标：学生能认识到沟通的有效性及高效性在日常学习及生活中的重要地位并了解相关的理论常识：如沟通漏斗、乔哈里视窗（沟通视窗）等；

2、行为目标：学生能认真审视自己目前的沟通能力并将本节班会课所介绍的沟通技巧付诸实践，努力寻早自己的“沟通之窗”，为自己接下来在校内外的人际交往搭建坚实的桥梁。

【教育方法】

游戏活动法、讨论法、讲授法

【设计思路】

时间	内容	目的
5 分钟	折纸游戏	以小见大，发现问题
7 分钟	沟通漏斗	理论支撑，引发思考
15 分钟	“自拍”与“他拍”	转换视角，全面认识自己
10 分钟	乔哈里视窗	理性分析，寻找沟通弱点
3 分钟	教师小结	总结归纳，提供改进方法

第二部分　活动准备

1、教师准备：准备折纸游戏所需材料；准备乔哈里视窗测试问卷。

2、学生准备：提前将班级同学分组（分为 4 人组 12 组+3 人组 1 组，共 13 组）。

第三部分　活动过程

环节一　折纸游戏（5 分钟）

1. 游戏规则：每位同学拿一张长方形的纸，然后根据老师给出的指令进行折纸游戏。游戏过程中第 1-6 组同学面对面，可以商量，也可以询问老师；其余 7 组同学背对背独立完成，组员之间不能相互商量，也不能询问老师。

2. 游戏过程；

（1）教师指令：把纸上下对折→再把它左右对折→在右上角撕掉一个等腰三角形→然后把这张纸左右对折→再上下对折→在左下角撕掉一个等腰三角形

（2）小组交流：将纸完全展开，各小组成员交流“作品”

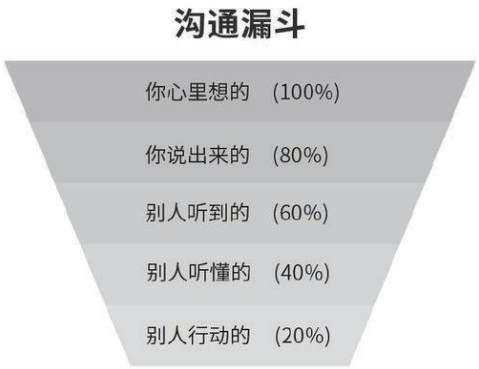
◆教师小结： 1-6 组同学在折纸过程中，因为可以与同学、老师交流，及时了解彼此想法，不断对自己的折纸行为进行反馈、修正，因此取得了较为统一的折

纸结果，组内成员均很好地完成了教师的指令。而其他组的同学因为无法实现双向、多向沟通，所以无法统一组内意见，组内成员在相同的指令下得到了差异较大的折纸结果。

环节二　沟通漏斗（7 分钟）

1. 教师讲授：在折纸活动的基础上向学生介绍沟通漏斗模型，进一步引发学生思考沟通的重要性以及人际沟通中可能存在的问题。

【沟通漏斗】 沟通漏斗呈现的是一种由上至下逐渐减少的趋势，因为漏斗的特性就在于"漏"。对沟通者来说，是指如果一个人心里想的是 100%的东西，当你在众人面前、在开会的场合用语言表达心里 100%的东西时，这些东西已经漏掉 20%了，你说出来的只剩下 80%了。而当这 80%的东西进入别人的耳朵时，由于文化水平、知识背景等关系，只存活了 60%。实际上，真正被别人理解了、消化了的东西大概只有 40%。等到这些人遵照领悟的 40%具体行动时，已经变成 20%了；一定要掌握一些沟通技巧，争取让这个漏斗漏的越来越少。



2. 学明确：学生能够了解沟通漏斗的基本模型，明确人际沟通在日常学习、生活中的重要性，能够主动思考目前自己在人际沟通方面的薄弱点以及应该如何改善。

环节三　“自拍”与“他拍”（15 分钟）

1. 教师引导：沟通漏斗不仅仅存在于具体的语言或文字沟通中，宏观上来将沟通漏斗存在于人际沟通的方方面面，如果你心里想的自己是 100%，那么在与人交往中你表现出来的可能只有 80%，而对方通过你的言行举止对你产生的认知可能只剩 60 或更少。今天，让我们通过乔哈里视窗来看看你对自己的认识与同伴对你的认识是否一致，看看你的“自拍”与同伴的“他拍”是否吻合！

2. 学生活动步骤：

（1）学生按照课前分组进行小组活动，每位同学一张乔哈里视窗表格（即表Ⅱ）；

（2）每位同学先从表Ⅰ中选取最能代表自己性格的词汇填入表Ⅱ的①格及③格中，每个各自至少选填 3 个词，填完后将表格交给组内其他成员；

（3）小组内其余三名同学分别从表格Ⅰ中选取最符合该成员性格的词汇填入表格Ⅱ中的②格，填完后根据各自的“自拍”与“他拍”讨论以下问题：

a. 评判的依据

b. 自我认识和外界认知间的差异

c. 偏差产生的原因

表格Ⅰ　乔哈里视窗使用一下 56 个形容词作为参与者的可能描述

able（有能力的）、 accepting（容易接受的）、adaptable（适应性强的）、bold（勇敢的，侧重指面对困难或危险时勇往直前，勇于进取的勇敢精神）、brave（勇敢的，指天生的勇敢，无所畏惧地面对困难与危险，侧重胆识与果断）、calm（冷静的）、caring（会关心人的）、cheerful（令人愉快、振奋人心的）、clever（聪明的）、complex（复杂难以理解的）、confident（自信的）、dependable（可信赖的）、dignified（庄严的、有尊严的、威严的）、empathetic（移情能力同理心强的）、energetic（精力充沛的）、extroverted（外向的）、friendly（友好的）、giving（乐于付出的）、happy（快乐的）、helpful（乐于助人的）、idealistic（理想主义的）、independent（独立的）、ingenious（有独创性的）、intelligent（聪明的）、introverted（内向的）、kind（和蔼宽容的）、knowledgeable（博学的）、logical（逻辑严谨的）、loving（钟情忠诚的）、mature（成熟的）、modest（谦虚的）、nervous（容易紧张的）、observant（善于观察的）、organized（有条理的）、patient（有耐心的）、powerful（强力的）、proud（自豪自负的）、quiet（安静的）、reflective（反思的）、relaxed（轻松的）、religious（虔诚的）、responsive（有求必应的）、searching（透彻的）、self-assertive（自作主张的）、self-conscious（自觉的）、sensible（明智的、通情达理、能感受到的）、sentimental（多愁善感的）、shy（害羞的）、silly（愚蠢的）、spontaneous（自然的、自发的）、sympathetic（富有同情心、容易共鸣的）、tense（压力大的）、trustworthy（可信赖的）、warm（暖心的）、wise（明智的）、witty（诙谐的）这 56 个性格形容词。

表格Ⅱ

	我知道的(Known to me)	我不知道的(Unknown to me)
别人知道的(Known to others)	①	②
别人不知道的(Unknown to others)	③	④

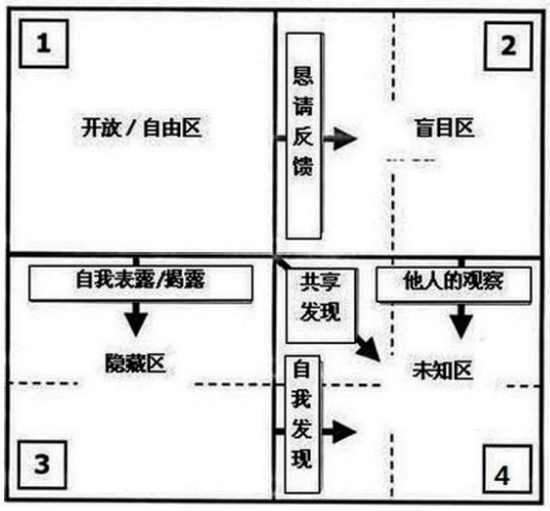
环节四　乔哈里视窗

1. 教师讲授：根据“自拍”与“他拍”环节的活动结果，向同学们介绍乔哈里视窗的理论模型并引导学生对各自的视窗结果进行分析。

【乔哈里视窗】

乔哈里视窗由心理学家 Joseph Luft（1916-2014）和 Harrington Ingham（1916-1995）于 1955 年创建它根据：**“自己知道——自己不知道”** 和 **“他人知道——他人不知道”**这两个维度，将人际沟通的信息比作一个窗子，依据人际传播双方对传播内容的熟悉程度，将人际沟通信息划分为四个区：开放区、盲目区、隐秘区（又称隐藏区）和未知区（也称封闭区）。人的有效沟通就是这四个区域的有机融合。

- 开放区：是自己知道、别人也知道的信息。
- 盲目区：是自己不知道、别人却可能知道的盲点。
- 隐藏区：是自己知道、别人却可能不知道的秘密。
- 未知区：是自己和别人都不知道的信息。



2. 学生讨论：学生根据教师所介绍的理论知识对自己的测评结果进行分析，并在小组内相互讨论，对于“他拍”的不理解之处可以随时沟通交流，力求寻找出自己在人际交往中可能引起外界误会的弱点以及（从前未注意到的）可能赢得外界赞赏的优势。

环节五 教师小结（3 分钟）

每一个人都是一个独立的个体，无论是与同学、老师、家长还是其他任何人沟通时，都可能会遇到一些误解。通过今天的班会课，相信大家已经认识到有效沟通的重要性，而大家手中的“乔哈里视窗”应该也为你反思自己目前的人际沟通方式提供了依据。“乔哈里窗”在人与人沟通中带给我们的启示其实就是要想办法去扩大你与沟通对象之间的公开区，缩小盲目区与隐藏区。以真诚的心辅以适当的沟通技巧，一定能让我们的人际沟通取得意想不到的结果！

科学管理时间，促进有效学习

——“时间管理”主题班会设计

苏志文

开设背景：

时间管理是指为了提高时间的利用率，对时间进行合理计划、有效安排和运用。就培育学生的核心素养而言，学会科学合理地进行时间管理具有十分重要的意义。

教育目标：

通过本次主题活动，引导每个学生客观地审视自己每天的时间利用情况，进一步增强科学有效地管理时间的意识，使学生牢固树立“珍惜时间，分秒必争”的观念。

准备工作：

1.学生访谈：获知学生在当前阶段的所思所想，特别是对当下奋斗和理想的看法。初步向学生阐释学习和奋斗的重要意义以及当前的高考形势，引导学生思考时间的紧迫性，向时间要效率，向时间要成绩。

2.调查问卷：全面了解学生时间管理的现状，分析学生在时间管理上存在的不足。

3.收集资料：安排学生收集成功人士时间管理的优秀案例，引导学生思考合理管理时间和成功的关系，反思自己的不足，寻找努力的方向。

班会流程：

引入篇——设疑问，引出班会主题

1.课件呈现班会主题“科学管理时间，促进有效学习”。

2.通过课件展示学生做过的调查问卷。

师：同学们，还记得上次我们一起完成的调查问卷吗？（学生回答：记得。）你们想知道结果吗？（学生回答：想。）让我们猜一猜统计结果。

【设计意图】展示调查问卷，激发学生的好奇心，引出主题。通过猜测统计结果，间接反映学生对班级的关注和热爱；通过分析调查结果，引出此次班会主题：科学管理时间，促进有效学习。

3.视频导入，引出主题。

师：我们是不是经常觉得有做不完的事，时间不够用？其实，时间对于每个人都是公平的。成功者之所以能够成功，关键就在于能够管理、利用时间。下面请听“超级演说家”节目中艾力的演讲《成功者必备的素质——时间管理》。

【设计意图】通过播放艾力的演讲视频，引发学生思考，为接下来的讨论做好铺垫。

感悟篇——畅谈观后感想，强化班会课主题

师：在这段视频中，你看到了什么？你有什么感想？

（学生畅谈感想。）

师：谢谢同学们的分享。从艾力身上，我们感受到了时间管理的重要性以及方法。科学地进行时间管理，有助于我们提高学习效率，从而更好地走向成功。这节班会课，就让我们一起感受时间管理的智慧。

1.请学生分享自己收集的时间管理的优秀案例。

2.教师展示自己准备的有关时间管理的名人名事，让学生进行比较。

3.教师说出自己最喜欢的时间管理的励志名言，引导学生分享相关的名言语录。

【设计意图】设置疑问，让学生看、听、想、说、感相结合，从中受到感染和鼓舞，找到科学管理时间的路径。

反思篇——对照名人名事，反观自己的情况

师：我们都面临着学习任务重、学习压力大的问题。有的同学能够将各项事情安排得井井有条，有的同学却总是觉得时间不够用。关键就在于有没有进行科学的时间管理。下面请两位同学分享自己在时间管理上的心得。

（两名学生上台分享。）

师：其实，在时间管理方面，我们都不可能做到完美无缺。重要的是我们能够发现自己存在的不足，寻找努力的方向。下面，我要请两位同学谈谈自己在时间管理方面需要改进的地方。

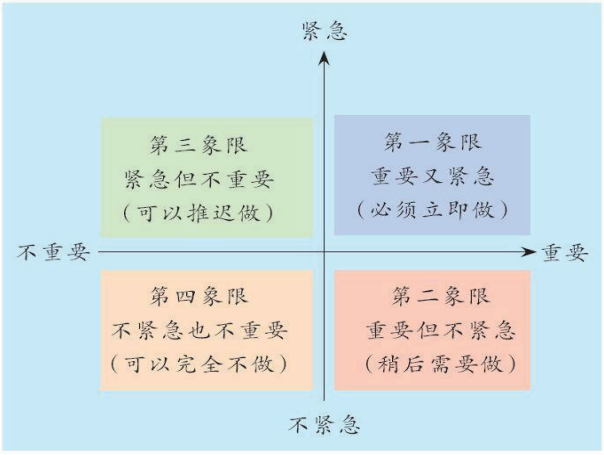
（另两名学生上台分享。）

师：其实，我们都想使自己的时间管理能够更加科学合理。如何做到科学合理呢？自然就离不开理论方法。

行动篇——按照科学方法，优化时间管理

1.学习理论，方法指引。

师：目前，最流行的有关时间管理的四象限法则是由著名管理学家史蒂芬·柯维提出的。按照该法则，基本上可以将事务分为四个象限：重要又紧急、重要但不紧急、紧急但不重要、不紧急也不重要。下面，就请大家根据自己的实际情况罗列出每天需要完成的具体事情，尽量涵盖在校学习和生活的各个方面，并给每件事情标注所用的时间。



2.统一认识，规范指导。

师：想必每位同学的时间管理方法都各有不同。下面，我为大家提供一份参考样例：如何确定每项事务的性质，如何分配每项事务的时间，如何更好地完成每项事务。

事务的性质（时间量）	应有态度	具体事例
重要且紧急（70%）	全神贯注、认真对待	上课听讲、完成作业、睡觉、有病就医等
紧急但不重要（20%）	快而有序、稳而不乱	洗漱吃饭、穿衣、梳妆等
重要但不紧急（8%）	每天坚持、循序渐进	查漏补缺、适量运动等
既不重要也不紧急（2%）	果断放弃、先舍后得	看电视、上网玩游戏、吃零食、看小说等

【设计意图】开阔学生视野，向学生展示常用的时间管理理论，让学生据此对自己的时间进行合理安排，并为学生提供切实可行的参考方案。

升华篇——凝聚奋进力量，上升为实际行动

师：科学的时间管理是取得成功的重要保证。我们要通过科学的时间管理方法来培育自己学会学习和健康生活的能力，以更好地适应未来社会的发展需要。

活动反思

1.促进学生合理安排时间

做好时间管理，一方面，能够让学生意识到时间对于学习生活的重要性，知道自己该做什么、不该做什么、该怎样去做，明白“时不我待”的道理。同时，促使学生整合利用零散时间，提高时间的利用效率。另一方面，强化了学生的理想信念教育，从而为他们的自我管理和学习成长打下更为坚实的基础。

2.推动班风学风建设

当整个班的学生都认识到时间的重要性时，他们就能够很好地区分事情的轻重缓急，合理安排个人的学习生活，进而养成良好的学习生活习惯。这对于形成优良的班风和浓郁的学风具有巨大的推动作用。

3.引导学生规划未来生涯

常言道：“凡事预则立，不预则废。”所以，每个学生都应该从时间管理的角度出发，牢固树立未雨绸缪的意识，做个有计划的人，统筹安排好自己的时间，为自己的人生梦想全力以赴。

《别人家的父母&别人家的孩子》主题班会

王友伟

一、活动名称：别人家的父母&别人家的孩子

二、活动年段：高中年级

三、活动背景：

提到家校共育，我们的脑子里闪现过的第一个关键词就是“合作”，即家庭和学校合作形成联盟，指向同一个目标——教育孩子，关注孩子的行为习惯，提高孩子的学习成绩，最终实现让孩子成人成才。但我们有没有想过怎样激发家长改变自身言行，以身作则，与孩子共成长，从而真正实现家校共育。

聚焦家庭现象：有的家长嫌弃孩子爱玩手机，但是自己却从下班玩到睡觉；有的家长嫌弃孩子不爱看书，但是自己在家里从未翻开过书；有的家长嫌弃孩子没有毅力，但是却从未带着孩子一起坚持过某件事，哪怕是坚持跑步；有的家长嫌弃孩子做事情拖沓，但是自己答应孩子的事情却迟迟不兑现。

美国杰恩·梅杰著的《双向养育》育儿巨作特别强调“育儿先育己”，所以要想让孩子得到良好的教育，改变家长才是第一步。让孩子成为教育实施方，想办法解决父母身上的问题，这样在双向的教育中，不仅优化了家长的素质，还能够增强孩子和家长间的相互理解，再让优化过的家长反作用于孩子，促进家长和孩子共同进步，从而达到真正的家校共育。

四、活动目标：

1．让学生用吐槽的方式引起家长对自身的反思，让家长知道以身作则的重要性，从而优化家长素质，更好地推进家校共育。

2．让学生通过自身努力来改变家长的某些行为，在过程中加深与父母的相互理解，而改变父母的过程本身就是促进孩子的自我成长的过程。

五、活动准备：

《吐槽大会》节目的背景音乐、《别人家的父母》配音版、情景剧《我和父母之间的那些事》、硬纸板、信封和信纸。

六、活动过程：

（一）情境导入，引入话题

播放《吐槽大会》节目的背景音乐，主持人上场。

父母眼中最优秀的都是“别人家的孩子”，那我们也来听听孩子的吐槽，看看孩子们心中“别人家的父母”是什么样的，播放《别人家的父母配音版》。“你说说你怎么搞的，同样是做父母的，别人的父母都月入上万，你就只拿三四千，你不应该好好反思吗？”“你看看人家父母，收入在全市前 100 名，每天早起研究经济情况，学习赚钱技能，赚了那么多钱，人家小孩脸上多有光，你看看你，早上八点多起，晚上就知道打麻将看电视，你不应该好好反思吗？”“你看看别人家爸妈，下了班就回家，天冷知道穿秋裤，周末不去打麻将，早睡早起勤锻炼，不看电脑只看书，没事儿还学点个人才艺丰富自己的竞争力，你再看看你，能不能别老抱着手机看，多跟工资高一点的朋友玩，少让我操点心，行不行！”……

【设计意图】以诙谐幽默的方式表现孩子对家长们的“吐槽”，让家长意识到平时在对孩子提要求，在拿自己的孩子和别人家的孩子比较的时候，更要关注到自己本身有没有做到示范作用，进而引出今天班会的主题“吐槽大会”。

（二）重现吐槽情景，体验相互理解；

四幕剧：《我和父母之间的那些事》

情景剧 1：一位微醺的爸爸晚上回到家后躺在沙发上把玩着手机，碰到从书房出来倒水的孩子，说道：“你要认真学习啊，不要总想着玩手机”，孩子白了他一眼，一言不发。

情景剧 2：孩子塞着耳机，一边听音乐一边做作业，听到音乐高潮时手舞足蹈，孩子妈妈一把扯下孩子的耳机，怒吼道：“你就是这么做作业的啊？注意力一点都不集中，难怪作业错误率那么高！”孩子反驳到：“我塞耳机就是为了盖住你玩消消乐时游戏的声音。”

情景剧 3：小赵本是个热爱集体活动的孩子，但学

习成绩一般。父母担心影响孩子学习，强令他不要再参加学校组织的社会实践活动。班主任李老师打电话告诉小赵家长，希望小赵能参加社会实践活动时，家长以孩子身体欠佳为借口拒绝了。挂完电话小赵妈妈爸爸抱怨道："你看看你就知道参加这些个无关紧要的活动，参加这些活动有用吗？高考填报志愿时能给你加分啊？"小赵："那我上次创新大赛拿了奖时，你怎么还在别人面前表扬我动手能力强呢？"

情景剧4：孩子的父母感情出现了危机，家里的氛围非常微妙，父母经常在孩子面前吵架，甚至在争吵中妈妈问孩子："如果我们俩离婚了，你是跟我过还是跟他过？"孩子哭道："我谁都不跟，我自己一个人过！"从此孩子对学习一点兴趣都没有，上课要么扰乱他人学习，要么情绪低落；上课迟到，不做作业，上课睡觉更是家常便饭，各门功课单元测试不及格。她打过架，翻过围墙，谈过恋爱，无论是苦口婆心的教育或声色俱厉的批评皆无济于事，更是引起各科科任老师的不满与抱怨。

主持人提问：

(提问 1)分别请剧中的学生演员和家长演员回答以下三个问题：

作为剧中的孩子，你心里有什么样的感受？

作为剧中的家长，你心里有什么样的感受？

【设计意图】让角色本身以第一人称的视角，去体验剧中人此时此刻的心理状态，设身处地的感受在家庭教育中，为人父母在言行上和家庭氛围上给孩子带来的教育多么的重要。

(提问 2)分别请学生、家长回答以下问题(在硬纸板上写下答案，集中展示)：

如果你是剧中的孩子，你觉得家长出现上述表现的真实原因可能是什么？

如果你是剧中的家长，你觉得孩子会如何看待家长的各种表现？

【设计意图】继续深挖刚才四幕剧中的人物特征，紧扣剧情，让家长和学生换位思考，让孩子揣测家长行为背后可能的原因，让家长猜测孩子如何看待家长的行为，在不断的猜测和揣测中，拉近家长和孩子内心的距离，为相互理解对方打好基础。

(提问 3)分别请学生、家长回答以下问题(在硬纸板上写下答案，集中展示)：

如果你是剧中的家长，你出现上述类似表现的真实原因是什么？

如果你是剧中的孩子，你会如何看待家长的各种表现？

【设计意图】让学生和家长作为真实的群体代表，表达真实的看法，并与提问 2 中猜测和揣测的结果进行对比，进一步让孩子理解家长，让家长读懂孩子内心真实的想法，让理解升温，让感情的纽带加固。

(提问 4)分别请学生、家长代表回答以下问题(在硬纸板上写下答案，然后口述解释分享)：

如果你是剧中的孩子，你会怎么做？

如果你是剧中的家长，你会怎么做？

【设计意图】让剧外人以观众的身份去贴合剧中人的角色，从这一视角引起观众的反思，作为拥有更改剧情权利的"编剧"，你又会采取什么样的方式来反转剧情，让剧情朝着积极的方向转变。

教师总结：初为人父人母，家长们面对高中阶段的孩子也相当于新手上路，他们也需要不断学习，不断完善自己，在这一过程中，作为孩子我们也要多想办法、出点子帮助家长成长，这样才能最终实现家长和孩子互相督促，共同成长。

（三）诉真情，留温度，共成长

让孩子写一封信给爸爸或者妈妈，信中要涉及以下三点。(1)列出最喜欢父母的地方和最希望父母改变的行为，并提出改正父母行为的措施；(2)列出自己最想改变的行为；(3)写出最想对父母说的话；

七、活动总结：

创新点：此次班会课一改以往家校共育的班会风格，改变着力点及受众对象，聚焦家长这一家校共育中的"盟军"，关注家长在教育过程中榜样的力量，用孩子改变家长的言行来打开家庭教育的突破口，优化家长素质，让家长懂得以身作则的重要性，最终达到相互理解，相互促进，共同成长的目的，实现全面性的家校共育。

难点：提问环节的流畅度可能会受时间和空间的影响，家长和孩子可能会碍于面子，不一定展现最真实的自己，可能会对活动效果产生一定的影响。

在以后的德育教育中，我会尽可能从生活中抽象出有力量的德育情境，找到不同的着力点，打开德育的缺口，让学生去感受，去体验，从大处着眼，小处着手，让德育之光照进我们的教育之田，让主题班会服务于教学，服务于教育，服务于学生的成长。

和学生一起成长

陈荣静

2017 年 9 月，满怀激情与理想的我迈出大学校门，欣然走上了神圣的三尺讲台。而今，即将走过一整个春夏秋冬，我有说不尽的故事，但感触最深的是“和学生一起成长”。第一次以班主任的身份走到学生身边，仿佛还是昨天的事情。年轻老师可能遇到的困惑很多，比如说对突发事件束手无策、不知道如何与学生深入交流等等。这些问题就像成长道路上的一个个障碍，这一路，我在磕磕绊绊中学习着如何做一个好老师、做一个合格的班主任。可以说真正教我学会做老师做班主任的，不是别人，正是我教的学生们。我看着他们成长，我也在和他们一起成长。

1、初入岗位，需要调整角色

其实我们刚进入教师岗位时，往往是凭着自己曾经的学习经历去预计学生情况，认识师生关系，揣测教育方法。而我也是如此，我是来自苏北县城的学生，中学阶段一直是从不表现自己，独自学习钻研的学生。在师生关系方面，不敢与老师交流、百分百服从老师的决定。所以尽管我学习了很多教育理论，但教师就是领导的角色总是会在我的认识中。这样的一种潜在的认识影响了我的教育行为。

所以第一次当班主任的我非常重视自己在学生面前的形象，努力保持我的每一次讲话都准确严肃，尽可能给学生明确又准确的指令。这些行为让我觉得安心，因为我以为这样我就是一个能服众的班级“领导”。但问题出现了，我不断地发现学生的一些行为想法是我不能理解的，这样的情况常常会进一步影响我们的相互理解，让教育难以深入有效地开展。

经历了困惑、无助后，我终于能静下心来、仔细观察学生，逐渐深入学生。我的生日到来之时，学生们非常贴心的纷纷写了贺卡送给我。我几次看到这样的话语：“老师你很好，只是多笑一点就更好了”，“老师，我们有很多话想跟你说却不敢说”……原来，我是自己放弃了了解、理解他们的机会，使得我对他们的认识都停留在表面的。于是我小心翼翼地，在摸索中渐渐改变与学生的相处模式。渐渐地，我发现了学生有着不一样的一面，就好像自己打开了新世界的大门。我遇到的这群学生，他们是开朗随性的 00 后，他们有自己独立的思考，乐于探究，他们喜欢表达自己。所以在一个指令明确要求具体的“领导”面前他们可能并不能展现自己的真实一面。要想与他们更好地相处，深入地交流，我的角色需要由领导者转变为引导者，观察者，调动者。

2、深入了解，需要沟通互动

我从当班主任的第一天就要求自己，及时纠正学生的错误，及时宣扬正能量。我也确实这么做了，尤其是当学生犯错，比如学生上课不听讲、自习课吵闹，我都会班内批评或单独教育。

但是效果并不显著，甚至有时起到反作用。一开始我以为是因为我不够威严。再反思才发现我常常以自己的主观判断学生，并站在高处试图用自己的正能量和道理感化他们。就算是与学生单独聊天，也是把握着谈话的主动权。于是学生不能充分地表达自己的状况和想法，而没有获得充分的表达机会的他们当然也不愿意接受外界的强加。

所以我要做的应该是，与学生进行有效的双向的互动，而不是低效的单向的要求。我的改变从调整说话的口吻开始，从多用问句开始，从多接他们的话茬开始……

有一天我在学校门口陪一位女学生等待家长来接她回家。这一大段的时间正好让我们不紧不慢的畅聊。根据平时的观察，我总觉得一位同学提不起精神，缺少信心。我就想了解她并且让她感受自己的进步。我

不再像以前一样直接说明情况和要求，改变策略，问她：这一学期也快结束了，你觉得自己的高中生活如何？她道：“嗯……就那样吧……感觉同学们都太厉害了！”。

按照通常的情况，我就会语重心长地说：“你也很优秀，而且只要你踏实努力，就能进步”。但这次我却接着她的话问：“那你面临的困惑具体有什么呢？”她答到：“和同学相处有时候会有矛盾；我当班委经常不能带动同学们，还有学习压力大。”等她说完了，我接着：“面对这些问题，你做了什么了吗？”她思考了很久，答到：“我跟我的父母聊，我才发现我爸在人际交往这方面很厉害，我现在的想法就是，其实与同学相处，自己吃点亏没什么，其实也没什么大亏，大家能和谐相处更加重要”

但相比于我告诉她“你在进步”，不如让她自己发现自己原来在进步。就是在与学生一次次的沟通中，慢慢地我学会了倾听他人和收敛自己的情绪，学会了让学生表达和观察谈话中学生的表情、动作、语气等细节。而学生们也渐渐地接纳了我，开始和我吐露心声，和我一起分析问题，一起探究解决问题的方法。更加令我欣喜的是开始有学生主动找我谈心，和我分享生活中的点点滴滴并向我寻求帮助。

其实学生是纯真善良，又热情洋溢的，最重要最关键的就是老师要倾听，真诚地与他们平等地沟通。互动之中，彼此不仅更加了解，更加理解，也更加和谐！

3、集体建设，需要分工合作

班集体建成后的前半学期，我们班级的班会都是以传统的“老师讲-学生听”为主要模式。每次班会前我都会做足功课，努力设计合适的内容和形式，希望尽可能地营造积极的气氛，提升感染力，提高班会效果。而事实常常是，我讲的口干舌燥，学生们却很容易“神游四海”。这让我开始反思当下的班会模式，是不是不适合学生。

我不得不作出改变。在一次班会课中，我让学生多表达、自主设计并参与活动，最终效果出乎意料的好。于是渐渐地在我们班的班会中，学生不再是一个个听众而是组织者。他们群策群力，举办过古诗词大会、一站到底知识竞答、“58 同城——模拟招聘”等主题班会活动。为了呈现更有感染力的素材，他们提前录制微视频，拍摄情景剧；为了让班会内容贴合实际，他们提前设计和发放调查问卷，了解和反馈同学们的自身情况，从而更有针对性地进行分析和探讨；为了让班会效果尽可能完美，他们将主持稿一遍遍打磨。渐渐地，学生们的组织、表达等多综合能力越来越出色，我也在他们的身上看到了青春活力和创新精神。实践证明，学生们并不是天生缺乏代入感与表达能力，只要我给他们发现自己、表达自己、展示自己的环境与平台，他们就会努力做到最好。

我明白了，老师无法帮学生包办一切，也确实不需要这样事无巨细。如果教师大包大揽，不让学生完整参与，只让学生服从指挥，做好教师具体安排好的事项，那么学生锻炼能力、反思改进的机会就被剥夺，他们从这次经验中获得的能力就非常有限。在不久的未来，当这些学生走上社会，他们独立解决复杂问题的能力也就捉襟见肘了。

我同时也欣喜地发现，自从转变为参与者角色后，我对学生的观察更加多维化、具体化了，落实德育工作也更加有针对性了。每一次班会结束后我都会与班会组织者交流，中肯地点评并鼓励支持，帮助他们更多地自主反思，给学生无限发展的可能！

4、师生成长，需要同步进行

在与学生们相处的这一年中，我帮助班级的学生们逐渐认识他们自己，认识世界，并成为了更好的自己。而同时，学生们也帮助我重新认识了我自己，让我变得更好！在相处过程中，我懂得了，每个学生都是独一无二的个体，他们都有自己的兴趣、爱好和价值观。他们都有自己的坚持，有自己的目标，他们都应在人生的舞台上尽情展示自己的风采！而在这个青春舞台，我们班主任的角色就好像是是幕后导演。我们要充分了解并理解他们，帮助他们找到适合自己的角色；我们要为他们搭建舞台，为他们创造展示的机会；我们要在他们摔倒时给予鼓励，在他们成功时大声鼓掌！

教育就是一朵云推动另外一朵云，一棵树摇动另外一棵树，一个心灵感动另外一个心灵。教师与学生是一对互相依赖的生命，是一对共同成长的伙伴。一年的时光转瞬即逝，在未来的日子里，我相信我可以和学生们一起更好地成长，成长为更好的

浅谈网络时代中学生的网瘾问题及对策

王琦

摘要：网络时代下，一些中学生沉迷网络导致行为失当，给教育教学提出了崭新的问题。本文尝试分析了网络成瘾的表现及原因，提出了预防网络成瘾的若干对策。期望能够适应网络背景下的教育教学需求，从而促进中学生全面健康的发展。

关键词：网络时代 中学生 网络成瘾 对策

2018 年 4 月 20 日，教育部办公厅发布了《关于做好预防中小学生沉迷网络教育引导工作的紧急通知》。通知指出，随着互联网和手机终端发展，成瘾性网络游戏、邪恶动漫、不良小说、互联网赌博等不断出现，造成一些中小学生沉迷游戏、行为失范、价值观混乱等问题，严重影响了中小学生的学习进步和身心健康，甚至出现人身伤亡、违法犯罪等恶性事件。切实做好预防中小学生沉迷网络教育引导工作，有效维护中小学生身心健康和生命安全已成为当务之急。

1、网络成瘾的表现及原因

当一个孩子出现过度上网，无法脱离游戏，导致情绪波动，不愿出门，拒绝去学校学习，严重影响正常的学习和生活时，我们将这一系列表现称为网络成瘾。

关于网络成瘾是不是一种精神障碍，以及是否需要通过外界干预进行治疗，目前医学界仍然存在不同意见。2013 年，美国精神病学学会发布的第五版《精神疾病诊断与统计手册》中，对于“网络游戏障碍”，列出 9 种表现症状，包括“完全专注游戏；停止游戏时，出现难受、焦虑、易怒等症状；游戏时间逐渐增多；无法减少游戏时间，无法戒掉游戏；放弃其他活动，对之前的其他爱好失去兴趣”等，同时满足其中 5 种，才可被认定为“网络游戏障碍”。世界卫生组织曾于 2017 年底，在国际疾病分类(ICD)中，首次将游戏障碍列入精神与行为障碍章节。不过，国际卫生组织的上述疾病分类目前仍然是一种草案，尚未得到正式确认。也就是说，目前尚无法认定网络游戏成瘾，是一种精神障碍类疾病。此外，北京协和医学院教授王晨光表示，现阶段是网络社会，“年轻人都上网，也有不少人离不开网络，但至少到目前为止，未有任何医疗机构认定‘网瘾’是一种疾病”。

杭州市心理卫生中心博士宋海东，曾调查并发布《青少年网络成瘾机制及社会心理干预研究》。其中发现，网络成瘾以初中概率最高，高中其次，小学组最低，成瘾原因中，家庭教育缺失是主要因素。青少年沉迷网络，大部分与家庭溺爱相关。一些家庭一味重视成绩，甚至以玩游戏作为奖励，导致一些学生越陷越深。此外，由于青少年的自控能力较差，沉迷网络后，会出现情绪失控、发脾气等行为。在教育“唯成绩论”的背景下，一切影响成绩、影响升学的活动，往往都会被家长认为是有问题的，其中就包括喜欢上网、玩游戏等，也被视为是一种“病”，这样的观念是值得反思的。有医学专家表示，相对于沉迷网络来说，家长不再“唯成绩论”，改变将一切影响成绩的行为视为“病”的观念，显得更为重要。随着年龄增长，大部分网络成瘾者都会自觉改变，根本不需要治疗。

2、网络成瘾的预防及对策

首先，集中组织开展专题教育。通过课堂教学、主题班会、板报广播、校园网站、案例教学、专家讲座、演讲比赛等多种形式开展专题教育，加强网络道德教育、法制教育。引导学生正确认识、科学对待、合理使用网络，了解预防沉迷网络知识和方式，提高对网络黄赌毒信息、不良网络游戏等危害性的认识，

自觉抵制网络不良信息和不法行为。在心理教育活动中，教师应该建立学生自我管理、自我约束机制，着重培养学生的自律意识，以增强学生的自控能力，规范中学生的上网行为。

其次，严格规范学校日常管理。学生在校学习期间，规范学生使用手机，不允许学生随意使用手机上网及与学校学习无关的各类应用软件。加强校园网建设，通过防火墙阻止学生访问不良网站。同时，学校应该加强与政府部门之间的交流与合作，加大对校园周边网吧的整治力度。努力创建文明、健康的校园网络环境。此外，教师要及时掌握学生思想情绪和同学关系状况，积极营造良好的班级氛围，组织学生开展丰富多彩的班级活动，充实学生的学习生活，避免学生沉迷网络。

第三，推动家长履行监护职责。通过开展家访、召开家长会、家长学校等多种方式，一个不漏地提醒每位家长承担起对孩子的监管职责，帮助家长提高自身教育素养和网络素养，掌握沉迷网络早期识别和干预的知识。要提醒家长改变唯分数论的教育思路，树立正确的育儿观，加强与孩子的沟通交流，特别要安排好孩子放学后和节假日生活，引导孩子绿色上网，及时发现、制止和矫正孩子网络游戏沉迷和不当消费行为。

第四，构建网络心理健康教育体系。建立一支网络时代下具有心理健康教育专业知识的师资队伍。教师们应该努力学习网络技术和心理健康教育的专业知识，了解中学生的具体特点，为中学生提供大量的、健康的网络信息，以引导中学生形成正确的思想观念，适应网络时代的发展变化。在心理健康教育活动中，教师应该改变传统的师生观念和教育方式，从学生的需求和利益出发，充分尊重学生的主体地位，理解、认可学生的情感、行为，与学生进行平等、个性化的交流，以提高心理教育的有效性。不断创新心理教育的形式，设立心理咨询网站，开展心理咨询活动，普及心理卫生知识，开设在线心理咨询等，提高心理教育的效果。

3、结束语

随着网络应用广泛而深刻地渗透到人们日常生活、工作和学习的方方面面，在享受网络便利的同时，网络正在以悄无声息的方式影响着人们的思想观念，甚至对人的身心健康造成一定影响。对于价值观尚未成熟的中学生，如果得不到合理的引导，很可能在网络世界中迷失自我。结合中学生的成长规律和心理特点，加强引导，及时发现问题，进行行为规范和心理疏导，提高学生的辨别能力，帮助他们树立正确的价值观、道德观和人生观，促进学生全面健康的成长是每一位教育工作者所肩负的重担。

参考文献

[1]牛宏海.浅议网络时代的中学生心理教育[A].河南省学校管理与学校心理研究会.河南省学校管理与学校心理研究会第十次学术研讨会论文集[C].河南省学校管理与学校心理研究会.2011：5

[2]洪松森.网络时代中学生心理健康教育何去何从[J].吉林省教育学院学报(学科版).2012.12：168

[3]汪秀华.网络环境下中学生心理健康教育及对策[J].企业家天地.2013.10：124

[4] 教育部办公厅关于做好预防中小学生沉迷网络教育引导工作的紧急通知 http://www.moe.gov.cn/srcsite/A06/s3325/201804/t20180424_334106.html

[5] 《杭州一医院收治网瘾少年，网络成瘾到底算不算一种“病”？》新京报 2018-05-05

用心走好成长的每一步

严飞

教师作为一个全人，就应该重视自身的发展，教师一旦意识到自身的工作不只是为学生的成长付出，不只是为完成任务而教学，同时也是自身成长发展的一项内容，就有了自我成长的需求，就会多读书，获得各种新知识、掌握各种新技能，不断进取，学会终身学习，从而永葆“职业青春”。

一、勤奋、反思、追求，成长路上的三件宝

还记得刚大学毕业那会儿，自己从学生转变为老师，所以想着应首先要求自己像个老师，然后再做个好老师。教师要做教学的有心人，勤于平时经验的积累，及时地反思总结自己的成败得失。而不懈的追求让我们不曾停息跋涉的脚步，向好老师的行列迈进。

1、在勤奋中成长

勤奋，可以弥补教师自己有时候经验、技巧上的不足，使工作正常地进行下去，正所谓“勤能补拙是良训”。勤，就要求对工作倾注极大的热情和奉献精神，全身心地投入工作。勤字当头，脚下的路就不会那么坎坷。

勤于思考是捕捉灵感、捕捉素材、捕捉教法的源头。勤于阅读是提高自身业务水平、理论水平，借鉴他人成败得失的途径。读睿智之书，就是与贤人、智者对话，得到的是不可言传的享受和熏陶。勤于思考是厚积薄发的需要。只有采集花粉才能酿出甜蜜，教师的花粉就是在浩如烟海的资料中，撷选自己所需的，积累于心，为我所用。这样，日积月累，你就是令人惊羡的“富翁”，你的教学就有了源头活水。勤于交流是发展自己的捷径。“三人行则必有我师焉”，师长就在身边，取师长之长，补己之短，何乐而不为？而勤于交流还要能走进学生的心灵世界，用心倾听学生的心声，了解他们心中的所想、所需，使自己的教学做到有的放矢，使学生在积极的情感交流中健康地成长。

2、在反思中完善

有人说，教师的成长=经验+反思。经验通过自己的勤奋是可以逐步积累起来的，而教师的反思能力的培养是教师培训实践的核心问题。

新课程标准的实施，更强调教师要培养学生的核心素养并进行反思性教学。反思性教学就是教育主体借助行动不断探究与解决教学问题，使自己“学会教学”，使学生“学会学习”的过程。教育教学理论来源于教学实践，同时又指导教学实践。在平常的教育教学中，我们要以先进的教育理论为参照系，多方位地反思我们的教学观念、教学策略、教学行为。

（1）反思教学态度、行为：为了更好地调控教学过程，提高教学效果，教师自然要对自己的已有态度、行为习惯进行重新审视和考察，检讨自己的教学言行。如教学目标是否明确，能否在教学活动中发挥学生的主体作用，能否及时调整自己的教学节奏和教学行为等。

（2）反思教学计划和效果：反思性教学不仅仅要反思课堂教学行为，也要反思课前的教学计划与课后的教学评价。教学计划是教学目标落实到教学中的具体设想，是选择教学策略、完成教学任务的依据。教师要反思教学计划的制定和实施，包括一节课、一个单元、一个学期或更长远的教学计划，是否适合学生的实际，是否体现因材施教的原则等等。而经常写教学后记是提升自己教学水平的捷径，清醒、客观地分析自己教学中的得失，提出改进的方法与策略，以期做得最好。

随着教师教学反思研究的深入，教师的素质必然得到提升，教学效果也就必然得到提高。正如荀子所言：“君子博学而日参省乎己，则知明而行无过矣。”

3、在追求中成熟

人要有追求。追求是心中那不灭的太阳，永远照

耀着我们前行的道路。让学生的口袋装满开心果就是我的教学追求。教育的艺术境界，是科学的严谨与艺术的浪漫结合以后绽放出来的奇葩；是老师循循善诱于前，学生孜孜求索于后，师生敞开心扉，双双进入“乐之者”的悠然境界。高尚的职业道德、“炉火纯青”的教学技艺、机敏的教学睿智以及生动的教学语言不仅能传授知识，而且能开启智慧之门。追求教育的美妙境界，教师不能做编剧，设计并规定学生在课堂上亦步亦趋地进行活动；也不能自己做演员，让学生当观众。这就要求教师从讲台上走下来，把心带下来，走到学生身边，和他们一起营造情感和智慧相融合的课堂氛围，和学生一起分享前人的经验，一起探求知识的奥妙，一起走进课本，又一起走出课本，走进自然和社会，走向无止境的未知世界。

教师不仅要教给学生知识，让学生都手捧知识的“干粮”；还要能激起学生学习的兴趣、情趣，让学生的口袋装满知识的“开心果”，在愉悦中品尝知识的美味。

二、用心、用情、用智，班级管理的三件宝

班级管理是琐碎的、辛苦的，其中有诸多富有挑战性的命题。如何保持健康的秩序是不容易的，如何营造良好的宽松的环境则更困难。因此，班级管理所采用的策略、方法尤为重要，这需要班主任老师地去探索和挖掘。

1、用心发现心中的麦田

想起麦田的守望者，想起一方形的麦田，一片金黄。其实每个人都是麦田的守望者，守望着充满希望的麦田。我们的工作、学生就是我们人生的麦田。

那么， 我们的麦田是怎样的呢？

中学生的心理、脾气、秉性在家长的溺爱下开始“飞速发展”。孤傲、自负、浮躁、自以为是、责任心缺少、无同情心……已深深烙进了他们的成长过程。我们的麦田将是一片荒芜？也许，我们不能如此悲观。我们要有发现的慧眼，去发现属于麦田的美好。

我们学校规定：午间静校期间不准在操场打球。但有个别学生总是控制不住 。

面对这样的学生，有时候觉得自己对学生的教育苍白无力。这时，我们若一直盯着学生的缺点不放，那么，教育不会产生神奇的效果。这就需要老师有一双发现学生美好的慧眼。其实，眼前的他也并不是一无是处。他灵活、开朗、积极热情、成绩尚好……我和他真得需要坐下来好好谈谈了，让我们辩证地分析他身上的优点与不足，老师是为了让他更优秀。发现了攻玉的方法，成功是水到渠成的事。经过一番教诲，他能认识到自己的错误，并诚恳地道歉。

王真臻，一个略腼腆的女孩，在一群天资优异的群体中，她并不特别出色。但，我慢慢发现她出众的一面，她品行端正，待人有礼节，特别勤奋好学，这给每个老师都留下了较深的印象，每个老师也都特别关注她的发展。最终，她以 389 分考取南京大学。

每片麦田都很重要，都有属于自己的亮色。发现麦田的美，我们才会投入更多的热情与关注，才不会整天抱怨以致消磨自己的热情；发现麦田的美，我们才会多些表扬，少些批评，从而与学生和谐地交往。

2、用情地把握管理尺度

我们都一直渴望自己能成为一个受学生喜爱并尊敬的老师。做一名学生又敬又畏的老师是我一直的梦想。这就要求既能严格管理，又能用感情去关怀学生，要求老师用情地把握严与宽的管理尺度。

严是严格，并非凶，是帮助学生去除污垢，规范言行；宽是宽容，并非纵容，是给予学生以信任，开发其潜能。严要使学生从情理上无法拒绝，心甘情愿地按老师的要求去做，因为不去做就违背了情理与规范；宽要使学生在情感上无法回避，如果不改正错误，就对不起老师的一片爱心。

我曾经班级一个学生，这是一个行为不规范，思想认识偏激的学生。面对小错不断地他，我用尽各种管制、批评措施，毫无疗效。真想放弃，但想到他那过人的资质，我真舍不得放弃。怎么办？只能先发现他的优点，并加以开掘。他活泼开朗，能力强，副班长一职也许很适合他。于是，我就任命他做副班长，他在惊异之后，就全身心地投入工作了，并一直干到高中毕业，让少年班达到了一个前所未有的高度。

教育孩子，与孩子打交道要刚柔相济。我们在举起“大棒”时，不要忘记了怀柔。严格要求是对的，但不能超越严的极限——打骂、体罚学生。宽容很好，但不能跌破宽的底线——维持班级的正常运转。严易做，宽难学，要能走进学生的心灵。高考前夕，学生都很紧张，我就用一系列的关爱言行为他们鼓励、加油，如上考场前，我用力地与他们握手，让他们知道老师就在身边。正如有位学生说到：老师这几天的言行，让我和我们永生难忘！

正所谓：和风细雨是关爱，暴风骤雨亦是关爱。

多些关怀式的批评，在严格要求时送上关爱，于严与宽中找到最佳的平衡点，有利于良好的氛围和深厚师生情感的建立，能促进良好班风、学风的形成，促进班级工作和谐地发展。

3、用智构建班级文化的磁场

一个班级的学生来自不同的家庭，有着不同的人生经历，也有各自的特点。如今成为同一集体的成员，将共同参与建设班集体，在这种情况下，如何引导、组织学生树立班级的集体荣誉感，调动学生学习积极性是班主任的重点工作。班主任应开动脑筋，挖掘潜能，开展各种活动，去营造吸引学生的文化磁场。

（1）适宜的谈话：若老师不了解班级和学生，那就无法更好地管理班级。适宜的师生谈话可以让老师了解情况，知晓学生心理，提供对症下药的依据。适宜的谈话是随机的，但并不随意，它需要老师积极备课，有的放矢，并有谈话的前瞻性意识，要选择最佳的时机和场合。一次，我陪四位失落的学生在操场上边走边谈，既帮他们分析了困惑，又拉近了师生的关系。正如一位学生说：“走两圈的感觉真好！”

（2）精当的周记话题：老师选取精当的周记话题，可以让学生集中地探讨相关知识，从而达到共识，形成良好的班级文化氛围。周记是构建师生情感交流平台的绝佳方法。精当的周记话题就要求话题有针对性，有实效性，并需反馈及时。比如：班级中有部分同学在奥赛中获奖，在班中引起较大的反响，于是，我就确定“让我们飞得更高”作为周记的话题。当一模、二模、三模 接踵而至，我们要平静地对待其中的得与失，于是我们共同讨论“路，在脚下延伸”。

（3）有效的课外活动：“一张一弛，文武之道”。学习要高效，就要劳逸结合。组织有效有趣的课外活动是必需的，它可以放松心情，调适氛围，提高效率，让学生在学会学习的同时，也学会生活。班会音乐会就是一种有趣有效的活动方式。在紧张的学习之余，让学生适时地听一些轻松、励志的歌曲，从中汲取积极向上的因素，比简单的说教要好得多。比如，我一次让学生听《扬鞭策马运粮忙》就收到了奇效。一系列的活动，拉近了师生的距离，提高了学生的思想认识水平，让学生有了正确的价值观，知道和集体的重要，成绩的取得就是水到渠成的事。

每一个孩子都是一颗花的种子，每一颗种子都有自己特有的花期。有的很快就绽放笑颜，有的默默生长。其实无论快慢，种子总会发芽、开花。作为陪伴孩子成长的教师，又何尝不是这样？教师之路，也是发芽、开花之路。阳光的滋润、雨水的灌溉、自己努力的生长。成长的每一个步都是大自然的恩惠，每一步都是那么值得骄傲！

（上接 75 页）

7、结语

教育工作总是有很多琐事，也必然会面临诸多挑战，坚持认真以待是我对自己的要求，从小事中提升自己是我对学生的要求，只愿我与学生能在一点一滴中一起积淀，一起成长，只愿我们都能成为更加美好的自己！

求学与做人

——班主任教育管理手记

崔晓燕

内容提要：高度关注学生的分数和考试成绩，而对他们的成才成长重视不够，这是一些学校和家长在教育中经常出现的问题。实际上，求学与做人是辩证统一、相辅相成的。完善学生人格的德育，有利于激发他们对社会、家庭和班级责任感，增强学习源动力。为此，在班级教育管理中应以尊重、沟通、赏识为纽带，树立全面育人意识，将他们培养成自立自强的人，宽容大度的人、人际关系和谐的人和身心健康的人。

关键词：求学；做人；教育管理

“求学为何？学为人而已。”[1]近代著名教育家经亨颐先生一语道尽了教育的真谛。陶行知先生也有云:“千学万学, 学做真人”,他还说:“学生不应当专读书, 他的责任是学习人生之道。”[2]钱穆先生在新亚书院的学规中指出，求学与做人，贵能齐头并进，更贵能融通合一。做人的最崇高基础在求学，求学之最高旨趣在做人。可见，求学与做人相辅相成。然而，当今时代在一些家长和学生眼中，求学的目的似乎只是为了考得一个好大学，平时也只关注孩子考了多少分数，将求学与做人割裂开来，孰不知无形之中，犯了本末倒置的错误。联合国21世纪教育委员会, 提出21世纪教育的四大支柱：即学会求知、学会做事、学会做人、学会相处, 其中, 学会做人是四大支柱的关键和核心。可见, 这是古今中外共同的话题。笔者结合几年来班主任的经历，认为在班级教育管理中，应该回归教育的本真：求学与做人齐头并进。

一、怎么认识求学与做人

古往今来，中国人讲“读书”，就是为了“做人”。所谓“知书达理”，读书是学知识，明事理的最好途径，如果套用今天哲学上的概念，就是为了解决“世界观、人生观、价值观”问题，其根本目的就是如何“做人”，做“怎样的人”。这在当下独生子女占绝大多数、人生观、价值观正处于形成阶段的高中生中尤其要关注这个问题。日常工作中，常常有家长抱怨，“孩子缺乏学习动机，没有目标……”,“孩子无视自己的苦口婆心，依然我行我素”，“一谈学习孩子就拒绝沟通，采取软抵抗，你讲我点头，讲多了拂袖而去……”总之，在教育孩子的问题上，家长认为自己已经软硬兼施，结果孩子油盐不进，屡战屡败，开始怀疑人生。抱怨听多了，细思极恐，症结在于多数家长把“教育” 等同于分数，等同于简单的获取知识。还有的家长说，“只要孩子学习成绩好，他要什么，我给他买什么，他要多少钱，我给多少钱！我对孩子没有什么其他的要求，唯一要求就是成绩要好！”“想让孩子成长无忧，想让他生活过得充裕，所以在家里我基本都不让孩子做家务，也不会给孩子安排其他的事情！”和学生深谈，孩子们也满腹委屈，“没办法和父母沟通，因为他们只关心分数”，“他们就不能看我闲了，买了好多的练习题”，“还不是为了他们的面子……”还有不少的孩子理直气壮地说，“现在分数最重要，班级的卫生难道不能请个保洁来做吗？反正我以后会找钟点工的……”客观来看，这样将学习和劳动截然割裂的做法对学生成长非常不利，学生长期不参加家务和班级劳动，时间长了，容易养成“衣来伸手，饭来张口”等不良习气，导致学生产生依赖心理，缺乏对家庭社会的责任感和合作团结意识。

1 胡欣红：《关于“历史教育，‘人’不能缺席”的思考》，《中学历史教学参考》2016 年第 6 期，第 16 页。

2 陶行知：《行知书信集》，安徽人民出版社 1981 年版，第 109 页。

实际上，做人与做事是统一的，学生在改造客观世界的同时，也在改造主观世界。我们经常讲“读万卷书不如行万里路”，学生做过的事、走过的路，都会影响他的格局。孔子年少时父亲早逝，母亲一人养家非常不容易，因此年纪很小时就干起了其他孩子所不想干的脏活和累活。所以，孔子在后来给自己的弟子讲自己年少时期事情的时候，每每感叹道：“吾少也贱，故多能鄙事”。年幼的孔子从母亲那儿学到了很多知识：最基本的礼节、如何做人、如何节俭等等。当然，自己从多年的“打工”历练之中，也学到了很多：如何为人处世、平等、仁爱等等。曾国藩早年眼界、性情都不出众，个人修养也不深厚，“自负本领甚大，每见人家不是”，一遇到不顺心的事情就急躁。事情做得多了，路走得多了，视野自然就开阔了。随着经历事情的增加，人的价值观、人生观、世界观都会相应的发生变化。古人讲，“一屋不扫，何以扫天下”，家长和学生们千万不要以为帮助别人，在家里承担家务，在班上承担相应的职责就浪费了宝贵的学习时间。恰恰相反，这些琐碎的事情是责任感、意志力和关注细节等良好行为习惯的重要养成途径。周恩来总理少年时代，就立下了“为中华崛起而读书”的宏伟志向，由此有了他为国家和民族而奋斗终身的壮丽人生。学生有了对社会、对家庭和班级的责任感，也就有了奋发努力、不断进取的根本动力。

二、引导学生做什么样的人

古语云，大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。学校教育的宗旨在于弘扬光明正大的品德，在于使人弃旧图新，在于使人达到最完善的境界。韩愈在名篇《师说》中指出，师者，所以传道授业解惑也。因此，班主任除了进行授业、解惑的智育外，还须进行培养完善学生人格的德育，尤其应从以下四个方面引导学生：

1、做一个自立自强的人

中华民族何以屹立世界民族之林5000年？重要原因在于老祖宗倡导和弘扬的“自强不息、厚德载物”。国家民族如此，个人亦然。古往今来，凡事业有成者，皆自立自强。面对人生困境，不消极气馁，丧失信心。哪怕千难万难，也能勇敢面对。自强自立者，方能提升人生境界，开创美好未来。而这种能力的培养，来源于坦然面对学习生活中的诸多挫折。在欧美国家，不管家境如何，小孩靠自己劳动挣零花钱的情况很普遍，而一旦18岁成人，很多学生就走向独立。所以，在班级教育管理中要不断用一些正面例子，引导学生自立自强，正确对待困难、挫折、荣誉，面对困难时不气馁，面对成绩时不骄傲，成为一个对自己负责、对他人负责、对社会负责的人。

2、做一个宽容大度的人

廉颇蔺相如将相和的故事脍炙人口，安徽桐城“仁义巷”的故事也因争执的双方各自退让三尺传为佳话。著名作家雨果说过，世界最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。宽容是一种胸怀, 一种智慧, 一种乐观面对人生的勇气。人生不如意十之八九，成长的烦恼是每个学生必然要经历的。面对同学的嘲弄、老师的责难和家长的不理解，是以眼还眼、睚眦必报, 还是不以为然、一笑了之，既关系到做人做事的格局，也关系到本人的身心健康。古人云，“吾日三省吾身”，“静坐常思己过”，宽容大度心态的养成离不开自身的反省，因此，要引导学生多进行自我反思，换位思考，学会从不同角度看问题。由此，对别人多一份理解，宽容人家的偏见、父母的唠叨、朋友的误会……才能心情舒畅，更好地学习生活。

3、做一个人际关系和谐的人

和谐的人际关系对于每一个人的成长成才都至关重要。马克思说，人的本质是一切社会关系的总和。季羡林老先生讲，我们讲和谐,不仅要人与人和谐,人与自然和谐,还要人内心和谐。人际关系问题是中学生反映最多、最困扰中学生的问题之一，主要包括：（1）与同学的关系问题，主要集中在交友方面，因处理不好朋友之间的关系而苦恼。（2）与教师的关系问题，主要在于教师和学生的误解。（3）与父母关系的问题，主要是因父母与子女之间缺乏相互理解和沟通。对于中学生来说，良好的人际关系开始成为影响中学生个人健康成长重要的因素。一个人如果能生活在一个温馨的集体环境中，与周围的同学、老师建立起和谐的关系，会身心愉快地学习、生活，但是，良好的人际关系不等于“和周围的每一个人都很亲密”。特别是高中生，自我认知虽有了极大提高，但为人处世还不成熟。因此，在班级教育管理中，要注重引导学生对“良好人际关系”的准确认知，不是形式上的形影不离，而更应注重与他人在思想认识、生活体验等方面的互通有无。

4、做一个身心健康的人

随着社会转型加快，社会焦虑感日益增加，校园也未能幸免。世界卫生组织宣言指出:“健康不仅仅是没有躯体疾病、不体弱, 而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。”[3]从对学生的在校行为观察可知，很多阳光灿烂的学生存在着不同程度的不良心理反应, 甚至有的被确诊为重症抑郁而中止学业，让人嘘唏不已。不良的心理反应常常表现为情绪失控，大喊大叫；缺乏自信，考前焦虑；意志薄弱, 精神迷茫，等等。这些情况的出现，既严重影响了学生的身心健康，也影响了班级和谐团结的氛围，因此在日常管理中，必须及时发现，及时做好教育疏导。

三、如何引导学生求学与做人

随着学生们步入高年级，他们面临着学业、家庭和人际关系等多方面的压力。笔者认为，在班级教育管理中应以尊重、沟通、赏识为纽带，注重学生身心健康，有效激发学习积极性，努力将他们培养成知识丰富、有社会责任感的人。

1、用尊重打开学生心扉

苏霍姆林斯基在《要相信孩子》中谈到，“在影响学生的内心世界时，不应挫伤他们心灵中最敏感的一个角落——自尊心。……保护学生的自尊心，就是保护学生前进的内在潜力。”[4]只有尊重学生，“不歧视、不讨厌、不排斥”，才能建立信任，也才能了解他们。因此，尊重学生是教育的前提和基础。了解学生的身体状况、家庭背景、兴趣爱好等，才能做到有的放矢，便于育人工作的开展。对学生而言，他们渴望学校的认同与呵护，更渴望能得到教师的认可和尊重。

在尊重学生的基础上，通过引导和鼓励，可以有效激发学生学习积极性。为了培养学生良好的学习态度，笔者经常在班级里组织学生写学习心得和反思，并对学生中具有良好学习态度的人和事进行表扬，请他们介绍经验，让学生从内心里意识到端正学习态度的重要性。为了营造健康向上、积极进取的学习氛围，笔者在班级进行了一次匿名调查，虽然回答各异，但通过对问卷结果进行分析，发现多数学生有着较为清晰的动机，或源于不辜负父母的期望，或为实现自己的理想抱负，或迫于未来生活不可预知的危机感。班会课上将问卷结果呈现给大家，同学们对号入座，并展开激烈的讨论。课后，一些平时感到迷茫和困惑的孩子主动找到笔者，诉说自己的苦恼，笔者在积极正面引导的同时，以龙应台写给孩子的话勉励他，“孩子，我要求你读书用功，不是因为我要你跟别人比成绩，而是因为，我希望你将来会拥有选择的权利，选择有意义、有时间的工作，而不是被迫谋生。当你的工作在你心中有意义，你就有成就感。当你的工作给你时间，不剥夺你的生活，你就有尊严。成就感和尊严，给你快乐。”[5]之后，发现这几个同学的学习态度有了很大的改善，成绩也进步不少。

2、用交流沟通学生心灵

信任学生，在尊重与理解中完成对学生的激励与鼓舞，促使学生产生一种积极向上的心理需求，这样就能促使他们主动向前发展。信任之后是交流，要经常与学生沟通思想，努力去做学生的“知心人”。作为班主任，可以给学生一定的机会，让他们打开心扉、表达思想、阐发感情。态度真诚，话语亲切，学生才会接受班主任给予的引导和帮助，完成一场从思想到行动的提升与进步。

笔者在日常班级管理过程中，针对“00后”群体学生的具体情况，加强与他们的交流沟通。班级组建了学生们常用的QQ群，通过交流沟通的方式来进一步了解学生们的思想和行为习惯，了解学生的日常动态，方便学生日常咨询问题，让学生与老师之间的关系变成朋友的关系，学生们有什么心里话都愿意跟老师讲，老师也通过与学生的沟通，进一步结合他们的思想特点来进行班级管理。为了让他们学会换位思考，班级采取了班团干部轮岗方式来加强班级教育管理，让学生们了解日常管理工作的艰辛，换位思考，增强班级凝聚力。

3、用赏识激发学生信念

赏识教育的倡导者周弘——一位伟大的父亲，用自己博大的爱，用自己的赏识将又聋又哑的女儿培养成中国第一位聋哑博士。他说过，没有种不好的庄稼，只有不会种地的农民。庄稼种不好，农民从不会怨庄稼；孩子学习不好，家长从不在自己身上找原因。作为教师，平常我们也说：“没有教不好的学生，只有

3 张连俊：《论学校要教会学生“学会做人”》，《当代教育与文化》2010 年第 5 期，第 115 页。

4 裴永梅：《论学校要教会学生“学会做人”》，《教育实践与研究》，2010 年第 23 期，第 9 页。

5 龙应台：《亲爱的安德烈》，人民文学出版社 2008 年版，第 197 页。

不会教的老师。”教育需要赏识，孩子渴望赏识，高中班主任应该用“海纳百川”的真诚情怀和博大胸襟去接纳学生。

美国心理学家威廉姆·杰尔士说，人性中最深切的要求是渴望别人的欣赏。班主任可以通过倾听学生的诉求，及时发现他们行为上的微小变化，有针对性地促使他们在思想与行为上向前发展。比如，用赏识的教育方法对待各方面都比较优秀的学生，激发他们追求更高的目标，争取更大的进步；而对待表现较差的学生，批评教育过程中要充分肯定其成绩，赏识其优点长处，对存在的缺点和错误，指出危害，并引导其去改正。在班级教育管理工作中，笔者坚持“循循善诱、以情动人”的赏识态度，而不是以制度“压”学生，学生都爱和笔者谈心、交朋友，班级也先后顺利完成了各项学校任务。尊重学生的人格，用赏识的眼光对待学生，寻求学生的“闪光点”、“可取点”、“优秀点”，才能创造出同学与同学间、同学与老师间融洽宽容的人际关系。

（上接 37 页）

快闪剧(学生表演)：烈士就义；消防员奔赴火场

主持人：那些为了和平与正义，为了人民自由，放弃生命的斗士，那些用青春镇守国土的战士，那些为了保护更多人不受伤害而牺牲年轻姓名的消防员……他们用自己的生命向我们证明了什么是伟大！他们的一生是短暂的，但生命真的能仅仅用长度来衡量吗？牺牲了生命的长度而拓宽它的广度，这不是不珍惜生命，而是珍惜到想要把自己的生命奉献给最有价值的东西。同学们，我们不曾面对过这样的选择不曾体会什么是牺牲自己的生命，但在面对他们的无私与勇气是，我们的内心怎能不生出敬畏！

其实，哪有什么岁月静好，不过是有人，在为我们负重前行。生在和平年代的我们，更要珍惜这来之不易的时光，更加珍惜自己的生命，把它奉献给有价值的东西！下面请我们的班主任对这节班会做一个点评。

(6)环节六：班主任总结与点评

感谢同学们精心准备的这节班会课。生命是个永恒而又复杂的话题，每个人都会有不同的认识与思考。但这其中也许多相似的地方，让我感触最深的是，在向家长们征集你们成长照片的时候，他们就像变了一个人一样，完全没了面对高考升学时的那种焦虑与不安，我能瞬间感受到他们内心的温柔：老师，照片够不够？老师，能不能发我和孩子的合照啊？老师，孩子小时候太丑了，他会不会骂我…这种温柔，又恰恰诠释了生命背后那不寻常的意义。珍爱生命，首先是感恩生命，感恩父母的赋予和一路守候；珍爱生命，也是理解生命，需要大家在成长的过程中学会直面问题，解决问题，培养一种人生态度和责任感；珍爱生命，也是绽放生命，让生命创造出更大的价值。

希望这节班会能带给同学们更多的思考，更多的动力！花有重开日，人无再少年，往后的日子里，如许青春，愿大家向阳而生！谢谢！

4．班会总结

班会作业布置:《给父母的一封信（感恩）》

班主任与家长的沟通之道

马振华

班主任是沟通学校教育、家庭教育和社会教育的桥梁。有这样一个故事：一群基督教徒在教主的监督下做祷告。有两个教徒烟瘾发了想抽烟。一个说：“教主，作祷告的时候能抽烟吗？”教主严厉地说：“不行，这是对真主的极大不敬！”他只好忍住烟瘾而作祷告。另一个过了一会儿说：“教主，抽烟的时候能作祷告吗？”教主谦和地说：“完全可以，这是对真主的极大尊敬！”另一个开始抽烟。同样一件事情，由于表达的方式不一样，其效果截然不同。这就是语言的艺术。我们教师与家长沟通，也要讲究语言的艺术。要深入浅出，将大道理说小。“沟通无限”，方法不拘一格。班主任应重视与学生家长的沟通，更要讲究语言的艺术。班主任工作中，离不开对家庭教育的指导，离不开家长的密切配合。每个孩子早在入学前就已经深深地烙上了家庭教育的印记，他们的品德行为或多或少都带有父母言行的影子。怎样与家长有效沟通，让学校和家庭教育达成共识，共同为孩子的茁壮成长服务？这也是我一直在思考和努力要去完成的工作之。和家长打交道远不比和小孩子交朋友，学校的家长文化层次参差不齐，社会背景也迥然不同，文化层次高的家长对自己的孩子期望值自然也比较高，对老师的要求相对会多一些；有的文化层次低的家长对自己孩子抱的期望不高，对孩子关心不够，或者干脆就不管。总之，面对这些形形色色的家长，班主任要想顺利开展各项工作并取得家长们的支持，首先就得学会和家长做朋友，这正所谓“信其人则亲其道也”。所以，在与家长的交流中，做到一下几点显得尤为重要：

1、要坦诚相待，不要盛气凌人

班主任和学生家长，从工作关系上讲，地位是平等的，都是学生的教育者；目标是一致的，都想培养好学生。所以说话态度要谦和，语言要礼貌。班主任对学生要怀有一片赤诚之心。要为学生成长而忧，为学生进步而急，与家长谈话时坦诚相见，推心置腹，给人可近、可亲的感觉，这样家长才会敞开心扉，才能赢得家长和学生的尊敬和信赖，才能“亲其师，信其道”。上门时不要盛气凌人，好象自己是来传这“圣旨”的“钦差”，家长只是洗耳恭听的“臣民”，自己说一不二，家长必要的申诉一概不睬，好象这样才保持“严师”的尊严。其实，适得其反，已给了家长主观武断，心理素质不佳的印象。

2、要实话实说，不要添油加醋

班主任找家长谈话，多半是学生出了问题。班主任要反思自己工作中的不足和失误，切不可当着家长的面，数落学生的过失，更不能不调查实情，而“添油加醋”，将“恨铁不成钢”的怨气转嫁给家长，达到体罚的目的。要就事论事、实事求是地指出过失，向家长提供合理的教育意见。

3、要坦然大方，不要懦弱求人

我们的家长视自己的孩子为“掌上明珠”，就是老师也不得轻易去“碰”。再加上经济生活的提高，不把老师看得很重。给班主任工作难上加难。即便如此，与表现差有不良行为的学生家长交谈，要坦然大方，开诚布公地指出学生的缺点，不要说话吞吞吐吐，含糊其辞，生怕不给家长面子，好象班主任对学生无可奈何，有求于家长，只有请家长“帮帮忙”才能管住他似的。这样家长会觉得班主任性格懦弱，缺少经验，不可信赖，内心里瞧不起你。

4、要有自知之明，不要炫耀自己

班主任要有自知之明，实事求是地评价自己，才能给人谦虚、诚实的形象，即使工作中有不足之处，家长也能体谅。不要炫耀自己，什么“你的孩子连校长都不怕，就怕我这个班主任”啊，什么“他想什么坏主意，我一看就知道”啊等等。家长就会想你如此神通广大，何必找家长；你未卜先知，何必调查研究。这样班主任的形象会大打折扣，过头话同样会损坏班主任的形象。

5、要了解学生，不要随意发挥

班主任家访前，对每个学生的性格、品行、爱好、学习方法、学习成绩都有胸有成竹，这样既能表现出你对他孩子的关心和了解，又可以掌握讲话的主动权，和

家长产生语言共鸣，使他产生仰慕之心。不要胸中无数，随意发挥，一会儿说学生某方面好，一会儿又说不够好，模棱两可，使家长捉摸不透。几次家访也不“接轨”，出尔反尔，自相矛盾。使家长觉得班主任太懒，无主见，工作责任心差。

6、要一分为二，不要以点概面

正所谓“金无足赤，人无完人”。再好的学生也有不足之处，再差的学生也有闪光点。对一个学生的评价要一分为二，不要以点概面。把自己喜欢的学生说成一朵花，没有一点瑕疵，会使家长过分宠爱孩子，放松必要的管教；把某方面较差的学生说得浑身毛病，毫无可爱之处，会使家长对孩子丧失信心，放任自流或导致棍棒教育，增加孩子的逆反心理和敌视情绪。显然这样的沟通语言是失败的。

7、要留有余地，不要把话说死

孩子们正在成长而可塑性很强，对他们的评价要留有余地而不能把话说死。切记：不要轻易说“你的孩子将来考上好大学绝对没有”问题，也不要轻易断言某个学生“肯定不会升入高一级学校”，更不能说“你的孩子已无法教育”。要用发展的眼光看问题，学会用假言判断的句式而讲“只要……，你的孩子就会……”，要用热情感人的语言，促使家长满怀信心地进一步配合班主任教育好孩子。

3、结语

总之，老师在与家长沟通交流时要真诚友好，不卑不亢，把自己对学生的那份浓浓的爱心、耐心和责任心充分地流露给家长，让家长深切的感受到教师是真心实意地关心爱护他的孩子，老师所做的一切都是为了让孩子能够健康成长和发展，能做到这一点，和家长的沟通就会顺畅许多。

“划水”女篮之成长记

韩翠翠

一、案例背景

拿到高一分班名单时，我就傻眼了，我班有 7 名运动员，其中有 4 名女篮运动员。女篮运动员与其他运动员不同，他们多是从小离开父母，背井离乡来到南京，进行篮球训
练，且从初中起就在本校高中部训练，对学校环境极其熟悉，乃至有些“无法无天”。上课经常迟到，不出早操，不穿校服，体育课不去上，文化课睡觉，作业不写不交等，经常被各科老师投诉。身为班主任的我，极其头疼。女篮运动员将来高考对文化课的成绩要求极低，她们走单招路线。因此她们比较重视篮球比赛，对教练言听计从，对于我这个班主任，她们是熟视无睹。我找她们谈话，她们说：“老师，我是来划水的。”

二、主要问题分析

“划水”?第一次听说，我赶紧问“度娘”。 划水一词原指古代走水路，划大船的时候，要由许多个水手一起划，其中有的人偷懒又要装作很努力划水的样子。现代泛指上班期间的偷懒行为，和打酱油是一个意思。原来她们已经给自己定位为“划水”了，所以油盐不进，才不管班主任说什么呢。对于女篮运动员的划水现象，我分析有以下原因：

1、缺乏父母的关爱

女篮运动员很多都是在小学阶段离开父母，背井离乡来到南京，进行篮球训练，半年才能见一次面，她们与父母的沟通多是要生活费，其他交流甚少。而且她们长期不在父母身边，缺少父母的关爱，在本该天真烂漫、在父母怀中撒娇的年龄承担起独立自主的压力，而且她们缺少父母的教育，从一开始就放松了自己，没有一个人在旁边点醒，缺乏一样得以信赖的东西，在行为习惯、学习习惯上难免会差一些。

2、缺乏同学的认可

我校是一所百年名校，除了运动员外，其他同学不仅成绩优异，行为习惯也很好。看到女篮运动员们的表现，他们往往嗤之以鼻，看不惯看不起。俗话说：“物以类聚，人以群分”。
女篮的表现得不到同学们的认可，在班级中，她们自动聚集在一起成了一个小团体，恶习互相传染。

3、缺乏文化知识的支撑

女篮运动员们每天要训练几个小时，每天下午最后两节课不上，参加训练，晚上也少上一节晚自习，因此她们比其他同学花在学习上的时间大大减少，学习时间得不到保障，加上她们大多从小学开始文化课功底就薄弱，到了高中，她们根本听不懂、跟不上现在的进度，导致她们课上睡觉。

三、采取的对策

女篮运动员在发展的过程中，由于家庭环境、同学的态度等，使她们在学习上一定程度受到打击，养成了“划水”的习惯。作为班主任，我应该做些什么，才能对得起自己的良心。

1、感恩班会，心灵洗礼

运动员平时见不到父母的面，与父母感情有些淡薄，当谈到她们父母时，她们面无表情，总是轻描淡写，似乎不想提这个话题，似乎不理解父母的爱子之心。可是另一方面，我与她们父母的接触，感受到她们父母对她们有太多的爱与愧疚，哪有不爱孩子的父母呢？只是为了孩子的将来发展，才狠下心来送到南京培训，同时父母又觉得没有在身边照顾、陪伴孩子而愧疚，觉得孩子学习不好而愧疚。我就想何不开设一节以感恩为主题的班会课，通过班会去触摸学生心

灵最柔软的部分，唤起埋藏于学生心底的感恩之心，让她们用一颗感恩的心来对待身边的人，体会到在点点滴滴的生活中流露着的父母爱。当远在外地的运动员家长通过视频表达了自己对孩子的爱和无奈时，一些平日里大大咧咧的运动员沉默了，在那抽泣。

2、篮球比赛，瞬间圈粉

别看女篮运动员平时“吊儿郎当”，打起球来可是巾帼不让须眉，为了发掘女篮的魅力，为了让女篮在同学中建立威信，得到同学的认可，我班利用班会课时间组织了一场别开生面的篮球赛，女篮和我班男生组成两组队伍打比赛。赛场上徐某身材灵活、爆发力强，控球运球技高一筹，燕某三分球一投一个准，庞某利用一米九三的身高优势轻松地抢得篮板球，她们的表现赢得同学们的阵阵掌声和欢呼声，很多同学激动地说：“哇！太厉害了！你是我的偶像！”女篮们瞬间圈了很多粉丝。

3、师徒结对，良师益友

当她们获得了某一领域的自信心后，我再循序渐进地将这种成功体验转移到她们的学习上，激发她们自我教育的内部动机，提高她们的自我效能感。女篮运动员除了是运动员，更是一名学生，因此文化课成绩薄弱这个短板必须补上去，才能帮助她们在同学间建立充分的自信和自我效能感。群众的力量是无穷的，学生在班级上课，接触最多的还是同学，因此我想到发挥群众和伙伴的作用，让女篮运动员与非运动员同学做同桌，并建立了一对一的师徒结对。同学的帮忙对一个后进生来说，是必不可少的，同学的力量有时胜过老师的力量，能更有效地帮助她们在群众中找回自我。师徒结对，让女篮运动员逐渐与同桌建立了深厚的友谊，感受到同学对她的信任，感受到同学是自己的良师益友，感受到同学给自己带来的快乐。同时辅导女篮运动员的“老师”也进一步提升了自己对知识的理解和语言表达能力，所谓教学相长。

4、多元评价，激励进步

维果茨基说过：“我们不盯着儿童发展的昨日，而应盯着儿童发展的明天。”老师对学生持有负面期望或不必要的偏见，会严重挫伤试图改变自己的学生的积极性。老师在任何时候都要给学生机会，特别是后进生更需要老师的信任、关注、赞扬和鼓励。作为教师如果不是实事求是地用发展的眼光评价学生，学生的个性发展必然受到限制。因此，要调动女篮运动员的主动性、积极性，必须注意评价方式，不能用普通学生的评价标准评价她们，要用发展的眼光看待她们。当她们帮忙搬花、浇水时，我就毫不吝啬地夸了夸她们；当她们能主动参与劳动，我就及时在同学面前表扬她们；当她们上课不睡觉时，我就用赞许的眼光和竖起的拇指鼓励她们。同时女篮的划水行为构成是长期的、多方面的结果，不可能在短期内得到根除，因此也要允许她们有反复现象。当她们常规违规的时候，我就引导她们由自己找出不对的地方，并想出假如再出现类似状况会怎样去做。

四、教育效果

西方个体心理学中有个经典的思维模式：感受-认知-信念-决定-行为-关系。感受是收到外界刺激后，神经做出的反应。认知是感受延伸出来的理性的思考。信念是多次认知之后得出的一个结论，信念产生决定，决定不是随便做的，而是由信念支撑的。下决定，就会去做，就产生行为了。行为之后就会出现关系，要么关系和谐，要么关系紧张。[1] 女篮运动员们通过以上措施，产生了快乐的体验与感受，这种快乐的感受让她们产生老师关心我、同学尊重我的认知，这种认知让她们产生了老师和同学值得信赖和尊重的信念，这种信念让她们做出以后不能“划水”了，要做一名合格的中学生的决定，于是她们在学习上、常规上表现进步很大。现在她们每天穿校服上学，不迟到不早退，主动上交作业，从而我们之间的关系也和谐很多，更难能可贵的是，经常看到她们在班上露出灿烂的笑容。

参考文献:

[1] 马军.从好的感受开始.班主任之友,2017(11):29-30

建设班级“点点”文化　促进师生共同成长

王贝贝

“不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海。”这是大学者荀子《劝学》中的名句，意在告诫做事应从小做起，坚持不懈。教育也应如此，班级管理亦如此。“点点文化”是基于上述名言开展的班级特色建设。“点点”寓意从小做起，注重细节，一步一脚印，实实在在，不唯快，不唯面。

一、日常微笑多一点

心理学家认为人大都是情绪化的。再理性的人，当他思考问题的时候，也会受到自身当时情绪状态的影响。“理性地思考”本身就是一种情绪状态。所以说人是情绪化的动物，任何时候所做的决定都是情绪化的决定。这就是所谓的“情绪定律”。几乎每个人都喜欢从积极的情绪中学习知识，而不愿从消极的情绪中学习知识，但是我们同样可以影响情绪，学会钻情绪的空子。有一句话如是说：学生的情绪会影响到老师上课的情绪和心情，也会影响到一节课的教学质量。我认为反过来亦是如此，老师上课的情绪也会感染到学生。作为班主任，我常常会告诉自己“多多微笑”，在我看来，情绪是会传染的。因而每天早晨在踏入班级前，无论当天是什么样的心情，基本都会先自我调适好，然后面带微笑走进教室。清晨本就应当是充满朝气，我希望自己积极的状态能稍微舒缓下孩子们所感受到的沉重的学业负担。有一天清晨，当我微笑着走进班级教室时，有学生对我说“老师，你笑肯定是因为看到我们而开心吧！”听到这话时，笑意从脸上沁入了心里。依靠上述理论，结合教学实践，我在班级管理中强调“微笑多一点”，无论是对我自己还是对于学生，在与他人交流时，提倡微笑待人。

二、衣服、窗户净一点

现代化教育应当培养全方位高素质人才，不局限于书本，更应当去形成团队。而如何成为一个高效率团队，或者说是高品质班集体。“点点文化”觉得应净其身，净其声，净其室。

注重个人的个人卫生，学会合理搭配着装，具有一定的审美力，这是个人“漂亮衣服”的表面，是现代化人才不可或缺的需求。外表的搭配会提高个人在集体里的第一印象，除此之外，学会合理发言也是极为重要的能力，适时高声反驳，亦或轻声低语，学会讲究场合，这也是个人漂亮“衣服”的里子。当然，一个优质集体应当是干净、卫生的。心理学上的“破窗理论”强调了优质环境的重要性，故在班级建设中，我将其作为“点点文化”中的内容之一，意在培养学生对集体环境的认可及主人翁的意识。将个人的“衣服”穿得净一点，将集体的“玻璃”擦得净一点，净其身，净其声，净其室。

三、班级日记写一点

班级中每天会发生着不同的故事，你或是那位说故事的人，也可能是那听故事的人，还可能是那故事里的人。正如卞芝琳先生写的诗那般“你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你。明月装饰了你的窗子，你装饰了别人的梦。”无论是“桥上的你，还是看风景的人”都需要学会去记录。我为了让更多的风景展现在学生面前，设立了“班级日记”这一班级建设项目。

班级日记给了孩子们一个分享他们每天校园生活与感受的空间，通过传阅班级日记，也给孩子们的相互了解增添了一种新路径。第一篇班级日记是我写下的，在日记中表达了我在新学期对学生的期待！当然只有文字还是略显单薄，所以我还画上了些卡通图片，意在提醒学生班级日记应是多姿多彩的。之后的班级日记就是每位同学一天，轮流分享。学生留下的班级日记形式丰富多样，语言表达十分诙谐幽默，甚是生动。在日记中，有的孩子分享了同学们上课的一些趣

事；有的表达了自己刚进入新班级的一些不适应；还有的表达了自己对运动会、万圣节、美食节、学农等的期待……日记中留下的点点滴滴，让我看到了他们满满的创意、对班级的喜爱与对自己的期待！也让我看到了他们不一样的一面！

“班级日记”意在鼓励学生利用多种形式记录生活中的点滴，真正做到哪里都是风景，哪里都有看风景的人。

四、班级管理多思一点

班级最早的座位表是我自己排的，由于刚开始对学生还不够了解，所以基本上就是根据身高来安排的。一段时间之后，个别孩子向我反映自己的视力不太好，想要调换座位，而且我也慢慢发现有几个孩子比较调皮，而他们的座位又恰好靠在一起，长此以往对于班级纪律的管理可能要出问题。所以我将十一假期作为一个契机，将视力不好的学生往前调，将比较调皮的几个学生隔开，并且给他们安排了相对比较安静的同桌。由于中美班的学习要求、学习科目等与初中有很大差异，在第一学期的期中考试之后，很多孩子的成绩遭遇了“滑铁卢”。面对这样的情况，学校的前辈与同事给了我建议：每个孩子对于新环境的适应能力是不同的，有一些孩子适应的很快，学习成绩很不错，何不考虑下让成绩优异的孩子带动周边孩子呢？考虑了一下之后，我和班委经过慎重的商量，再一次调整了座位，将班级划分成几个区域，尽量将成绩优秀孩子安排在区域中央。在此之后其实我们班座位还是又进行一些微调。这也让我认识到班主任工作中的任何一件事情都是值得去细细思量的。

五、师生交流多一点

我们班的学生爱思考，也很愿意表达自己的想法，课下也时常主动与老师交流，在我看来他们所表现出的这些特质都是我所欣赏的。但是，这些特质也带来了一些苦恼：学生有时对学校的常规总是有些漫不经心，班上也存在几名比较突出的“活跃分子”，这些都让我感觉难以招架，也担心学生这么活跃会不会对课堂纪律产生影响。

怀着惴惴不安的心情，我找到任课老师了解情况，出乎意料的是，任课教师的回馈是他们很喜欢这样积极、活跃的课堂气氛，因为他们能得到回应。本是以为学生的“调皮”会扰乱课堂秩序，却在交流中得到事情的真相，这也让我知道教育需要更多地交流。

期中考试前夕的某天早读课上，当某位“活跃分子”讲话过多而影响到别人学习时，我把他叫到教室外，打算开始我们的第“n”次谈话（之前因为这个问题已经找他很多次了）。当我问出：“你真的有那么多话需要讲吗？”，这一次，他没有向以往那样只是一脸认真的看着我，并向我保证听懂了，而是慢慢说道：“因为压力太大了！我只有通过这种方式才能释放压力。”后来通过家长和同学了解到，孩子心理压力比较大，总是喜欢通过讲话来掩饰自己对于学习的紧张与焦虑。这件事让我感触极深，告诉自己要多走近学生，倾听学生的想法，这样才能真正去做好教育。

六、成长的脚步稳一点

作为班主任，由于我的办公室与学生的教室相距较远，为了加强与班级学生的联系，我向教育指导老师陈老师寻求了帮助。陈老师告诉我在管理中美班时可以多利用邮件，方便快捷，事实也证明了这一方法的有效性，师傅的智慧就是比自己瞎折腾有用，传承永远是不变的道理。当然，传承也需要创新，因此我在邮件上增添了一项新功能——给孩子们发送电子生日祝福，除了必备的生日快乐外，我还会谈一谈自己对他们的看法或提出一些自己的建议，孩子们好像挺喜欢这种方式。学校的生活每天都是紧张而又忙碌，随着与孩子们相处的加深，我渐渐发现了他们的可爱之处：因为每个孩子们的接受能力不同，所以在班里接受能力比较强的孩子就会主动担当起小老师的角色，为其他同学答疑解惑；当班里出现一些不和谐因素时，就会有班委主动跑过来给我提供一些他们的小建议，为班级的发展出谋划策；当美食节来临时，也有同学主动申请要扛起大旗，统筹美食节的各项安排……他们的这些表现都给了我很大的鼓舞，让我对班主任工作有了信心。当然，他们也会给我带来一些头疼的事情，比如对待常规总有些漫不经心；对待学习也会有些重此轻彼；对待自己的身体好像也不怎么重视，经常会熬夜或吃大量零食。常常感叹，要是孩子们一直那么可爱该多好！但仔细想想，这个年龄的孩子不就是如此吗？总是让你又爱又恨。

（下转 65 页）

浅谈金陵中学国际交流合作处剑桥班德育现状及改进建议

殷娟

【摘要】当前南京市各中学国际班级德育工作围绕党的十八大报告提出的社会主义核心价值观展开，多种德育方式并行，传播符合社会主义核心价值观的德育思想。本文从德育教育出发，以金陵中学高中国际交流合作处剑桥班德育现状为例，分析了德育教育存在的问题，提出了确立符合本校国际交流合作处剑桥班德育目标、明确德育管理主权、丰富德育活动、创新德育载体四个方面改进德育的建议，望为提升高中国际班德育水平提供一些参考。

【关键词】高中；国际交流合作处剑桥班；德育教育；

随着我国改革开放以及经济的全球化，我国高中国际化教育发展迅猛，越来越多的国际课程与我国高中合作办学，开展如 IB 班、A-level 班、AP 班、中加班、中澳班等国际课程，这已成为高中生出国留学的重要途径之一。金陵中学自 2008 年建立国际交流合作处剑桥班以来，声誉及影响逐年提升。同时，剑桥班的学生个性鲜明，标新立异，为德育教育工作带来了新的挑战。为实现高中国际部的持续发展，培养具有家国情怀、全球视野的国际人才，笔者作为金陵中学国际交流合作处剑桥班班主任之一，在德育工作经验上分析当下剑桥班的德育现状，找出了存在的一些问题，提出四点建议，期盼能提升高中国际部的德育水平，促进高中国际部学生的全面发展。

一、我校国际交流合作处德育的特点

（一）坚持全校德育统一

1、坚持德育管理全校统一：我校坚持“立德树人”，“德心两育”，遵循“诚、真、勤、仁”的校训，恪守“为学生一生奠基，对民族未来负责”的办学理念。把增强学生的公民意识、社会责任、国家情怀作为德育工作重点，培养人格健全、身心健康、精神充实的现代公民。我校国际交流合作处依托学校优质德育管理资源，坚持全校德育管理统一，建立了校、部、年级、班级四层网络结构，明确德育管理职责。管理成员主要包括校长、国际部主任及班主任，构成上下统一、协调一致的管理体制。为切实落实德育管理的统一性，国际交流合作处剑桥班六个班级各配备一名中方班主任。中方班主任严格按照学校统一要求对国际交流合作处剑桥班进行管理，目的是贯彻、执行学校统一的德育管理要求，发挥国际交流合作处德育管理特色，实现德育管理成效。

2、坚持德育的内容与形式全校统一：德育管理的统一相应地要求德育内容与形式的统一?我校国际交流合作处剑桥班所有中方课程均由我校中方课任教师担任，执行国家统一的普通高中教育培养内容和目标，特别是在语文?英语语法?历史????艺术科目的教学中强调德育，通过形式多样的授课方式进行德育?此外，我校国际交流合作处所有班级都参与学校各项德育活动，例如:每周一升旗仪式，每周的班会活动，课间操活动，学校例行的大扫除活动，学校组织的各项综合实践活动，校园社团活动等?

3、坚持德育评价机制全校统一：国际交流合作处及其学生也一同接受全校统一的德育评价机制，例如:国际交流合作处参与全校文明班级、精神文明先进班级、书香班级、广播操比赛等评选活动，学生参与全校“学习标兵”“三好学生”“优秀学生干部”等评选活动。

（二）立足国际交流合作处剑桥班特点，丰富德育内容

我校国际交流合作处剑桥班结合自身特点开展了具有国际特色的德育内容。国际交流合作处剑桥班利用自身国际资源在暑假期间组织学生参加海外夏校活动。学生在活动中身临其境地体验西方教学，了解西方的文化和文明，感受中西方文化差异，提高英语交际能力。这样的夏校活动使我们的德育真正实现了由

“说教”向“体验”转变，由“约束”向“开放”发展。有的学生通过夏校活动深深地认识到自身英语知识和口语能力的欠缺，从此开始埋头苦读;有的学生通过夏校活动深刻感受到良好的社会秩序靠的是严格的制度和每个公民认真遵守制度的自觉性，从此主动自省反思，认真遵守和执行学校和班级的各项纪律;有的学生通过夏校活动增强了自身的民族认同感，增强了实现国家强大的紧迫感。学生的这些反馈，让德育工作者深切感受到光靠说教无法真正实现德育目的，中西方文化的碰撞不一定会扭曲或是淹没我国学生的世界观、人生观和价值观，只要正确的引导，激发学生的内驱力，提升学生的认知能力，就能培育学生正确的“三观”。

国际交流合作处剑桥班还利用学生寒暑假及周末的空余时间，切实落实社会实践活动，组织学生到本市的博物馆、图书馆、企业或福利机构进行社会实践活动。这样的社会实践活动也有动力支持——学生的实践活动与美国大学申请中的活动部分挂钩，是大学的重要考察内容。因此，这样的社会实践活动学生参与度更高，更能激发学生的自主创新意识，提升学生的社会实践能力，德育效果更加显著。

（三）挖掘校本资源，突显特色德育

我校始建于 1888 年，即将迎来 130 周年的校庆，丰厚的文化底蕴也赋予我校精于传承的优良传统。国际交流合作处剑桥班致力于挖掘校本资源，突出校本德育特色，组织每届的毕业生为学弟学妹进行传承教育活动，如经验交流、演讲、利用现代社交工具搭建学生交流平台等。这一传承活动增强了学生的爱校意识，实现了我校国际交流合作处德育由单一的“教师对学生”转向“学生对学生”的多层教育。

二、我校国际交流合作处剑桥班德育的不足

(一)德育目标不清晰

我校国际交流合作处剑桥班无论是在教学质量和教学管理方面都取得了优异成绩，也获得了很好的社会声誉，但是由于高中国际交流合作处剑桥班德育目标不清晰，德育依然停留在约束、管教学生阶段，这样的德育有时适得其反。例如，很多学生只懂得索取，不懂得奉献;学生攀比心理强，比用电子产品、名牌化妆品，奢侈品;学生迟到、厌学现象时有发生;等等。

(二)德育重形式轻效果

我校国际交流合作处剑桥班学生既要完成规定学科的课程学习，参加 CIE 全球统考，还要达到国外大学对英语如雅思或托福成绩的要求，申请美国方向的学生也得参加 SAT 或 ACT 等标准化考试，因此剑桥班高一、高二的课程安排非常紧凑，学生课业任务非常繁重。而为了保证足够的上课时间，德育时间被教学任务挤占，许多德育活动未能扎实有效地开展，德育往往走形式。此外，课堂德育也趋于形式化。由于剑桥班学生最终目标是考取国外的优质高校，因此学生对待中方课程的重视程度远远低于外方课程。学生受外来文化的影响，对于说教式的课堂德育不感兴趣，甚至不认同。担任中方课程的教师缺乏课堂德育意识，认为保证学生顺利获得中方学分，通过中方学科考试，教学任务就算完成。因此，课堂德育往往只停留在教师的教案设计中，没有有效开展，也没有发挥德育的作用。

(三)德育载体的有效性有待提高

我校国际交流合作处剑桥班的德育载体大多体现在学校层面，这一层面的德育管理偏重于约束性管理，往往造成学生的反感，增加学生与学校矛盾;学生活动不能完全适应学生的发展要求，很多活动是为了应付检查，失去了德育的意义。

三、加强和改进我校国际交流合作处剑桥班德育的建议

(一)明确国际交流合作处剑桥班德育目标

德育是学校所有教育活动的灵魂与终极指向，是学校任务的最高追求。正确的德育目标是教育事业实现其重要地位的指引者。确立国际交流合作处剑桥班德育目标要明确以下几点:高中国际班是中国特色的社会主义教育事业的一部分，不是在中国的外国教育分校;其必须执行落实党的教育方针与政策，而不是外国教育政策方针;其开展的是以马克思主义为指导思想、中国特色社会主义为共同理想、以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神、以“八荣八耻”为主要内容的社会主义荣辱观的社会主义核心价值体系，不是西方价值观念;培养的是中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人，不是为外国输送劳动力。另外，《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020 年)》明确指出，国际班要培养“适应国家经济社会对外开放的要求，培养大批具有国际视

野、通晓国际规则、能够参与国际事务和国际竞争的国际化人才”。

具体到我校国际交流合作处剑桥班德育目标，笔者认为应该充分理解国家开办国际教育的真实目的，结合我校实际情况和未来世界发展要求确立符合我校国际交流合作处剑桥班发展的德育目标。结合《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020 年)》的要求，笔者认为我校国际交流合作处剑桥班德育目标可确定为培养具有家国情怀、国际视野、适应全球化发展的国际化人才。

(二)明确国际交流合作处剑桥班德育管理主权

国际交流合作处剑桥班德育管理应由中方全权负责，这既符合我国高中生学习发展要求，也避免了因文化、教育制度差异带来的管理层面的矛盾，更重要的是有利于培养具有中国心，为实现中华民族伟大复兴而不懈奋斗的社会主义建设者。

首先，大多数高中国际部都接收中国本土学生就读高中，毕业去向是国外高校。因此，高中国际部的学生从小就接受我国的德育管理，对我国德育管理体制较为熟悉，无论从高中学生心理还是生理方面来讲，在本土接受本土的德育管理更为适应，德育管理也会更具时效性。其次，由于教学体制和文化差异，不明确德育管理主权，会带来不必要的矛盾，也不利于学校教育管理。例如，国外对违反教学秩序的学生经常采取的惩罚措施是停课。这种方法对于中国学生来讲不仅没有达到教育效果反而满足了学生制造问题的初衷。最后，德育是培

养学生正确的人生观、价值观和世界观的重要途径和方法，是培养中国特色社会主义建设者的必要措施，在我国接受国际教育的学生不仅需要中国的德育，还要加强德育，只有这样才能够培养具有中国心，为实现中华民族伟大复兴而不懈奋斗的社会主义建设者。

(三)丰富国际交流合作处剑桥班德育活动

目前，国际交流合作处剑桥班的德育活动很多都是依托校本部的德育活动，缺乏符合自身特点的德育活动，因此国际交流合作处剑桥班应学习和借鉴有利于我国国际部学生成长的国外优秀德育活动，丰富高中国际部德育活动，转变高中国际部德育活动“教师主导，学生执行”的被动态势，形成符合我校德育目标、学生主创的丰富多彩的德育活动。

(四)创新国际交流合作处剑桥班德育管理载体

家长是孩子的第一位教师，德育不仅仅是学校的事情，还需要家长的支持和配合。国际交流合作处剑桥班的德育管理需要家长的支持，学校需要建立家校联动机制，创新家校联动方式，促进德育管理的实现和德育效率的提升。学校要开设家长沙龙，在开学前分享我校的办学理念、德育目标、德育管理要求以及每一阶段开展的主要的德育活动，使家长充分了解学校，支持学校的各项教育。另外，要拓展家校联系平台，充分利用现代交流工具，如微信、QQ 等，全方位实现家校互动。家长不仅要了解学生，学生也要了解家长。学校应该通过搭建平台，促进学生、家长和学校三方相互了解。

国际交流合作处剑桥班所处的特殊教育环境以及德育工作的重要意义，都要求针对国际班德育进行专门研究，研究的基础是准确把握高中国际班德育现状。笔者依据自己担任学校国际交流合作处剑桥班班主任的教学实践对学校高中国际部德育实践的实际状况进行了分析，旨在不断改进国际部德育存在的问题，提升国际部德育实效性，为国家和国际社会的发展输送更多优秀人才。

【参考文献】

[1] 国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020 年)[M]. 北京:人民教育出版社，2010.
[2] 戚万学，唐汉卫. 学校德育原理 [M]. 北京:北京师范大学出版社，2012.
[3] 唐汉卫，王夫艳. 全球化?文化变革与学校道德教育的文化使命[M]. 济南:山东人民出版社，2011.
[4] 王玉玺. 儒家管理思想在国内高中国际班德育管理中的研究及运用[D]. 昆明:云南师范大学，2014.
[5] 屠永永. 高中国际班德育现状与教育对策研究——基于北京某区国际班的调查 [D]. 北京:中国地质大学，2013.
[6] 蒙丽娜. 美国中学公民教育及其启示[D]. 上海:华东师范大学，2014.
[7] 荆孝民，张志恬. 普通高中国际班学生德育教育思考 [J]. 学术纵横，2014(11).
[8] 朱忠琴. 高中国际班:现状透析与政策期待 [J]. 中小学管理，2013(8).

教师的崇德特性

晓建

社会对教师职业的从业者在道德层面上提出了更高的要求。对于如是之社会现象，余将其称之为所谓“教师职业的崇德性特征”所致，并以“打油”口吻而述之，曰

教师欲立世做人，操守当高出几分。
为师作他人表率，德行高方可相称。
此可谓崇德特性，惟有让师者担任。
行当有三百六十，道德冠教师为尊。
旁人鲁尽可原谅，教师莽必受处分。
世人都尊师重教，品行好为师根本。

——1980 年 11 月 11 日

后记：

笔者曾与同事讨论过这样的问题：对教师职业的从业者其道德状态提出高于常人的标准，这样的做法与认同是否可以算得上是一种“道德绑架”呢？刚开始挟一股年轻的冲动之气而对上述问题给出了肯定的答案，但仔细思索之后发现不然。社会之所以会对教师职业赋予所谓“崇德性”特征，应当被理解为是由于教师职业自身特征所决定。世上三百六十行，绝大多数的行当的从业者其职业行为的社会认可都是由行为者自身表现来决定，而教师职业的从业者，其履职行为的社会认可却往往是依照行为作用的对象的表现来决定。具体来说：如果张老师所教的学生成才率比较高，那么张老师就自然会成为一位被社会认可的好教师；如果李老师所教的学生成才率比较低，那么李老师的社会认可度就可能比较低。

凡职业成效的社会认可度由他人的表现所决定的行当，社会对其从业者的道德就将会提出较高的要求——这就是教师职业所以会具有所谓“崇德性”特征的根本缘由。

年轻的思考，也不知道是否能够得到广泛的社会认可。

吴梅之子吴南青就职、离职金中原委考辨

陆平

吴梅与黄侃在北京大学任教时即为同事，先后至南京，同为中央大学教授，又先后被金陵大学聘请兼职。关于两人失和，学林传说不一。[6]我们引用南京大学校史学者沈卫威的一段概述以作介绍：

> 1929 年至 1933 年 6 月之前，黄侃、吴梅关系尚好，并有多次的“禊社”联句和酒聚。1933 年 6 月 3 日在应毕业生之请的酒会上，两人酒后失态，由讥讽到动手打架。6 月 6 日，吴梅托汪东带书信来谢罪，黄侃拒受，并回信“言不再与之共饮”。至 1934 年 11 月 4 日，金陵大学研究班学生宴请老师，席中吴梅遭黄侃“破口大骂”，和“天下安有吴梅”羞辱。使得胡小石掮拳而起，欲打抱不平。事后胡小石仍表示与黄侃“须有一决斗也”。[7]

两人关系的破裂的原因，是某人某事上的误会和迁怒，还是双方的性格和操行，抑或是学术取向分歧或一般的文人相轻，已难分辨。引起我们注意的，是冲突最为激烈的研究班宴请事件的第二天（1934 年 11 月 5 日）吴梅日记中的一条注记：

> 廿九日（西五日）。雨。早倦极，仍勉强赴校，上二课，第三课因胡适之演讲，诸生皆去听讲，余因未上。往访旭初，告以昨日事，声明余未开一口，其曲在彼。旭初略作慰语而已。盖旭初与季刚，同为太炎门人，吾虽同乡，不及同门之谊，万事皆袒护季刚，余不过告以情形而已。饭后访小石，渠馀怒未已，至言此后，须一决斗也。（四儿金中事被裁，亦季刚荐公铎之侄，致令张孝侯有杀人媚人事。）余反慰之。改诸生卷。晚金大诸生高文、高小夫、尚笏皆来，竭力道歉。余谓诸君招饮，何曾开罪，开罪于我者，黄季刚耳。谈次小石来，仍愤愤，余复慰之，上灯去。[8]

括注内容在王卫民整理本中为小字排印，应该是吴梅手稿的小字夹注。其大意是黄侃（字季刚）向金陵大学附属中学推荐了林损（字公铎）的侄子林尹，金中校长张坊（字孝侯）为了讨好黄侃，辞退了正在金中任教的吴梅四子吴怀孟，以便聘用林尹。这条记录虽然是在怒中提及，语焉不详，但已涉及多位著名学者及其子侄，亦关系到金中当时的教师聘用制度和执掌金中 20 余年的张坊校长之名誉，不容不辩。

“杀人媚人”，语出《宋史·周敦颐传》：

> 有囚法不当死，转运使王逵欲深治之。逵，酷悍吏也，众莫敢争，敦颐独与之辨，不听，乃委手版归，将弃官去，曰：“如此尚可仕乎！杀人以媚人，吾不为也。”[9]

之后“杀人媚人”一直用以表示下级官员在刑狱方面为了迎合或取悦上级，入人于罪。前引括注中“杀人媚人”一语，不仅对张坊校长的道德作出了激烈的指控，而且把金中校长置于对大学教授唯唯听命的地位。吴梅确实存有黄侃为人霸道的印象。胡小石曾告诉吴梅，黄侃“金陵、中大两处正课，皆不去上堂，别邀诸生拜门，如前清授徒然。”（日记 1933 年 1 月 10 日）金陵大学对黄侃尚且无可奈何，作为金大附属的金中如果听命于他，吴梅自然不会感到意外了。

另外，黄侃与林损同为旧学砥柱，情谊甚厚，黄侃外甥孙女嫁与林损侄子林尹。林损原主北大讲席，

---

[6] 1981 年 5 月《学林漫录》第三集中有袁鸿寿的《吴瞿安先生二三事》，文中披露了黄侃、吴梅之间的矛盾和此事对吴梅个人的影响。交恶事详刘衍文著，《寄庐茶座》，世纪出版集团，2004 年 11 月，第 135-137 页。郑志良：《吴梅与黄侃失和事实考论》，《南京师范大学文学院学报》2004 年第 1 期，178-184 页。尹奇岭：《吴梅黄侃失和考——读《吴梅全集·日记卷》《黄侃日记》考》，《人物》，2010 年第 5 期。苗怀明著，《吴梅评传》，南京大学出版社，2012 年 6 月，第 358 页。

[7] 沈卫威，《新旧交织的文学空间——以中央大学（1928—1937）为中心实证考察》（胡星亮主编：《中国现代文学论丛·第二卷·1》，上海人民出版社，2007 年 7 月，第 91-100 页）。又见沈卫威著《“学衡派”谱系：历史与叙事》（江西教育出版社，2007 年 8 月）第 373 页。

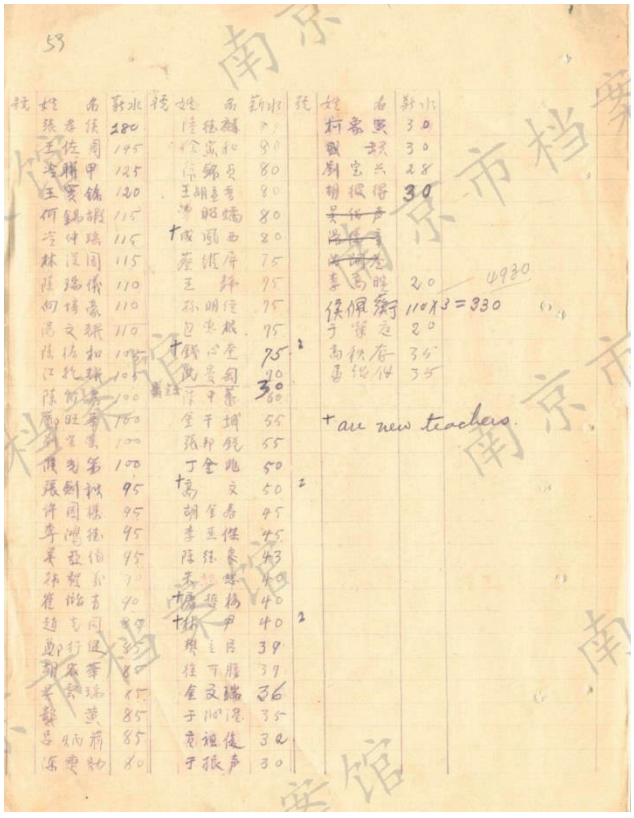
[8] 王卫民编校，《吴梅全集·日记卷（上）》，河北教育出版社，2002 年 7 月，第 490 页。以下凡引此书内日记，仅标注公历日期，不再注出页码。

[9] 《宋史》此段或出自宋蒲宗孟《周敦颐墓碣铭》（见中华书局 1990 年 5 月版《周敦颐集》附录一）。

1934 年 4 月辞职后，应黄侃之约，受聘于南京中央大学。因此黄侃确有为林尹谋职的可能。但我们在黄侃日记中见到的关于金中的唯一记录，是 1931 年 6 月 27 日黄侃“为张坊（孝侯）、王实铭作书”，显然与林尹无关。[10]

不过，原任教于河北大学的林尹，1934 年秋随其父至南京后，确实在金中有短时期的任教。

南京市档案馆收藏有一卷名为“关于私立金大附中请领奶粉教职员名册及服务证明”的档案（档案号：1009-1-564-3），日期定为 1948 年。其中有一张薪水表，上面有林尹的名字。这张表格上有王实铭，而他在抗战时期去了印尼新华中学任校长，战后赴美国继续深造，后在美国某大学任教授。所以这张薪水表一定不属于 1948 年。该表后注明“+ are new teachers”。表内姓名标注有“+”的，有成凤西、钱心奎、高文、屠哲梅和林尹。五人姓名均不见于 1933 年 6 月《私立金陵大学一览·附中教职员一览》，其入职金中当在 1933 年后。南京市档案馆收藏有前四人 1935 年 1、2 月间签署的应聘书，但同卷档案中未见林尹应聘书。[11] 所以，我们推测那张薪水表记录的是 1934 年秋季学期的某月工资情况，当时五人均为新入职教师。前述成凤西等四人的应聘书是他们经过了一学期试用后签署的续聘书，而林尹未继续在金中任教。《民国人物大辞典》“林尹”条称其 1934 年任金陵女子文理学院教授，可能是忽略了在金中的短暂经历。[12]又或者当时林尹在金中只是兼职教师，因为他仅 40 元的月薪，远低于一般的专职教师。



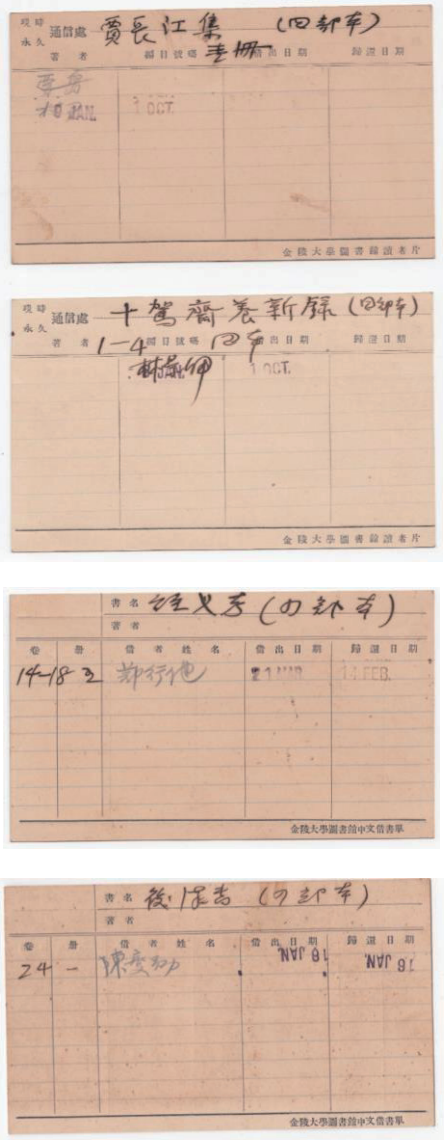
另外，金中图书馆特藏室现藏四部备要本《贾长江集》和《十驾斋养新录》中各夹有一张林尹（字景伊）的借书片，都记录借书于 1 月 9 日，10 月 1 日归还。因为林尹 1934 年 9 月才至南京，1935 年冬又赴任国立北平师范大学中文系教授，故借书当发生在 1935 年。与金中师生使用“金陵大学图书馆中文借书单”不同，林尹的借书片题为“金陵大学图书馆读者片”，上端印有待填写的“现时/永久通信处”。我们判断此种借书片是专供非本校师生使用的。所以这个时期，林尹是在金陵女子文理学院任教授。[13]

[10] 黄侃：《黄侃日记》，江苏教育出版社，2001 年 8 月，第 699 页。

[11] 档案号：1009-1-552，成凤西、高文、屠哲梅、钱心奎四人聘书分别为卷内第 70、74、76、82 页。南京市档案馆未收藏 1934 年金中教师应聘书。

[12] 徐友春主编，《民国人物大辞典（上）》，河北人民出版社，2007 年 1 月，第 796 页。

[13] 程千帆在回忆文章中提到，1935 年 10 月 6 日重阳节，林尹曾拜访黄侃，当时林尹在金陵女子文理学院教书。（程千帆著，《程千帆全集（第十五卷）·桑榆忆往》，河北教育出版社，2000 年 12 月，第 78 页）



1934年11月4日吴梅与黄侃发生冲突时，林尹尚在金中任教，所以吴梅有“季刚荐公铎之侄，致令张孝侯有杀人媚人事”的判断。不过要判断林尹是否顶替吴怀孟进入金中，还需要梳理吴怀孟任职金中的过程。

吴怀孟，字南青。关于他任教金中的情况，《中国昆剧大辞典》“吴南青”条叙述为：

> 1932年毕业于上海光华大学，又到南京金陵大学国学研究班进修两年，后任教于金陵大学附中。[14]

此条所记任教时间有误。吴怀孟受聘金中，是在就读金大国学研究班之前。现将吴梅日记中相关内容摘录如下：

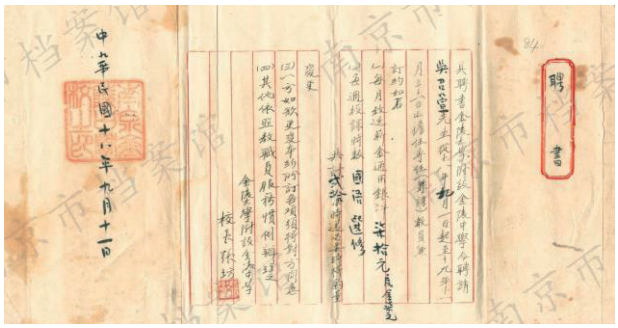
> 【1933年12月18日】下午张明义至，四儿为按拍。余即赴校。及归，约曾昭燏来，以金陵附中或须请教员，托昭燏设法。昭燏允即托小石，遂与明义同去。晚餐后，小石至，余即重托小石，约明日移书张校长（明义之兄），下学期当可延揽，惟俸不能多，不知四儿心肯否。
>
> 【12月21日】午后明义来，知小石为四儿事，已致书金陵附中校长（即明义之兄），大约有望。
>
> 【12月22日】下午课毕归，明义、贞元先在，继而昭燏至。知金中事已定，校长意欲专任，每周二十时，月俸七十元，四儿亦喜从也。约阳历一月之初，来寓敦请，再奉聘书，亦可云礼貌周到矣。
>
> 【12月28日】曾昭燏、张明义在寓，约四儿于星六晚，晤金中校长张孝侯，在小石家，并致聘书，允之。此事若成，儿辈事皆粗就矣。
>
> 【12月30日】是日金中校长张孝侯（坊），约四儿会于小石家，余陪四儿去即归。等至六时，四儿未归，继明义携其侄女偕来（即孝侯之女），说明今日孝侯有事，乃至失约，嘱为道歉，并云聘书准下星内送到也。
>
> 【12月31日】早与四儿、吾妇至新奇芳茶点食羊肉面，至佳。……归，知张孝侯来访四儿，彼此如尹邢避面，亦一趣事。因嘱明晨答拜，兼贺阳历年厘云。
>
> 【1934年1月5日】下午课毕归，明义已至，学《度世》[赏花时]二支，已琅琅上口，并言四儿金中聘书，准下星一（即廿三日）送来。余领之而已。
>
> 【1月7日】四儿偕明义同访小石，拟将应聘书托其转交，两往皆未遇云。
>
> 【1月8日】饭时明义来，邀四儿同至小石家，本欲同看孝侯，因小石有课，遂约二时嘱四儿往金大同去。
>
> 【1月11日】下午命四儿以《元剧研究》稿本及《纳书楹谱》，送至冀野家，而冀野适至，略坐，四儿即归。接金中课表，及课本目录，即与四儿往花牌楼买书。余在寓整理书籍而已。夜不安寐。

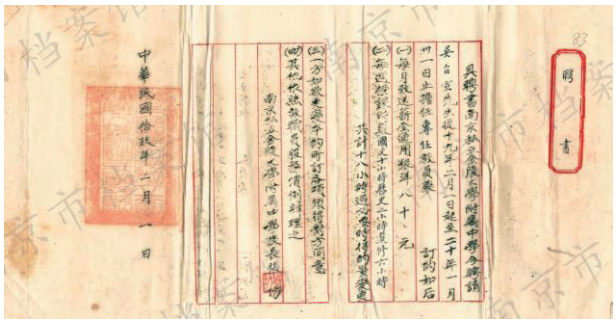
[14] 吴新雷主编，《中国昆剧大辞典》，南京大学出版社，2002年5月，第409页。又见王永敬主编，《昆剧志（下卷）》，上海文化出版社，2015年9月，第1019页。

前后 20 余天，从请托友人胡小石及学生曾昭燏、张明义，到等候聘书、接到课表、购置课本，均不避琐屑，详细记录，足见吴梅对其子这次就职的重视。

金中所许月俸 70 元，高于当时其他中学的薪金。因张坊就任校长后，不惜重金延聘专家学者来校执教，以加强师资。吴怀孟光华大学毕业后，曾谋求淮安中学教职，1932 年 8 月 10 日吴梅日记：“四儿淮安中学事，亦已订定，惟月奉卅六元，意中不无芥蒂。”相较之下，儿子能受聘金中，吴梅是满意的。如前所述，林尹在金中的月薪是 40 元。同为新任教师，且林尹曾任教大学，而月薪只有吴怀孟的一半多。可见，林尹进入金中，并非顶替吴怀孟的位置。

南京市档案馆现藏有吴怀孟当时应聘书（1009-1-552-3-14），所署日期“元月七日”为公历，与吴梅日记相符。





吴怀孟自1934年2月8日起开始至金中授课，[15]初登讲坛并不顺利。以下是吴梅日记2月23、24日的两段记录：

> 下午课毕，见四儿悻悻然有不乐状。询之，知为金中学生顽皮已极，执一二人告教务训育处言之，尚有馀愤。余劝慰之。且云：“苟真无办法，不妨辞职，吾二老本不愿汝就事也。”
>
> 四儿言自昨日与诸生一闹，今日上课，便觉肃静。但授课太多，终非所堪，余慰之而已。

作为职初教师，吴怀孟未能压服学生，也属正常。不过上课才两周，与学生的矛盾竟已发展至求助教务、训育两个部门，则吴怀孟在授课和处理师生关系上，可能有不小的问题。至于“授课太多”，参考金中 1933 年春季学期临时课表，高中国文课为每周 5 课时。[16]前述吴怀孟每周 20 课时，即相当于 4 个教学班的工作量，在今天看来，确实是负担过重了。但在当时却是中学教师的正常工作量。南京市档案馆收藏吴召宣的两份金中聘书，1929 年 9 月聘书约定“每周授课时数：国语、选修共计弍拾小时”，月薪 70 元，聘期为一学期，1930 年 2 月续聘，约定“每周授课时数：国文十小时，历史二小时，选修六小时，共计十八小时”，月薪 80 元，聘期为一学年。（档案号：1009-1-552）吴召宣 1926 年毕业于国立东南大学国文系，与吴怀孟同属青年教师，可以比较。

吴梅觉得吴怀孟“授课太多，终非所堪”，也是出于爱子之心，但“苟真无办法”的说法，透露出问题的严重，而直接向儿子表达“不妨辞职，吾二老本不愿汝就事也”，似乎已超出了一般慈父对爱子的安慰，而是劝其放弃、任其啃老了。这可能与吴怀孟不久前得的一场大病有关。1932 年秋，吴怀孟由吴梅高足卢前带至开封谋职，至 1933 年 2 月 21 日，吴梅得卢前快信，云吴怀孟“忽患痫疾，环绕花坛，狂走大道，其势匪轻”。在 2 月 23 日日记中，吴梅分析了吴怀孟神智错乱的三条原因，其三为“今年在汴得中国中学及建国中学二事，皆教授数学，未免过劳”。吴怀孟经送苏州医院诊治，至 5 月基本病愈。但医生告知吴梅，“此为癫狂症，时发时止，此后全愈，或隔十年一发，再愈后七八年发，每发一次，历时愈近”。（见 4 月 15 日日记）吴梅忧心于此，当然尽力避免儿子再受任何压力。在任教金中一事上，吴梅就对吴怀孟呵护备至。日记中的以下数条，已可见一斑：

> 【1934年1月19日】四儿为明年校课事，整理教材，余亦为之指点。
>
> 【2月20日】与四儿购小书桌一。
>
> 【3月14日】上海开明书店寄来《辞通》样本，为便于初学翻检，四儿大有用处，拟订购一部。
>
> 【3月25日】晚间为四儿预备讲材，十一时睡。
>
> 【4月20日】曾生昭燏来谈天。曾与四儿共事，

[15] 吴梅 2 月 6 日记：“四儿赴宁，以金中定八日上课，非早去不可。”因当天为农历小年，吴梅一家尚在苏州老家过年。

[16] 南京市金陵中学编，《中国名校丛书·南京市金陵中学》，人民教育出版社，1998 年 6 月，第 22 页。

因托其照料一切云。

吴梅这些备教材、购书桌、订词典和托人照顾、代其备课的行为，让我们感觉他对待的是一个刚上小学的孩子，而不是已经25岁的中学教师。曾昭燏生于1909年1月27日，仅年长吴怀孟一岁，1933年底受聘于金中，与吴怀孟同时开始在金中任教。而吴梅“托其照料一切云”，可见吴怀孟的能力弱于同辈。更出乎我们预料的是，吴梅还替儿子批改学生作业：

【1934年2月24日】改四儿卷十二本，

【2月28日】改南青校卷，有强作俪体，读之欲呕者。近日学校子弟，文理不通，乃至于此，令人闷闷。

【3月15日】改四儿校课卷，方欲动笔，而辅良至，遂长谈。

【3月17日】改四儿校卷二十本，饭后方毕。

【3月21日】下午课毕，又为四儿改文卷。

【4月21日】改四儿课卷十二册，即饭。

【5月15日】金大课毕，为四儿改卷十九本，此又老伙计勾当，一叹。

【6月7日】早起，改四儿课卷，尽十六本，已午餐矣。

【6月17日】复宗之潢、杜少昕二书，又改四儿课卷十六本。

从起初愤愤于学生的文理不通，到之后屡用“又为”“又改”透露厌烦，再到“此又老伙计勾当，一叹”，可以感觉到吴梅愈加深刻的疲惫和无奈。“老伙计”指年老或长期任用的伙计，“勾当”意为主管、料理，用这来形容自己替儿子改作业的行为，说明吴梅是意识到这种越俎代庖的荒谬性的。这样看来，吴梅之前“不妨辞职”的慰语，也是一种预见。

1934年7月12日，通知解聘的书信送来。第二天吴梅在日记中追记了此事，语言较为平静：

昨午得金中校长张孝侯（坊）来函，知四儿下学期不再续聘，并汇七月份薪至。余即函托冀野、任侠，为之设法。及贞元来，告以此事，渠允回京后，再重托卢、常二君。昨忘记此事，今补书之。

前一天的日记有300余字，在吴梅日记中并非短篇，涉及祷告、访友、读书、待客等，却忘记记录金中解聘及托人设法等事，这与之前逐日详记求职进展形成鲜明对比。或许在接到消息时，他的心情是复杂的，既有怜惜，又有一种释然。但应该没有怨怒，更不会责怪黄侃、张坊。

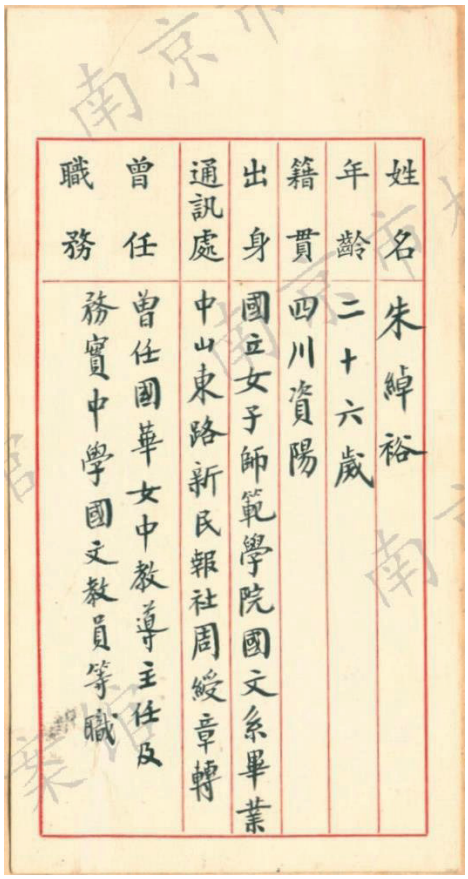
从7月12日得知解聘，到11月4日与黄侃冲突，4个月间，吴梅并没有在日记中表达过对黄侃和林损的怨恨。相反，11月1日吴梅还曾应林损嘱托书写楹联（见吴梅10月27日、11月1日日记），11月2日吴梅、汪旭初、黄侃同在叶楚伧晚宴，吴、黄二人有关系缓和的表现。（见吴梅该日日记）所以我们认为“张孝侯有杀人媚人事”是吴梅在4日的冲突发生后才得到的消息。

从行文来看，括注所述很可能出自“馀怒未已”的胡小石之口。吴怀孟入职金中，主要由胡小石推荐，现在被解聘，胡小石或许感到难堪，故用黄侃推荐林尹之说自解。在与黄侃“须一决斗”之时，胡小石引此事以加强与吴梅的“统一战线”，也是人情之常。吴梅虽然“反慰之”，但却留下了“心结”。次年10月29日日记云：“下午金大课毕，林公铎为其侄景伊事，托刘三致函楚伧，居然允也。”“居然”二字，颇堪玩味。

我们相信，即使“杀人媚人”之说出自胡小石，也是由于误会而非有意造谣、挑拨。1946年6月23日胡小石曾致信张坊，推荐他在重庆白沙国立女子师范学院任国文系主任时的学生朱绰裕充任金中国文教习。[17]荐信开头写道：“孝侯仁兄先生台席：暌违久矣，时时从诸校友间得知消息，甚善，甚善。”或许胡小石曾一度断绝了与张坊的来往。从南京市档案馆收藏的金大附中教职工履历（档案号：1009-1-565）中有朱绰裕简历来看，金中当时接受了胡小石的推荐。该简历记载朱绰裕曾任国华女中教导主任及务实中学国文教员等职，可知胡小石荐信中“有教学经验”的介绍并非虚语。[18]

[17] 书信现藏于南京市档案馆（档案号：1009-1-552）。朱绰裕《胡小石先生对我的教益》一文提及胡小石为其介绍工作。

[18] 国华女中筹办于1943年9月，校址在四川资阳。（杨庆杰、杨毓文、罗明萱、凌昌泽，《杨芳毓与芳毓楼》，《资阳文史资料（第2辑）》，1985年12月，第65-72页）务实中学创办于1943年，是国民党国防部兵工署第五十兵工厂开办的子弟学校，校址在重庆南岸。（张涵坪《抗日战争时期南岸的私立中学》，《重庆南岸文史资料（第6辑）》，1990年12月，第10-24页）朱绰裕在这两所学校的任教，应该是在她就读于国立女子师范学院期间。



姓名	朱綽裕
年齡	二十六歲
籍貫	四川資陽
出身	國立女子師範學院國文系畢業
通訊處	中山東路新民報社周綬章轉
曾任職務	曾任國華女中教導主任及務實中學國文教員等職

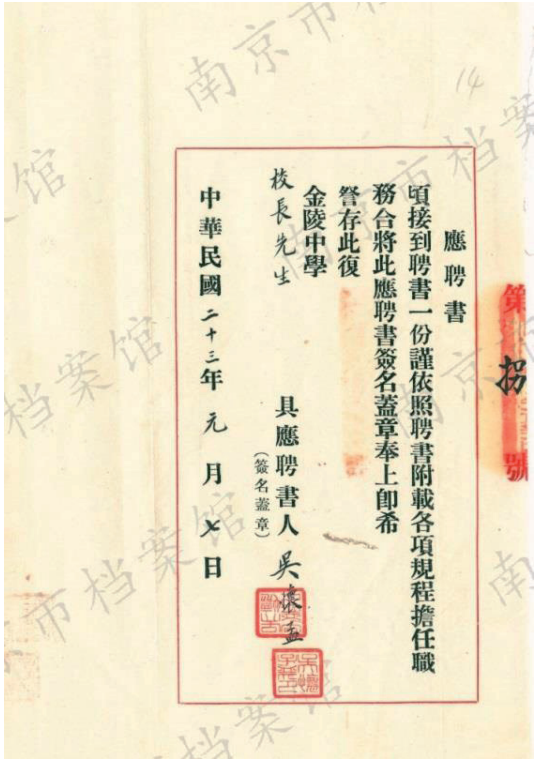
当时金中教师招聘多接受大学教授推荐，而校长有极大决定权。前任校长刘靖夫曾与校董会达成协议，处理校务，包括用人，校长拥有全权。[19]因为与金陵大学、中央大学等高校联系密切，大学教授所推荐优秀学生是金中很重要的师资来源。南京档案馆收藏的校长张坊来往信件中，有不少是推荐信。但是，如果在受荐者就职一段时间后，发现其确实难以胜任，即果断不予续聘。吴梅日记中，有位青年名叫杜少昕，1932年秋季学期“就金中国文讲席”，10月9日偶遇吴梅，即伏拜为师，其后经常登门请教曲学。次年1月5日，杜少昕告知吴梅“金陵中学一席，明年不再蝉联矣”。“不再蝉联”的用词，说明杜少昕不是主动离职。[20]可能是在曲学方面过多的投入，影响到了杜少昕在金中的教学。而吴怀孟钟情曲学，自然不在杜少昕之下。他在金中执教的不如意，多半与其兴趣与特长不在教授国文有关。

[19] 刘靖夫：《金陵中学移交之经过及现状》，《金中校刊》1929年创刊号，第2-4页。

[20] 可以比较的是吴梅1935年2月15日在日记中对唐圭璋离职金中一事的记录：“晤汪辟疆，知唐圭璋已就国立编译馆事，无怪辞去金中一席也。（闻月俸百元）”

金中图书馆曾接受陈经畬捐赠的全套《古今图书集成》，现藏图书馆特藏室。其第一函内有《清初殿版铜活字印古今图书集成样本》一册，内夹一张砚纹纸花笺，钤有“南青”印一枚。这或许是吴怀孟在金中留下的唯一痕迹。

这套《集成》是上海中华书局1934年10月根据康有为所藏铜活字原印本缩小影印的，
第三册内夹验收单一张，日期填写为“廿五年五月廿九日”（1936年5月29日），金中收到这套书应该更在其后。那么吴怀孟在金中并没有看到全套《集成》，只是阅读了1931年出版、用于推销的《样本》，并把花笺夹到书中。花笺上的印章，我们怀疑是杜少卿为吴怀孟所篆。杜少卿曾为吴梅三子吴良士婚礼刻制印章（日记1932年10月23日），后又为吴梅及其二子吴汸玉刻“瞿翁”（吴梅号）及“涑青”（吴汸玉字）两印。（日记1932年12月1日）



應聘書

頃接到聘書一份謹依照聘書附載各項規程擔任職務合將此應聘書簽名蓋章奉上即希

督存此復

金陵中學

校長先生

具應聘書人 吳怀孟（簽名蓋章）

中華民國二十三年 元 月 日

钤有“吴怀孟印”的聘书和钤有“南青”印的花笺，勾画出吴怀孟在的金中始末，也象征着他立身于社会与寄情于古典的两面。聘书上倒钤的印章，似乎是为他在金中短暂的经历作出的谶语；而花笺印蜕，则定格了他对于古典雅趣的追求。辞典录其生平，首曰：“吴南青，名怀孟，以字行”，可谓得之矣！

新中国成立后，吴南青历任中国戏曲研究院艺术室研究员，北方昆曲剧院曲师，河北省戏曲学校昆曲科教师，与人合作完成《九宫大成南北词宫谱》的谱译，并为《钗钏记》《雷峰塔》等剧目谱曲。他曾把吴梅的全部戏曲藏书、文献近 5000 卷捐赠给北京图书馆，受到文化部的嘉奖。为人子而继父之业、全父之德，可谓孝矣！

致谢：张铭老师向笔者提供了经其整理的南京市档案馆资料，本文写作多得其助。图书馆郭杰亮和石丽两位老师帮助检阅线装藏书。在此一并表示感谢！

醉花阴 • 也说重九

晓建

适逢重阳佳节，一班老态龙钟者相会时，偶又想起曾读过的易安《醉花阴 • 重九》词作（参见附录），对比着儿时读“重九”词作却盼“六一”的幼童心态而不无感慨：噫吁呼！过往之“六一”不再而“重九”方为专属节令矣！感慨之余，遂取原牌用原韵而步易安居士之后尘“也说重九”，曰

云雾浓淡不消愁，今又渡“重九”。
追忆幼稚时，哪顾重阳，“六一”上心头。

如今重阳总怀旧，节令唯斯有。
登高会翁姬，把盏赏花，花黄佐淡酒。

——2019 年 10 月 7 日又逢重九

附录

醉花阴 • 重九
宋　李清照

薄雾浓云愁永昼，瑞脑消金兽，
佳节又重阳，玉枕纱橱，半夜凉初透。

东篱把酒黄昏后，有暗香盈袖。
莫道不消魂，帘卷西风，人比黄花瘦。

鱼儿的选择

——为面对鱼饵的鱼儿担忧而吟哦几行

晓建

老同学从微信朋友圈发来一幅图：一尾鱼儿面对着鱼钩上的鱼饵踌躇再三，不咬仍可畅游江湖，咬则命运交付油锅（参见附录）。针对“鱼儿的选择”，不免为之担忧，故而吟哦几行以松弛一下因担忧而绷紧的心弦，曰

小小一尾鱼，面临大问题。
有饵咬不咬，心动又多虑。
预感有危险，遂欲转身去。
拼着下油锅，弃之忒可惜。
委实难抉择，谁帮拿主意。
终究没忍住，向鱼喊一句：
转身江湖阔，咬钩见上帝！
鱼儿摆摆尾，吾心窃窃喜。
为人多行善，拯救小蝼蚁。
善行有善报，上苍不可欺。

——2020 年 5 月 13 日戏作

附录：

试论“立德树人”提法的完备性

——兼与《对“立德树人”的增补建议》一文的作者商榷

朱建廉

有朋友从微信平台上推送来一篇文章，文章作者是重庆市沙坪坝区的一位具有物理学科背景的教师培训师名叫杨德发，文章以《对“立德树人”的增补建议》（以下简称为“增补文”）为标题。说句老实话，在看到文章的标题时，笔者便立刻因文章作者的表述勇气而油然生发出一丝丝的敬意。要知道：“立德树人”的相应提法因为上了教育部的红头文件和中共中央十八大的报告，并由习近平总书记在全国教育大会上再次予以强调，同时又被认定为是教育之“魂”和教育的“根本任务”，现在竟然会有人写下了“增补文”而对其提出异议来，其勇气确实可敬、可佩和可嘉。然而，在敬之、佩之并嘉之的同时，一连串的疑问也由此而生发出来，即：“立德树人”的相应提法不具有完备性的特征吗？没能够具有完备性特征的“立德树人”提法需要“增补文”的查漏补缺吗？如果“立德树人”真的需要补缺则应该补上什么样的缺呢？“立德树人”的相应提法究竟应当作怎样的理解呢？

上述种种疑问促使笔者设题撰文，而所设之标题鲜明的表达出了笔者的观点，即：作为教育之“魂”，作为教育之“根本任务”，“立德树人”的相应提法是完备而无缺的。

提出观点只需要说一句话，但论证观点就不那么简单了。笔者拟抓住“立德树人”的本质性定位，先行弄清楚“立德树人”的本真寓意，然后再将“增补文”的作者随着其“增补文”之后而陆续推出的“增补内容”与“立德树人”的本真寓意逐一对照，以期将其推出的“增补内容”逐一剥去所谓“合乎情理”的外衣，进而使得“立德树人”的相应提法具有完备性特征的判断能够得以立论。接下来，就按照所谋划的行文思路依序道来吧。

正所谓“结构决定性质”。欲将“立德树人”的本真寓意弄清楚，欲将“立德树人”的本质定位搞明白，不妨让我们针对“立德树人”的表述结构进行剖析而开始。若从表述结构上来看，则“立德树人”显然是由“立德”和“树人”等两个具有动宾结构特质的词组复合为一体而构成的一个复合型的联合词组。于是可知：欲了解“立德树人”的本真寓意，欲指认“立德树人”的本质定位，就得先行把“立德”和“树人”分开来而探究其各自的本意，然后再行体悟将“立德”和“树人”组装成为“立德树人”的完整表述的意图。都知道：教育的运作，是基于“人”的加工，是向“自然人”输入总量充沛、配比适当和结构合理的社会属性，以期达成把“自然人”转化为合格的、乃至转化为高品质的“社会人”之目标。都知道：教育的理想，是培育“德能兼备”的高品质和高品位的、能够立足于社会并为社会做出应有贡献的“社会人”。可见：无论是教育的运作过程、或者是教育的理想诉求等，均可以高度的概括成为“树人”的简要表达，而“树人”运作的产品质量标准则应该是所谓“德能兼备”。所以，在“树人”运作过程中所需要操弄的具体内容当然就应该是“立德”和“育能”。从这个意义上讲，只有同时拥有“立德”和“育能”等两个方面的二元内容，才能够称得上是完整和完美的“树人”之标配，而以“立德”和“育能”所标配的“树人”，也便理所当然的被指认为是教育的“根本任务”。说完了教育之“根本任务”的准确定位，接下来再谈教育之“魂”的合理认定。如果说作为教育产品的“社会人”与作为教育原料的“自然人”之间存在着落差与区别，那显然就是由帮助人和谐融入社会的“德”与帮助人强势面对自然的“能”而共同组成的、完备的、“自然人”所不具备而“社会人”所拥有的“社

会属性”之体系。问题是：既然我们为了保证作为教育产品的“社会人”的高品质与高品位而不得不把“立德”和“育能”同时纳入到作为教育“根本任务”的“树人”之中去，那么为何还要给“树人”前缀上“立德”二字以组装成为“立德树人”的完整表述呢？欲回答这个问题，那就得说一说教育之“魂”了。虽然在“树人”之中已然包含了“立德”和“育能”等两个方面的二元内容，但为了牵住完成教育之“根本任务”时的相关操作之“魂”，从而能够避免教育的“操作工”们在实施劳动时处于影响劳动质量的“魂不附体”状态，所以在比对了“立德”与“育能”的迫切性与重要性之后，人们认定了：“立德”应该优先于“育能”的相应操作，“立德”必须融入到“育能”的运作过程；人们还认识到：具体的“育能”运作环节其目标总是指向单一的，相应的“立德”运作其目标却总是无处不在而充斥于教育运作的全过程中。可见，把“立德”视作为是教育之“魂”而在作为教育“根本任务”之一与“育能”隐性的并列在“树人”之中的同时，再次显性的前缀在“树人”之前而给出“立德树人”的完整与完美表达，相应的做法其理由是极其充分的。

在从正面剖析了“立德树人”提法的完备性特征之后，下面所需要做的工作便应该是从所谓“增补文”说开去，从而自反面来论证“增补文”作者后续推出的所有“增补内容”均为非必要性的操作了。

推出“增补文”后，其作者又连篇累牍的陆续推出了十数篇貌似以“增补内容”之面目而出现的系列文章：“立 *x* 树人”。还是在朋友转发来的十数篇标题结构模仿“立德树人”之提法的文章中，所提及到的“*x*”就有如“法、功、言、志、艺、会、誓、碑、契、人、树、花、兽”等 13 种之多。作者在其十数篇旨在充当“立德树人”之“增补内容”的文章的内容摘要中，以相对统一的语句而给出了如下形式的认定，即：所谓“立 *x* 树人”，就是指通过确立“*x*”或确立“*x* 的某种精神”而达到“树人”之目的。显然，在“增补文”作者随后推出的系列文章当中，其中的“立 *x*”是手段而“树人”是目的，这就和“立德树人”中的“立德”有着根本性质的区别：一方面，“立德”与“育能”并列而共同隐性的存在于“树人”之中构成了教育之“根本任务”的二元表达；另一方面，又因为“立德”在教育运作过程中的无处不在，还因为“立德”在作为“受教者”和“教育者”的“人”的一切行为中都会有隐性或显性、直接或间接的必然表露，所以自然就会使得“立德”无以替代的作为教育之“魂”而傲然矗立在“树人”二字之前，以构成了“立德树人”的完整、完美和完备的表达。至于说到“增补文”作者后续所推出的十数篇“立 *x* 树人”系列文章中的“*x*”：则一方面，由于这诸多的“*x*”无一例外的在教育运作过程中只是间歇性和选择性的出现而不可能全方位融入到教育运作的全过程中，所以“立 *x*”不能够被认定为是教育之“魂”；另一方面，由于所谓的“立 *x* 树人”充其量只是教育的某种特定策略和点滴内容的客观表述，所以便决定了“立 *x* 树人”绝不应该被理解为是教育之“根本任务”。既不是教育之“魂”，又不是教育之“根本任务”，所以“增补文”作者所推出的“立 *x* 树人”系列文章，根本无法成为“立德树人”的合适、合理和合法的“增补内容”。

综上所述，我们得出的结论是：作为教育之“魂”和教育之“根本任务”，所谓“立德树人”的相应提法，实实在在的具有了完完美美的完备性特征。

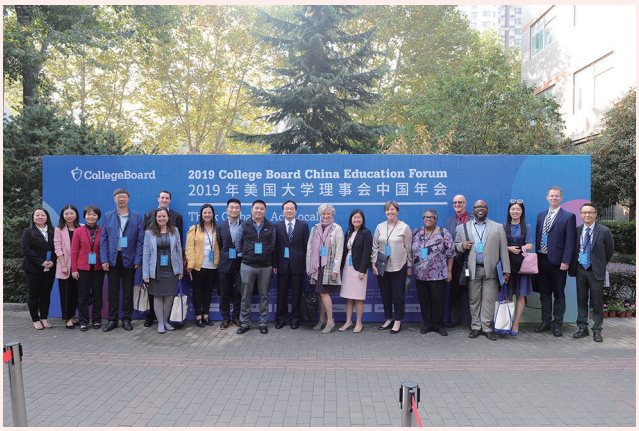
——2020 年 5 月 4 日

校园动态

2020年新年音乐会上，校管乐团激情演奏《我和我的祖国》

吴毅文慈善基金捐赠活动暨《恰同学少年——2018金陵中学作文年选》首发式在我校举行

中美班学子斩获国际太空城市设计挑战中国区决赛冠军



我校承办2019年美国大学理事会中国教育年会以及秋季中国AP教师及管理员培训活动。

我校举办主题为“给学生更丰盛的生命”的同课异构教学研讨活动

我校VEX机器人代表队获亚洲机器人锦标赛亚军

省教育厅李金泉副巡视员、省体育局王伟中副局长来我校调研高水平女篮运动队

校机器人社团五支参赛队伍全部荣获2019年WER世锦赛高中组一等奖

· 校　　训：　诚、真、勤、仁。

· 办学理念：　为学生一生奠基，
对民族未来负责。

· 教育主张：　让课堂充满生命的活力，
让校园焕发绿色的生机，
让环境放射人文的光芒。