



中国灵魂 国际视野 Chinese Soul, International View

# 世纪教育

Century Education



2023年12月号  
第39期



特别聚焦：蝶变·引领

[准印证号] 京内资准字 1523--L0078 号  
内部资料，免费交流

# 蝶变



## 兑换天赋，赋能蝶变！

范胜武

孔子说“有教无类，因材施教”。每一个学生都是未经开采的璞玉，只等待着灵魂工程师的点金手。那时候，蹒跚的毛虫将开启蝶翼，桐花万里丹山路，雏凤清于老凤声。

就像二十一世纪的毕业生，当他们迈出校园时，最多人提到的是学校开放与灵活的氛围，让每一份梦想都得到助力，每一种选择都充满可能。

“为学生服务”是学校的宗旨，丰富的课程设置、灵活的授课形式打造出“优质课堂”。既能满足每位同学的个性化学习愿望，又提供给大家丰富的自主时间，探索爱好发展特长。培养学生的主人翁意识，强调自主规划，学校为每一种选择提供最有力的学术支持和指导，让每一次努力和付出都获得最值得的回报。

“走班式”的教学理念，配合随处可见的“移动教室”，打造出校园中独特的“开放空间”，让同学们在校园中“动起来”，让知识走出教室，培养学生不论何时何地都能汲取知识的好奇心，最大程度赋能课程属性，激发学习潜力。比如，初中艺术技术组的老师们把教室搬进外教花园、把课堂搬进大自然，开展了“森林中的艺术课”系列课程，春花秋月，夏风冬雪都成为孩子们从自然的博大与温柔中汲取的灵感。学习的乐趣从来都是这样，不拘泥于某时某地，而缓缓启迪着孩子的品格与志趣。

课后服务和选修课打破了固定的班级设置，实行混龄教育，支持学生自主选择课堂的模式，打造出课堂的“多元属性”。在我们的学校中，社团、学生会都是“以老带新”的佼佼者，它们的成功经验表明“混龄”的形式在一个成体系的组织中能很好奏效。因此，我们将混龄形式也运用到课堂中，利用同学们年龄的差异化，不同的视角与专长，让课堂的氛围更加活跃。同学们互帮互助，学习知识的同时，还获得了不同年龄的朋友们。而作为兴趣启蒙，无门槛的课程设置，不仅体现了对跃跃欲试的同学们的鼓励与包容，也实现了学有余力的同学可以超前学习、自主自愿学习的需求。

对于“考试”的概念，相比于关注分数，我们更关注同学们的知识建构进程与阶段性学习动力。所以我们淡化了“应试教育”的方法，打造出“创意监测”。比如，我们取消了小学一、二年级的期末考试制度，用学期中的过程性评价和期末的闯关小游戏来代替考试和分数。这种尝试旨在把教育重心回归于学习本身，激发同学们学习的信心、鼓励同学们的热情。而高年级阶段涉及的过程性评价则是为了多维度帮助大家回顾学习过程，引导大家规避陷阱，从而更好地进行下一阶段的学习，它的展示效果直观明了，作为指导性工具，往往能事半功倍。

作为校长，我衷心地对从二十一世纪走出的孩子们感到骄傲和自豪。不仅仅因为他们杰出的天赋在这里得到兑现，更因为二十一世纪见证了他们漫长人生途中充满希望的、光明的开端。一群被中华民族传统美德滋养的孩子，一群养成了良好学习习惯的孩子，一群如蝴蝶般飞入广阔天地的孩子。愿好风常向你吹，愿桥都坚固，梦都明亮。

育

# 目录

## 卷首语

Preface

兑换天赋，赋能蝶变! P01

## 智慧课堂

Smart Class

学习任务引领化学教学 P06

科学设计学习任务，激发学生动力 P08

学习任务设计案例之英国文化课程设计 P10

浅析“基于标准的学习” P12



## 校长视点

Principal's View

“种树育人”：中小学管理中的“系统论” P14

## 特别聚焦

Focus

栏目导读 P18

万变身份 不变初心 P19

“成长”这件事 P21

若以月轮终皎洁，不辞冰雪为卿热 P23

主动迎变，守得云开 P25

幸福是教育的“渐近线” P27

燃起阅读的篝火 P29

指向孩子未来的教学和研究 P31

对体育科学再认识 P35

打破学科界限，构建“三度”课堂 P37

做学生成长的摆渡人 P39

客户引领 服务“蝶变” P42

导育，为成长插上坚强翅膀 P44



# 目录

## 聚力研究

Research

- 游戏化教学为双减下的小学数学课堂减负增效 P46
- 让信息技术助力道德与法治课堂 P50

## 图说校园

School in Pictures

- 图说2023 P54

## 德润心灵

Cultivation

- 育人育己 拥抱“心流” P68
- 用心传递 专业服务 P70
- 成就最好自己, 预约幸福人生 P72
- 勿忘国耻 砥砺前行 P74

## 学子风采

The Talented

- 世纪学子: 马伊睿 P76
- 世纪学子: 叶梓辉 P77
- 世纪学子: 张晨熙 P78
- 世纪学子: 王驭尧 P79
- 世纪学子: 李欣昱 P80
- 世纪学子: 黄美雯 P81
- 世纪学子: 甄嘉蕴 P82
- 世纪学子: 于瑛璇 P83
- 世纪学子: 郎泽坤 P84
- 世纪学子: 张知行 P85



# 世纪教育 Century Education

2023年12月(半年刊)  
总第39期

## 我的教育故事

Teachers' Story

- 赋能学生的“别样”钥匙 P86
- 庸常之中 微茫不朽 P88
- 用阅读为学生成长赋能 P90
- 体育强基, 健康倍增, 我们一个都不能少 P92

## 我的成长故事

Growing Up

- 坚持伴我成长 P94
- 舞动时分伴我左右 P95
- 在奔跑中迎接机遇和挑战 P96
- 从“爱”出发, 链接未来 P97

## 才艺绽放

Works of Art

P98

编印单位: 北京市二十一世纪国际学校  
 发送对象: 本校教职工  
 印刷单位: 北京朝阳印刷厂有限责任公司  
 印刷日期: 2023年12月25日  
 印刷: 500本

主编: 范胜武  
 副主编: 郭利军  
 编委: 喻淑双 李家军  
       李志鹏 秦元升  
 责编: 张 娜 陈娟娟  
       刘晓濛  
 美编: 顾慧娟  
 摄影: 郭 明 朱吟之

## 投稿

地址: 北京市海淀区恩济西街46号行政楼314  
 邮编: 100142  
 邮箱: 21shijijiaoyu@sina.com  
 电话: 88115050-8075



北京市二十一世纪学校  
Beijing 21<sup>st</sup> Century School

## 学习任务引领化学教学

文 | 赵薇 高中部



赵薇老师

学习任务驱动指学生在教师的帮助下，紧紧围绕一个共同的任务活动中心，以问题动机为指引，通过积极主动应用学习资源，进行自主探索和互动协作的学习，并在完成既定任务的同时，开展学习实践活动。这种任务驱动式的教学对于实现学生主动建构探究、实践、思考、运用、解决问题等能力效果显著。

教师在教学设计中怎么设计学习任务呢？仔细研读《从教走向学》，我了解到，学习任务设计的原则是紧扣课程标准，指向学科核心素养。同时我把设计宗旨总结为“三有”：有用，有趣，有料。“有用”指学习任务设计要符合设计原则，同时契合学习目标。“有趣”指任务环节环环相扣，不照本宣科，引入生动、形象要素于知识本身，让学生愿意参与，乐于参与。“有料”指学习任务有难度、深度、广度，能提高学生学习能力，加深学习深度。

### 课上学习任务的设计

以我设计的一节课——“探究几种常见金属的活动性顺序”为例，新课标对本节课有明确的学业要求，即认识常见金属的活动性顺序并学会应用验证方法预测其他金属的活动性。此外新课标还对培养学生科学探究与实践等学科核心素养提出了要求。结合学业要求和素养要求，我把本节课设计为以核心任务“探究几种常见金属活动性”为驱动的教学模式。

首先学生通过阅读材料了解什么是金属活动性以及如何判断金属活动性，有一定的知识基础后，教师向学生提出核心学习任务：如何判断几种常见金属

活动性顺序？学生结合给定材料，做出假设“根据金属与酸反应的剧烈程度判断金属的活动性顺序”。但是金属和酸是如何反应的，这对学生来讲是个未知，此时老师要为学生搭建脚手架——通过一段视频演示让学生看到这种反应的现象，并根据现象推断出反应的原理。学生通过小组讨论设计实验，此时合理的小组设置能够起到以强带弱的效果。经过实验设计展示和班级讨论方案后，学生确立最终实验方案并实施实验得出结论，当然这时的结论并不完美，因为无法判断金属铜和银的金属活动性强弱。此时教师要为学生搭建第二个脚手架——引导学生复习旧知同时进行实验演示，让学生自己从旧知和演示实验中总结规律，找到验证方法——通过判断金属与另一金属的盐溶液反应与否判断金属活动性强弱。学生再次设计实验方案，进行验证并得到最终结论。

本节课程设计以一个核心学习任务为引领，将整个核心任务分解成若干个子任务，执行学习任务期间，学生遇到困难，老师合理搭建脚手架，最终完成学习目标和素养目标。学生通过自己对任务的执行和探索，达成了新课标要求的学业目标，从素养的角度，学生真正体验了科学探究的全过程。最终本节课得到了领导和专家的肯定，取得了锡华杯一等奖和海淀区“风采杯”教学设计一等奖的成绩。

在平时教学中，设计“有用，有趣，有料”的学习任务不仅使学生对知识的理解更加透彻，还能调动学生学习主动性、积极性，启发学生思维。在学习“元素周期表”课程时，认识元素周期表的排列原则与规律是本节的重难点，如何



让学生发现并理解元素的排列规律呢？高中部化学组设计了“periodic people activities”活动。活动中每个元素小人儿的头发、表情、手指、尾巴、衣服、体型都不一样，但同时又存在一定规律，学生需要找到规律将小人儿排列。学生分组行动寻找规律，最终找到了正确的排列方法，并对标元素周期表，理解了元素周期表的排列规律。学生在这样精心设计了学习任务的课堂上得到了什么呢？是对元素周期表更全面的认识，是对元素周期律更直观的了解，是对化学和科学的趣味性和规律性更深刻的理解。



元素周期律课堂学习任务设计

### 课后学习任务设计

完成课后学习任务是学生充分掌握知识的重要环节。课后学习任务是否契合本节课教学目标？是否符合“有趣，有用，有料”的设计宗旨？

设计学习任务的宗旨是：有用，有趣，有料。

能否是对学生知识能力进行提升？能否让学生乐于去做？这些问题需要教师去思考。化学组十分注重课后学习任务的设计，在合适的章节为学生制定了丰富多元的课后学习任务。

首先是特色作业安排，在学习任务设计原则的指导下，化学作业设计不再局限于做题，而是更加注重学生学科素养和总结能力、实践能力的培养。我们会让学生以思维导图或手抄报形式自主设计知识归纳性的作业。以跨学科作业的形式自主设计规律总结性的作业，比如用歌曲的形式唱出知识规律。这些作业不仅帮助学生巩固了知识，更增加了化学学科的人文价值和艺术体验。此外，为了加深对知识的理解，我们还会设计一些实践性家庭作业，让学生用身边的物质，探究化学的原理和真谛。

除了特色作业的设计，高中化学组还指导了化学兴趣社团。化学社团会定期在实验室组织探究活动，学生在老师的指导下，设计实验验证所学知识，探索课本之外的化学知识规律。这样有趣的学习任务不仅让他们巩固了化学知识，也让他们不断体验了科学探索的过程，逐步加深了对化学的热爱。

无论是课上还是课后，教师在教学设计中都要为学生设置合理的学习任务，将有效的课堂学习任务与丰富多元的课后学习任务结合起来，让学生在“有用，有趣，有料”的任务的驱动下，完成知识学习的闭环。

我一直在思考，我们除了让学生掌握化学知识，化学学科还有什么样的育人价值呢？我认为是对规律的认识，是科学思维的养成，是对未知领域的好奇心和探索欲。怎么培养呢？直接宣贯也许难以达意，也许掌握不深，然而通过设计合理的学习任务，使学生在点滴的学习过程中不断思考、体会、总结，将是培养学生良好知识和科学素养的有效手段。育

责编 | 张娜

## 科学设计学习任务，激发学生动力

文 | 孙佳星 高中部



孙佳星老师

在教育领域，我们一直致力于寻找更有效的教学方法，以帮助学生更好地学习。近年来，基于标准的学习逐渐受到重视，它强调以学生的学习为中心，以明确的目标和标准为指导，为学生的学习提供更清晰、更有针对性的方向。

在基于标准的学习中，学习任务的设计是关键。一个好的学习任务，能够紧扣学习目标，充分考虑学生的实际情况和需求，激发学生的学习动力和兴趣，使学习进程自由而规范。本文将从学习任务的概念、DOK理论、学习任务的差异化研究以及教学案例分享等四个方面，探讨如何进行基于标准的学习任务设计。

### 明确任务目标

首先，设计学习任务时，我们需要明确什么是学习任务。学习任务是指学生在学习过程中需要完成的有意义的活动，而不是形式上的操练。学习任务应该具有明确的目标和意义，能够引起学生的兴趣和积极性，同时也是符合学生认知水平和能力的。在布置学习任务时，教师需要考虑任务的内容、难度、形式和学生的个体差异等因素，以确保任务的有效性和可行性。

学习任务可以是各种形式的活动，如阅读、演讲、讨论、实验、调查等等。这些活动可以帮助学生发展各种技能和能力，如阅读理解、写作表达、口语交际、批判性思维、分析解决问题等等。同时，学习任务也可以是有一定难度和挑战性的活动，以帮助学生拓展自己的思维和能力，提高自己的学习水平。

在设计和布置学习任务时，教师需要注意以下几点：

**明确目标：**学习任务总是要为达成相应的学习目标服务的。学习目标是设计学习任务的出发点，也是开展学习活动的归宿。布置学习任务必须要让学生明白，我们为什么要完成这个学习任务，这个学习任务是落实哪一个学习目标而设置的。

**明确任务：**有效、及时地告诉学生确切的任务可以在很大程度上提高学生完成学习任务的主动性和内驱力。有没有任务和任务是否明确，会直接影响到学生学习思维的状态。

**规定条件：**要完成相关学习任务总是要凭借或禁止些什么，这就需要为学习任务设定必要的条件。凭借和禁止什么都要以确保学习任务的顺利完成为依据。

**限制时间：**凡是任务都应该有个时间概念，学习任务也不例外。给学生以时间限制，会让他们产生适度的紧张感，有利于高效地完成任务，收到良好的训练效果。

**进行指导并给予反馈：**一般而言，在完成任务时，大部分学生的注意力是高度集中的。抓住这个时机进行指导可以比较容易收到好的效果。当学生完成任务后，我们需要给予他们适当的反馈。这个反馈不仅包括对学生完成任务的评价，也包括对他们在完成任务过程中表现出的优点和不足的肯定和提示。通过给予反馈，我们可以帮助学生更好地了解自己的学习状况，及时调整学习方法，促进他们的学习进步。

**鼓励自我评价：**自我评价是帮助学生自我认识、自我调整、自我提高的重要手段。通过自我评价，学生可以对自己的学习进程进行反思和总结，找出自己的优点和不足，从而更有针对性地进行学习和提高。



在基于标准的学习中，学习任务的设计是关键。

行学习和提高。

### DOK理论

DOK理论（Depth of Knowledge，知识深度）是一种评估学生学习水平的方法。该理论将学生的学习水平分为四个层次：回忆与重现、技能与概念、策略性思维和拓展性思维。每个层次都对应不同的学习任务和教学方法。例如，回忆层次的学习任务可能包括简单的知识点回顾或事实记忆，而高级应用层次的学习任务可能涉及复杂问题的解决或创新性思维。

从知识深度等级中，我们清晰地看到了问题从哪儿来，到哪儿去，怎么去。鉴于理论研究，以DOK知识深度等级为实施依据的课程设计研究方向，将学生的高阶思维水平发展巧妙融入日常学科教学中，帮助学生实现自我建构式的深度学习。

### 学习任务的差异化研究

布置学习任务也是因人而异，因课程内容而异的工作。这要看学生自身的特点和课程标准而定。设计学习任务的唯一标准就是要保证学生充分掌握学习的内容。差异化教学是指根据学生的不同学习风格和能力水平，设计有针对性的学习任务。差异化教学有助于满足不同学生的需求，提高他们的学习效果。

在实际教学中，即使在开课之前学校已经根据学生的层次进行了分层组班，但由于学生的个体认知水平的差异，经过一段时间的学习，班级内部也会呈现新的层次。为了更好地满足不同层次学生的学习需

求，教师可以根据学生的实际情况分层布置学习任务。同时，教师需要关注学生的学习状态和心理状况，及时给予指导和帮助，让学生感受到教师的关爱和支持。

### 教学案例分享

为了更好地说明基于标准的学习任务设计的应用，让我们来看一个教学案例。以“置信区间的概念”这一教学为例，教师可以考虑以下几点：

**回忆与再现：**让学生回忆之前学过的第七章抽样分布的知识点，如sample statistic的概念。

**技能与概念：**通过用简单随机抽样估计班级同学平均身高的例子，让学生理解置信区间的概念。

**问题解决与应用：**设计任务，让学生在实验理解如何解释置信区间和置信度。

**迁移思维与创造：**组织学生进行小组讨论并自己设计实验，探讨影响置信区间宽窄的几个因素。

基于标准的学习任务设计是一种有效的教学方法。在实际教学中，教师需要根据学生的实际情况和教学目标，灵活运用各种教学方法和手段，以实现最佳的教学效果。 **育**

责编 | 张娜

## 学习任务设计案例之英国文化课程设计

### ——学习任务设计案例之英国文化课程设计

文 | 张天旻 高中部

发展学生的英语学科核心素养。注重在发展学生英语语言运用能力的过程中，帮助他们拓展国际视野。



张天旻老师

#### 英国文化课程学习任务设计的基础

##### 课程设计的指导思想

英国文化课程的指导思想源于英语课程标准。在标准中要求：发展学生的英语学科核心素养。注重在发展学生英语语言运用能力的过程中，帮助他们拓展国际视野。其次实践英语学习活动观，着力提高学生学用能力。这与高中部所倡导的课堂学习模式是一致的，更有利于发展学生多元和批判性思维。第三点是完善英语课程评价体系。采用多元评价方式，建立以学生为主体，促进学生全面、健康而有个性发展的课程评价体系。最后一点是重视现代信息技术应用，丰富英语课程学习资源。为学生们营造信息化的教学环境。

##### 课程设计的理论来源

英国文化课程的理论来源是布鲁姆教育目标分类。记忆、理解、应用是属于低阶思维，分析、评价和创造为高阶思维。本课程的设计想提高学生的思维模式，从低阶思维发展成为高阶思维。

##### 本校学生学情

本校学生的学情是高三下半学期 AL 项目的学生已经完成了常规英语课程的学习，并且已经考取了适于申请的分，此时英语的学习呈现疲态。

#### 英国文化课程学习任务设计的目标

##### 缓解文化冲击 Culture shock

传统的英语教学课堂都是以教师为中心，但是这种传统的教学方式已经不能够满足学生的需求。要想提高学生的英语学习水平，老师必须注重高中英语课堂教学情境的创设。出国之后，学生必然面临着文化冲击，那么在文化冲击不可避免的前提下，为学生在国内课堂创设真实留学情景，使其更好更快地适应留学生活，也是我们做这个项目的原因之一。

##### 提高学生英语语言水平

想要真正懂一个国家的语言，对其文化必须具有一定的了解。语言和文化是一种相辅相成的关系，想要将英语水平提高到和中文相似的高度，就需要用英国人的眼光看待事物。培养英国文化意识要从多个方面着手，通过英国文化的学习和宣讲，使学生接触更多生活场景实用词汇，从文化角度理解英语语言，从而更好的掌握和应用。

#### 英国文化课程学习任务设计的目标

在课程的设计初期，试运行了 1.0 的版本，教师选择话题，学生根据所选



话题进行分组探究并进行小组展示，最后由教师进行评价打分。在进行了课程反思之后课程被升级为 2.0 版本。以高中部的 PEBL 课程为依托，为学生提供更精细化的脚手架，鼓励学生进行合作式探究学习。升级后的版本一共分为以下部分。

##### 教师的课程规划讲解和一节 Demon 课的展示

课程的规划讲解包括课程设置的原因，让学生们充分了解课程的学习目标，提出了对学生们小组合作探究的要求，为学生提供小组展示的活动选择。Demo 课是以 culture shock 话题为例，引发学生思考，让学生们了解小组展示是怎样的形式以及效果，为学生小组 presentation 搭建了脚手架。

##### 问卷调查

通过选择题和问答题，学生们对 10 个话题进行了个性化的选择，涵盖了住宿、交通、购物、饮食、电影、旅行、节日、排队等话题，选择相同话题的学生成为一组进行展示。

##### 学生小组合作探究

学生小组合作探究实践了英语学习活动观，不仅包括学生们的自主探究，教师也会为学生搭建脚手架。首先学生们会根据所选话题进行英语网站的资料搜索，在小组合作探究的过程中，教师为学生提供丰富的资源。在此过程中，学生和教师共创教学案。与此同时，外教老师也为学生们答疑解惑，通过对外教进行的采访，学生们更加深入的了解英国当地真实的文化。

在小组合作探究中，在教师搭建的脚手架下学生们产出了课件，视频，等内容丰富的资料，为后期的小组展示打下了基础。

##### 小组的排练和展示

在小组的正式展示之前，会安排每个小组进行排练，教师会针对出现的问题进行针对性的指导。之后，每组轮流上台进行全英文的讲解，这个活动帮助学生把平时所学实践起来，同时也提升了他们的自信，当然也会反映出一些问题，让学生反思自身不足。学生在讲解的过程中，都设计了各种各样的课堂

活动，例如心理测试、角色扮演、情境体验和分组竞赛等等，调动了学生的积极性，同时也体现出了创新性。例如，在英国下午茶一课中，同学们不仅为其他同学介绍了英国下午茶的知识，还将知识融入到情景剧中，让同学们体验了地道的英式下午茶文化。

##### 评价与反馈

评价和反馈的部分包括生生评价和师生评价。基于每一组演讲者的表现，学生们会出具一份反馈表，从前期信息搜集、PPT 的内容、演讲和整体 4 个部分来给学生打分并写评语。与此同时，教师会给每位学生出具一份个性化报告。学生最终的得分是包括 60% 的团队分+40% 的个人分。

#### 英国文化课程学习任务设计反思

##### 信息筛选整理与话题的深广度的平衡

在 PEBL 课堂模式中，学生需要根据所选话题进行研讨，学生需要具备整合，筛选，重组信息的能力。于此同时，教师要给予及时的指导。如何在深度和广度之间进行平衡是值得后期思考和研讨的。

##### 网络授课模式

基于网络的授课模式的挑战，在本项目的中后期加入了新授课方式，开发了新型的 PEBL 课堂模式。

##### 对于此项目未来的规划

一是继续完善项目的话题更新，为之后的高三学生开展 PEBL 的学习做好铺垫；二是进一步完成不同课型下的英国文化礼仪沉浸式体验；三是将项目与教学进一步结合，跨年级开展不同的活动，让不同年级的学生感受到不同的文化。



责编 | 陈娟娟

## 浅析“基于标准的学习”

文 | 马骁 小学部

### 背景介绍

随着社会的快速发展，传统的教育方式已经难以满足新时代的需求。传统的教育往往以教师为中心，学生处于被动接受的状态。然而，这样的教育方式忽略了学生的主体性和创造性，不利于培养学生的创新能力和终身学习能力。因此，我们需要探索一种新的教育方式，真正把课堂交给学生，让他们成为学习的主人。针对这一趋势，教育部发布了《基于标准的学习指导意见》，提出了一系列关于课堂教学改革的新举措。



马骁老师

### 标准学习的理解

首先，我们需要理解什么是基于标准的学习。标准，是一种明确、具体的描述，它定义了学生在特定阶段应达到的知识与技能水平。基于标准的学习，就是以学生达到预定标准为目标，以学生的主动学习为手段，以教师的引导为辅助的学习方式。它强调了学生的主体性，同时也未忽视教师的引导作用。

### 标准学习的实践

#### 设定学习目标

基于标准的学习首先需要设定明确、具体的学习目标。这些目标应该包括学生在知识、技能、态度等方面应达到的水平。同时，这些目标应该是可测量的，以便于我们评价学生的学习进度和成果。同时，我们还要确保学习目标与课程标准相一致，确保学生的学习能够与国家标准接轨。

### 引导学生自主学习

在设定了学习目标之后，我们需要引导学生进行自主学习。这包括为学生提供必要的学习资源，如教科书、参考书、网络资源等，让学生根据自己的节奏和方式进行学习。同时，我们也需要教给学生学习的方法，帮助他们学会如何有效地学习。

#### 教师的角色转变

在基于标准的学习中，教师的角色发生了重大转变。他们不再是知识的灌输者，而是学生学习的引导者和辅助者。他们需要观察学生的学习进度，提供必要的反馈和指导，帮助学生达到预定的标准。为了激发学生的学习兴趣 and 积极性，教师要采用多样化的教学方法。例如，可以采用项目式学习、合作学习、翻转课堂等方式。这些教学方法都强调学生的主体性和参与性，让学生在过程中发挥更大的作用。

#### 建立有效的评价机制

为了确保学生的学习效果，我们还要建立有效的评价机制。这个评价机制应该包括形成性评价和终结性评价两个方面。形成性评价注重对学生学习过程的评价，可以及时发现问题、调整教学策略；终结性评价则是对学生学习成果的评价，可以衡量学生是否达到学习目标。通过这样一个全面、客观的评价机制，我们才能更好地了解学生的学习情况，为他们提供更有针对性的指导和帮助。

### 基于标准学习的课堂变革

基于标准的学习带来了课堂的变革。课堂不再是教师的一言堂，而是学

只有不断反思和改进我们的教学方式，才能更好地实现艺术教育的目标，真正培养出具有创新精神和实践能力 的学生。



生主动学习、探索的场所。学生不再是被动的知识接受者，而是主动的知识建构者。他们在与同伴的合作、交流中，不断提升自己的知识和技能水平。

然而，这样的变革也需要我们教师的积极配合和努力。我们需要不断提升自己的专业素养，才能更好地引导学生进行学习。我们也需要改变自己的教育观念，真正把学生作为学习的主体，让他们在课堂中发挥更大的作用。同时我们也要记住，基于标准的学习并不意味着忽视学生的个体差异性。每个学生都是独一无二的个体，他们有自己的学习节奏和方式。我们应该尊重这种差异性，为每个学生提供适合他们的学习资源和指导。

### 具体实施策略与案例

#### 游戏式任务驱动的教学法

在艺术课堂中，采用任务驱动的教学法是一种有效的方式，可以激发学生的学习兴趣 and 主动性，游戏式让整个学习过程充满趣味。例如，在绘画课程中，教师可以设定一个主题，如“国画青蛙”，通过游戏猜谜揭晓主题，通过相关名画和学生交流学科小知识，然后让学生根据这个主题自由创作。学生在完成任务的过程中，会自行纠错，寻找更好的表现方式和技巧。我会在此基础上，再对学生进行示范启发。加上奖励机制的推动，学生的创作实践会高效且充满个性化

与专业性的表达。最后分类展示，并采用倒序评价的方法，给予能力相对弱些的学生更多的关注与鼓励。

#### 利用数字技术和互联网资源

现代科技和互联网为我们提供了丰富的教学资源。教师可以利用数字技术，如数字绘画、三维建模等，让学生在创作过程中体验不同的艺术形式。同时，互联网上也有大量的艺术资源和教程，教师可以引导学生自主学习，开拓视野。在“画家梵高”的欣赏课中，我融入了当下学生很喜欢的手帐元素，让欣赏课的学习成果可以体现出来，做到具象化、可视化。

#### 跨学科合作

艺术与其他学科有着紧密的联系。教师可以通过跨学科合作，让学生在艺术课堂中学习到更多的知识。例如，与语文课程合作，让学生根据文学作品创作插画；与科学课程合作，让学生运用科学知识设计艺术作品等。

### 实践成果与反思

通过把课堂交给学生的实践，我发现了许多令人欣喜的变化。首先，学生的学习兴趣 and 积极性得到了显著提高。他们不再是被动地接受知识，而是主动地探索、学习。其次，学生的创新能力和解决问题的能力也得到了提升。他们在自主学习的过程中，学会了发现问题、分析问题、解决问题。最后，学生的终身学习能力得到了培养。他们掌握了学习的方法，能够在未来的生活 and 工作中不断学习、不断进步。

然而，在实践过程中，我也遇到了一些问题和困惑。我相信，只有不断反思和改进我们的教学方式，才能更好地实现艺术教育的目标，真正培养出具有创新精神和实践能力 的学生。展望未来，我希望能继续努力，不断完善这种基于标准的学习方式，让更多的学生受益。

育

责编 | 陈娟娟

## “种树育人”： 中小学管理中的“系统论”

文 | 范胜武

“十年树木，百年树人”，是一句耳熟能详的教育名言。种树与育人，有很多相似之处。回望十几年的教育改革之路，我们就像一群“果园老农”，小心翼翼地将种子撒进土壤，培土、施肥、浇水、嫁接、裁剪，再创造一切有利条件，让小树沐浴阳光雨露，长成参天大树，结出属于自己的果实。

治理学校也需要这样的“系统性思维”，眼光不仅要远，看到孩子未来的发展，还要看得全面：学生德智体美劳全面发展，教师队伍建设和学生成长需求，以学术研究推动教学创新，后勤保障有序高效，校园文化充满活力，家校关系温暖和谐……每一环都十分重要，需要我们从整体上进行合理布局，不能顾此失彼。

如果把教书育人的过程看作种树，其实治理学校的很多难题就会找到答案。

### 撒下一粒粒饱含爱与智慧的“种子”

小学没有物理化学等学科，但孩子们超爱“科学课”，这是选修课里最难抢的一门。多年前，我们斥资修建了先进的“科幻空间”，把机器人、VR、汽车模拟驾驶、3D打印、激光切割、航天基地模型等搬到孩子们身边。还有一群充满活力的科学老师，用自己的专业知识和奇思妙想带着孩子们徜徉科学的海洋。每年的科技节，师生用一周时间体验各种有趣的小实验。他们小组合作、动手实践、观察分析，玩得不亦乐乎。每年学生参加校外竞赛获奖最多的就是科学类，青少年航天创新大赛全国一等奖、北京市一等奖，全国青少年无人机大赛北京市一等奖、全国二等奖，北京市DI创新

思维大赛一等奖，北京市OM头脑奥林匹克竞赛一等奖……

等到了初中，我们为理化生学科精心设计了实验室，甚至还开辟了生物标本展览馆，修建了星球地理教室。在科技周活动里，孩子们的实验巡礼五花八门，将书本知识活学活用，与现代生活紧密结合，创意满满。高中的STEAM课程，是集科学、技术、工程、艺术、数学于一体的综合教育，孩子们探索生活中的奥秘，培养了跨学科研究能力。“葡萄糖的奇妙之旅”“刑侦侦缉档案”“计算机视觉之车牌识别”“过山车设计与模型制作”、股票市场知识与模拟操作、居民消费价格指数调查……小、初、高的这些活动，我们都邀请相关行业的名家大师走进校园，举办讲座，科普



小学科技节

知识，激发了孩子们的兴趣。科学素养的培养，只是我们播撒种子的一个案例。12年一贯制的《中华优秀传统文化课程》《世纪演说家课程》《世纪名人班课程》《影视课程》《戏剧课程》《健康课程》《艺术审美课程》《研学课程》《厨艺课程》……每一种课型都是一粒闪闪发光的种子，蕴藏着老师们的教育智慧，饱含着对学生未来的期待，并扎扎实实地埋进了孩子的心里。

### 精心营造“风调雨顺”的外部环境

种树是个技术活，所需的营养缺一不可。育人更是系统性工程，牵一发而动全身。制定政策要从宏观层面全盘考虑，具体落实要在微观处润物无声。“双减”之下，我们的游刃有余就是一个典型的案例。

2021年，“双减”政策出台，一时成为社会热点话题。“减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培

训负担”，国家已经看到了教育体系的顽疾，想真正减轻孩子的负担，但社会上的争议很多，“按下葫芦起来瓢”的现象也不少。这就说明，只向这两个顽疾“开刀”是远远不够的。这涉及到整个教育体系的改革、课程的重新规划、资源的重整和调度，更深层的，是国家选拔人才体系、人才培养理念的转变，是一项影响深远的系统工程的良好开局。

到底怎么做，才能尽量减少改革的“阵痛”，让孩子们尽快受益？看似庞杂的工程，往往只需要一把简单的“钥匙”。我们在“双减”中遇到的阻力微乎其微，因为很多做法多年前就暗合了政策的精神。“一切为了孩子，为了一切孩子，为了孩子的一切”，本着这样的理念，我们不断提升教职工的教育服务意识。在寄宿制校园里，用多彩的课后兴趣班、选修课、社团活动丰富孩子的校园生活，走读的孩子错峰接送，解除家长后顾之忧。保

护孩子天性、提高课堂效率、减少课后作业、低年级游戏闯关代替考试，让他们快乐学习。

每一个做法说起来简单，要做好可大有学问！减轻学生作业负担，就意味着要向课堂要效率；减轻学生校外培训负担，就意味着老师要付出更多时间和精力。怎么办？小班化高效课堂、“全程育人”的服务文化给出了答案。一个班级二十几个孩子，老师不仅能关注到每一个人的学情、需求，还能组织各种生动、灵活的教学形式，打造了高效课堂。我们想方设法调动教师的热情和主动，打造有“风度、温度、深度、气度”的教师队伍，鼓励教师自己做到课内、课后都是育人主阵地，全程育人不脱节。担当兴趣班和社团活动的老师们没有抱怨，都是毛遂自荐，根据自己的特长开发了风格迥异的兴趣课程。

其它方方面面都体现了我们的整体布局思维。孩子们的成长不只有学习这一件事，他们拥有一个健康的体魄和健全的人格更为重要。健康型、运动型校园建设渗透在每天的早操、早训练、丰富的体育选修课、校园球赛中；三个学部的专业心理教师不仅为孩子们上课，还开辟了“心晴小屋”，让他们用阳光心态拥抱生活；读书节、英语节、戏剧节、艺术节、贸易节、“世纪演说家”“世纪好声音”等活动让孩子们们的校园生活多姿多彩，还结交了很多好朋友；“读万卷书”外，我们带着孩子们奔赴祖国大好河山，溯源华夏文明，为了让他们收获满满，还为每条线路设计研学手册，开展研学成果汇报，做好全方位的安全卫生工作；为了督促教职工提升业务能力，每年开展项目研究，鼓励教职工从工作痛点难点出发，研究讨论，解决实际问题；每年举办暑期封闭培训，“闭关修炼”，深耕教育细节……

这也类似中医的“整体观念”，



红五月研学演出

从“为了学生”的“根”上出发，纵览全局、盘活资源，一通百通。而不是只抓局部问题，盲目地、简单粗暴地“头痛医头、脚痛医脚”。

### “顺木之天，以致其性”

唐代文学家柳宗元的《种树郭橐驼传》给我留下了很深的印象。有人问他种树的经验时，他说：“橐驼非能使木寿且孳也，能顺木之天以致其性焉尔。”保护孩子的天性，依据他们的个性特点因材施教，并给予他们足够的民主和空间，每个人都能得到最适合自己的发展。

#### 保护孩子的天性

高中毕业生张洋，是从一年级入读我校的。他调皮、贪玩，曾一度沉迷网络游戏。老师们发现他的这个特点，并没有一味打压，而是顺着他的兴趣帮他找到了未来的发展方向，鼓励他运用软件开发城市模型，获得大奖。他还没毕业就已

经成为著名瑞典游戏公司的内容开发师，最终圆梦纽约大学土木工程系。他将在那里学习城市规划设计，将来为祖国的城市发展注入力量。他曾说：“在很多大人眼里，我爱打游戏或许本身就是一种错误，更不用说鼓励我朝这个方向发展了，这里的老师们给予了我足够的空间。”

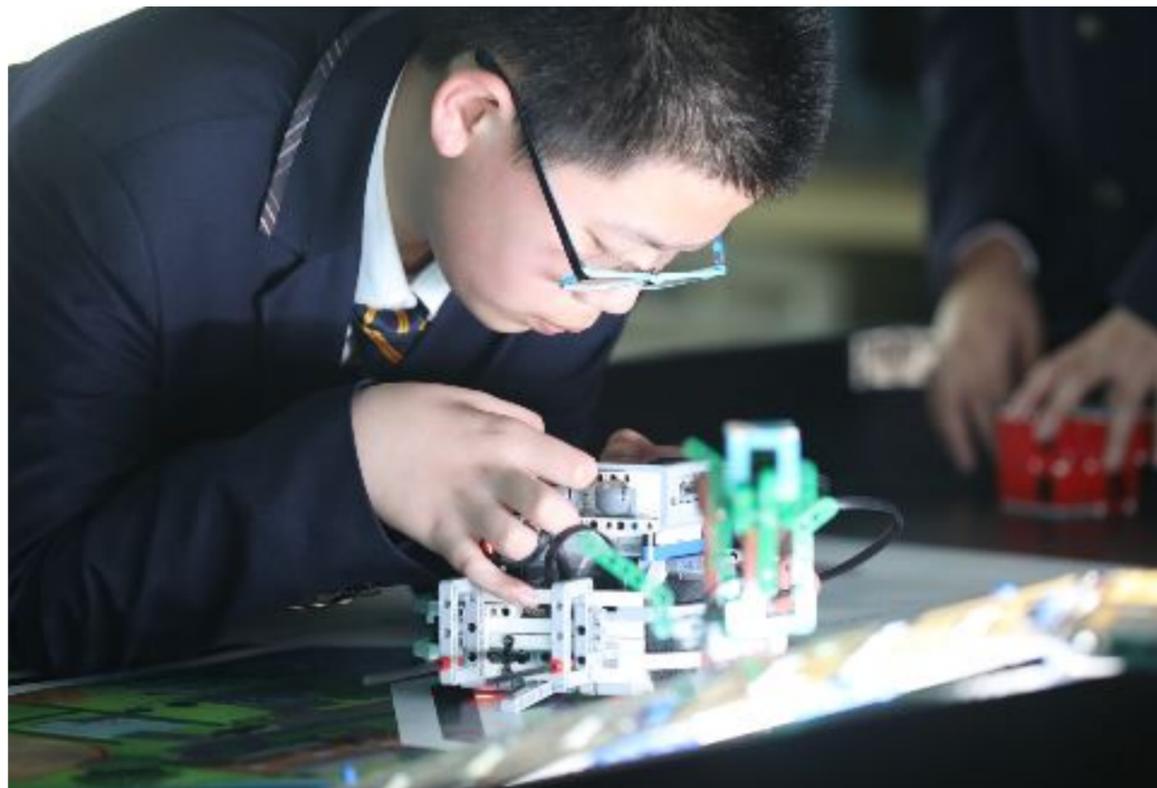
#### 把每个孩子装进心里

高中毕业生于霄雯，被全美计算机专业四强院校之一的加州伯克利录取，帝国理工学院更是向她同时抛出了2枚offer。她热爱并擅长计算机专业，一入学，就遇到了自己的“伯乐”刘亦柠老师。有着多年AP计算机教学经验的刘老师发现了她对计算机的满腔热情，便积极带领她进入了专业学习的课程。同时，刘老师将她领进了很多外界的高端竞赛。在这个过程中，她开阔了视野，与更多热爱计算机

的同龄人切磋技艺，专业技能不断提升。凭借着优异的竞赛成绩，她17岁就斩获腾讯大学生实习的offer，上大学后，可以在寒暑假前往腾讯公司选择喜欢的岗位实习。

小学曾有一位转学生在这里刚过了半学期，妈妈进校参加活动时就激动地跟我们说：“孩子在这里终于找到了最适合自己的学习模式，从原来的内向消极变得阳光开朗，对学习还充满期待。”最适合自己的学习模式到底是什么？是老师足够的关注、灵活生动的教学方式、互助友好的同伴关系。到了初高中，我们为每个学生配备了导师，定期约见学生，从学业辅导、情绪疏导、申请规划、未来职业引导等方面提供个性化帮助。高中生每人都有自己的升学档案，指定的申请指导老师，全程提供申请服务……

其实，除了学校的“规定动作”，每个孩子一走进校园，都会得到身边老师方方面面的关注。“因



丰富的选修课

材施教”不局限在教室内，也不限于当下，老师们会从孩子长远发展出发，关注到他们的学业、健康、品德、个性、心理、理想等全面发展。

### 百花齐放 果园飘香

近些年，我们走出了无数心怀梦想、全面发展的优秀毕业生。每每走在校园里的“星光大道”上，看着孩子们圆梦世界名校的灿烂笑脸、意气风发的模样，仿佛走在一片绿意葱茏的果园里，香气四溢、生机勃勃。袁老有“禾下乘凉梦”，我们这群“农民”则有果园丰收的喜悦。从事教育的幸福感，从心底涌起。

孩子们怀揣自己的梦想，奔赴前程，仿佛我们辛勤浇灌的树苗终于长成苍天大树，结出自己的果实。有的立志要盖世界上最坚固的房子，让人们在地

震中少流一些血和泪；有的要尽毕生所学，研发抗癌药物，帮人们减少病痛、延长寿命；有的关心偏远山区，想学成归来修建基础设施，改善人民生活；有的喜欢土木工程，想为人们设计更加科学合理的城市环境；有的热衷公益，将非遗文化推向市场，让妈妈回到留守儿童身边；有的钟情航天，想通过专业技术让空间站可以很容易地飞出太阳系……

每一个毕业生都是一个闪闪发光的个体，带着内心那份纯净的热爱，从二十一世纪的校园出发，迈向世界舞台，向着理想靠近。

他们的热爱，或者来自心底的呼唤，或者来自一份深深的社会责任感，但无疑，都是我们育人这项系统工程结出的累累硕果。育

责编 | 张娜

## 万变身份 不变初心

——班主任的“百变cos”

文 | 盛蕾 高中部

### 编者按

时光轮转，金秋九月开启崭新学期，年终岁末我们即将告别2023，迎接2024。在年复一年的教育教学工作中，“蝶变·引领”始终是二十一世纪人的关键词。

作为教育工作者，老师们对自我角色的定位需要进行不断的认知与变换，我们不仅是知识的传授者、学生的引领者、学术的研究者，还是教育事业的贡献者。本期《特别聚焦》，我们将从德育、教学、科研、服务四大板块，展示老师们优化教育服务、促进学生成长的优秀案例。

“蝶变、引领”，伴随着学校的快速发展，我们将引领学生们一同蝶变成长。

今年是我从事班主任工作的第十年，虽然十年不短，但是全无疲态，身为班主任的我们不只是要拥有眼观六路耳听八方的超能力，还要具备各种角色cosplay的能力，那么——我们到底是谁？由于我们的工作性质和遇到的事情，有的时候我们不止是一位老师，我们会化身“消防员”，哪里有“火情”，哪里我们第一时间到；有的时候我们是“医生”，要解决孩子们诸多“亚”健康状况；有时候我们甚至是“警察”，要找到事情的真相，要找到那个人；我们更多的时候还可能是一名学生，不断适应时代和学情的变化，始终保持充电的状态。那么，作为班主任，我们到底是谁？

每次看到消防员的出警注意事项我感同身受。消防员出警要熟悉现场的情况，就好像我们要了解关于孩子的每一个细节。记得在我刚成为班主任的第一年，德育工作经验并不丰富。班级当时有一名宋同学，托福成绩108分，这个成绩在六年前还是比较不错的，当时全班沸腾，但在我们同喜时，却忽略掉了一个人，崔同学也是同一场考试，眼睛里转着泪珠，即使小有进步，但是并没有她预期那样好。所以，当我转过身来，看到她眼含泪珠的大眼睛，当时的我怎一个悔字了得。不应该那么急切，不应该那么直接地来庆祝某一个同学的喜悦，同时要考虑其他同学，所以从那之后我非常注意要用各种联系来

保证跟所有孩子情感交流畅通。我从来不会告诉孩子你一定要怎样，我更多的是推荐建议，然后让孩子们去衡量，老师说的值不值得你去采纳。有的时候把他们当作成年人一样交流，效果更好，因为他们足够具备和我们以成年人交流的方式来进行沟通的能力了。

那么我们另外一个身份呢？说起来也很滑稽，可能就是“警察”。遇到事情先自己情绪稳定，学生的事情要有预见性，指挥调度，找准和学生沟通的契机，一定不要以硬碰硬。注意学生的情绪和状态，不怀疑，先相信，我们再来谈谈，最后我们再对事情做一个终结性的了解。记得某天晚自习结束，一个女孩找到我说：“我的airpods找不到了，当时走的时候，班里好像就某某某在了。”她不经意的一句话，引发了一系列的“故事”。面对这件事情，我的做法是我先稳住失主情绪，“老师一定会帮你找到，周五放学之前肯定会完好无损的交到你手里，咱们先不急，你有其他耳机可以用吗？你没有，我先把我的这个有线的先借给你，不耽误咱们练听力。”先缓解了她无法使用硬件的焦虑，紧接着我开始收集大家的反馈，主打一个“不明察只暗访”，搜集证据，“警察”出动。一波操作之后明确发现乌龙一场，耳机没有任何人拿走，是她自己收拾书包的时候，不小心把耳机带到了自己挂着的书包里了，我找到了失主，

在询问后得到许可，和她一起又找了一次书包，当然结局是——一场误会。事隔一天，我再次找到她，“我们有一些事情要在我们斟酌之后再谈，你说的时候是无心的，但是可能它像一个涟漪一样，会伤害到了你和小伙伴之间的情谊。我建议你去主动的去找他聊一聊，说明事情真相，解释一下误会。”在整个过程中，矛盾迎刃而解，事件迎刃而解，但事件没有完结，之后我开了一次主题班会，主题并不是针对丢东西，而是针对我们如何能更好的在出国之后管理好自己的生活。邀请了几位毕业生，视频连线现场跟大家聊一聊遇见的各种奇葩室友，孩子们开始意识到物品的自我管理的重要性。

我们的第三个身份是“医生”。及时沟通“病情”，在我看来就要我们不放过任何一次有效例会，班主任例会、学部例会、学校组织的各类培训。每学期班级都会在结束的举行主题颁奖典礼，今年是绿色主题，主打一个健康。起因是获得“和气生菜”奖的两个男同学，因为一点小摩擦迟迟没和好，于是我召开了这次班会，每个同学都会颁发了至少三种蔬菜，红薯奖，西红柿奖，茄子奖等等，每个同学上台都要发表获奖感言，而这两个同学取而代之的是在台上合作摆出三种以上形式比心动作，才算完成领奖环节，举班记录高光时刻，孩子们也在快乐之中重归于好。



有人会觉得班主任工作等于工作全天候全时段的吗？我想说是的，但是我们收获的是全天候全时段的感动。你不知道什么时候他们会给你惊喜，你不知道什么时候他们会给你拿出一份非常好的分数作为答谢，你不知道什么时候他们会非常细腻地发现你身体不舒服的一杯热水，这些都是全天候全时段的感动。我同样争分夺秒，全力以赴地珍惜。三年既短又长，我们全力以赴，因为这三年极为重要。张爱玲先生曾经说过，世界上最遥远的距离不是生与死，而是我站在你面前，而你不知道我爱你。我想说班主任工作不就是这个样子吗？我们在做都为孩子们好，并且为孩子们做的对的事，而他们却为什么不理解呢？我觉得更重要的是因为我们不懂孩子们的心声，怎么才叫懂他们？如果在孩子们的聊天里出现“他PPT我”，“他AB我”，“他KTV我”，可能会你一头雾水，这是在说什么？那么这些比较流行的词汇是我从孩子们的聊天当中学习到的，如果在交流的时候都做不到与他们同频，何谈与他们共情？

所以我的最后一个身份就是学生，我们要学会懂得，我们要真正走进他们的心里，懂得他们的想要，他们的需要，懂得他们所想，我们要学习他们领域的知识，知道他们在追求什么idol，了解他们在喜欢什么动漫，甚至在这个过程中，我们也会爱上他们的喜好，只有这样我们才能进步，不只是我们自己的提升，而是我们进一步的走向他们。在我看来，班主任更多的时候是“学生”，在学习如何跟进学生的脚步，跟进时代的进步。那我们是谁？我只是二十一世纪一名普通的老师；我只是一个陪伴他们人生当中最重要的那三年的陪伴者；我只是一个平凡但是也不平凡的班主任。育

责编 | 陈娟娟

## “成长”这件事

文 | 崔加奇 初中部

这是一个关于我与孩子们共同“成长”的故事。

在边玉芳老师的书中提到：良好的师生关系能有效促进学生成长，解决学生问题，同时也有利于提升教师的职业幸福感。那该如何建立良好的师生关系？如何利用良好的师生关系解决学生问题呢？

### 了解学生，尊重学生，信任并公平对待学生

从生理和心理的角度来讲，初中生是不成熟的、容易叛逆的，他们基本开始或已经进入青春期。青春期学生的情绪状态是其行为表现的主要推动力量，往往也是其行为动机的根源。

于是我在班级中设计了“夸夸群”和“树洞”这样的角落，提倡学生把好的情绪分享给大家，把不好的情绪丢给树洞。帮助学生察觉自己和他人的情绪反应，引导学生选择恰当的方式表达情绪，从而减少叛逆行为发生。

最开始这个角落的内容更新主要依赖于班会活动，我和我的搭档偶尔会更新一些对他们的实名制表扬，给他们惊喜。后来孩子们也学会了给我们惊喜，就像疫情期间，周末封校，在他们最焦虑的时候，会有孩子主动发表互相安慰的话，使得焦躁的情绪得到一定的缓解。

### 转变语言引导方式

尽管我们很关注孩子们的情绪，但叛逆行为依然会不受控制的

发生，对于已经发生的叛逆行为该如何解决呢？

在《正面管教—教师工具卡》中提到：认可感受——建立情感连接是一种强有力的行为纠正方式。面对已经发生的叛逆行为，我们依然可以尝试先关注情绪，再采用正面管教的方式帮其纠正行为方式。

“正面管教”最简单直接的做法就是转变沟通交流的方式。在与学生交流的过程中，避免“你不要……你不可以……你不应该……”等消极性的引导语，尝试多说“你可以……不如试一下……”等积极性的引导语。引导学生从正向、积极的角度做事，避免使其产生防御性的思维方式。

班上有一位很有个性的小姑娘。初见她时，她说脏话，站队时交头接耳，每当老师提醒她，她总会下意识回复：“我咋啦，我没有啊。”在与老师接触时，她总是处于防御状态。

在某个周五的最后一节课，因为作业问题她与任课教师发生冲突，桌面上空空如也，拒绝补写。我听说这件事时非常生气，当即把她叫过来问原因。她的回复和不服气的态度突然让我意识到，此情此景追问原因和让她承认错误并不是最重要的。处于防御状态的她，批评教育的效用并不大。只会让她觉得：老师怎么老是在说我，她针对我，我就是不服气。而这并非我的本意。

于是我说：“没关系，老师教你。既然找不到了，我们就解决这个问题”。

她没有说话。

我陪她整理了书柜，渐渐的，她的火气烟消云散。

我说：“有个资料袋就好了。”

她说：“周末回家去买吧。”

积极正向的沟通方式，引导她正视问题并解决问题，避免了无用的抱怨。一年的相处，她的防御状态不知不觉的消失了，各科成绩有了明显进步，代表学校参加排球赛并获得了冠军。她会周末问我数学题，也会与我分享喜悦。她在成长，同时她也让我明白，处理学生问题时，作为老师也要时刻保持情绪稳定。

### 建立分级应对思维

面对班上时不时就会出现的学生行为问题，我们要学会建立分级应对思维，对学生的问题行为进行不同程度的干涉，并在必要时寻求第三方协助。

### 忽略一些细小且转瞬即逝的不良行为

班上的男孩子很喜欢打篮球，这个年龄段的他们也非常喜欢耍帅，所以个别男生会在班里“投球式扔垃圾”，以展示自己高超的球技。有时我看到他们洋洋得意的尝试，然后没投进，只好捡起来扔进垃圾桶。班上的孩子对于维护班级卫生这件事做的一直都还不错，所以面对他们这种转瞬即逝且没有造成不良影响的行为，我没有过多干涉。

### 巧妙阻止一些持续发生的轻微不良行为

排球赛期间，学生们热情高



涨，排球队的几个队员经常在教室内“切磋”，多次谈话都屡教不改。对于可能砸到其他同学的隐患，他们信誓旦旦地说：“老师，我们技术很好的，绝对不会落地”。所以某一天我把他们单独留在教室，和他们打了个赌：教室内无限次传球，球落地一次每人扣1分常规，砸到我或砸坏班级物品扣3分。

一开始他们洋洋得意，但技术再好也难免会有失误，分扣得多了，他们陆续投降，并承诺不再在教室里玩球。我也和他们达成协议：这一次的常规分暂且记账，若有人毁约，就要接受扣双倍常规分的惩罚。

后来他们也会有人偶尔没忍住拿起球，但这时就会有同伴站出来，代替我提醒并制止他。

### 直接干预和制止比较严重的不良行为

“背后议论同学”是我认为等级非常严重的一种不良行为。它看起来无关紧要却隐患无穷。大家都会讲“谣言止于智者”，但问题是在大多数情况下，我们都认为自己足够理智，甚至觉得自己就站在道德的制高点。因此当我发现班上有学生议论其他人或事时，会及时制止并告诉他们这种行为的不可取之处。

### 寻求第三方协助

作为老师，我们不必“孤军奋战”，适当寻求第三方的协助不失为一种明智之举。

班上有一位很叛逆的网瘾少年，他对抗规则、厌学、脾气易燃易爆，总会惹出一些麻烦。沟通交流后发现，导致他所有问题行为产生的一个根本原因是：他认为无论如何努力都无法超越他的哥哥姐姐。这时倾听、鼓励、引导他发现自己的闪光点，找到学习文化课的意义，与家长达成配合势在必行。

于是我开始了与他妈妈很长一段时间持续沟通。一天，航模老师发了一张十分专注的背影照片，我马上转给了他妈妈，并告诉她孩子对于这件事的热忱。同时也拜托航模老师可以从侧面和他渗透学好文化课对于发展这个爱好的有益之处。后来他参加了航模的集训，参加比赛并获得了全国第八的成绩。学习上也不再是毫无所谓的态度。这个孩子一定在慢慢成长，按照不同于哥哥姐姐的速度。

其实所谓的“问题学生”并不存在，但只要孩子们还在成长，还在不断探索世界，“问题行为”就会发生。我能做的是调整自己的状态，保持情绪稳定，认真对待任何一件小事，教会孩子们如何面对成长中遇到的困惑并帮助他们解决问题，陪伴他们初中阶段的成长。

而能陪伴他们一起成长，使我很开心也很幸福，因为在这个静待花开的故事里，我的花园里不只有一种花，且每一种都会开得很绚烂！**育**

责编 | 陈娟娟

## 若以月轮终皎洁，不辞冰雪为卿热

文 | 徐希程 小学部

中国古代有位词人纳兰性德，他在词中曾经写到：“若以月轮终皎洁，不辞冰雪为卿热”，这首词放到现在，正是对我们教育工作者无私奉献的生动写照。

作为小学部的一名班主任，我刚刚送走了“小蜗牛班”毕业生。

在孩子们毕业之际，我们班家委会代表给咱们学校送来了锦旗，我还陆续收到了家长们的感谢信，一共有11封。送来的锦旗是对我们整个小学部工作的最大肯定，更是家长对我们教育工作的认可与支持。每一封感谢信，纸短情长，句句都是家长看到孩子成长进步的感激之情，这也是我职业生涯中无比骄傲的高光时刻。

对于锦旗和这些感谢信，我想说的是，家长对老师们孜孜不倦的付出其实看得很清楚。因为每过一段时间，孩子们就会发生积极的变化和成长，而这些变化正是由平常一个个的故事累积起来的。所以我把曾经发生的三个最典型的小故事，以及面对问题时相对应的策略分享给大家。

### 教学工作中的信心

作为老师，最担心的就是学生的成绩。我们班有个叫小白的孩子在学习上很要强，但是无奈有一些阅读和记忆障碍。在我刚开始带班时，小白几乎记不住一个完整的单词。一次英语考试，小白因为拼不出单词只得了十几分，孩子一看到成绩就急得趴在桌子上一直哭，孩

子说：“老师，我也想像其他同学一样写出这些单词来，可是我一着急，看见的这些字就像一个个变形的字符在纸上飞，我写不来……”我看着孩子无助的脸，决心用我的专业知识给孩子找出一种最适合的学习方法。

我决定先保护好孩子的自尊心，并告诉他“你是最棒的，相信你自已，老师已经看到你比昨天进步了，你瞧，这个单词比昨天写得更好了”。小白的眼神中闪烁出一丝光芒，似乎对我有了更大的信任。此后，我几乎每天都会找时间帮助小白一起记新单词和知识点，同时一起总结记忆的经验。功夫不负有心人，他变得非常信任我，也把我当成了最好的“学习伙伴”。

渐渐地，他能记住的单词从3个到5个，再到10个……他渐渐超越了自己，越来越有自信，这就是“亲其师，信其道”的道理吧。光阴流转，在不懈的努力下，小白六年级毕业前，英语成绩达到了90分的水平。

这样的努力和进步，不仅为孩子带来了成长和收获，同样也为我的教学带来了自信。班主任的作用就是在不断地鼓励和帮助下，让学生变得愈加自信和优秀，把孩子推得更高，走得更远。

### 教学工作中的耐心

学生是成长中的孩子，犯错误是再正常不过的事了，而班主任的任务是让他们在辨别美丑和善恶中

不断成长，渐渐悟出道理，形成正确的人生观。

最初接触浩浩同学时，他的行为习惯并不理想，在班级经常捣乱，课上不听讲，课后不写作业，甚至动手打人。面对这样的孩子怎样才能改变他的习惯呢？我要让孩子把精力有所释放，还要释放在有意义的地方。于是我让浩浩成为老师的小助手，让孩子觉得自己被认可。在他一次次为班级摆放课外书、擦白板、分发间点水果后，我常常在班级正面表扬他，让班级同学们也肯定认可他，他也渐渐变得自信。

我还常常单独跟浩浩聊天，肯定他的同时，也不忘记提出更高的期望，找到新的发展目标。在五年级上学期，他被大家推选成为了班级的卫生委员。他除了每天认真负责完成自己的份内事，还力所能及地帮助老师，开学前的新书派发他完成得一丝不苟。浩浩成为了班级同学学习的榜样，还被光荣地评为了“五一劳动奖章”获得者。做这些事情，他是快乐的；为别人奉献，他是幸福的。在老师的帮助下，在同学们的认可中，他已不再是从前那个顽劣的少年，而是最美的劳动者！

班主任的作用，就是对待每一个孩子，都需要用爱、用鼓励、用表扬，使他们变得更自信从容，散发着孩子们该有的朝气和魅力。

### 班级管理中的细心

涵涵同学是一名插班生，比班



级其他同学都要大一岁。初到班级，他总觉得同学们都是小孩子很幼稚，导致他融入班级速度很慢，在校的第三周就开始抵触学校生活了。就这样，涵涵同学回家里一直做着自我思想斗争，等到第五周才终于想通返回了学校。

对于刚回班的涵涵，我选择了先保持沉默，默默观察和帮助他。我和班里的孩子们事先商量好，就当什么事情也不曾发生，不触及涵涵敏感的心理。同时，班级的一切活动，即使是接水这样的小事，我也安排孩子主动叫上涵涵同学一起去做，潜移默化地让他融入班集体。

两天后，涵涵主动找到了我，问我：“徐老师，为什么您没有问我不来学校上学的事儿？”于是，我这样对孩子说：“等你想说了，我相信你一定会主动来找徐老师的，对于事情的来龙去脉，我更尊

重你的感受和体验。”就这样，涵涵觉得，原来老师是能够真正理解并尊重他的，也逐渐把我当成了他的朋友。

从此以后，他再也没有因为自己的情绪而不来学校，反而是跟老师和同学们打成一片，成为了新环境中可以信任的伙伴。他终于融入了集体，也成为了集体中不可或缺的一员。日渐开朗的他，在毕业研学汇报中担当了重要的表演角色，也在全校的六一演出中，展示了精彩的相声表演。

所以，班主任的作用是与孩子们一起生活、成长，用细心的观察，去走进孩子的点点滴滴。当你真正地走进了他们的内心，成为了他们的朋友，你就会发现，他们在学校也可以如此的快乐、放松和享受。一路走来，每次翻看他们的相册，那些点点滴滴的故事仿佛就在昨

天，孩子们的一张张笑脸仿佛就在眼前，这，是我在教育事业中最幸福的一刻。

班主任的工作每天繁杂而琐碎，但孩子们的成长将这些都一一化解。正所谓老师的生活就是一半风尘仆仆，一半星辰大海。未来的路还很长，希望所有的孩子们能够在老师的精心灌溉下，有社会责任，有家国情怀，走向世界，成就自己也成就他人。我愿意将奉献精神在教育生涯中延续下去。既然选择了远方，便风雨兼程。这不仅是我，这也是每一位老师和班主任，每天默默在做的事。

请坚信，为师有爱，方得始终。

育

责编 | 陈娟娟

## 主动迎变，守得云开

——从“小太阳”班到“小青柠”班变形记

文 | 高妍 小学部

### 遇见“小青柠”

2022年春季学期结束时，根据学部工作需要，作为班主任的我从小太阳班调到了小青柠班。于是，2022年9月，我与小青柠班21名小可爱见面了。

为了与家长学生尽快建立信任，我做了很多额外的工作，工作时间拉长，牵扯的精力也很多，但是我认为这些都很有意义。开学初，刚接班的我每晚都会与家长深入沟通，尽快了解每个家长的需求，制定了学生个性化成长档案。我及时召开家长会，巧用家委，化解家校危机，做好问卷调查，通过了解个性需求，定时反馈学生在校情况，打消顾虑，同时明确家校通力合作培养学生这一目标的一致性。日常快速了解学生的长处和短板，对学生进行成长跟踪，希望每个展示人人都能有收获。抓住每次结题仪式的机会，让学生充分展现阶段性成长，老师给出真实、有效的过评。及时与家长一对一约谈，过程中给予彼此充分的尊重。那个时候，我的体会是：教师要不断地学习，不断地完善自我，提升自我修养，并不断地复盘自己走过的旅程，用每一个成功的点滴激励自己，用每一个失败的教训警醒自己，从而让自己日趋完善。同时，提升自我，不断提升做事的精进程度，提升境界，让自己成为一个品格高尚的人。

### 见证“成长的蜕变”

班主任要有一双善于发现的眼睛：苏霍姆林斯基说“一个好的教师意味着什么？首先意味着他是这样的人，他热爱孩子，感到跟孩子交往是一种乐趣，相信每个孩子都能成为一个好人，善于跟他们交朋友，关心孩子的快乐和悲伤，了解孩子的心灵，时刻都不忘记自己曾经是个孩子。”每一个人都是独特的个体，每个生命都值得尊重。我们班小高同学的故事，发人深省。

曾经的她是二年级的插班生，性格刚烈，说话主观、同学关系非常紧张，家长也因此很头疼，具体表现在：上课打断老师提问题，情绪激动、易怒，是个不自律的小女生。说话声音很大，随心所欲不在意别人的眼光和想法。课间和同学总产生冲突，不依不饶的。

首先对她这样的小女生，不能硬来，需要讲求策略。我是这样做的：发生问题时我会选择耐心地陪伴，等待她情绪稳定。成为她最好的“情绪垃圾桶”，倾听她的想法和她产生强烈情绪的原因，即使问题解决也会随时关注，随时帮扶，让她感受到温暖的爱与陪伴。

在小高与老师或同学发生冲突的时候，首先及时捕捉信息，观察孩子的反应，保护孩子的自尊心，不当面斥责她做得不对，接着询问是否需要帮助，安抚双方的情绪。接着，了解事情的起因、经过，通过他们的描述迅速寻找解决问题的对策，并询问孩子们是否同意这么解决，然后再进一步善后处理，问题解决后我才会再与家长沟通发生的事情，而不是一发现问题马上找家长，不要给孩子心理上觉得我是在告状。

几周下来，小高同学对我的信任感建立起来了，还时不时跟我分享一些她的课外生活，无意间讲到她滑雪的事，我就多问了一句：“你参加比赛吗？”她说：“我拿过很多奖呢！”我很惊讶，从来都没有听她或者是家长讲过，原来我们当中隐藏着一名滑雪高手，她很怀疑地说：“即使是真的你们也不信，因为你们没看见，就不会相信我滑得好。”我说：“只要是你说的我都信。”她质疑地说：“真的吗？我让妈妈把我的奖状和奖杯照片发给您，高老师您给同学们看看！”就这样，小高同学又让我们对她有了进一步了解，这个有着坚毅刚烈性格的小姑娘一直在坚持热爱，就在半个月前，她在新西兰又拿到一银两铜的好成绩。

自那以后，她变得越来越懂得为别人考虑，学会



## 幸福是教育的“渐近线”

文 | 薛兵 初中部

了换位思考。她积极主动做时间的主人，课堂学习氛围浓厚，学习成绩优异。她与同学关系越来越好，经常热情帮助班集体，真诚对待同学，逐渐得到同伴、老师的认可。每个月的生日筹备工作，每天的地面卫生、物品整理，她都做得井井有条。

一次特训的意外受伤让她架起了双拐，妈妈担心她这个样子只能居家静养，我打消了妈妈的顾虑，一再建议她来学校正常上学，和小伙伴在一起能让她忘记痛苦，早日康复。从寒假假期我就开始做个性化的服务工作，直至开学时孩子完全康复，我们整整陪伴了她三个月。一日三餐、上楼下楼，上课下课，大便小便，午睡等等，每个环节都

有老师无微不至的照顾。除了老师，班里的孩子们也是热情帮助、积极地帮助她取饭打水、上厕所、拿东西，充分地体现出同学的团结友爱，小高同学也感受到友谊的深厚，并懂得感恩，为大家献上她亲手制作的贺卡和手账。正因为有了这样桩桩件件事情，我们才让小高同学发挥她的优势，让更多人认可她，也同时促使她做出改变，成为更好的自己。2023新年创意拜年活动，她作为优秀学生代表进行拜年视频录制，那个时候她的腿部受伤，却依然能够克服困难，完成任务。爱的感染力就是这样强大，作为班主任，我希望营造一个有爱的班集体，让孩子快乐成长。

作为班主任，应有一颗开放的

心，学会接纳，相信一切给予都是美好的。及时发现学生的闪光点，努力为之争取更多的平台表现优势。每一个孩子，都是那么的平凡却又不平凡，每个生命都是那么的宝贵富有个性。教师是天下最光辉的职业，我们任重而道远。

“一个孩子”与“一群孩子”的故事，固化成我教育生涯中的一本教科书：用生命去温暖生命，用生命去呵护生命，用生命去灿烂生命，那一刻，我深深地知道：生命教育已走进每个孩子的心中，它可以每一个生命都灿烂。育

责编 | 陈娟娟

提到数学，很多人脑海里会出现一些关键词，比如严谨、抽象、枯燥，学生从心理上接受的愿望并不强烈。要想提高学生数学幸福指数，兴趣培养、情绪体验是非常重要的途径。接下来，我将跟大家分享四个秘籍，希望助力孩子们的幸福教育。

### 兴趣秘籍

顾明远先生曾说：没有爱就没有教育，没有兴趣就没有学习。要想提高学生的数学兴趣，可以把数学融入生活，增强代入感。以七下第十章数据的收集、整理与描述为例。本章内容不多，按照传统的教学方式将条形统计图、扇形统计图、折线统计图的优缺点一一分析，将抽样调查的重点概念进行学习，本章就可以匆匆而过，给学生最大的感受就是枯燥。为了提高学生的数学兴趣，我决定利用小课题的形式，分组合作由学生自定调查主题，设计调查问卷，收集、整理、描述数据，分析数据得出结论，最后小组完成调查报告并分享，让学生经历统计过程，感受统计思想。真正做到用数学的眼光观察现实世界，用数学的思维思考现实世界，用数学的语言表达现实世界。在调查时，把选择权交给学生。我陆续收到孩子们的调查问卷，有食堂满意度的调查、最喜欢的学科课程的调查、周末电子设备使用时长的调查等。学生通过条形统计图、扇形统计图

进行数据分析，汇报调查结果，并给出相应的建议，让学生体会收集数据、整理、描述数据、分析数据、做出推断的过程。最后，在课堂上以小组为单位进行调查分享。学生感叹：这次的调查活动不仅仅让我们学习到了统计学的知识，更让我们学会了团结和责任心，感受到了努力后的成就感。

动手操作能增强体验感，激发学生兴趣。七上第四章——几何图形初步教学中，布置动手操作类作业，制作长方体或六棱柱体的包装纸盒。学生提交的作品中有精美的六棱柱礼盒，也有豪放版的长方体包装盒，学生在制作过程中，加深几何认识，体味数学的乐趣，感受数学带给他们的幸福。为了进一步激发学生数学学习的兴趣，在课余时间开设从1到无穷的数学兴趣班，让学生感受不一样的数学。在兴趣课中，带领学生巧解九连环，还原数字华容道，锻炼学生的数学思维，激发学生的数学兴趣。在我们班有位小凯同学，他热爱运动，但对学习可以说几乎没有兴趣。兴趣课上发给每位孩子一个九连环，小凯问我：“老师我如果一直晃能把九连环晃开吗？”我说：“孩子你想得太简单了，九连环环环相扣，最少也需要256步，晃肯定晃不开的。接下来，薛老师讲一下这其中的奥秘，只要掌握这个奥秘，解开九连环绝对不成问题。”几天后，小凯开心地找到我，“薛老师你看我解开九连环了。”我当时比他还

开心，“孩子你是咱们兴趣课上第一位解开九连环的同学，我说过你的思维真的很灵活，薛老师相信你其他方面也可以很优秀。”在之后的课堂上，我看到小凯开始主动举手，有不会的问题主动来问，真的很开心。学生的转变真的让我很惊喜，这可能就是润物细无声的教育吧。兴趣是最好的老师，有了学习数学的兴趣，学生怎能不开心，学习怎能不幸福？

### 夸夸秘籍

除了孩子们的学习兴趣，还要考虑到孩子们的情绪体验。接下来，我将与大家分享第二个秘籍，夸夸秘籍。夸学生真的是门学问，什么时候夸、夸什么、跟谁夸、怎么夸都特别重要。我将从课前、课中、课后三个时间点跟大家分享。根据多年表扬学生的经验，我总结出一套夸夸模板：一、描述学生表现（这次月练习，李明91分。我看到很多同学都很惊讶，李明怎么考得那么好？）二、为什么会进步？（薛老师很惊喜但并不惊讶，同学们想一想李明平时课堂上是如何做的？）三、进一步分析原因。这时可以找同学进行分享，老师进行总结。（每次讲到重点，李明的眼睛都是一直非常认真看黑板和老师，我能感受到他的思考、他的专注。而且李明的作业纠错很及时，下课就找到我来订正。所以，他的努力值得这么大的进步。）四、引



导学生向优秀学习（我希望以后看到越来越多的同学专注的眼神，看到越来越多的同学下课找到老师查看改错情况。）

好孩子是夸出来的，幸福是相互的，有了榜样的指引，学生怎能不开心，学习怎能不幸福？

### PK 秘籍

数学是思维的体操，需要孩子们的静心思考。当然，课堂也是需要活力的，安静的课堂不一定就是

高效的。怎么办？我是这样进行的：课前让课代表在黑板上画好一个5行5列的PK表格（根据学生表现进行加减分）课前准备做好的小组+1分；学生每答对一个问题+1分；有违反课堂纪律的现象，无需多言，直接-1分。每位学生的课堂表现清晰呈现的表格中，当看到其他小组满满的发言加分，学生自然会专注听讲，积极发言。

作业也是一项令老师们头痛的事情。我为孩子们定制了专属积分卡，正面是+1分，背面是二十

一世纪的logo和被数字选中的人，体现数学积分卡的独特性，设置积分兑换商店。为了攒够更多的积分卡，孩子们围在一起讨论题目，激发自觉主动性，看到孩子们积分兑换时的笑脸，怎能不幸福呢？

往届作业PK榜，完成一次作业订正获得一颗星星。新学期，我从孩子们的兴趣点出发，创立数学王者诞生记——5颗星星是倔强青铜，10颗星星秩序白银……50颗星星是百星王者，孩子们的作业PK一定动力十足。

### 陪伴秘籍

关心、关注、关切，像关心自己的孩子一样重视学生的成长。要重视孩子成长，就要多陪伴孩子们，孩子们需要的时候老师需要及时出现。平时也要重点关注需要帮助的学生，利用课间、课活、晚自习的时间一对一为学生辅导，解决学生的困难。有了老师的帮助，学生怎能不进步，学习怎能不幸福？正如著名教育学家马卡连柯曾说：我确信，我们的教育目的并不是仅仅在于培养能够最有效地来参加国家建设的具有创造性的公民，我们还要把我们所教育的人变成幸福的人。希望兴趣秘籍、夸夸秘籍、PK秘籍、陪伴秘籍，能够帮助老师们把我们所教育的孩子变成幸福的人。育

责编 | 陈娟娟

## 燃起阅读的篝火

文 | 史旭楠 高中部

谈起阅读，无论是泛游书海还是精读课本，无论是在家长还是在学校眼中，这都是多多益善的行为。然而，当我们聚焦文学阅读在学校中的有效实践问题，如何点燃阅读活动的核心实践者即学生群体的读书热情，成了课堂和课后的一大挑战。为了应对这个挑战，教育者们可以从以下三个层面逐步深思。

### 为何而读

学生们为什么要进行文学阅读呢？这个假期，我给已经在美求学一年的毕业生和刚刚完成高中一年学习的雪狼O年级学生做了一个实时问卷，并在收获的众多关键词中进行总结。有的学生为英文能力而读：积累习语、文学手法和写作技巧。有的学生为了融入社会而读：了解英美文化、社会问题、滋养自己的品德。但是，我得到了学生共同认可的三个关键点——强大的共情能力、丰富的想象力和辩证思考的能力。这成为了我们设计文学阅读课的初衷。当我们有了这些目标，下面的问题就是，如何选好书来滋养我们的阅读者们。

### 选书实践

在我的选书实践和探索中，我认为针对不同年龄段的读者可以从以下三方面考量一本书。

首先，是注意力的持续时间：从幼儿到初高中学生，独立阅读的时间从二十分钟到一小时以上，逐步提高学生的阅读时间。

其次，是词汇和理解能力。老师们可以通过筛选语言难度和书本话题进行挑选。从小学的绘本、初中的简版原著或是初中生感兴趣的奇幻冒险类阅读到高中的经典原著阅读和现代中长篇文学作品。

最后，是现代文学与经典文学的讨论。在学生高一到高三的不同的阶段可以先引入较为贴近生活的现代文学作品，再逐步结合经典著作讨论更加深刻的社会问题。

在找书的过程中，我也有一些工具可以推荐给大家。首先，是高中部使用的Moodle教学平台，学生和教师都可以根据词汇量和难度、题材作者等搜索合适的作品。其次，蓝思分级阅读网站也可以通过对应美国的中小学生和学生的阅读量来搜索合适的书目。还有就是报纸杂志媒体平台每年都会有畅销书推荐榜，可以参考最时新的文学作品。

最后，就是从索引平台搜索不同年龄段的必读经典书目。如某平台推荐的20部高中生必读经典里，就有我们选取的《杀死一只知更鸟》一书。

### 阅读实践

当我们完成了选书，最重要的环节就来到了——阅读操作环节。高中的学习里，老师们为阅读者们编制了一个由周末、周中和课堂组成的阅读网。

在周末阅读中，就像艾尔菲·科恩在《家庭作业的迷思》中所推荐的，阅读可以开启对话，创造联系、学习语言以及分享文学的热爱是适宜布置给学生的三种作业之一。在我的周末作业中，我会给学生推荐好一个由长篇小说、短篇合集、经济历史哲学科学月刊杂志、传记等组成的书单。有学生自行组队挑选阅读。在小组中以阅读圈的形式完成读书笔记或是文学评论。

在阅读圈中，每组学生们轮流担任不同的职责，每周按照学案的要求针对性有重点的阅读同一个或者多个章节，完成读书笔记后互相分享交换。学生们制作阅读展板，展示每个小组的阅读进度、写作评论的成果，互相激励学习。

在周中的阅读中，高中部的第三个晚自习是学生们的英语阅读时间。考虑到刚入学高中部新生们的年龄和阅读兴趣。我们选取了回忆录这一第一人称的文学体裁，阅读难度较低。同时作者回忆了他的童年少年成长，更加贴近学生的生活，促进学生反思。周中阅读的组织形式以学生自主完成教师设计的情节思辨问题和阅读学案为主。在《生而有罪》这本书中，我



## 指向孩子未来的教学和研究

文 | GALADANCHI BELLO HABEEB 小学部

们设计了情节发展类问题来帮助新生有重点地进入阅读，抓大放小。同时引入思辨问题：如果你是主人公，你会怎么做来促进学生的代入感？

在第二年的回忆录《你当像鸟飞往你的山》中，我设计了情节、文化、人物、语言、思辨五大模块的一套阅读笔记学案。阅读者们可以从以上方面，用绘画、总结或者仿写来记录下自己的读书体会。

当我们奠定了良好的周末与周中的阅读基础，就来到了与学生灵魂碰撞的课堂阅读环节。这个暑假，我被这样一句话所感动：师生共读如同原始人围着篝火起舞，被伟大的事物所凝聚，师生共同完成一段心灵之旅。我想，和上届学生一起研读完的《杀死一只知更鸟》就是这样一段旅程。在31个章节的阅读旅程中，我制作了成套的阅读学案、PPT和影音资料。作为初

读一本名著的人，我也在文中有许多困惑。所以推荐给老师们，初读一本书，除了本身的阅读理解，更要借助网络资源，做好研究学习与借鉴。Litchart, Sparknotes等都是很好的文字作品分析网站，我们也可以找到丰富的原版教辅书籍。

在课堂实践中，分析一本名著也离不开对作者的深入探索，我们在阅读中以史为鉴，更可以和现代社会每天发生的实际问题所连接，引发对文化和社会问题的深思。

长篇阅读的另外一个挑战是如何让学生和老师都充满热情地坚持阅读下去。学生在课堂中需要注意兴趣与收获，老师也需要正向反馈的鼓励。在此，我推荐老师们活用脚手架，在长篇小说中每个章节选取情节讨论、人物分析、主旨升华中一到两个重点，通过不同的课堂活动来呈现：如辩论、角色扮演、朗读剧场、二创改写、文学评论等。

一位已毕业的优秀学子曾写到：《杀死一只知更鸟》的阅读是他第一次坚持每周仔细地阅读一本外语名著。而他的收获也是显著的，他得以一字一句去品味作者的用词，更能和同学们交流“法治社会的底线”与“社群的融合”这样的深度话题。最终选择去新加坡国立大学就读的毕业生，在多篇申请小文书中提及了对《杀死一只知更鸟》的思考，她也在就读大学一个月后和我交流，感慨文学阅读的重要性。

最后，我想与大家分享：一部经典就是一个浓缩的社会，每一个少年都是有力量的阅读者，让我们一起点燃阅读的篝火吧。育

责编 | 陈娟娟

### 摘要

虽然教学和研究之间的关系由来已久，但显而易见的是，在本世纪之交，两者的关系更加紧密。对老师们来说，阅读教材并教授里面的内容很容易，但毫无疑问，日常研究在更新教学方法方面更为有效。本文将探讨如何在日常生活中欣赏在好奇心和研究作用下产生的成果，如何帮助小学生利用好奇心的力量，以及研究对优化教学和养育子女产生的积极影响。

### 引言

孩童时期，我经常问父亲很多问题。记得五六岁的时候，我问他天空之外是什么，他告诉我是太空。我又问太空里有什么，他说有恒星和行星，太阳是我们的恒星，地球是我们的星球。我接着问太阳系外是什么，他说太阳系在银河系内。我一直问问题，他也一直在回答。因此，我父亲不得不更多地了解太空，他给我买了很多关于太空的书籍和录像带。我很好奇，而父亲必须做一些研究来教育我。他成为了我的第一位科学老师。

阿尔伯特·爱因斯坦非常好奇光是如何在太空中传播的。最终，他发现引力使光弯曲，这也是他提出相对论的原因；屠呦呦的好奇心使医学在治疗疟疾方面取得突破，挽救了无数人的生命；袁隆平的好奇心实现了杂交水稻的突破，让世界许多地方没有了饥饿……我想说

的是，我们都是因为好奇而活着的，而好奇心驱动着研究。

### 教学与研究

教学研究表明，设计和定制的课程比依赖课本的课程有效78%。这意味着，教师不只是教学生课本上的内容，而是根据学生的世界、环境和现实来设计每节课和整个单元。

课程设计的一个方面是定制易懂的故事书，定制故事书需要突出学生的世界，以及他们在生活中可能遇到的其他事情，并且涵盖计划教授的语法、词汇和价值观等元素。

在我设计的一本故事书中，有名为“让我们去旅行”的一个单元，它汇集了我教给学生的内容——在北京家附近旅行、在中国旅行、在国外旅行以及不同交通方式的知识，它还涉及如何在旅行时做好准备以及如何如何在旅行中保持安全。他们的老师化身成为了故事中的主人翁“婴儿”，这无疑吸引了他们的注意力，也让他们感到亲切放松。但其实这并不新鲜，它只是一种现代的教学方式，为学生适应未来竞争打好基础。

### 研究与科学

为了跟上时代的变化，课程优化已成为教师的日常工作。在这一点上，建议少空谈理论，多用实用技巧，以帮助释放他们的好奇

心，激发技能和创造力。例如，通过了解电机和电池的工作原理，他们可以批判性地思考这两个部分在日常生活中可以解决的不同问题，接着，他们就会知道如何使用吸尘器、风扇、水泵、电动汽车和钻机工具。我们无法预料孩子们将来遇到的具体问题是否需要用到电池和电机，但这种“概念”已经在他们的脑海中了，用以解释将来可能用到的应用程序或者设备的工作原理。他们上中学的时候，课程将更多地关注如何用这些原理来发现和解决日常问题，等他们大学时就会做出更令人惊叹的成就。

使用适合学生的语言去教学，可以帮助他们快速理解概念，实现学以致用目标。

### 让课程变得有趣

世界各地的孩子都是一样的，当他们快乐、兴奋并相互学习时，他们才能学得最好。而当老师把自己“降”到学生的水平，试着和他们一样思考，像他们那样行动，和他们一起玩耍时，他们会很好地与老师联系，从而学习得更好。

从幼儿园到小二的幼儿教育需要老师将玩耍、笑话和学习融为一体，有时甚至需要点“愚蠢幼稚”的小动作。儿童教育是任何一个社会经济强大的基础，这意味着幼教群体对国家的未来意义重大，应该给予他们优厚的待遇，在经济、情感和职业发展上给予很好的照顾。幼教群体是一个国家重要的人才库



资产，他们的工作将影响下一代和未来的经济。

作为老师，我们的工作不仅仅是灌输给儿童知识，而是帮助他们变得更加好奇，激励他们进行批判性思考，提出问题，引导他们探索自己的好奇心。

### 增强好奇心

通过激发学生的好奇心，教师可以帮助学生释放他们的潜力。要做到这一点，可以在教学技巧上寻求新的突破，经常观察其他老师并学习他们做得很好的地方，经常与团队领导讨论有效的教学技巧，创造性地尝试新的教学方法，并仔细观察结果。

此外，教师应关注学生的好奇心、兴趣，多了解学生，并找到将其应用于课堂的有效方法，鼓励学生成为有好奇心的人，学会批判性思维，倾听同龄人的意见。教师还可以设计课程，鼓励学生在线下研究，记录和讨论他们的成果。

### 教学和养育需要研究的助力

今年8月7日，我当爸爸了，第一次见到女儿时，

我体验了从未想象过的激动情绪。但最终，我确信：

我会对女儿的安全负责。作为老师，我们必须确保我们的学生在我们身边感到安全，做孩子感到舒适，这将帮助他们喜欢我们，并希望更多地了解我们。

我必须研究如何把女儿养好，这样她才能过上好日子。作为老师，我们必须寻找新的、有效的方法来教我们的学生，这样他们才能在生活中取得成功。

我必须关注我女儿的兴趣，并培养这种兴趣。作为老师，我们必须了解学生的兴趣，他们的生活，他们喜欢什么，并了解更多。我们可以用它来设计我们的课程，进行活动，组织游戏，以及更多他们可以学习的东西。

我的女儿不会是完美的，但我必须爱她，尽我所能给她一个美好的生活。我们的学生可能并不完美，但我们应该爱他们，尽最大努力给他们最好的教育。这将有助于让世界变得更美好。育

责编 | 陈娟娟

## TEACHING AND RESEARCH FOR OUR KIDS' FUTURE

GALADANCHI BELLO HABEEB

From Primary School

**Abstract:** The relationship between teaching and research has been established a long time, but what is apparent is how they need each other even more at this turn of the century. While it is easy for teachers to follow a book and teach the content inside, there is no doubt that everyday research is more effective in finding new and updated ways to educate students. This paper will touch on appreciating the result of research and curiosity in our daily lives, how to harness the power of curiosity for primary school students and also dabble on the impact of research on good teaching and parenting.

### Introduction

When I was a kid, I used to ask my father a lot of questions. I remember when I was around 5-6, I asked him about what is outside the sky. He told me that its space, so I asked what's in space, he said there are stars and planets. The sun is our star, and earth is our planet. I asked what's outside the solar system, he said the solar system is in the Milky Way galaxy. I kept asking questions, and he kept answering. As a result, my father had to learn more about space just because of, and he bought lots of children books and videos cassettes about space for me. I was curious, and my father had to do some research just to educate me. He became my first science teacher.

- Albert Einstein was so curious about how light travels in space. Eventually, he discovered that gravitation bends light, and that is how he came up with the theory of relativity

- Tu Youyou's curiosity lead to breakthrough in medicine on how to treat malaria, saving countless lives.

- Yuan Longping's curiosity lead to breakthrough in hybrid rice that led to eradicating hunger in many parts of the world.

- The point I want to drive here is we are all alive because of curiosity, and curiosity drives research.

### Teaching & Research

Teaching research has revealed that a designed and customized lesson is 78% more effective that a text book dependent lesson. This means, instead of just teaching students what is in the text book, teachers design each lesson and the entire unit according to the world, environment and reality of their students.

One aspect of lesson design is making simple customized story books using all the elements of grammar, vocabulary and morals taught to student, highlighting their world, and other possible things they might encounter in their lives.

The story book the unit titled "Let's Go Travelling" and it brings together what I taught the students about where they can travel near their homes in Beijing, in their country China, outside their country and the different means of transportation. It also touches on how to prepare when traveling and how to be safe during a trip. Having me, their teacher as a "baby" and the main character of the story attracts their attention, entertains them and makes the story personal and relatable. This isn't something unique, its just the modern way of teaching and laying foundation for a competitive economy.

### Research & Science

To keep up with the change of times, curriculum adjustment is an everyday thing for us, and at this point, a lot less theory is recommended and practical skills are more useful. This will unlock their curiosity and inspire their technical and creative minds. By understanding how a motor and battery works, they can think critically about different problems these two parts can solve in their everyday life. Right now, they can understand how they work on a vacuum cleaner, fan, water pump, electrical cars and drilling machines. We don't know what problems might arise when they get older, and would need a battery and motor to solve them. But now, the concept is in the back of their minds, and they can imagine with it as they encounter possible applications and or understand how other devices in their lives work. By the time they reach secondary school, their curriculum will focus more on how to invent and solve daily problems with this concept, and only God knows what amazing things they will do in universities.

## 对体育科学的再认识

——学校体育教学科研的探索

文 | 王月 体育组

Using their language to teach helps them understand the concept so fast, and it was easy to transition the lesson into assembly and application.

### Making Lessons Fun

Kids are kids everywhere around the world, and nature is so powerful that they can't be changed. They learn best when they are happy, excited and from each other. When a teacher brings himself down to their level, thinks like them, acts like them and plays with them, they connect to the teacher very well and learn better.

Teaching young children from Kindergarten to Primary 2 needs a teacher who will mix playing, jokes, silliness, childishness and learning. It is important to understand that children's education is the foundation of any reasonable society with a strong economy. This means, teachers of early childhood education are significant to the future of a country, and they must be treated with utmost importance. They must be taken care of very well, financially, emotionally and professionally. They are significant assets to a nation. A country that knows what it's doing will import these teachers to secure the future of their children and economy.

As teachers, our job is not just to teach them what we are told to teach them, but to help them become more curious, to inspire them to think critically, to ask questions and guide them towards exploring their curiosity.

### Harness the Power of Curiosity

Teachers need to unleash the potential of students by making them more curious. This can be done by searching for new breakthrough in teaching techniques, always watching other teachers and learning what they do very well, by always discussing with your team leaders on effective teaching techniques, by being creative and experimenting new methods of teaching, and carefully observing the results

In addition, teachers should pay attention to students curiosity, interest and learning more about them and finding effective ways to applying them in lessons, encourage students to be curious, to think critically and listen to the opinion of their peers and design lessons that encourage students to research information offline and online, to document and discuss their results.

### Good Teaching and Parenting Relies on Research

I just became a father on 7th of August, when I first saw my daughter, I had rush of emotions I've never imagined, but by the end of the day, what I'm sure of is:

- 1. I am responsible for my daughter's safety and security. As teachers, we must ensure that our students feel safe around us, feel comfortable to be kids, which will help them like us and want to know more about us.
- 2. I must research how to raise my daughter well, so that she can have a good life. As teachers, we must look out for new and effective ways to teach our students so that they can be successful in life.
- 3. I must pay attention to the interest of my daughter, and develop that interest. As teachers, we must understand the interest of our students, their lives, what they like and learn more about it. We can use it to design our lessons, to make activities, to organize games and many more things that they can learn from.
- 4. My daughter will not be perfect, but I must love her and do my best to give her a very good life. Our students might not be perfect but we should love them and do our best to give them the best education. This will help make the world a better place. **育**

责编 | 陈娟娟



体育强则中国强，国运兴则体育兴。从“大”到“强”，是新时代赋予中国体育事业的新定位和新使命。体育强国建设如火如荼，体育强国梦正在汇入中国梦的时代洪流中。学校体育作为体育领域的重要组成部分也在不断的改革与发展，而对体育科学的认识与把握是有效提升学校体育教学科研工作的重要前提。

### 从学理上剖析体育科学

从学理上来看，体育被界定为是一种复杂的社会文化现象，体育的基本手段是大家很熟悉的身体与智力活动。联合国教科文组织1978年颁布的《体育运动国际宪章》中提出，体育是一种人权，是提高生活质量的手段。体育运动作为教育与文化的一个基本方面，就

个人来说其有助于维持和增进健康，提供一种有益的消遣；就社会来说，体育运动能丰富社会交往和培养公正的精神。

体育科学又是什么呢？一般来讲是以体育现象和体育规律为共同研究对象的各门学科的总称，是关于体育目标系统化的知识体系。从根本上来讲就学科群，这个学科群里包含了运动人体科学、体育人文

社会学、体育教育训练学、民族传统体育学专业门类下运动生理学、运动解剖学、运动生物力学、学校体育学、体育管理学、体育人类学近 50 多门学科，可以说体育科学具有整体的交叉性和结构的大跨度的特点。

### 学校体育教学科研的探索成果

落脚于大家相对熟悉的学校体育学领域，我校体育学科组在保证正常教学的基础上，持续进行项目研究以进一步提升教育教学的科学性。项目研究从内容上看涵盖了课程和教学两个领域，涵盖了课堂常规建立、运动积极性提高、教学手段改变、教学设计革新、教学成果提升等方面，项目研究直指实践。从目前所获成绩上来看，体育学科组获区级一等奖 1 个、校级一等奖 4 个，校级二等奖 2 个、校级三等奖 2 个。成绩并不仅仅是评奖结果，项目研究的成果转化非常重要，相关论文发表、全国体育科学大会专题报告、体系化教学设计、教学指导手册等都是依托于现有项目基础上得来的，从而使我们的项目研究辐射范围更加广泛。

### 学校体育教学科研的探索思考

基于对体育科学的了解以及当前的项目研究基础，总结了以下项目研究的经验，包含了选题的确定、了解研究方法、项目报告撰写的重点以及项目成果的转化。

#### 选题的确定

项目选题一般从三方面着手。第一政策导向，了解发展趋势，当前项目都是基于政策引领，研判实践教学；第二发现问题，探索实践对策，教学手段方式的更新、体能提升的困境、教学环境的变革、运动兴趣的激发；第三转化视角，研

究纵深发展。以上三个方向不仅局限在体育科学领域，在其它领域也有一定的适用性）。

#### 了解研究方法

科学的进步始于方法的突破，体育科学的创新性研究方法也在借鉴融合其它学科的基础上不断地拓展。目前我已有项目的研究方法主要包含定量研究中的实验法和定性研究中的文献综述法、个案研究法。着眼教学科研，我们来一起了解下常用的几类研究方法。问卷调查法对教学现象进行了解，并对调查搜集到的资料进行分析，在运用的时候一定要注意信度、效度的检验。信度是什么，如果你体重稳定，但在同一个秤上测了多次，体重浮动很大，就是信度不足。换言之，信度是用同一测量工具对同一对象反复测量，所得到的答案的相似度。效度是指测量工具或手段能够准确测出所需测量的事物的程度。效度是指所测量到的结果反映所想要考察内容的程度，测量结果与要考察的内容越吻合，则效度越高；反之，则效度越低。访谈法是根据访谈进程的标准化程度，分为结构型访谈和非结构型访谈，在运用的时候要注意访谈对象要覆盖全面；文献资料法通过调查文献，从而全面、正确地了解到所要研究的问题，在运用的时候切记“某某说”。

#### 项目研究报告的撰写

十二年一贯制体育与健康课程设计与实施获得了区级一等奖，该项目是举全组之力，共同完成的。主报告经过几轮的修改，最后成型了 34000 字的篇幅，支撑材料更多达 60 多页。从报告撰写的角度来看，项目成文最重要的是最终呈现的目录及图表。目录直接体现了报告整体的逻辑性，目录的对仗、内容的准确科学等都是关键，比如在项目报告中体育选修课程二级标题目录中的 20 个字，反映了正文中的 3000 多字的内容。密密麻麻

的文字不如一张清晰图表让专家一目了然。结合内容绘制美观的图片，寻求专业的科研工具制作重要的研究设计思路，往往可以起到事半功倍的效果。

#### 项目研究成果的转化

以《新时代背景下体育课程改革的实践探索——以小学体育“3+2”课程为例》项目为例，基于该项目撰写了论文《小学体育“选项走班制”的实践探索——“3+2”体育课程为例》并发表在《体育教学》期刊上。以项目为基础，要充分重视项目成果的转化。从科研的角度来看，基于项目衍生出适合参加学会、发刊的文章，这至关重要。首先要关注本学科领域的国际、一级、二级会议。会议的主题、征文的范围都为研究提供了重要的方向，可以从中了解到本学科领域科研发展的趋势及重点，为后续的研究奠定基础。其次要了解本学科领域南大核心、北大核心的期刊情况，总览期刊目录、结合专长阅读发刊文章可以有效的提高科研的思维和敏锐度，为今后的科研奠定基础，做好准备。

从确定选题、选择研究方法、阅读文献、撰写正文、优化标题到调整字体、间距、参考文献格式准确，教育科研之路道阻且长，唯一的秘诀是行则将至。择一事终一生的执著专注，干一行专一行的精益求精，偏毫厘不敢安的一丝不苟，千万锤成一器的卓越追求。愿我们每一位老师都能够成为有思想的实践者、有发现的研究者、有创新能力的变革者。

责编 | 陈娟娟

## 打破学科界限，构建“三度”课堂

——与学生实现双向的成长与蜕变

文 | 王芷薇 小学部

义务教育阶段艺术课程内涵建构做出较大改革，在音乐、美术的基础上，增加舞蹈、戏剧（含戏曲）、影视（含数字媒体艺术）三科，使艺术课程成为一门对学生进行审美教育、情操教育、心灵教育、培养学生想象力和创新思维等的重要课程，并提倡各艺术学科之间突出课程融合，可以说“融合”已成为课程教学改革的重要方向，我们也尝试将戏剧、数学、美术等相关学科知识融入舞蹈课堂，转变教师授课思维与方式的同时，转变教师角色，以此丰富课堂的内容与形式，给予学生更多层次的学习体验。

我们致力于打造三度课堂，即有梯度、有深度、有宽度，学生在课堂学习时，教师分层教学、分类指导、学习内容与强度有梯度的螺旋式上升，学生便可以在教师创设的情境中积极地体验，在这个过程中，教师深究教学内容，提出有质量的问题，引导学生从肢体动作到思想内涵，展开高品质的思考以体现课堂的深度，与此同时教师在传授知识时重视学科之间的融合以及课内与课外的延伸，由此体现课堂的宽度。

### 戏剧表演元素融入舞蹈课堂，让学生可以兼顾外在肢体动作的体现与内在情感的体验

戏剧表演与舞蹈表演训练方法有很多共通性，我们将戏剧表演

的训练方法与舞蹈编创技法相结合的，探索融合课堂，在戏剧表演中，人物小传训练是一种重要的表演技巧，也称为人物调查。演员根据所要塑造的人物进行故事发生背景以及人物生平事迹的梳理，并在此基础上开始撰写人物小传，这样做的目的是便于演员深入了解角色，发现角色潜在的情感和内心世界。

将人物小传的训练方法运用在融合课程中，可以让学生运用总结“关键词”的方式来进行造型模仿，每节课教师都会给予情境与主题，学生结合图片、视频总结人物或者事物的外部形象特征以及动态特征，并总结关键词，随后进行造型的模仿与创作。例如：“八爪鱼”学生基于图片以及视频资料总结出多触角、肢体动作柔软、千奇百怪等关键词，当他们基于关键词进行直观的造型模仿后，在结合编创技法，让学生尝试变化不同的角度进行二度创作，来深入探索不同造型所传达出来的不同情感。这样可以让学生学会塑造形象，表达内心情感。

### 数学几何图形元素融入舞蹈课堂，培养学生跨学科思维与创新思维

舞蹈是一种艺术形式，而数学则是一门科学，但它们都需要精确的计算和规律性的运动，舞蹈队形中的对称性和几何图形与数学息息相关，这需要舞者、编创者具备一

定的理科思维，才能呈现视觉上的美感。

我们将埃及手舞蹈元素融入课堂，埃及手是运用手臂的角度再现几何图形。我们将学生置于数学几何探秘的情境中，展开探究式学习，教师首先提问如何运用手指、手掌角度进行正方形的再现，让学生独立探索，并进行成果展示以及理由陈述，随后深入探究式学习，让学生小组合作运用手臂的角度进行正方形的再现，学生从“手指舞”（运用手指的角度创作）到“埃及手舞”（双人或四人、群舞合作）的形式再现几何图形，很好地培养了学生创新思维。

### 美术创作元素融入舞蹈，锻炼学生团队合作能力与实践能力

舞蹈通过舞者的身体动作来表达形态和空间感，而美术则通过绘画、雕塑等媒介来表达。可以说舞蹈与美术的结合是动静结合的艺术呈现。

我们结合两门学科的创作方法，开展融合课堂，以雕塑为主题的融合课堂，让学生先观察、分析美术作品，总结出雕塑的特点是：静止的、具备欣赏美感的，再分配两人一组进行雕塑的肢体对话，“被雕塑者”身体完全放松，“雕塑者”展开丰富的想象探寻双人舞之间的对话关系。然后将造型临摹在画纸上，各小组进行展示，讲解创作思



路。可以说学生将相关学科的知识进行整合运用，极大地开拓了自身的想象力与创造力。

### 多元评价机制作为支撑，全面提升学生艺术领悟力

舞蹈课堂创新以及融合需要有新意的教学内容，互动式的教学方法、多元的文化融合之外，还需要多元的评价机制作为支撑，我们分别从舞蹈品质、表现性评价、发展性评价三个方面制定评价标准，将学生平时表现、实践能力、综合能力融入其中，让学生可以从多方面、多角度进行评价。评价标准在舞蹈品质方面分为乐感、肢体动作、面目表情、综合表演四个方面，让学生可以创编出具有个性化的舞蹈动作；在表现性评价方面分为表现

形式、表现能力、表现品质三个方面，让学生能够结合其他艺术形式（绘画、语言、多媒体等）进行艺术表达与呈现；在发展性评价方面分为情感态度与价值观、过程与方法、知识与技能三个方面，让学生对艺术作品有一定的鉴赏能力，能够了解基本理论知识。由此可以全面提升学生自身艺术感悟力，清晰进步与不足，明确还需努力的方向。

### 把握三个原则，保持教师三心，实现与学生的双向蜕变

舞蹈融合课程需要把握三个原则即：主题形象化原则；目的综合化原则；创作开放化原则。融合课程每节课都需明确主题，在主题构思下，明确教学目的（一是与舞蹈直接相关的教学；二是与素质能

力相关；三是与人文修养、道德、品行、集体主义、生活相关等）。明确的学习目标可以让学生沉浸在情境体验中进行思考与总结，开拓创新思维，迸发创作激情，教师再根据不同程度的学生进行个别指导，学生自然而然可以完成知识的迁移与升华。

总结实现与学生的双向蜕变与成长，更重要的是教师的三心，即：空杯心、专注心、责任心。师生是成长发展共同体，只有教师拥有将自己清零的勇气，不断学习，专注于教学实践与理论研究，让两者相互促进，相辅相成，才能为学生的成长和发展贡献自己的力量，为学生的成长和发展保驾护航！**育**

责编 | 陈娟娟

## 做学生成长的摆渡人

——高中竞赛课程那些事儿

文 | 啜玉涛 高中部

国际高中学生的目标是申请到适合自己的英美名校，国际竞赛课程为学生的申请助力。作为国际竞赛课程的辅导教师们，则是助力学生成长的摆渡人。

国际竞赛可以提高学生的逻辑思维能力，培养学生的学科兴趣，提高学生的自信心，最终提升学生的个人竞争力。像英国化学奥赛(UKCHO)、英国物理奥赛(BPHO)、英国生物奥赛(BBO)、美国数学竞赛(AMC)等权威竞赛，都是英美名校推荐参加的项目。

如何开设一门竞赛课程？如何取得优异的竞赛成绩？如何指导学生进行项目研究？以上几个问题是老师们最为关心的内容。下面我将详细为大家解读。

随着我们学生能力的大幅度提升，学有余力的学生渐增。开设竞赛课程，成为必然。2017年，我们开始开设竞赛课程。目前，高中部共开设过8门化学竞赛课程。从最初比较简单的加拿大阿伏伽德罗竞赛(Avogadro Exam)，到难度渐增的加拿大化学挑战赛(CCC)，到含金量最大的英国奥林匹克化学竞赛(UKCHO)，我们也从最初的摸着石头过河，到如今逐渐形成完善的竞赛课程体系，几许艰辛，几许收获。

### 如何开设一门竞赛课程

首先是了解竞赛，做竞赛介绍



资料。为了把竞赛推送给适合的学生，我们找到组织方网站，认真阅读竞赛相关内容，提炼出要点，并查找真题，做成简明扼要的竞赛介绍。

其次是做真题及真题分析。只有了解了真题，才能有的放矢地进行辅导。我们将拿到的所有真题做一遍，一般是15-20套题，然后挑一套近年的题目做真题分析，列出大的知识模块及详细的知识点。有了真题分析，学生会对竞赛有一

个全面的了解。

第三是制作竞赛讲义。竞赛内容繁多，而时间又很紧迫，因此讲义至关重要。我们按照知识点进行讲义的编写。已经学过的内容可以简单列出考点及少量样题，对于没有学过的内容，则需要进行知识点的详细讲解，并配上样题及详解。目前我们所有的竞赛都有比较成熟的竞赛讲义，经过每年的修订，有些竞赛讲义已经是5.0或者6.0版本了。



第四是易错题整理及专题梳理。临近考试，学生就要进行真题模考，学生模考后，老师需要整理学生的易错题，把题目分类，并据此进行专题梳理，突破难点。

每年竞赛考试后，拿到真题，我第一件事就是认真做一遍，看看又有哪些新增知识点，据此修订讲义。

#### 如何取得优异的竞赛成绩？

一是正确的辅导策略。我们采用“老师集体辅导、学生自主做题与老师单独答疑相结合”的策略，老师集体辅导重点、难点及模考中的易错点；学生参加集体模考，并自主做题，个别问题单独约老师答疑。

二是全力以赴的老师和学生。

老师要做好随时辅导，即使是下午考试，孩子们上午还在问问题，老师放弃自己的休息时间，全情陪伴孩子们。对于做题比较慢的同学，老师还要进行答题策略指导，做好时间分配，放弃难度大的题目。当学生压力过大时，老师还要做好心理疏导。

幸运的是，竞赛课程延伸出一门新的课程——化学研究课程。

#### 如何指导学生进行项目研究？

竞赛题中有许多有意思的现实问题。比如巴西里约奥运会游泳池变绿问题就成为2017年英国奥林匹克化学竞赛的题目，专家提出几种假说：一是有蓝藻生长，二是使用了起杀菌消毒作用的蓝色硫酸铜，三是消毒剂次氯酸钠与盐酸反

应产生了黄绿色的氯气。到底是哪种原因呢？冯煜翔同学对此产生了强烈的兴趣，他在老师的指导下进行了详细的探究，最终证明很可能是原因三造成的。冯煜翔同学将探究过程写在了自己的申请文书中，最终冯煜翔同学被美国罗切斯特大学生物专业所录取。受冯煜翔同学的启发，化学研究课程应运而生。

同学们还提出了很多生活中有趣的化学问题，比如：

1. 茶叶中咖啡因含量有多高？
2. 吃何种食物补碘更有效？海带、裙带菜、紫菜哪种物质含碘量最高？
3. 色素是否有毒？饮料中色素是否超标？

……  
这些问题都是我们化学研究

课程的研究项目。

那么如何引导学生开展项目研究呢？

项目研究一般遵循下列过程：发现问题→查找资料→开展研究→得出结论→撰写报告。

下面我们以“茶叶中咖啡因含量有多高？”为例进行说明。

首先是发现问题，其实在生活中就蕴含着很多好问题，我们要鼓励学生多观察，多思考，勇于提出问题。关于茶叶中的咖啡因，学生有很多困惑：咖啡因的化学组成是什么？它有哪些性质？咖啡因如何提取？绿茶、红茶、普洱茶等茶叶中哪种咖啡因含量最大？

带着这些问题，我们开始查找资料。对于一些常识性的问题，如：“咖啡因的化学组成是什么？它有哪些性质？咖啡因如何提取？”我们可以通过百度等搜索引擎进行搜索。对于目前的研究现状，我们可以通过“中国知网”进行搜索下载。经过资料查询汇总，我们知道了咖啡因的结构式，以及常见的提取方法，使用索氏提取器用乙醇提取，提纯方法——升华法。

下面就是研究项目最核心的部分——开展研究。虽然资料中写得很详细，但是我们在开展研究的过程中还是遇到了很多具体问题，如电热套的温度控制不准，回流时间的选择，升华时滤纸孔洞的大小和距离，升华温度的控制等都会影响咖啡因的产率。经过一次次的失败，我们终于获得了漂亮的针状晶体——咖啡因。成功的那一刻，我们太开心了！

经过多次实验，我们得出了如下结论：通过索氏提取器分别提取了红茶、绿茶、普洱茶中的咖啡因，其中，绿茶的含量最高，可达0.75%。

研究项目最重要的就是输出了，孩子们把自己的研究成果写成了研究报告，研究报告包含研究背

景、研究过程、实验数据与结论、讨论与分析等几个部分。

我们计划以此成果参加一些科技比赛。

以上提到的几个问题我们都在化学研究课程上探究过了。我们的研究课程还在很多有趣的问题等待我们去揭晓。

近年来，我们的国际竞赛取得了非常优异的成绩，一年来，仅化学竞赛获奖就达80余人次。

目前我们高中中形成了比较完善的竞赛课程体系，共有10门学科32种竞赛，相信通过竞赛课程可以把我们的学生推举到更高处。

能把学生们摆渡到成功的彼岸，是我们教师最大的幸福！

“道固远，笃行可至；事虽巨，坚为必成！”在竞赛课程的这条路上，我们将继续求索前行。

#### 附：高中竞赛课程特点

##### 赛事影响力大

为了提升学生竞争世界顶级名校的实力，高中部的老师们综合考虑赛事的国际影响力和学生的实际情况，通过大量的信息检索，确定参与的竞赛和项目。这些项目大多是国际顶级学科竞赛，例如BPHO英国物理测评活动，是英国乃至世界受重视程度和关注程度非常高的比赛，广受各个名校的认可。在BPHO中取得优异的成绩，可以大大增加世界名校理工科专业的申请竞争优势。我校包括陈哲远（牛津大学录取）在内共3位学生获得了全球超级金奖。

##### 不同类别满足不同学生需求

竞赛覆盖面广，涉及科学类、数学类、传媒类、工程类等，能够满足不同学生的需求，让学生发挥自己所长，提升名校申请的竞争力。

确定参赛项目后，高中学部会举办竞赛宣讲会，老师对竞赛做详细介绍，学生根据兴趣、能力，自

愿报名参加。

2022届毕业生王习森，被牛津大学、美国范德堡大学、北卡大学教堂山分校、加州大学伯克利分校等众多顶级名校录取。他在老师指导下，参加“丘赛”，在清华大学答辩两次后，取得全球前十的名次，一举拿下“丘成桐中学科学奖”计算机优胜奖。

##### 完善的竞赛课程辅导体系

学部安排骨干教师负责竞赛项目，制定详细的辅导方案，安排系统的教学辅导，辅导周期从一个月到一个季度不等。竞赛结束后，学部进行总结，收集参赛学生的反馈，制定下次参赛计划。

竞赛项目负责老师学术素养深厚，负责物理竞赛项目、化学竞赛项目的老师中有博士、博士后。

获得2020年BPHO英国物理测评活动超级金奖的高二学生田俊杰说：“课下丰富的竞赛课程给了我拓展兴趣和增强学术能力的宝贵机会。由于我大学专业的方向可能是物理或工程，参加的物理竞赛比较多，在老师的带领下参加了美国、英国、加拿大几个主要的物理竞赛，取得了不错的成绩。从高一下学期开始，每周有两天课活都是上物理竞赛，老师都会额外制作课件给我们详细地讲解新知识，同时找配套的竞赛真题给我们做，课下我也会吸收消化学到的知识。通过一年的积累，我已经在课内学习的基础上掌握了很多额外的物理知识，对于今后的专业学习有很大的帮助。”

责编 | 陈娟娟

# 服务

## 客户引领 服务“蝶变”

文 | 郭瑜 人事部

过去的13年在范校的带领下，我校实现了高速、高质量的发展，可以说是经历了一场“蝶变”。全校教职员和在校生数量大幅度增长，对行政团队的服务能力提升提出了更高的要求和挑战。

在2022年8月的全体教师封闭培训大会上，范校长提出了关于学校发展的十一条指导意见，其中第四条提出：要有高水平、全情投入的教职工队伍。作为后勤服务保障部门，我们不能满足于现状，而应与时俱进，转变思想意识，为如何更好地提升各自的专业技能水平、服务态度、服务品质，做好后勤保障服务工作而不懈努力。

但是“谁”是我们的服务客户？客户又希望我们能提供什么样的服务就变成了首当其冲的问题！在这个问题的推动下，行政各部门开展了一场关于“内部客户”的探寻之旅！通过内部客户和服务内容的梳理，我们希望解决和达成以下目标：

1. 更加贴近一线，找准每一项工作的服务对象，精准定位客户；
2. 从服务对象的角度出发，重新梳理每一项工作要求，更好地制定工作目标和标准，明确服务和检验标准；
3. 从服务客户的痛点出发，发现尚未被满足的客户需求，并加以满足，覆盖服务盲区；
4. 从服务客户的角度出发，重新梳理工作流程，避免“扯皮”“推诿”，进一步加强各部门之间的协同配合，明细服务流程。

整个梳理大致分为三个阶段：  
**明确职责分工：**根据部门全年工作计划明确部门每位员工的职责和分工；

**寻找目标客户：**根据每位职员每项工作的内容来定位内部服务客户，明确服务内容和考核标准；

**目标和标准修订：**与目标客户进行沟通，并就工作目标和评价指标进行探讨和修订。

在梳理过程中，我们首先给出了岗位职责梳理的标准：把每个岗位的工作分为“阶段性任务”和“常规性工作”，同时加入“防火墙”的概念，主要指各项工作中没有按时、按要求完成或者容易出错或引发严重后果的工作行为，旨在规避工作中的疏漏和重大失误。

通常客户分为内部客户、外部客户。内部客户又可以细分两类：一类是职级客户，比如上下级之间；一类是职能客户，主要指岗位职能部门或人员之间存在相互提供服务的关系。沈祖芸老师在《变革的方法》一书中也指出：内部客户的定义为“组织内部需要支持人员去服务的对象”。所以我们本次梳理的重点则聚焦在服务于一线教师、学科教研组长、班主任、年级组长、项目研究负责人等群体。

为避免少走弯路，提升效率，在此过程中，我们前期还进行了大量准备工作。如向兄弟学校请教项目推进的经验和教训，邀请北师大的专家为我们做现场的培训和指导，组织阅读沈祖芸老师《变革的方法》一书，分别给各部门的领导

和全体行政职员进行了培训分享和交流讨论，促进大家对项目重要性的认识以及梳理方法和要点的掌握。同时我们给出了内部客户梳理模板，结合了工作内容梳理和客户定位以及诊断描述。

即便我们做了以上的各项准备工作，在整个梳理的过程中，我们也依然遇到了很多的疑问和困惑：

**把上下级作为服务客户。**也就是定位到了职级客户上，这是就要考虑该项工作是否在诊断之列，能否寻找到相关联的其他工作，再进行内部客户的寻找。

**把“外部客户”作为聚焦点。**当发生这种情况时，需要我们转变思想，就要想办法在尽可能不影响内部客户的前提下，满足外部客户的需求，那么，在这里配合我们完成工作的内部客户也是我们服务的客户。

**把服务工作流程中的其他行政部门或者其中的某个人作为服务客户。**出现这种情况时，就是要联合梳理工作流程，向下继续探究共同的服务客户，只是要明确不同的工作职责和考评标准，也可以有效避免职责不清、工作“推诿”的现象。

**把“全体”作为服务对象。**一旦服务对象是“全体”，就会抓不到具体的落点，服务也就无法具有针对性，且不容易进行评价，需要进一步深挖和细化。当然也确实有服务“全体”的情况，那就要明确不同人群的不同需求，尽量分清层次，且要进行抽样调查，以确保诊



断的准确性。经过一个学期的准备以及3天封闭培训期间的梳理，整个行政部门全体职员不断学习、不断摸索，并最终形成了V1.0、2.0、3.0三个版本的提升和演变。

我们从“入坑”到“出坑”，可以说是经历了一场从思想意识层面到工作方法层面的一次“蝶变”，虽然这个版本也不是完美的，更不是最终版本，还有很多的问题和瑕疵。接下来，我们还会在现有版本的基础上，进一步探索，进一步在客户定位和诊断标准上下功夫，利用E智慧诊断等平台工作，做到精准评价、有效反馈，期望更为真实、准确的反应每一位行政职员的服务水平。

在这个过程中，我们更清楚地意识到：

1. 打破固有的思维模式：把“不可能”、“不行”变为“怎么才有可能、怎么才行”就是一次极大的进步；
2. 加强沟通，变被动为主动，也是一次极大的进步；在与服务客户进行面对面的沟通交流中，我们才能更充分了解客户的痛点和真实需求，也能让客户

了解我们工作的困难和制约，在相互的沟通和讨论中寻找找到更为合理、可行的解决办法；在这个过程中会碰撞出很多新的火花，打破我们的思维局限。同时我们会感受到来自服务客户对我们的理解、支持与配合，给了我们很多的感动和动力；

3. 沟通过程中，不要担心表面“冲突”和“矛盾”，更要关心底层的“原因”，寻找共同的目标，才能共同寻找解决的办法。

4. 寻找客户、定义客户是一个动态发展的过程，不可能一蹴而就，更不是一劳永逸的，我们要坚持走下去、持续做下去，才能把服务工作做得越来越好！

一切过往，皆为序章！期待通过内部客户项目的推进和优化，我们的服务能有更华丽的“蝶变”！我们的学校能有更美好的未来！**育**

责编 | 陈娟娟

## 导育，为成长插上坚强翅膀

文 | 景岚 初中德育

在很多人的眼里，导育老师的工作大概是这样的：

当学生在教室安心上课时，他们在宿舍打扫卫生；当学生下课涌向食堂就餐时，他们在维持纪律，提醒光盘行动；晚上孩子们休息，他们会提醒学生不要喧哗，按时入睡；或者是学生生病时，及时带学生就医、联系家长……

导育老师的职责到底是什么？随着导育工作的推进，导育老师不仅要做好学生的日常生活管理，而且要指导学生养成良好的生活习惯，还要对学生进行心理安抚和安全守护。学校“E智慧诊断”显示学生对宿舍生活非常满意喜欢，喜欢的背后是所有导育老师的努力和付出。接下来，我将讲述中学导育老师的育人故事。

### 故事一：因材施教，化刚为柔

现在的很多孩子，因为家庭优越，经常以自我为中心，表现出桀骜不驯的个性，尤其是住校以后，出于自我保护的想法，这种个性就更加显现出来。导育老师在与这样的同学相处过程中，就要因材施教，化刚为柔。

王同学就是这样一个学生。记得开学初，她每天回到宿舍，我行我素，大声喧哗，不按时休息。她高兴的时候称得上活泼开朗，只要她心情不好，就要和老师顶嘴，不服从管理，我多次找她谈话，希望她能够遵守纪律，每次她都是口头答应得很好，可事后还是一副无

所谓的样子，一如既往。

我尝试着换一种方式引导她，完完全全公事公办，心想：她回到宿舍只要不影响到其他同学就行，即便她违纪了，我也不说她，直接扣常规分。一周下来她被扣了六分，但却满不在乎。我突然意识到，扣分对她来说解决不了问题，对我来说扣分也不是目的，她因为扣分而做出改变才是我愿意看到的。于是，我试着接近她，了解她，消除我们之间的隔阂。我发现她学习成绩很好，非常自信，而且是一个很有正义感、很有号召力的孩子。于是，我便给她安排了宿舍长的职务，让她负责检查宿舍的内务纪律，以身作则，只要她做得好，我都会及时肯定和表扬她，并告诉她，这个学期好好表现，我会为你留一张奖状，她开心地点头答应了我。之后，她开始改变，每天都认真整理内务，还被评为内务能手，宿舍纪律也管理得很好，对我也非常有礼貌。用她的话说，我俩这叫不打不相识。有一天，她的妈妈到宿舍，当她看到孩子的被子叠得方方正正、床单平整、柜子里的物品摆放有序，她非常惊喜，也很是放心。

导育老师的职责是什么？浇花浇根，育人育心，把住校生当作自己的孩子，了解他们，理解他们，信任他们，就能更好地影响他们。我愿意用心影响更多的孩子。

### 故事二：关爱心灵，助力成长

青春期的孩子本就敏感，更需

要来自身边人的关注和理解。然而受时间空间的影响，他们并不能及时与父母进行沟通。这时，我们不仅需要给予孩子更多的爱，更需要帮助学生和家长架起彼此之间沟通的桥梁。

祝同学是一名走读生，平时住在同学家，中午在教室学习，不回宿舍休息。我了解情况之后，感到这个孩子需要更多关爱。陶行知说：让孩子感受你的爱，享受你的爱。有的时候，我们也只是沉迷在自己对学生的爱之中，而学生并不自知。于是，我利用每天中午吃饭时间，和他坐在一起，边吃边聊，聊他的兴趣爱好，他的喜悦烦恼、童年趣事、家人朋友等等，推心置腹，无话不谈。我告诉他，父母、老师和同学都是爱他的，只要他用心体会，就能感受到这些爱，也会发现这个世界是美好的。与此同时，我也和他的家长取得联系，一起探讨交换意见，得到了家长的认同与配合。这样坚持和他聊了两周，有一天中午，他主动回到宿舍午休，心情还特别好。那天中午，孩子们都休息后，我站在他的宿舍门口久久不愿离开。我想，这可能就是教育的魅力。看到他的转变，我非常欣慰，孩子的家长也第一时间给我发来反馈。之后，我会时不时陪他聊天，鼓励他，关爱他，他也做到了每天按时去餐厅吃饭，准时回宿舍午休，自信满满，学习上也更加用心和努力。功夫不负有心人，在今年的中考中，他以644分的好成绩，夺得我校中考第一名！



现在站在这里讲祝同学的故事，留在我脑海里的镜头依然是那个平常中午，宿舍门口，他向我挥手，微笑告别的笑脸。我希望看到更多这样的笑脸。

在涓涓疏导中打开一扇能看见阳光、看见五彩缤纷花朵的门。我愿意打开更多这样的门。

### 故事三：细心观察，排解压力

你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你。

很荣幸，我成为了那个在桥上风景的人。

有一天晚自习结束后，最先回来的两个孩子激动地告诉我：“老

师，今天广播站分享的金奖作文是阎同学的《起床了，起床了哦》，写的是您！”对，作文的主人公就是我。我有些意外，也非常感动。看着孩子们兴奋谈论的样子，我想起了阎同学。

阎同学性格开朗，是个心思很细腻的孩子，所以有时候会有一些情绪波动。一天晚上自习后，一向和我熟络的她看见我却没打招呼，直接走进宿舍，我感觉不对，她心里肯定有事，就跟了进去，拍拍她说没事，一会儿我找你。等熄灯后，就把她叫到我的房间。我刚一开口问：“孩子，你怎么了？”她的泪水就夺眶而出，抱着我哭诉着白天和朋友的争吵，自己的不解和失望，

无助和不安，把心里所有的不痛快都说了出来，……我清楚，她需要一个倾听者，需要我和她共情。那一晚我和她聊了很久，渐渐地，她的情绪平稳下来，也能调整自己的想法。后来，她回到宿舍必须先找我，把发生在教室的大事小事，开心的不开心的都要跟我念叨一遍，每天看似短短的碎碎念，是她对我的依赖和信任。

再后来，阎同学写我的这篇作文在《初中生》杂志寻找“千金作文”竞赛中获得一等奖。我为她欣喜之余，也迫不及待地认真读了她的作文。她写到：老师平缓的声音像是暴风雨后的安宁，她一下子轻拍我的后背，给予我无声的安慰，心中委屈控制不住，我的眼泪还在滑落，这时，老师张开双臂，给了我一个拥抱，宿舍暖黄的灯照在她身上，我扑进怀中，共享那片光芒。没想到那天晚上和她的聊天对她来说那么重要，没想到孩子们那么信任我，感激我。能成为别人眼里的一道靓丽风景，我很幸福。

以前的故事讲完了，新的故事还在不断发生。我再次扪心自问：导育老师的职责是什么？

在用心陪伴，守护孩子成长的过程中，我对导育老师的工作有了更深刻的理解，导育老师在帮助学生提高生活能力、自理能力的同时，还要做学生生活中的知心人和引路人，更要关爱每一个有个性的孩子、疏导封闭的心灵。让他们调整好自己的状态，从这里出发，乘风破浪，不断向前！我想，这是我一个普通导育老师工作的意义所在，也是我们学校讲述育人故事的初心。育

责编 | 陈娟娟

## 游戏化教学为双减下的小学数学课堂减负增效

文 | 詹小妹 小学部

**【内容提要】**“双减”政策落实的本质是在向学校、向课堂要质量，作为教育工作者需要思考如何在增加孩子负担的前提下，整合课程、提高课堂容量与质量、激发孩子的学习兴趣、搭建切实有效的脚手架，这些是减负、增效需要考虑的问题。我们从了解学生的元认知出发，以科学的视角去明晰学生学习的出发点，更新单元课程整合，营造沉浸式的游戏化学习环境，融入游戏要素与评价机制来引导、塑造学生的学习行为，为双减下的课堂减负提质作出积极的探索，效果显著。

**【关键词】**双减；学习科学；游戏化；小学数学；减负增效

游戏化教学法在幼儿园领域的研究较多，在小学领域的研究低段偏多些，中高段较少；研究内容上研究单个课例较多，课程融合性的研究较少；研究游戏在课堂教学中某个环节的应用较多，沉浸式游戏化教学的研究较少。

基于这些现状，我们项目组成员从了解学生的元认知出发，以科学的视角去明晰学生学习的出发点；并打通学段，对中高段的“数与代数”领域进行跨学段研究，在每个学段都开展“数与代数”的单元游戏教学，并对单元知识进行整合，以“卡牌游戏”为脚手架，融入游戏要素与评价机制，营造沉浸式的游戏化学习环境来引导、塑造学生的学习行为，为双减下的课堂

减负提质做出积极的探索，效果显著。

### 了解元认知，明晰学习的出发点

广义上的游戏化学习是需要将游戏的元素、理念或设计运用到学生的学习中去。我们没有满足于在传统课堂中融入部分游戏环节的方式，而是我们打通中高年级各学段，共同开展“数与代数”领域的游戏化教学研究，以数的认识和数的计算为主。

首先需要了解大脑是怎样学习的，在学生开始学习之前，我们应该先了解学生的认知水平。于是我们三至六年级的学生进行了“互动类游戏提升小学学生数学学习动

机”调研，并进行同质分组，开展实验班与对照班的对比教学。以我的两个班级来看，调研都出现了两三个对数学学习没有动力与自信的学生，这个比疫情之前要更明显。

同时也对单元的学习内容进行单元知识前测，以我的四年级《小数乘法》为例，从单元前测结果来看，99.91%学生觉得自己会小数乘法，对将要学习的新知识觉得不新奇，但事实上，对小数乘法的算理不清晰，计算方法也错误甚多。特别是对小数乘积的大小认识，大部分学生停留在整数乘积上，但他们不知道自己的认知不足。

其次寻找理论依据。通过阅读大量文献和书籍，在激发学生学学习动机方面找到了如下理论依据：

(一)著名的思想学者柏拉图认为，游戏可以帮助引导孩子学习天性，因此他主张游戏化的教育方式，认为这样可以更加激发学生的创造力和学习效率，能够使得教育变得更加具有趣味性。

(二)《义务教育数学课程标准(2011年版)》指出，要注重数学学习中直观与抽象的关系，直接经验与间接经验的关系，充分利用各种教学设备提升学生的学习兴趣，满足学生的探究需要。《中小学心理健康教育的理论与实践》指出，在小学阶段心理教育的主要任务是，帮助学生完成角色转换，度过关键过渡期，形成对学校的良好适应能力，形成自立自强、善交乐学的良好品质。

(三)满足学生的基本需求，辅助建立安全、有价值、自主的关系

根据马斯洛需要层次理论，教学中教师要注意营造安全舒适的课堂氛围、关怀和照顾学生的情感需求、培养学生的自信心以及成就感，使其通过无意识的基本需要的满足转向具有有意识的自我实现的需要，将外部动机逐步转化为内部动机。而且对于7-12岁童年期的孩子，主要发展任务是“获得勤奋感，克服自卑感”的能力。这一理论对于如何有效调动学生学习的积极性具有启发作用。

### 营造沉浸式学习环境，激发积极情绪

基于以上学情分析，我们主要从“单元整体游戏化主情境”、“融入游戏化元素”和“贯穿始终的学习评价”三个维度进行课程设计，尽力营造一个沉浸式的游戏化学习环境。下面以四年级的《小数乘法》单元为例。

#### 单元学习情境建设

首先从学生近期酷爱阅读的《大中华寻宝记》系列丛书出发，改编“小数乘法王国寻宝记”，用书中的主人公和小神兽作为学习伙伴贯穿整个单元，增加游戏中的“主角”元素，让学习情境更有连贯性。其次融入学生喜欢的“卡牌游戏”，在学习中增加游戏机制，激发学习动力。比如《小数乘法单元》的7个课时，我们在游戏主角“米克”和“顶呱呱”的引领下，来到小数乘法王国寻宝，发现这里的居民都喜欢玩卡牌碰碰游戏，可是来了个调皮的“小圆点”整天在数字宝宝面前跳来跳去的，扬言自己随时能把大家变小，整得这里的居民人心惶惶。比如卡牌001在这里被“小数点跳跳”一碰，可能就变成了0.1、0.01或者0.001，它们的大小发生了怎样的变化呢，你们能帮帮它们吗？由此引出《小数点搬家》这一课的学习。还有卡牌0023(街心广场)、卡牌0268(包装)、

卡牌1125(蚕丝)、卡牌+1×混战(手拉手)、卡牌终极大挑战(练习三)。这样设计后的课程，每节课孩子都沉浸在“拯救小数王国”的氛围中，清晰可见学生表现出积极追求所教内容的强烈情感。正如卢家楣指出的，热爱是在兴趣基础上产生的，是乐情最高的层次，通过营造单元沉浸式学习环境，基本完成对学生学习动机的激发。

**第四层次：热爱(表现出积极追求所教内容的强烈情感)**

**第三层次：兴趣(对教学内容表现出明显的喜欢)**

**第二层次：反应(对教学内容表现出一定的主动参与态度)**

**第一层次：接受(对所教内容表现出愿意接纳的意向)**

乐情维度的四个层次

### 在课程中引入游戏元素，提升小学学生数学学习动机

游戏化DMC系统是由Kevin Werbach在其著作《游戏化思维》中提出的，又称为游戏化金字塔图，他从游戏元素作用的角度出发，自上而下将游戏元素划分为三个结构层次，即动力(Dynamics)、机制(Mechanics)、组件(Components)。(这三个词可以设计下面的图)



游戏金字塔图

首先在“组件”层次中，融入了赚取小数币(Points)、解锁小组头像(Badges)、小组排行榜(Leaderboards)三大元素，简称为PBL。基于“小数乘法”的学习背景，本单元的积分排行由整数币转换为小数币，我们以1cm<sup>2</sup>的小正方形作为小数币(评价工具)，获得的积分粘贴在10×10格的面积模型上，累积得分；同时每个小组通过砸金蛋赢取小组的吉祥物，老师把《大中华寻宝记》中的小神兽，如顶呱呱、水当当等彩打塑封出来，当小组的头像。积分排行分为日排行、周排行和月排行，每个阶段都有不同的奖励。

其次在“机制”层次中，我们将组件中的游戏元素组合使用。在此过程中融入卡牌挑战、随机组队合作、PK竞争、砸金蛋赢惊喜等多种机制。比如，我们在《卡牌0023》一课探索“积的小数位数与乘数

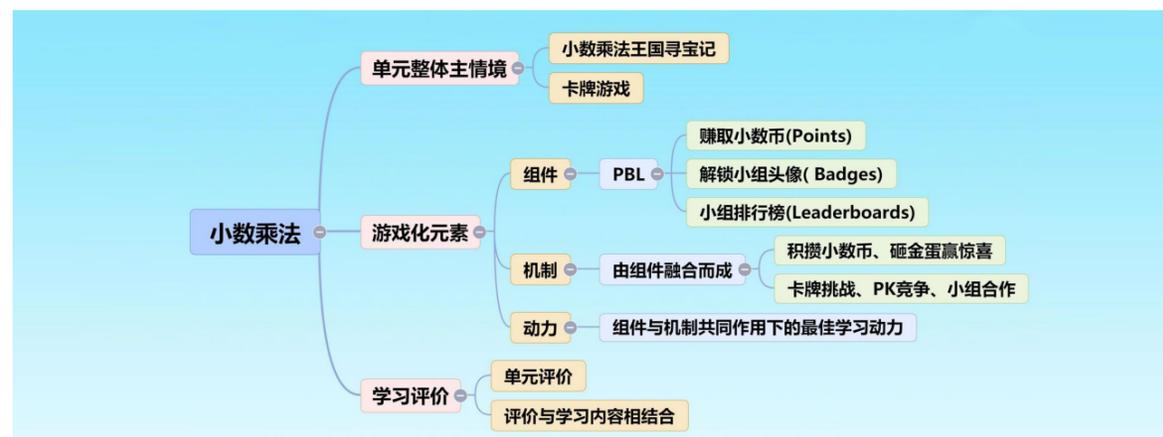
大小变化”的规律时，利用卡牌碰碰游戏，为每一对学习伙伴设计了6张卡牌——2、0.1、0.11、0.4、0.3、0.2，随机组队的两位学习伙伴任意抽取3张，通过碰卡牌可以组合成整数乘小数、一位小数乘一位小数、两位小数乘整数、两位小数乘一位小数四种题型，快速说出正确答案的人就可以赢走对方的卡牌。这样快速对决中就逼着学生去观察、探索积与小数位数的大小规律；而且出牌的内容具有随机性，这样的PK竞争下，学生思维碰撞火花四溅、课堂学习氛围无比高涨。不仅高效完成了本节课的学习内容，还引申出了下节课中积的小数末尾有0的情况，是对照班课堂容量的1.5倍。

由组件与机制共同作用下，动力这一精神层面的状态越发向上，达到了最佳数学教育的学科目标和学科素养的提升，效果相当喜人。

### 学习评价

本单元的学习评估方式是贯穿始终的，教学评估主要以小组项目合作的方式、团队解决问题为主，目的是引导学生正确处理人际交往的方式。结合小数学习的内容特点，本单元我们借助“面积模型”开展“积攒小数币”排行榜的评价方式。日排行版用不同颜色的小数币区分，第二天用另一种颜色的小数币继续累加；同时每日积分累积进行周排行，有积分卡奖励；最后进行月排行，或者期间有哪个小组提前积分满格了，也就是小数币积攒成1了，可以更换小组头像，重新选择一个进阶版的小神兽作为本组的吉祥物。这样的评价机制下，学生们的学习热情特别高涨，就算当天暂时落后了，还有第二天反转的机会，还有下一周反转的机会……如此评价之下，孩子们的积极性能始终保持高涨状态。

本单元选择用面积模型作为评价工具，还考虑到它对理解小数乘法算理的重要意义。同时每节课的课后评价还利用游戏的“随机性”加入“砸金蛋”活动，金蛋后面隐藏的奖励内容与本节课、本单元的学习内容相关，如“小组每人加 $0.01 \times 2$ 个小数币”、“小组积分向右移一位”等；这种不确定的积分反转惊喜能让学生到了课堂最后环节，依然保持满满的学习热情和愉快的情绪。



营造沉浸式学习的三大维度

### 结束语

单元游戏化之后，我们都在实验班和对照班看到了明显不同，以我的两个班为例：

(一)互动类游戏提升小学学生数学学习动机后测问卷

在一个单元的游戏化教学后，我们进行了后测问卷调查，实验班的孩子对数学的自信心与兴趣提升了很多，而且对数学学习没有动力的人为零，而对照班依旧。还通过访谈得知，学生非常喜欢这种游戏化学习，有助于清晰地回忆起所学的知识，连课堂走神的可能性都没有了，很期待能一直用这样的学习方式。

(二)从学生的课堂状态上看，实验班的孩子们每节课在期待又欢快的氛围中进行学习，精神饱满，专注高效程度超过了实验之前；对照班的学生课堂比较低沉，专注力不够，学习氛围依然较低迷。



(三)从学生的学习效果上看，本单元的检测成绩中有较明显的变化。实验班本身尖子生比照比班少，但本单元测验中，实验班的满分率高达52.38%，对照班维持常态的33.33%；实验班90分以上的学生占90.48%，优秀率100%，对照班90分以上占71.43%，优秀率95.24%，还出现了1个不及格现象。

根据Goetz, Anne.&Frenzel等人(2008)在多个学科中进行了由学科成绩高低去预测学生对此课程喜欢程度的研究，发现良好的数学学习情感有相当一部分是来源于此学科学习成就感，而学习成就感的重要来源是学业成绩。因此从本单元的学业成绩可反观学生的学习情感已在游戏化教学的有效干预下得到了积极推进，实现了我们预期的“利用游戏化教学提高数学教育质量”的目标。

回到“大脑是怎样学习”的话题来看，在这样游戏化学习的助力下，实验班学生的“注意力”、“情绪”和“动机”三个系统被高度运转，它们交互影响，让孩子们自主推进高效学习，解决了疫情带来的焦虑情绪与动机不足的心理问题。同时从ICAP四种学习结果来看：主动学习优于被动学习，建构学习优于主动学习，而交互学习优于建构学习，交互学习的方式，有来自于伙伴的协同创新的贡献，有利于孩子们在大脑中激活知识、做出推断，实现最有效的学习。

今后我们会继续以科学学习的理论来指导教学，运用生动活泼的教学方法和积极有效的评价方式加强对情绪的吸引和动机的提升，使学生从学习中获得尽可能多的积极情绪满足、体验，进而达成良好情绪和情感能促进人的认知过程发展的目的。真正为学生的快速成长保驾护航，为双减政策的落实提供保障，为家长的焦虑心理提供定心丸！



责编 | 张娜

如何能让“双减”政策落地，让家长真正放心，这个责任是我们学校教育必须要承担起来的。

## 让信息技术助力道德与法治课堂

——以小学道德与法治教学为例

文 | 赵月梅 小学部

**【内容提要】**信息技术与学科教学的融合正成为当前信息技术教育乃至整个教育信息化进程中的热点问题。信息技术在道德与法治课程中的有效运用，极大地丰富了学生的学习信息，改变教学方式，有助于提高道德与法治课堂教学的有效性。我将以小学道德法治课堂实例为依托，通过 iPad 移动终端、希沃白板和微课等信息技术，来助力道德与法治课堂，从而让学生的学习兴趣、学习体验、学习方式产生积极的影响，让道德与法治课程的德育目标落到实处。

**【关键词】**信息技术；助力；道德与法治；课堂

### iPad 移动终端助力道德与法治课堂

平板电脑 iPad 以其便携、强大的交互能力、海量教学 App 的优势吸引了全球教学者的眼球。其中，keynote 的 APP，能够制作 ppt，插入图片、文字、视频、音频等，制作出图文并茂、视频音频兼具的 ppt。尤其在小学高年级的学生们，非常喜欢合作探究式自主学习方式。学生们分小组，根据学习主题按要求用 iPad 中的 keynote 制作 PPT，然后再利用 iPad 中的投屏功能展示汇报，这种方式极大地激发了学生的学习兴趣。

下面就我教授的六年级道德与法治的课例《我是中国公民》为例进行阐述，本课是六年级上册《道

德与法治》第二单元《我们是公民》的第三课《公民意味着什么》。围绕“我是中国公民”这一主题，本节课的学习目标有：“了解我们国家在现代化建设中经济、体育、科技、军事、卫生等各个方面取得的成就；感受国家的繁荣和富强，体会作为一个中国公民的骄傲和自豪；培养学生正确的价值观，激发学生爱国的情感。”在上本节课之前，我给各小组布置了作业，每个小组选取了中国其中一个领域的成就，搜索资料、制作 ppt。他们分别选取的是：第一小组的中国抗疫的卫生医疗领域；第二小组的中国女排的体育领域；第三小组的港珠澳大桥的建筑领域；第四小组的新中国成立 70 周年大阅兵的军事

领域。四个小组按顺序每组五分钟，进行 iPad 投屏展示汇报。

学生们在课前，每个小组成员根据本组的主题，各有分工，有的学生用 iPad 查找文字，有的查找图片，有的查找视频，然后汇总 ppt，最后用 iPad 中的投屏功能展示汇报。上台的每位同学都是一个小老师，学生们在这样的学习方式中，既能锻炼查找信息、处理信息的能力，也能锻炼用 iPad 中的 keynote 制作 ppt 的能力。在汇报的过程中，无论是台前汇报的学生，还是台下聆听的学生，都不断感悟到我们中国人在抗疫的过程中，听党指挥、众志成城的伟大精神；中国女排在赛场上所展现的祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言



败的精神；领略建设港珠澳大桥的工程师们的奋斗精神，以及感受港珠澳大桥建筑的宏伟与博大；以及体会到新中国成立 70 周年大阅兵海陆空军事力量的强大，从而激发我们作为中国人的骄傲和自豪之情，情感态度、价值观的培养水到渠成。教师是引导者，学生是实施者，课堂教学只有真正地以学生为主体，让学生成为课堂的主人，把激发每一个学生的学习积极性、主动性放在教学活动中的首位，关心学生的兴趣所在，注重每一个学生的个性发展，才能真正让课堂焕发出生命的活力。叶圣陶先生说过：

“凡为教，目的在于达到不需要教。”信息技术助力道德与法治课堂，从而激发每个学生的积极性和参与度，让课堂的时效性落到实处！通过对学生的问卷调查中可以发现，用 iPad 查找资料，制作 ppt 进行汇报，iPad 投屏的这种方式，是六年级孩子最喜欢的方式，让我再一次感到学生永远是课堂的主人，我们要把课堂的主动权还给学生，更能激发学生的积极能动性。

### 希沃白板技术助力道德与法治课堂

随着信息技术的快速发展，希

沃白板作为一种新型的教育技术已经被有效地运用到教学中，这种电子白板具有较强的互动功能，融合了计算机、投影仪、黑板等教育设备的优势，能够有效促进课堂的教学水平。在小学道德与法治的课堂教学中，巧妙运用希沃白板技术，可以让课堂从单一变为多样，从静态走向动态，使抽象的课堂教学变得更加形象具体、丰富精彩。下面以二年级小学道德与法治中，《小水滴的诉说》一课为例，探索希沃白板这一门学科中的应用与作用。

**运用遮幕效果，揭开课程神秘的面纱**

在二年级《小水滴的诉说》新课导入时,我设置了这样的谜语“小溪里散步,池塘里睡觉,江河里奔跑,海洋里舞蹈”,利用希沃白板的遮幕效果给学生留下一个悬念,引发学生的学习兴趣,并且运用遮幕效果也会使上课注意力容易分散的学生产生好奇。正所谓“兴趣是最好的老师”,在学生猜出谜底后,再揭开遮幕揭晓答案“水”,极大地提高了学生的学习效果。这样的教学活动可以让更多的学生参与其中,大大增强了课堂的学习效率和趣味性。

**图片伸缩放大功能,可使学生观察更加仔细**

我们在讲解“节约用水小妙招”的时候,插入了一组连在一起的四幅图片,这时就可以利用图片的可伸缩功能中的放大镜功能,放大图片中的细节,让学生更加仔细地观察图片中人物在做什么,从而让学生清楚地认识节约用水的小妙招。这种图片伸缩放大功能,可以使学生观察得更仔细。

**思维导图,总结重点的好帮手**

希沃白板自带的思维导图功能可以将知识中的重点分类,将其中的隶属关系表现出来,并用图片把知识点的联系建立起来。在介绍小水滴遭遇的不幸时,我们合理地运用思维导图,将小水滴的不幸分类,并附上图片说明,这样学生能够一目了然地知道每个知识点之间的关系,并且难理解的部分还能通过超链接插入图片的方法进行解释,这样更方便学生对知识的理解和记忆。思维导图这种方式,是总结重点的好帮手,使知识脉络一目了然,在课堂总结的过程中加强学生的记忆。

**趣味游戏,多姿多彩的教学活动**

教师可以利用希沃白板的功能设计灵活的教学活动,活跃课堂

氛围,帮助学生掌握知识点。在本节课中,我设置了一个趣味游戏进行拓展提升,让学生分辨自己身边的事情,哪些是爱护水资源的行为,哪些是浪费水资源的行为,让他们更好地在生活中践行节约用水的理念。希沃白板中的趣味游戏是学生们最喜欢的环节,非常符合小学生爱玩游戏的年龄特点,尤其竞争PK的过程中,不仅台上的两名同学全神贯注地判断,台下的同学们也是聚精会神地关注着游戏题目,再配上游戏环节的背景音乐,将课堂的氛围推向高潮。学生们在多姿多彩的游戏掌握了课堂中的内容,快乐有趣且有意义。

**让微课助力道德与法治课堂**

微课作为一种新型的教学手段,通过运用一些有趣的图片、音频、视频等,将教材中的重难点更加清晰地展现出来,使学生更加容易理解。

**运用“微课”,助力学生自主进行道德与法治学习**

道德与法治课程的学习,生活体验很重要。微视频能为学生营造一种轻松的学习氛围,通过创设的情境,唤醒学生已有生活经验,让学生体验身临其境的感受,增强学习内容的感染力,达到“课伊始,趣即来”,助力小学生进行自主化的品德学习。例如,在二年级上册《团圆圆过中秋》这一课的主要教学目标是引导小学生了解中秋节的来历、传统和习俗,理解中秋团圆的文化内涵,热爱祖国的传统节日。在这一课的“微课”设计中,我给孩子们呈现了全国各地庆祝中秋节的视频,孩子们通过观看这个“微课”,对中秋节有了初步的理解与感知。课堂上让小学生根据“微课”中的具体情境,在小组内交流自己的家乡过中秋节的场景、饮食习俗。在这个活动过程中,孩子们

通过观看微视频唤醒已有生活经验,兴奋地说起自己的体会。这个过程中孩子们学得主动,学得自然,学地快乐,真正成为了学习的主人。

**运用“微课”,助力学生合作开展道德与法治学习**

道德与法治课程的学习提倡以活动为载体,在活动中体验真情实感,在活动中培养坚毅品质,通过活动改变行为模式。在课堂上运用“微课”,助力学生开展合作学习,促使学生形成解决问题的方式、技能、价值判断的能力,以及对道德原则的感悟,提升实践能力。例如,在三年级上册《学习伴我成长》这一课中,我的微课素材要呈现孩子们从出生到现在每一个阶段的成长学习,这需要搜集每个孩子的图片资料。于是我和孩子们商议,计划搜集哪些学习成长记录,孩子们在商议后想到了搜集自己第一次学走路,学说话,学骑车等等很多学习经历,于是分头展开行动。一周后,收获颇丰,视频、音频、图片、实物,一应俱全。筛选素材后,将其做成了微视频。孩子们在视频中看到自己的婴儿、幼儿、小学阶段的学习成长经历,有快乐、有悲伤、有成功、有挫折、有父母的鼓励、有同伴的加油。孩子们在这一过程中合作搜集素材,经历了一次有计划的实践活动,同时通过微视频唤醒了过往学习生活的经历,看到了当下学习生活中同伴共行的丰富多彩,更充满对未来学习生活的自信,体会到每一步成长都离不开学习。他们初步感受到学习不仅仅是知识的学习,还有技能的学习,道德的学习,可以是向家人学习,可以是向老师学习,还可以向同伴学习,书本学习,形成综合的学习观,达成本课的学习目标。

**运用“微课”,助力学生增强劳动意识的道德与法治学习**

在四年级上册第五课“这些事我来做”中的“家务擂台赛”里,



我做了一个微课,先是出示本节课的学习目标:“通过活动探究,不仅认识到做家务既能让自己受益,还能减轻家人的负担,在主动参与家务劳动的过程中,我们会收获很多。”作为一名道德与法治老师,我习惯在课堂上现身说法,所以我把和女儿包馄饨的视频和照片放在微课里,分享我和女儿一起做家务的劳动乐趣,然后展开讨论,来一场家务劳动成果交流会。有的同学说:“我每天负责给家里的植物浇水,既锻炼我的动手能力,还能感受到植物每天生长的过程。”有的同学说:“我平时在家里经常拖地,既锻炼我的身体体能,又为我的家人带来干净舒适的环境。”有的同学说:“我每当暑假回老家时,都帮着奶奶干农活,不仅减轻家里的负担,还让我体会到劳动最光荣的道理。”在同学们的描述中,能感受到大家真是家务小能手。接下来我们举行了一场家务擂台赛,我们小组之间展开互评和自评,各小组扬

长避短,不断体会劳动的乐趣,并承诺回家后,要主动承担家中的家务活,减轻家人的负担。

综上所述,无论是iPad移动终端、希沃白板技术,还是微课,都在用信息技术助力道德与法治课堂教学。合理运用多媒体教学技术,借助它的声、形、色,创建出与课堂教学相适应的情景和意境,能起到唤起学生的注意和兴趣、激发好奇心、提高学生的学习热情,从而让课堂的学习目标水到渠成地达成。随着信息技术在教育领域的发展,信息技术的运用方式还会更多样,运用范围还会更广泛,然而最终目的是激发学生的学习兴趣,增加学习方式的趣味性,让学生成为课堂上的主人,让道德与法治学科的德育目标真正落到实处,从而实现德智体美劳五育并举的育人理念。育

责编 | 张娜

在互联网+时代,教育在信息技术的推动下,改变了过去:一支粉笔一张嘴,一本教案满堂灌的课堂,

# 图说 2023

以党为核心，  
传承红色基因



发掘天性，  
实现科技创想



悦动起来，  
趣味运动花样多



清明雨上，吟诗成行，  
家国情怀直抒胸臆



致敬经典名作，  
享不尽的视觉盛宴



世纪好声音，  
多种风格流派齐荟萃



六一仪式  
学校为你打造梦想童年



毕业典礼——对过去的纪念，对未来的祝愿

# 小学



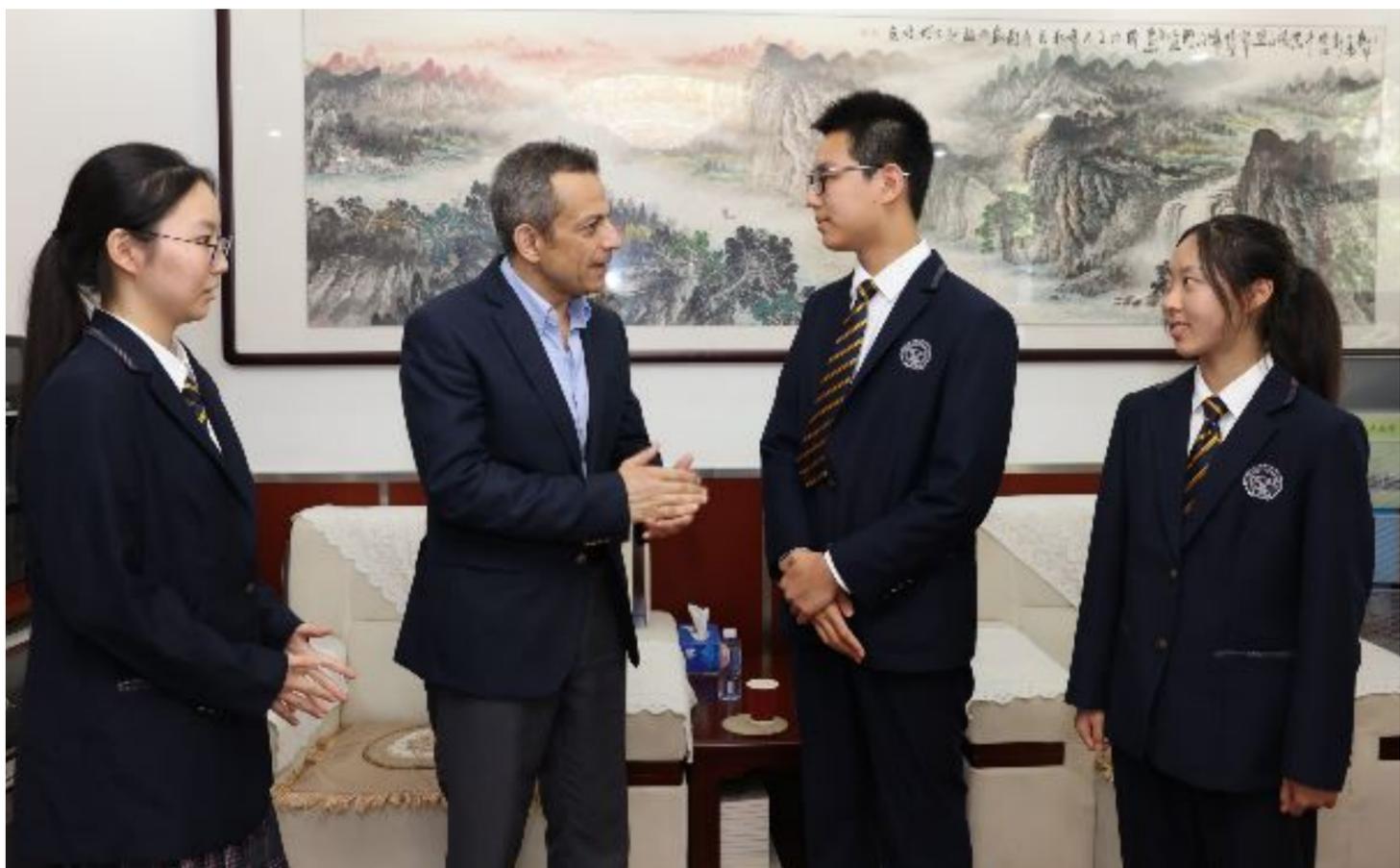
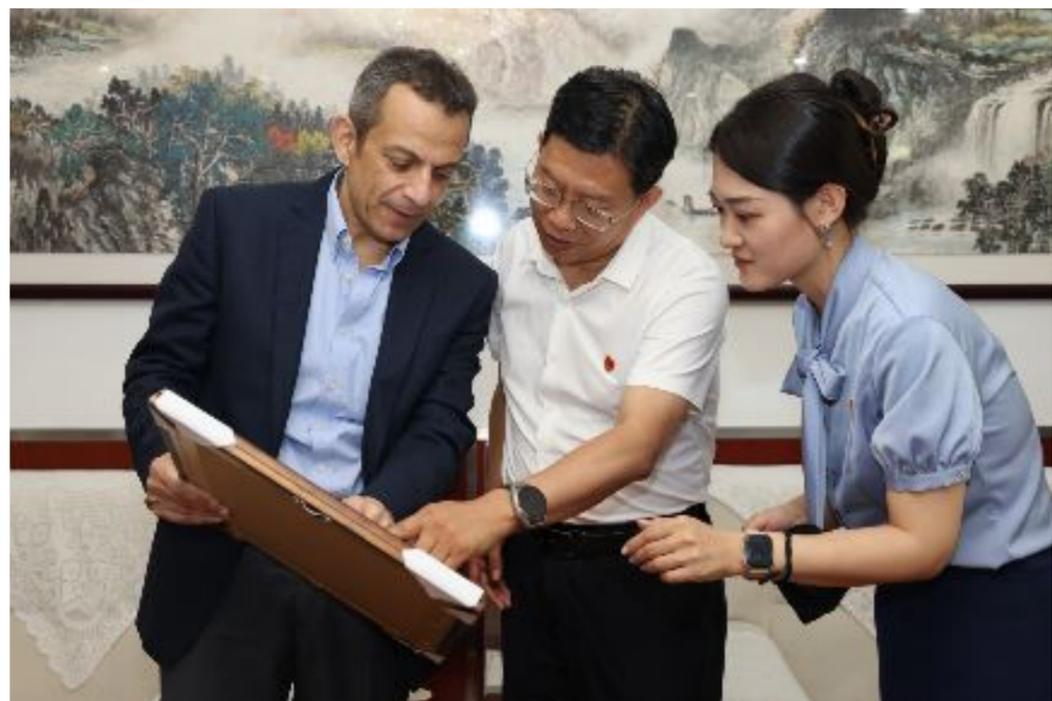
# 初中



高  
中



大使先生进校园，  
跨文化的梦幻联动



意气风发！少年强，则国强！

# 育人育己 拥抱“心流”

文 | 张亚楠 初中部

做一名幸福教师，归根结底，是认同这是一份“快乐而有意义”的工作。

心流(flow)是米哈里·契克森米哈赖在《心流：最优体验心理学》中提出的概念。指因内在驱动力而完全沉浸一项活动或一事情的一种状态。这种状态表现为，在做这件事的时候，我们会忘记时间的流逝，甚至忘记自己，具有深度的专注和充沛的创造力；不管这件事情多么复杂、多么费力我们都会沉浸其中、得心应手，收获强烈的愉悦和充实。

这不就是最幸福的状态吗？

作为一个教师，最大的幸福，就是全心全意投入这项工作、进入“心流”时，获得的副产品。这个过程很累也很充实，很辛苦也很满足，看着学生点点滴滴的成长，感受着自己的心灵情感的逐渐饱满，在过程中收获丰盛的快乐。

在课堂育人，真的很幸福。

我是一个摄影、影视编导老师。我们的课堂，不仅是一间教室，还有可能在操场，在演播厅，在行政班，在路上，在外教花园。同学们兴趣满满、动力充沛，自由快乐且充实地创作。在真实世界，在自己学习生活的校园中探索，行动力满分、创作欲爆棚。

于是，他们创作出了很多作品，这些作品如果被看到，会带给他们巨大的收获和成就感。所以我

会用多种方式展示学生作品。有时是各种各样大大小小的展览；有时是活动中的文创小产品，比如明信片、书签；有时是大一点的电影节。学生作品被关注、被讨论，在课堂上的快乐是加倍的。而老师，作为他们的战友、朋友、梦想合伙人，自然也就收获了加倍的幸福。这种幸福不仅仅是看到学生课程成果的那种幸福，更是和学生们一起做一件事、一起做成一件事，进入“心流”的幸福。

不仅在课堂育人，更要在课堂外育人，感受、包容、帮助、发展他们。这也 very 幸福。

我想分享两个学生的故事。

第一个学生是小宇。

小宇同学从初一开始，就选了我的两门课。

在选修课上，他上课会迟到，忍不住要接老师的话茬，和同学说话。但随着更多的接触，我渐渐意识到他其实是个内心敏感、自尊心也强的孩子，他希望得到肯定和关注。于是，从小宇选我课的第二个学期开始，我就会有意识地告诉小宇，作为老生，要帮助老师更好地带动班级的学习氛围、创作氛围；你比其他的同学更有基础优势，你有很好的审美，要多多创作。我会和他聊他喜欢的电影，聊摄影作品，

聊如何在生活中创作。

慢慢地，我发现小宇变了，他会在休息日大量地看电影、研究电影，剪辑视频。在日常生活中，去了哪里，看到了什么，也都会记录下来、拍成照片。以前的小宇，朋友圈儿里都是游戏，但现在，他在摄影和影视创作上开始闪光。他确实有很好的对美的感受能力，也乐于去表现和表达。

上个月，我和他的导师黄老师一起，为他的研学摄影作品做了一个小小的展览。看到他羞涩又骄傲的样子，我觉得这就是教师的幸福时刻，让孩子发掘自己的兴趣点，并且得到真正的成长。

第二个学生是小轩。

因为从小爸妈就带他看电影，小轩看过特别多的电影。如果是周末或放假，他每天都会看一到三部电影，不夸张地说，他是我见过的最喜欢电影，最爱看电影的初中生。

我们就会经常对一些电影展开讨论，常常是他遇到一些看不懂的情节、无法理解的背景设置、感觉很特别但又不知道是什么的电影语言、人物关系。小轩曾经跟我讨论行业内影视工作者的工作环境和状态。在聊这个话题的时候，我感受到了他的迷茫，他不知道自己是不是有天赋，能不能在以后真的进



入这个行业，成为一个导演。那时我告诉他，你尽管试一试吧。

他试了。这学期，小轩创作了他的第一部短片。他探讨人的多面和人内心的复杂，致敬了他喜欢的导演杜琪峰。作品虽然还略显稚嫩，但满怀真诚。小轩还小，路还长，但我真真切切、实实在在地被他当下的热情所感染，也庆幸自己能给他或多或少的帮助与支持。

无论课堂上还是课堂外，育人是幸福的，其实育人，又何尝不是在育己。

教学相长，在教授学生时充实自己。在教育学生的过程中，不仅在培养学生的知识和技能，也是在塑造一个不断发展和进步的全新自我。

一颗苹果底下是强韧的根系和茂密的枝干，一个知识点背后是一片认知和学科的丛林。若想跟学生说明一个道理，我们首先要明白这个道理；若要得到一个学生的认可，我们首先要学会如何走进一个人的内心；若要给学生讲一项新技术，我们首先要跑到前面看看时代的新发展。因为要育人，所以我们不断与学生、与他人互动和交流，不断学习和反思，不断提高自己的专业素养和教育能力，不断探索和理解教育的

本质与意义。慢慢地，我们变成一个更好的自己，道德品质更高尚的、人文素养更丰富的、教育情怀更丰厚的，理想的自己。

力学笃行，在学校工作中锻炼自己。我们总是和同事戮力同心，在团结协作中不断提高自己的能力和水平。

我们在学校工作、在学部工作、在年级和学科组工作，也许是开学典礼或毕业典礼，也许是一次期末表彰或公益活动，也许是对一个学科知识点的交流和探讨，每个人发挥自己的优势，也发现着和学习着他人的贡献和优点。在二十一世纪，合作精神永远闪光，每个奋斗和奉献的个体，积极互动和谐协作，共同解决问题和面对挑战，实现着团队高效协作。我们如此幸福地，发自己微薄的光，吸纳他人的亮。

所以我想，做一名幸福教师，归根结底，是认同这是一份“快乐而有意义”的工作。

育人快乐而有意义，育己快乐而有意义。

因为觉得它有意义，我们总是“心流”涌动，可以在每一个工作的瞬间，忘记自己、忘记时间，收获强烈的愉悦，感到真正的幸福。育

责编 | 张娜

## 用心传递 专业服务

——做幸福的 21 世纪招聘代言人

文 | 刘晓彤 人事部

回望加入学校的 3 年多时光，能被称作老师的我，内心有一种说不出的喜悦！

2020 年 2 月 14 日，在这个浪漫的日子，我加入了北京市二十一世纪学校人事部主管中外教招聘管理工作。虽然我之前已具备上市公司 2 年的人力资源管理工作经验，但是来到学校工作行业跨度之大，让我的内心满怀期待的同时也多了一丝担心。

入职之初，疫情刚刚爆发不久，前两个月的工作都是在线上进行。令我完全没有想到的是我的入职培训，是人事部郭主任一对一对我开展的。通过微信语音电话的形式，整整两个半小时，全面细致地介绍了学校的各个方面，我非常感动。疫情稍有好转后，终于能到校上班。在学校工作至今已有二十几年的陈主任，语重心长地告诉了我，人事部门工作的定位是用心服务一线教师，能为老师多想一步就多想一步，能为老师多做一点绝不能少做，只有这样才能让老师们踏踏实实无后顾之忧地服务好我们二十一世纪的学生。真正做到“一切为了学生，为了一切学生，为了学生的一切！”的办学宗旨！在两位主任的带领和影响下，我真正领会了在学校里人事部工作的角色与定位，感受到了自己工作的意义——能够间接地影响着祖国花朵们的成长，幸福的种子在我的心里从此种下。

每一位在我之后入职二十一世纪的老师，最先认识的都是我，因为是我拨通了他们的电话，开启了一场通往我校职位的沟通之旅。回望加入学校的 3 年多时光，能被称作老师的我，内心有一种说不出的喜悦！

范校长曾在《重构学校文化》一书中写道：“用心”二字最可贵！为了给服务对象提供更专业的服务，每学期初，在与学部校长对接招聘数量时，我们部门会提前做好人才盘点工作，有备而来。在与各学科组

对接招聘要求时，我会主动增加与他们的沟通频率，深入了解该岗位核心的工作职责，从他们的话语中我能真切地感受到学校“一切为了学生”的办学宗旨！同时，我也会抽出时间到学部听课与在职老师进行交流，勾勒出准确的人才招聘画像。作为学校的招聘代言人，我是链接潜在应聘者的重要窗口和第一道关卡，所以我还会站在他们的角度换位思考，分析他们最关注的求职要素，做到知己知彼。

在了解到不同服务对象的不同需求后，我将自己的专业知识和工作经验相结合，全面发动起自己的各项技能，在招聘的各个环节，用心传递，提供专业的服务。从招聘宣传开始：为了让应聘者知晓我校最新的招聘需求，每学期至少推送 4 篇不同样式的推文；为了更真实地展示我校教师的工作场景，解答应聘者对于职业发展、福利体系和工作环境的疑问，我撰写了《教育之梦》《深度圆桌访谈》以及《一镜到底线上观校》的视频脚本，并联合新闻中心及学部老师完成了拍摄。为了覆盖更多海内外优质候选人，我组织策划了线上线下招聘宣讲会。较比获得了几千次的公众号涨粉量、文章浏览量和直播间点击量，我更关注的是我们的招聘系统里，是不是真正地投进来了一些简历。每天刷新页面时看到有新鲜热乎的简历，就像一只早起有虫吃的鸟儿一样，特别幸福。上学期我们部门来了新同事马老师，与我一同推进招聘工作，所以我还拥有了一个幸福的同伴！

招聘就像相亲，是双向选择双向奔赴，我们在筛选应聘者的同时，应聘者也在考察我们。作为 21 世纪招聘代言人，我必须用心关注每一个细节，我重新



规范了的各项招聘程序。在确认专业面试的试讲题目内容时，我会提供调整建议，最终形成本岗位的标准面试流程文件。在协调面试时间时，我会分别请面试官及应聘者提供多个可行时间，在此中间找交集，一般不会产生二次调整。在选择面试场地时，我会优先协调安静安静的图书馆，如有变动，会及时请学部提供备用场地，尽量避免让应聘者跟随面试官在学校中穿梭，增加面试本身就存在的紧张感和不确定性。在发出面试邀约时，我会特别强调进校登记的流程以及对接人员，避免应聘者抵达学校后不知与谁联系的情况。在开展面试时，我会规范各流程主持话术，适时调整面试节奏，协助面试官考察提问，而且也会给应聘者反问的机会，让双方信息对称，提高沟通效率。看到应聘者如沐春风地参加面试到体验感拉满地完成交流，无论最终的面试结果如何，至少在短暂的相逢中，我作为 21 世纪招聘代言人，树立了学校专业的雇主形象，给予了应聘者真诚与尊重，我很幸福！

其实，一个完整的招聘流程会经历至少 6 个环节（电话沟通、人事面试、专业面试、学部领导面试、校长终面、offer 谈判与确认），意味着每成功入职一位新老师至少需要 2-3 周的时间，3-5 小时的细致

沟通。但我更想分享的是，在三年多的时光里，我有幸聆听了许多对教育事业有情怀的老师分享的教育瞬间，那些故事令我动容。当我能把那些优秀的、符合专业标准又认同 21 世纪文化的老师们最终招聘进来时，那就是我最大的幸福！

当然很多时候做好一件事，一个人的力量是不够的。行政小伙伴们每一句“我可以、我有时间、不麻烦、别客气”和大家忙碌的身影，串联起了一个美丽的心形圈。

我想说：我的幸福不仅源于个人专业价值的实现，更源于有幸见证了老师们在 21 世纪一路的成长，当我看到大家从刚入职的青涩或稚嫩到“锡华杯”课赛上的自信和专业，从孤身一人闯北京到送来喜糖又接着发布孩子的百日照；当我看到大家所有的付出都能直接又深刻地影响着每一名学生不可复制的青春时光……做 21 世纪招聘代言人，我很幸福！**育**

责编 | 张娜

# 成就最好自己，预约幸福人生

文 | 聂玮 初中部

我着力打造“幸福课堂”“幸福教室”，并立志做一名“幸福老师”。

英国思想家罗伯特·欧文曾说过：“人类一切努力的目的在于获得幸福。”让自己努力成为一名幸福的教师，并且让每一个从自己手里培养出来的人都能幸福地度过一生，这是教育者应该追求的恒久性、终极性价值。围绕这一终极价值，我着力打造“幸福课堂”“幸福教室”，并立志做一名“幸福老师”。将文化教育、德育融合于班集体创建中，让学生从课堂收获幸福，从班级感受幸福，也让自己从育人中体验幸福。

## 首先，打造幸福课堂。

对我来说，每一节课都是一场与学生的双向奔赴，都在激荡着一份知识与情怀的完美融合。当同学们真切地感受到汉语言文字遣词造句和美意蕴、感受到描述表达的神奇魅力时，当他们的阅读兴趣随之浓烈、高涨的时候，我觉得，真好！当他们摸索着完成一个个任务的过程中，一起高歌勇进，共同突破未知的时候，我觉得，真好！当学生在结束考试向我报喜时，当他们毕业回来看我时，当他们拿着成绩激动地告诉我进步了多少分时，每当这种时候，我觉得，真好！所



以，我享受课堂，在这样的课堂上，我总是能体悟到天真与灵感的翻动，体悟到作为一名老师生命的内涵、人生的精彩和职业的伟大。

在这个物欲横流的时代，外界的各种干扰、诱惑都会随时冲击着教育领域。当我站在讲台上，看着讲台下那一双双天真无邪、善良求知的双眼，那一张张纯真可爱的笑脸，我相信，没有任何一种职业，能像老

师一样，面对的永远是活泼可爱的生命。每一个个体都有一份神秘，我们所有的付出，都是心灵和心灵的碰撞；我们不感叹蜡炬成灰的悲壮，我们和孩子们在一起成长，一起收获心灵的希望，这难道不是一件幸福无比的事吗？

## 其次，创建幸福教室。

幸福的班级之家需要师生共同营造，所以班主任要激发学生的主体性，给学生展示创意的机会，在冲突、讨论、协商中形成班级成员一致认可的班级文化，这样的文化更容易被学生自发接受，从而将个性不同的学生凝聚在一起。我们通过小组创意解说、集体投票选举、全员优化完善形成了共识性的班名、班徽、班歌（圆形设计，体现班级“和谐大同”的美好寓意，劲竹出自郑燮的“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”，以竹子的顽强刚毅、柔韧无畏映照我们班集体的品格特质），并通过创意诠释引领大家“努力探索真知、涵养德行，实现人品与学问同步升华”。

我引导所有学生共同制定班级公约：小组就各自负责的版块拟写公约——向全班解读公约——班集体讨论完善、举手表决——明确考核要求——各司其职。之所以公约要先集体讨论再定稿发布，目的在于强化人人是班级管理者的主人翁意识，而经由学生集体讨论拟定的公约更有助于个体行为态度的转变。我则负责做好每日点评小结，阅读班级日志，培训班干部，这些都能帮助我及时发现问题、解决问题。现如今，不论是值日卫生、集合站队，还是晚自习的自主管理，学生的潜力和能量一次次刷新了我的认知。此外，我重视利用活动阵地，鼓励学生们打造自己的高光时刻，由点到面树立自信，让学生拥有成就感和幸福感，同时也在他们



的幸福中，收获身为老师的小确幸。课间，孩子们会这个拿出一颗糖，那个拿出一个小橘子，塞到你手里，笑意盈盈地对你说：“老师，您尝尝，可甜呢！”每逢教师节，我总能收到学生们各种各样的礼物；一张自制小卡片，一束花，一个笔记本……小小的礼物，是孩子们对老师节日最真挚的祝福。中秋节时，你会看到办公桌上，不知何时多了几个月饼，几个苹果。圆圆的月饼，红红的苹果，盛满了学生的深情。

除此之外，打造幸福教室，当然也离不开家长朋友们的支持，在本学期家长开放日满意度评价中，我们班获得了全体家长一致满意的好成绩。正是因为平时与家长朋友的紧密联系，充分调动家长委员会的能动性，主动收集问题、积极反馈、及时解决各种困惑，才使得班级各项事务和工作顺利进行，而我也在其中更加了解每一个家庭，更加针对性地进行沟通，发挥出家校合作的最大功效。

来二十一世纪学校也有五年了，我真切地感受到这个大家庭带给我的温暖。让我感触最深的是领导和同事们，教学上遇到问题大家会一块讨论、解决，一些教学小妙招也会毫无保留地分享给他人；学

校布置的工作，会互相提醒完成；甚至家里有好吃的东西，也会带到学校一块分享。在去年疫情期间，我滞留在乡，一直无法返校，是我的同事们轮流帮我组建新的集体，分担我的课程，照顾我的难处，在自驾返京的路途中，还一路叮嘱我小心驾驶，一路平安。一声声问候，一句句叮嘱，使我真正体会到了同事之间的互帮互助、相亲相爱。

俗话说得好“家和万事兴”。在二十一世纪这个大家庭里，家人们给予我的鼓励与帮助，让我这片飘零的叶，找到了温馨的归属。让我从一个初入职场的小“菜鸟”，逐渐成熟，成长为一个逐渐能支撑一个班级的小柱子，逐步实现了我的职业理想，并在这份工作中找到付出的价值与幸福。

其实，从我选择做老师的那一刻起，幸福就守在门外，时时叩响我的心门，那幸福的使者告诉我的，我将告诉所有的人：“有一种职业叫老师；有一种感觉叫幸福。”**育**

责编 | 张娜

# 勿忘国耻 砥砺前行

文 | 赵海军 高中部

在新的历史时期，我们仍需深刻反思“九一八”事变带来的教训。

对于二十一世纪学校高中部的学生来说，每年的“九一八”纪念活动都是一堂发人深省、涤荡心魄的爱国教育课。这堂课从2015年开始，采用历史、政治和语文同课异构的方式召开报告会。到今年为止，此项活动已经成为我校高中部的传统项目。

## 利用“九一八”事变对学生进行思想教育的意义

2023年是“九一八”事变爆发92周年，中日关系因为钓鱼岛争端等历史问题依然会拉响警报。“九一八”事变是中华民族屈辱历史的一部分，也是每一个中国人都应该忘怀的。“前事不忘后事之师”，只有国家强大了才不会让历史重演。历史发展到今天，国际形势依然不容乐观，俄乌冲突，巴以冲突不断，帝国主义亡我之心不死，青少年的爱国主义教育则是维护民族思想安全的根基。加强中学生爱国主义教育历史的需要，更是现实的需要。

“九一八”事变给我们留下了深刻的反思和启示。首先，这段历史让我们更加珍视和平，能够认识到战争给中国带来的巨大灾难。其次，“九一八”事变使我们更加清醒地认识到国家强大的重要性，只有国家富强，我们才能在国际舞台上屹立不倒。此外，“九一八”事变还唤醒了我们的民族意识，让我们意识到团结一致对国家的繁荣发展的重要性。

在新的历史时期，我们仍需深刻反思“九一八”事变带来的教训。首先，我们要增强忧患意识，居安思危。尽管当前中国发展势头良好，但我们不能忽视潜在的安全风险。其次，我们要坚持和平发展道路，珍惜来之不易的和平环境。此外，我们要加强民族团

结，弘扬爱国主义精神。面对复杂的国际形势，我们要紧密团结在一起，共同捍卫国家利益。

## “九一八”纪念活动的演变

二战的发端，西方史学家观点是从1939年9月1日德国偷袭波兰开始，现在中国史学界更倾向于1931年“九一八”事变开始，中国的抗日战争是二战的重要组成部分。“九一八”事变也是日本开始全面侵华战争的起点。对于中华民族来说具有极大的纪念价值。我辈当自强，勿忘国耻。这场事变发生的历史背景值得中国人警醒。尽管已经处于新的时代背景下，为了不让历史重演，中华儿女在实现伟大中国梦的征程中，更应该汲取历史的经验和教训，以利于我们伟大的复兴之梦想实现得更加扎实，更加稳当。

我校的育人目标是“培养具有中国灵魂、国际视野和跨文化交流能力的社会主义建设者和接班人”。我校“九一八”纪念活动得到了学校领导的大力支持。每年九月开学，作为新生入校后的大型活动确实能够起到意想不到的作用。这项活动在我校已经开展了十年，积累了丰富的经验。我们的活动也经历了四个阶段。

### 1.0版——多学科融合，普及知识

举办活动最初的目的纯粹是为了普及抗战历史的知识。作为高中部国学艺术组，我们综合了语文、政治、地理、历史、美术、音乐等学科，得天独厚的条件以及现实的育人责任要求我们有必要以多学科共上



一节课的方式，给学生上一节同课异构的“大餐”。当年的活动便得到了学生的一致好评。

### 2.0版本——师生共同参与

让学生积极参与其中能够使活动变得更加丰富。所以我们增加了学生的爱国诗歌朗诵环节。师生在听取报告的过程中，穿插着学生配乐爱国诗歌朗诵。这样使学生经受的教育更加生动和立体。

### 3.0版本——根植课程，呈现于报告会

我们活动的第三阶段是将相关历史知识融进平时的课程中。然后报告会现场实现思想交流和碰撞。首先，在历史课堂上教师讲授“九一八”事变的历史背景；政治老师也会在课堂上讲解当时的国内及国际社会的政治背景；语文老师则会以抗联故事以及东北抗日军民的文学作品为内容，对学生进行文化的熏染。三方结合，最终以报告会的形式聘请专家给学生从更高的角度进行点拨，进而完成对学生的思想教育。

### 4.0版——体验式学习，内化于心

北京距离沈阳很近，而且京沈高铁已经开通。于是在学校领导的策划下，我们组织了部分优秀学生共

赴沈阳“九一八”事变博物馆进行现场的研学。到现场之后聘请博物馆的讲解员结合现场的文物进行实地学习。通过实地的参访，学生受到的教育将更加直观，历史情感的传递更加直接。这些学生回来后或写感想，或接受采访，录制下来在报告会上播放给全体学生，以点带面，形成新的教育场。行走，感受历史的温度；研习，挖掘历史的深度；分享，探寻未来的方向。“纪念九一八”这堂二十一世纪学校的爱国教育课，传承着“铭记历史、奋发图强”的精神，也在时光的轮转中不断创新，引领着同学们前行的方向。

我们的报告会除了邀请历史学专家，还邀请了解放军的少将等军人，他们从历史和中国当下两个角度重新审视“九一八”事变，让学生深切理解到只有中国共产党才能救中国的道理，也认识到中国梦的提出寄托了几代中国人的期盼。

我们已经将这项活动纳入学校项目研究之中，以此提升活动的理论研究价值，使其更好地服务于我校的育人体系。育

责编 | 张娜

## 世纪学子： 马伊睿



我是来自三年级（7）班的马伊睿，我活泼开朗、积极乐观、善于学习、热爱艺术和体育。我还善于交朋友，除了和自己班里的同学友好相处以外在各个兴趣班和社团里也结交了很多不同班级和不同年级的朋友。

每节课我都专心致志、积极发言，我的课堂表现也得到了各任课老师的表扬。我课下经常帮助同学讲解问题，同学们经常会说谢谢“学霸”，这是对我学习认真的肯定。给同学讲题让我也重新整理思路，同时又锻炼了我的语言表达能力。

我从小喜欢运动，在学校运动会上曾获得多枚奖牌，我还是海淀区滑板队的小运动员。训练时需要克服很多困难，我一次次战胜自己，超越自己，在汗水中收获成长。我跳绳一分钟最好成绩是210次。我还喜欢打网球、游泳、骑行、跑酷等多种运动。

我热爱阅读，从出生开始，妈妈每天给我讲故事，之后陪我读绘本，上小学以后我开始自己阅读，《午夜动物园》《海底两万里》《小布头》《绿野仙踪》……我时常被书中人物的命运牵动，我会共情于他们的喜怒哀乐，感受到了文字的魅力。老师推荐的书目我都认真阅读，还做了读书笔记。二年级时我荣获“金牌书童”。

学习之余我喜欢弹钢琴、吹长笛，音乐丰富了我的生活，我曾是北京天使童声合唱团的成员。参加过多次央视演出《开门大吉》《朗朗少年》《合唱先锋》等节目录制。我也是学校合唱团A团成员。2022年被BRTV北京时间评为“才艺之星”。2022年我在北京市第四届青少年科普科幻创作活动中获得科幻画一等奖。

我也时常参加公益活动。2021年我参加了中国儿童少年基金会少年公益学院组织的文化体育社会公益活动“童声合唱 礼赞百年”。2022年我在“世界流浪动物日”活动中提供志愿服务，获得小志愿者证书，做善待动物的倡行者。

我荣获2021-2022学年度“十佳少先队员”和“红领巾奖章”个人二星章荣誉称号。每学期我都会获得“学习之星”“学习领航员”“规则之星”“艺术之星”“锻炼明星”“优秀作业”“英语之星”等很多奖状。老师、同学们对我的肯定一次次鼓励着我继续前行。我热爱我的学校，我的班级，我在这里收获的不仅仅是知识还有满满的爱。

**教师寄语：**伊睿活泼开朗、温暖善良、热爱阅读、擅长写作。在伊睿的笔下，世间一切都美好可爱。希望伊睿以梦为马，好学不倦，既有仰望星空的追求，也有脚踏实地的意志。

**家长寄语：**我亲爱的宝贝，你心胸宽广，纯真善良让你收获很多友谊。你尊敬师长，对学习充满热情，使你收获成绩。你一次次用自己的努力超越我们对你的期待。你如此自律，我们深感欣慰，小小的你有着大大的能量。少年应有鸿鹄志，当骑骏马踏平川。愿你坚持梦想、持之以恒、高瞻远瞩、一生纯良。**育**

责编 | 张娜

## 世纪学子： 叶梓辉

叶梓辉同学，是来自三（1）班的班长。他品学兼优、乐观向上、团结友善、勤于实践、乐于奉献，是一个全面发展、学有所长的好少年。在学校，他积极参加各项活动且成绩显著，是个好学生；在社会，他乐于助人，热心为他人服务，是个小小好公民。他多次被评为优秀学生、优秀少先队员。

作为一名新世纪的少年，叶梓辉同学热爱祖国，从小就立志长大以后要成为一名优秀的工程师，这是一个动力，一个指路牌，为了实现这个梦想，他从各个方面严格要求自己，积极上进。他从小就遵守纪律，讲礼貌，助人为乐，兴趣广泛，多才多艺。

入学两年来，他的学习成绩也一向名列前茅。全优的成绩也给同学起到了榜样的作用。去年还被评为海淀区一星章优秀少先队员，因为表现优异还多次荣获过“最佳小助手”“学习之星”“英语之星”“学习小标兵”“科技之星”“优秀书童”等称号，刚入学时，他就代表学校参加了央视频“金豆哥哥陪你读课文”的视频录制，在北京时间举办的“云端六一‘童’样精彩”文艺汇演中，获得“才艺之星”的称号，在学校的“世纪演说家”“金牌书童”等评选也都表现优秀，在全国青少年阅读风采展示活动中获得北京赛区“阅读之星”三等奖。

入学至今，叶梓辉同学一直都担任班干部，对于学校布置的各项任务，他总是用心认真地去完成，力求快而好。他不仅仅学习成绩优秀，各方面素质都很突出。在每一年的校运动会上，都能看到矫健的身影，在跳跃、奔跑、拼搏，为班级争取荣誉。他曾学习过高尔夫、骑马，更擅长轮滑、跑酷、乒乓球，跆拳道还通过了绿带考核。矫健的身体素质也让他成功入选网球队，可以有机会为校争光。他爱好音乐，乐感好，坚持利用课余时间练习钢琴。此外还参加了校合唱队。他也向往能站上舞台，不光参加了校戏剧社，在校夜间广播的故事也广受好评。在之前的北京电视台小演员面试中也通过了最终选拔。作为一名全面发展的少年，文学素养的修习也是必不可少的，他爱好读书，尤其喜欢阅读关于历史与文化的书籍，不光能很好地扩展知识面、提高解读能力，还能更近距离地感受中华璀璨的辉煌。他喜欢围棋，已经通过围棋二级的考核。

2023年叶梓辉的学习已经进入了第三个年头，他始终保持专注和热情，勤奋刻苦，勇于迎接新的挑战。智者不惑、仁者不忧、勇者不惧，加油吧！世纪学子！**育**



责编 | 张娜

## 世纪学子： 张晨熙



来自四(2)班的张晨熙是一个温文尔雅、成熟稳重的男孩。他与人友善，热心校内、班级事务，在少先队和班级先后担任过中队长、体育委员、学习委员、班长等职务。在他心里集体的荣誉至高无上，他会在课间第一个跑去擦黑板，会自觉主动扫地、擦桌子、倒垃圾，他想为干净整洁的教室贡献自己更多的力量。他积极参加学校大队委竞选，参加各项少先队活动，争做先进的少先队员。在2023年的五一劳动节表彰中，他荣获了“劳动小能手”荣誉称号。还获得了2022年度“红领巾奖章”三星章，2022学年“十佳少先队员”的荣誉称号。这些荣誉和成绩源自于老师的鼓励和培育，同学的支持与信任。

他热爱生活，兴趣广泛，喜欢足球、空手道、羽毛球、街舞、黑管、象棋。他入选了学校的足球队并代表学校参加了八里庄学区足球队队员选拔；拿到了空手道一级段位证书，曾获得过北京市中小学生空手道比赛和北京市体育大会空手道项目的冠军；加入了学校管乐团和科学社团；在每周末的羽毛球课上享受着与队友间的“相爱相杀”；他还成功入选了2023年中国网球公开赛球童，并参加了全部赛期服务，从刚开始的外场球童到布拉德球场、映月球场、莲花球场，一路升级，最终抵达钻石球场。在钻石球场不仅参加了男双冠军的颁奖典礼，还幸运地作为男单决赛的最后一班球童，为梅德韦杰夫和辛纳提供了赛场服务，并见证了辛纳夺冠，球员们努力拼搏和永不放弃的精神深深地影响和激励着他。

他勇敢坚韧，不惧失败。在竞技体育中失败总是难免的，但挫折并不会影响他对一项运动的热爱。在三年级的足球联赛中，他们与冠军失之交臂，最终获得亚军，他懊恼自己在决赛中错失两次机会，在遗憾和泪水中，他暗下决心，明年一定要把冠军奖杯捧回来！在各项选举中他也会经历落选，在一次落选后，他在纸条上写下“不要把自己看得太优秀！要看到自己的不足！”他慢慢学会从失败中获得成长和力量。

他温暖细腻，善于倾听热爱学习。他特别喜欢做手工，他亲手做的各种贺卡与礼物，温暖了每一个节日。在人群中他不是那个侃侃而谈的，他更喜欢倾听他人的观点，从中汲取他人的长处。在学校，他享受着每一天的学习与生活，享受着每一节课上的思维碰撞，他能独立自主完成家庭作业。他说：“有错不怕，我要做积极改错第一名。”

这就是他，生长在“紫葡萄”乐园里的一颗小葡萄，心怀梦想，向阳生长！

**家长寄语：**亲爱的儿子，愿你眼里有光，心中有爱，以梦为马，不负韶华！爸爸妈妈永远爱你！**育**

责编 | 张娜



## 世纪学子： 王驭尧

来自四(7)班的王驭尧，是个开朗乐观、阳光帅气的男孩。从小就是个特别有主见的孩子，他一直都知道自己想要什么，并且为之努力。他善良、内心沉稳却又不失活泼，关心他人、照顾同学，在学校不但是暖男一枚，还一直担任班长、成功竞选大队委，具有领导力。

在努力完成学业之余，他兴趣爱好广泛，琵琶、滑雪、游泳、脱口秀、旅行，都是他一直热爱的项目。8岁的时候，他说想学琵琶，因为琵琶是乐器之王，能够弹出各种乐器的声音，他崇拜方锦龙那样的大师，能把琵琶演绎得游刃有余。于是，他每天坚持练习，从最基础的弹挑到轮指、扫弦、按弦、推拉、吟揉等等，步步精进，学会了《金蛇狂舞》《阳春白雪》《彩云追月》等大家耳熟能详的中国民乐。在学习过程中，不但提高了音乐素养，同时还学习了很多中国传统文化以及民乐的知识，他希望自己不仅仅只是演奏一种乐器，而是通过演奏乐器表达和传承中华民族的传统文化。因为有热爱、有目标，他会坚持不懈努力练习技艺、不断提高自己的文化素养。

他热爱旅行，去不同的地方体验不同的人文风俗、生活习惯、饮食偏好等等。他说打卡式的旅行体验感不强，不是一定要去看景点，深入到目的地，去体验当地人的生活才是最有趣的事情。去香港的时候，他选择住在市井的油麻地，看当地人摆摊，买电风扇，遇到认真又负责任的阿婆；在颇具烟火气的当地人生活的地方，才能品尝到最地道的美食，也会体会到不起眼老字号饭店老板对自己厨艺的那份傲娇。这种体验让他深深地感受到人生中，无论从事什么职业，找到自己擅长、热爱并为之坚持的事情，才是开心而满足的。旅行中的各种各样的体验就是这样不仅拓宽了视野，还让他从不同角度对世界、对人生有很多思考。

在班级和校园里，他不但成绩优异，还热心于班级和学校的各种活动，一直被同学推选为班长。在担任班长期间，他也曾遇到过困难，但是他没有退缩，积极主动向老师和父母寻求帮助、听取建议，不断成长，提高了解决问题和处理问题的能力，充分锻炼了领导力。在四年级第一次参加大队委竞选中，他脱颖而出，成为了年级唯一一位入选的大队委。

他一直积极参加学校组织的各项活动，在“世纪演说家”比赛中，通过“校园脱口秀”一举夺魁，获得了“金话筒奖”，并且在比赛过程中，台下的师生都爆笑不断、掌声不断，他也成为了学校的“脱口秀第一人”。

**家长寄语：**你十岁，我们也做了十年的父母，感谢你，让我们和你一起成长。从来没有“望子成龙”的想法，我们不需要你成为谁，唯愿你做你自己，知道自己想要什么，并且为之全力以赴。**育**



责编 | 张娜

## 世纪学子： 李欣昱



李欣昱来自初一（8）班。她从小学开始就加入了二十一世纪温暖的大家庭，打开了新世界的大门。从此，她逐渐成长得阳光自信善良，懂得自强自律、懂得奉献感恩。

她的小学生活可谓精彩而完美，她用努力和勤奋为自己人生赢得了漂亮的开局。

欣昱从四岁半开始学习钢琴，经年累月的习练使她从克服枯燥乏味中逐渐学会了自律和坚持；逐渐产生的对钢琴的热爱，更是让她明白了风雨之后见彩虹的不放弃是多么的可贵和重要！经过了漫长的8年学习，在小学毕业时，她终于达到了中国音乐家协会钢琴十级演奏良好水平，并代表学校参加“海淀区艺术节”，获得钢琴展演二等奖。

学校丰富多彩的活动激发了欣昱广泛的兴趣爱好，也使她由此获得全面发展。她从小热爱读书，学校书童评选活动极大程度激发了她阅读与分享的欲望。在校期间，她连续获得“银牌书童”、“金牌书童”称号；同时，她通过阅读延伸出对写作的热爱，平时积极练笔，获得第31届“叶圣陶杯”青少年作文大赛北京市一等奖。浸润书香，收获知识与喜悦。进入校园后，欣昱在集体学习生活中还培养出了极强的表达能力，爱上主持与演讲，积极参加学校相关活动，获得学校“世纪演说家”金奖，还在学校多

次重要活动中担任主持人。手持话筒，收获自信与成长。丰富的活动和自由的空间为欣昱营造了快乐学习的氛围，成绩自然也一路高歌猛进。六年小学生活，她品学兼优、德智体美劳全面发展，获得两次校级“十佳少先队员”称号，两次“海淀区红领巾奖章”荣誉称号，三次“海淀区三好学生”和一次“北京市三好学生”称号。学习好似春耕秋收，这些美好的秋日硕果离不开春日的辛勤耕种！

成绩属于个人，更属于优秀向上的集体。她在温暖的二十一世纪大家庭里汲取着氧分 and 力量，也让她学会了奉献和感恩。她平时积极参与班级、年级、学部的公共事务，小学期间连续当选课代表、副班长、中队委、大队委，尊敬师长、乐于助人，是同学们的好朋友，是老师们的好帮手，更是师生心目中的“小太阳”。来到初中，她力所能及参与班级、广播站、自管院管理事务，在其中得到锻炼并不断积累经验。加入初中排球队后，欣昱还担任了初一女生排球队队长，使得体育并非强项的她找到了与运动最好的和解方式。在球队中担当奉献，敢打敢拼的她，更是从中感受到了集体的力量！

在团队中，她“向阳而生”；面对未来，她“沐光而行”。一路走来，她懂得要为自己独一无二的精彩而努力拼搏，她更加明白要想拥有美好未来，永远要抓住当下。

**家长寄语：**每个人的人生都是一场答卷，答案各不相同。爸爸妈妈希望你未来的“考场”上尽情挥洒、珍惜春光、历经风雨、一路向阳！我们会一路陪伴着你，一起“静待花开”！**育**

责编 | 刘晓濛



## 世纪学子： 黄美雯

黄美雯，一个活泼开朗积极乐观的 sunny girl，她心地善良，多才多艺，热爱集体，敏而好学。在学校的关心和老师的帮助下，在父母的支持和自身的努力下，得到了全面的发展。黄美雯同学在学习上，坚持用知识充实自己，勤学善思，不懂就问，积极主动和老师同学交流，培养了一种积极乐观的生活态度和坚强的意志。课前预习，课后复习，上课积极举手发言，养成了良好的学习习惯。在好学的同时，严格要求自己，凡事做到有始有终，在学校曾多次获得“校三好”“区三好”“灯箱少年”等称号。在家里，她孝顺父母、尊重长辈，是家里的掌上明珠，但从没有因为过多的爱而撒娇任性，不但听话、懂事、孝顺，还非常的自律。她会给自己列一张计划表，每天读书、运动、兴趣爱好，以及放松的时间，都被她安排得有条不紊。

她兴趣广泛，为了提高自己的综合素质，高效地利用课余时间发展自己的爱好，画画，跳舞，网球。在校外，她荣获了2023年奥艺大会文化小使者交流展示展演活动芭蕾舞金奖；2023-2024季PDE国际舞蹈展演银奖；2023年海外桃李杯一等奖。一张张奖状，一本本荣誉证书都是她严格律己积极向上最好的证明。她时刻用世纪学子的标准来衡量自己，要求自己，鞭策自己，她是老师的好帮手，同学们的好榜样，新时代的好少年。

热爱劳动，关心集体也是黄美雯同学的闪光点。在学校大扫除，她一马当先，总结经验，又快又好地带领同学们完成任务。面对卫生死角，她不怕脏，不怕累的精神，深深打动了同学们的心。每次大扫除在她的带领下，教室及周围的环境总是被整理得井井有条，让人一进教室，便感觉神清气爽、心旷神怡。在家里她又是妈妈的好帮手，一有空就帮忙扫地，拖地，洗碗。

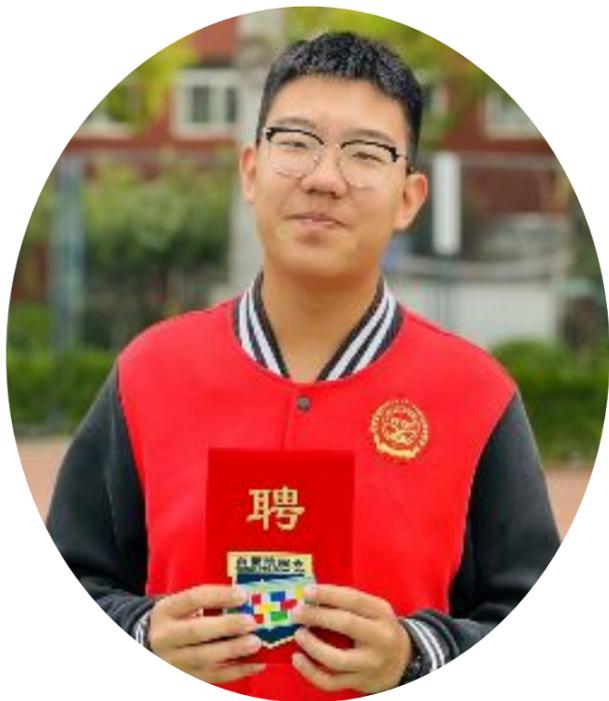
人们常说：“助人如助己，损人不利己。”要学会与人分享，学会奉献，这样才能帮助别人，而不损害自己。黄美雯同学总是会用包容的心对待所有人，她说：你对别人多一些宽容和理解，那么你自己也会更快乐。一滴微不足道的水珠只有融入大海，才不会干涸。只有和同学们凝聚成一个团体，力量才会更强大。在同学心目中，美雯同学无疑是一面旗帜，一个众人瞩目的学习榜样，她确实是一名当之无愧的校园之星。这就是我们的优秀少年黄美雯，全面发展，自信自律，积极乐观，乐于奉献，在学校良好的校风熏陶下，老师的谆谆教诲中，在良好的家庭教育引导下，我们相信，她在未来的学习和生活中一定会演绎更多的精彩！

**老师寄语：**做一个有长度的人，身心健康，这是学习和生活的基础；做一个有宽度的人，除了学习专业知识，也要学习生活技能，多读多看多想多走多听，不断丰富自己的人生；做一个有深度的人，看问题不能只看表面，要深思熟虑，做正确无悔的选择；愿你爱你所爱，无畏浪潮，活得恣肆，乘风破浪！**育**



责编 | 刘晓濛

## 世纪学子： 甄嘉蕴



甄嘉蕴同学来自四方斋团队，现初三4班。如果你初次与他相见，可能不会有什么样的感觉，普普通通的长相，带着温和的微笑，似乎跟“传奇”两个字不大沾边。然而就是这样的一个学生，从初一开始就在一直不断地创造“传奇”。

生活中的他，是一个丝毫不打折的暖男。

在我们的印象中，他没有发过火，也没有和其他同学发生过争吵，总是温文尔雅、和颜悦色地与他人相处，能够通过讲道理的方式做好其他学生的工作。所以，别的学生也愿意把他当做好朋友、知心人。

在与老师的相处中，他也是名副其实的暖男，在老师需要的时候他总是能及时出现，帮助老师排忧解难。和老师沟通交流，如同朋友一般，老师们都非常喜欢他。

工作中的他，行走在管理岗位游刃有余。

作为班长，他积极动脑，善于观察，带领着全体班委不断为班级做贡献。他定期举办班级委员会的会议，对班委的工作进行布置与检查；他帮助和督促每一个班委的工作，使大家的工作蒸蒸日上。正是因为得力的班委会，班级在早操、间操、眼操、卫生评比、最美教室的评选中一直蝉联第一名。同时，甄嘉蕴同学也受到初一初二导师的邀请，带领班委们去传经送道。

作为自管院院长，蝉联三届的他，在年级的学生工作中起到了关键作用。每个学期，他带领自管院为学生提供了丰富多彩的活动。

作为21世纪广播站的站长，他也成为了学校生活中一道靓丽的风景线，优美的文字，动人的声音，飘荡在初中部的空气中，抚慰着每一颗年轻的心。

活动中的他，是一道闪亮的星。

甄嘉蕴同学，多次参加学部的演讲比赛，并取得优异的成绩，是最优秀的演讲者；他还多次主持学校、学部、年级的各类活动，是最好的主持人！而他在各类朗诵类的活动中的精彩表现，更是受到了师生的好评。

他多次作为少先队代表及共青团员代表参加学校的“十事实办”等活动，参与到学校的管理中，发挥了其主人翁意识。

他喜欢航模，钻研航模。在业余时间和休息时间，与同伴们一起奋斗朝夕，不断地进行尝试与突破，最终在全国航模比赛中获得国家级二等奖。

学习中的他，更是一名勇攀高峰的挑战家。多次被评为海淀区三好学生，年年被评为校级三好学生，优秀干部！曾经，现在，未来，甄嘉蕴在成长的路上从没有停止过脚步，正是鲜衣怒马少年时，不负韶华行且知！

**家长寄语：**作为家长，很高兴看到你的进步，我也希望这只是开始，今后的每一天你都要脚踏实地，用饱满的热情去拥抱属于自己的人生！

**导师寄语：**在我教育的生涯中，非常有幸能够与你有着三年的相遇相知，我相信这也是我们一生的师生情，我相信你未来可期，希望你能够为国家做出更大的贡献！**育**

责编 | 刘晓濛

## 学子风采

## 世纪学子： 于瑛璇



于瑛璇是一位来自高中部的全面发展、成绩斐然的学生，他用实际行动彰显了卓越的才华和坚韧的精神。

在学业上，于瑛璇表现出极高的自律和追求卓越的精神。托福考试中取得了118分的高分，充分展现了他优秀的语言能力。此外，他在IHBB亚洲赛中获得了亚洲赛区一金一银的历史性突破，成为我校历史上文科类竞赛的最强音。这些荣誉的背后，是他对知识的热爱和无数个日夜勤奋学习的成果。他善于利用课余时间，合理安排作息。这种平衡的学习状态使他在学业上取得了显著的成绩。

于瑛璇也是校园活动的积极分子。他积极参与各种学术竞赛和社团活动，如英文辩论队、IHBB历史竞赛社团等。他曾经担任过埃及驻华大使访校的采访与接待工作，还陪同海外高校教授来校讲学。这些经历不仅锻炼了他的社交能力和组织协调能力，还让他的领导力逐步完善中，这使他在学生中有着很高的声望。他善于协调各方面的资源，使活动能够顺利进行。他的热情和活力感染了身边人，激发了同学们对校园活动的热爱和参与度。

于瑛璇拥有广泛的兴趣爱好。他喜欢阅读各种书籍，包括文学、历史、国际关系等各个领域。他的阅读广度和深度使他具备了丰富的知识储备和开阔的视野。他还喜欢参加各种体育活动，保持健康的体魄和充沛的精力。此外，于瑛璇还热衷于志愿服务活动，不仅去过内蒙古支教，还去到云南偏远山区参加学生交流活动，用自己的实际行动传递着爱心和正能量。

于瑛璇的优秀品质和全面发展的面貌也体现在他的人际交往和价值观上。他始终坚持做一个有责任感、有担当、有爱心的人。他深知只有通过不断的努力和学习才能成为对社会做出自己贡献的人。

在未来的日子里，相信于瑛璇会继续保持他追求上进的精神，以更加优秀的表现和更好的成绩来证明自己的价值，为社会做出更大的贡献！

**家长寄语：**当你在夜深人静之时，伏案桌前、刻苦学习，我看到了一个为实现目标孜孜以求、努力奋斗的男孩。当你向老师虚心讨教、听从建议、改正不足，我看到了一个勇于正视挑战、渴望不断进步的男孩。当你挥汗如雨、坚持锻炼身体，我看到了一个充满阳光、朝气蓬勃的男孩。当你痴迷于历史学习、对历史侃侃而谈，我看到了一个对喜欢的事情充满激情、愿为之认真钻研的男孩。当你和同学热情满满、远赴云南助学交流，我看到了一个富有爱心、有责任感、希望为社会做些贡献的男孩。在我们眼中的男孩，已经渐渐长大，正走在不断成熟的道路上。成长的旅程不会一帆风顺，但只要不惧风雨、无畏困难，经过风雨洗礼的树苗一定会成长得更加挺拔，用努力和汗水浇灌的青春一定会收获更多硕果！**育**

责编 | 陈娟娟

## 世纪学子： 郎泽坤

郎泽坤同学是高中部非常优秀的学生，他的学术表现、领导能力以及社交能力都给人留下了深刻的印象。

首先，郎泽坤同学的学术能力非常出色，GPA 成绩近乎满分，托福考试也获得了 110 分的高分。他的学术成就不仅在班级中名列前茅，也在全校范围内备受认可。他的优秀成绩得益于他勤于钻研的学习态度和高效的学习方法。他总是能够充分利用上课下时间，做好预习和复习的工作，从而完全掌握大大小小的知识点。此外，他还积极参加各种学科竞赛，如英国化学奥林匹克竞赛、物理碗、英国物理奥林匹克挑战赛等，并屡次斩获全球金奖。这些奖项不仅证明了他的学术实力，也展现出了他追求卓越的精神。

除了学术方面的表现，郎泽坤同学还积极参与各种社团活动和公益活动。他是学校对外宣讲会的模范生，以自己的成长经历和成就为学校树立了良好的学生形象。他还是赴云南和内蒙古支教的排头兵，积极为当地的孩子传授知识和技能，用实际行动践行着公益精神。此外，他还是校内社团活动和英语辩论赛的主力军，为同学的学业进步助力。他的积极参与和贡献不仅锻炼了自我，也让他更好地了解社会 and 他人，同时也为学校和社区做出了积极的贡献。

此外，郎泽坤同学还展现出了非凡的领导能力和团队合作精神。不仅协助老师推进各项事务，与同学们保持良好的沟通和关系。他还积极参与各种学校活动和社会实践活动的策划和组织工作。他的领导能力和团队合作精神让他成为了学校和社会活动的重要参与者。在与同学相处中，他总是乐于助人、善于沟通和倾听，将所学倾囊相授，赢得了同学们的尊重和信任。

此外，郎泽坤同学还展现出了积极向上、勇于探索的精神。他不仅关注自己的学习成绩，还关注自己的兴趣爱好和未来发展。他积极参加各种学科竞赛和活动，不断挑战自己、突破自己、提升自己。他还善于发掘自己的潜力和特长，结合自身未来发展的需求来不断充实自我。

总的来说，郎泽坤同学是一位不可多得的人才！他在学术方面的出色表现、突出的领导能力、积极向



上的精神正是二十一世纪学子的榜样。他在学校和社会中都展现出了出类拔萃的特质，成为了老师们交口称赞的优秀学生、同学眼中的榜样。相信在未来的学习和生活中，他一定会继续保持进取的精神，为母校争得更多荣誉！

**家长寄语：**学习是你现在的主要任务，保持积极的学习态度是非常重要的。同时，掌握高效的学习方法也是关键。要善于总结和反思，找到适合自己的学习方式，以提高学习效率。

尽管学习是主要的，但社团活动和兴趣培养也是你成长的重要部分。参与社团活动可以让你体验不同的经历，帮助你放松身心，提高学习效率。同时投入其中，也让学习生活更加丰富多彩。

作为社会的一员，品德修养和社交能力是你生活中不可或缺的一部分。希望你能树立正确的价值观，对待他人友善、尊重和宽容。同时，要学会与人沟通、合作和解决冲突，以便在未来的生活中更好地适应各种环境。

最后，希望你在未来的日子里能够不断进步、成长和实现自己的梦想！加油！**育**

责编 | 陈娟娟



## 世纪学子： 张知行

高中的张知行是 Greek Squad 编程社副社长、FRC 机器人社团副社长，也是 B 站上的美国历史讲解员。他在学习上严格要求自己，目前在不同的学习领域都有一些成就：数学方面他参加了袋鼠数学竞赛，取得了满分超金奖以及澳洲 AMC 的全球二等奖；2023 年，AP CSA 取得五分；他有多年参加机器人比赛的经验和奖项：所在队伍 5451 参加过全球最盛大的 First 系列比赛中的 FRC 和 FTC，均在这两类比赛中取得了优异的成绩（First 系列比赛一共有三类，难度从高到低分别是 FRC、FTC 和 FLL；“5451”这支队伍是第 5451 支成立的队伍，在 First 系列中算是老牌战队了，5451 在 FRC 比赛中获得过最佳程序奖，同时也参加过一次 FTC 比赛，获得了亚洲赛区的第一，同时也是世界第二）。他对历史也很感兴趣，在 B 站和小红书上运营着账号主讲美国历史；2023 年暑假，在洛杉矶游学期间，他完成并发表了历史研究类论文《关于加利福尼亚州在西班牙殖民时期背后的资金流动》，随后完成了关于研究美国多族裔的由来和融合的第二篇论文。他参加过学校与中科院合作的“未来科学家”项目，在此过程中他积极与中科院研究员互动，是最终发表的论文的第一创作者。

他校内课程成绩优异，态度积极、认真、谦逊。既会高效利用课余时间，提前学习微积分和物理电、磁，又会围绕着课堂和考试相关知识点做错题分析和知识纲要总结，包括公式表、重难点例题及讲解等。在学习中，他有耐性，愿意去挑战有难度的课题，也愿意与周围的同学分享学习心得，并向更优秀的同学请教。

除了学习部分，他还参加了“盲人电影”的公益活动，为视障人群献出了自己的一份力。张知行性格开朗、外向、幽默、友善，对朋友大方，会主动安慰同学，与同学关系融洽。他不会因为一次考试失利而气馁，也不会因为一些生活上的琐事而烦恼。发现同学有学习的困难或者有不会的题，他会主动上前进行讲解。

他有自己独立的观点，同时也会听取父母的建议。在家长眼中，他是一个温柔、有礼貌、善良、又有正义感的“小暖男”，路遇不平，有挺身而出冲劲。他兴趣广泛，既喜欢像机器人、编程这样理工科男生感兴趣的项目，也对中外历史和电影有着浓厚的兴趣。



喜欢健身运动，会跟妈妈秀肌肉，跟爸爸玩顶牛，偶尔也会撒娇，像个不知道自己已经长大的“熊宝宝”。

**家长寄语：**知行，在你十一岁生日那天，爸爸妈妈送给了你六个字的座右铭——“不自满，不畏难”。不自满，意味着你始终保持一颗谦虚的心，不要因为一时的成就而骄傲自满，因为这会阻碍你继续前行的步伐；不畏难，意味着你要敢于面对挑战，不因一时的困难和挫折踟躇不前，不断突破自己的极限。希望你能像爸爸妈妈给你取的名字一样，知行合一，成为一个有才华、有勇气、有担当的人。世界很大，尽情探索吧，以你旺盛的求知欲，行得远——无论路途怎样跌宕起伏，你总是保持韧性，顽强应对挑战，让自己变得更强大。对自己狠一点，不要给自己设限，爸爸妈妈相信你实现自己的人生理想。**育**

责编 | 陈娟娟

## 赋能学生的“别样”钥匙

文 | 马荏苒 小学部

和风细雨中，正是万物生长的最佳时节。万物逢时皆美好，如果只有考试冷冰冰的分数，我可能无法邂逅这每个生命绽放的精彩。那渴盼成长的眼神，那令我心动的瞬间，都在诉说着两把别样的“钥匙”赋予学生的能量。

### 第一把“钥匙”的故事

一年级刚开学时，我和萌哥认识不久，大大的眼睛，圆圆的脸蛋看上去甚是可爱。但他却喜欢做一些不可爱的事儿：不做作业、课堂上溜号，甚至以惹怒同学为乐。我对他真的是一个头两个大。

一天，果果哭哭啼啼地来找我“告状”：萌哥趁她擦黑板的时候突然抽走了她脚下踩的椅子，害得果果直接跌落下来，险些摔坏了下巴。听完这件事儿，我急得从椅子上蹦起来，急急忙忙找到了正望着椅子出神的萌哥。此时的萌哥一脸无辜，根本不知道自己做了什么，也不知道自己的行为可能会引发什么样的后果。看从孩子这里得不到什么有效信息，我只能约谈了他的家长。从他妈妈的话中我得知原来的萌哥并不是这样的，因为某些特殊的原因，萌哥才会从一个活泼可爱的孩子变成了现在这样，至于推人、抽椅子，萌哥根本就是无意识的行为，根本不是存心捣乱……

我被萌哥妈妈的话震撼了：“你抽走了果果站的椅子，是因为她踩的是你的椅子对吗？马上要上

课了，你为了做好课前准备，所以才着急拿走椅子对不对？”听到我的话，萌哥涣散的眼神开始慢慢集中，他抬起头看着我，露出惊讶的神情。萌哥的表情印证了我的分析：“但是，当时椅子上站的有人，如果你要拿走椅子，一定要让别人先下来，不然他会摔伤的。”萌哥听了，抬起眼睛左转转，想了一会，默默地点了点头。

因为特殊的家庭情况，萌哥的认知系统里把“发出声响”和“犯错”变成吸引大人关注的主要途径。由于受过惊吓，萌哥的语言表达能力不好，我越问，他越说不出话来。

美国心理学家艾利斯提出了“情绪ABC”理论。其中，A是事件，B是信念，C是情绪与行为的结果。他认为一个情绪的好坏主要由自己的认知和想法决定，如果能改变一个人非理性的思想、观念和评价，就能改变他的情绪和行为。影响我们情绪反应和行为表现的并非事件本身，而是我们对此事件的解释。

在萌哥的ABC中，只存在“自己”，不存在“别人”。我决定先使用“认知调节法”，来个“冷漠忽视计”，“忽视”萌哥制造出来的所有声响，淡化萌哥惹出来的各种麻烦。但是只要萌哥有任何正向的行为，我们都会大夸特夸，所谓“攻心计”。同时有意无意地找萌哥聊天，告诉他：金无足赤，人无完人。做事儿之前一定要想清楚再行动，不然肯定会出麻烦。

双管齐下，虽然萌哥还是不听

课，但是他不捣乱课堂，动手能力超强的他还收获了一票粉丝。

我想，要激活学生成长动力，第一把“钥匙”应该就是有效的情感激励和老师对学生那颗炽热的心。

### 第二把“钥匙”的故事

我们班有个小墩子，因为这个小家伙的肚子可不是一般的挺，饱满的小圆肚让他连写作业都伏不下身体，只能直挺挺地坐着，久而久之，就有了这个诨号。

小墩子个头不高、小小的眼睛经常眯成一条缝。印象里小墩子刚来班里的时候，总是在离我很远的地方看着我和其他孩子“摸爬滚打”，几近蚊声的嗓门让我恨不得带上一个助听器，这种沟通模式让我甚是头疼。观察多了，我也从他身上觉察出不同于其他孩子的“特质”——那就是对“评价”的高度敏感。

我们都知道传统的评价模式只评价知识的掌握，已经无法满足时代的要求，所以对小墩子，我使用了1+1+1的评价模式：1个软件、1个视频、1个电话。

首先，我在班级评价软件中加入“声如洪钟”条目。周一早读，第一个开口读书的孩子被我以“声如洪钟”的理由加上了一分，加分的“叮铃”声吸引了所有孩子的关注，小墩子也不例外。

接下来，其他孩子的读书声纷



纷响起，我给每一个大声读书的孩子点上了“声如洪钟”的加分项，教室里“叮咚”“叮咚”的声音不绝于耳，可是，小墩子的声音始终没有传来……

在我快要放弃，小墩子的声音终于“挤”进了我的耳朵：“喜爱音乐的白鲸……”开学快一个月，我终于在早读时听到了小墩子的声音！我慌忙点开小墩子的头像，在他的名字下点击了“声音响亮”，随着“叮咚”一声，小墩子的声音猛然提高了一个度，我又偷看了一眼小墩子，这个家伙嘴角一抹笑容，重新低头投入到读书中去了。

这次早读事件让我百分百确认了“评价”这个事儿对小墩子的重要性。我突然发现，有时候不是孩子表现不够好，而是我忽略了他的好、或者没有及时肯定他的好。作为插班生，原来的小墩子就不爱跟老师说话，不敢跟同学交流；离开自己熟悉的教室和同学，从一个每天三点回家的走读生变成了一个每周五才能回家的住宿生，他会害怕、焦虑。当小墩子努力融入新的集体时又没有得到足够的肯定，他才会慢慢归于沉寂，重新回到以前不爱发声、不爱跟人接触的“原点”。

然后，周末的时候我请小墩子的妈妈录制了小墩子的读书视频在教室外的小屏幕上滚动播放，我告诉小墩子，我要让老师、同学、校长都看到你有多优秀！

几周过去了，小墩子开始认真听课了，对学习渐渐有了兴趣。那个月的最后一个班会我拨通了墩子妈妈的视频，让她见证全班同学对墩子的肯定。

我想，为学生的成长赋能，第二把“钥匙”应该就是对学生敏感点的把握和灵活的评价方式。

作为一名班主任，我追求着这样一种境界：在我的班级里，每一位学生都在明媚的阳光中追求真知，奉献爱心，实现自我，感受成功。我爱学生，不仅对他们现在负责，更要对他们一生负责。不断发掘赋能学生的“别样”钥匙，给学生带着爱的评价，收获的是沉甸甸的惊喜、欣慰和快乐。育

责编 | 刘晓濛

## 庸常之中 微茫不朽

文 | 彭丽国 小学部

有人曾说过，教师是侦探、是客服、是营养师，但我想教师还是以下角色：学科教师、保姆、代课教师、警察、法官、赤脚医生、教练、艺术指导、户籍警。那么担负着诸多角色的我们，如何在庸常的角色转换过程中，为学生成长赋能呢？

首先，让每面墙为学生赋文化之能。8个书架、13个箱子、1个阅读领航人积分榜、每周2次的读书分享，让学生腹有诗书气自华；整齐的桌面、干净的地面、无尘的台面，医务室专门的表扬，让学生时时犹如春风拂面；简洁的班规、明确的目标，自信的展示、唯美的熏陶，点亮学生“世界那么大，我想去看看”的国际视野！

其次，让每次活动为学生赋精神之能。班级“生日月”活动让学生感受到老师、家长和同学对自己的关怀，让亲情、友情、师生情浸润心田；班级“夸奖月”活动，通过夸夸墙活动让学生把别人的优点写到墙上，珍藏美好；“优点全家桶”活动，让学生把自己的优点分享给大家，自我肯定。每次活动，都让他们更阳光、更向善、更自信、更积极地成为一名豪迈的中国人。

李镇西校长说“所谓教育，就是你想要学生有的，你先拥有”；李希贵校长也说过“学生不会变成你期待的样子，只会变成你的样子”。

因此，我坚持用我的爱心为学生赋爱之能。

扬扬刚转来时看什么都不顺眼，在一次吃饭时他因为生活老师不小心把粥弄到他的身上，竟然愤怒地说：他要换班、转学，投诉老师，这样的话让我在惊讶之余，更陷入深深的思考，孩子这么多的负能量我该怎么办？

通过和家长沟通我发现扬扬父母离异，和大姨生活，上学四年，转学三次，每次转学的原因都是别人不好……了解了情况后，我发现他是一个缺少爱、不会爱的孩子，我决定用我的爱心去接近他，给予家人一般的温暖，用我的爱能去帮助他，让他拥有更多的正能量……

我发现他特别爱看历史类的书，我就和他约定同看一本书，读书后把对他的鼓励写到书上，同时在班级优化大师上加了：早晨大声朗读、晚上认真阅读、阅读小能手三项内容。同时我在同学们面前有意适度放大扬扬的优点，让他在同龄人中树立信心。在教学活动中，营造一个不单以考试论成败的氛围。每次上课只要遇到简单问题，我一定先叫他回答，然后大力表扬他的进步。

一段时间过去了，扬扬在这种鼓励下，学习信心也增强了。美国心理学家布鲁纳说过：“学习最好的动机是对所学学科的兴趣，兴趣是最好的老师。”有信心自然就产生了兴趣。有了兴趣，成绩想不提高都难。

为了帮助扬扬进步，我开展了

班级小组“帮扶带”机制，4人小组一个班委，一个小组长，一个纪律好的同学，加上一个初具信心的他。安排了班长和数学课代表和他配好同桌，在互助中进步。同龄人在一起，关系是平等的，一个行动、一句体己话让他们更有亲切感。三两个信得过的同伴在一起，学习上取长补短，劳动上、生活上互相帮助，性格、思想上互相影响……慢慢地，好习惯就成为日常。

因为被爱包围，扬扬变得更自信大方了。此时，我开始让他在班级承担职务，赋予其责任。根据班级人数设定的职务，让他在班级找到了归属感、存在感和安全感，在别人玩的时候他会主动帮助大家打扫卫生。我把他的进步发给了他的大姨，大姨高兴地表示“孩子有救了”……

第二学期厨艺课回来，他兴冲冲地走到我跟前，慢慢地从兜里掏出一卷纸包，小心翼翼地打开，层层纸包里面是他专门给我留的一小块鸡排……感动之余，我感受到扬扬的变化，他已经拥有了表达爱的能力。

现在这个孩子已经顺利升入我校初中，通过视频，我发现他成熟了很多，而且更有担当和责任心了。

来校12年，教过5届学生，我一直坚持严爱优等生，博爱中等生，偏爱“问题学生”，让每个孩子感受到我对他独一无二的爱！



爱自己的学生，要针对性地爱！严爱优等生：对于成绩较好、课堂表现好的学生，以及班干部学生，谁都爱他们。但毕竟是小学生，身上肯定存在问题，但是他们身上的缺点却往往容易被忽视、掩盖、被原谅和袒护。但小的缺点也会造成大的隐患，对这类学生，我从不宠坏他们，更不迁就他们。博爱中等生：对于中间部分的学生，他们往往默默无闻，是一个班中容易被忽略的群体。他们有比较稳定的心理状态，他们既不像优等生那样容易产生优越感，也不像“问题”生那样容易自暴自弃。他们希望老师重视他们，但又害怕抛头露面。对这类学生我掌握他们的心理特点，

调动他们的积极因素，引导其向好的方向发展，正确对待他们的反复，始终如一地尊重、理解、信任他们。偏爱问题学生：“问题”学生也就是人们习惯上所谓的“后进”生，他们的学习成绩和品德行为上暂时存在一些问题，跟不上班级的整体要求，完不成课程标准规定的起码目标，在思想品德和心理品质上存在问题和障碍，反复出现违反准则和纪律，侵犯他人或公共利益的行为。“问题”学生多数成绩不好，但成绩不好一般不是他们问题的起始原因。如何偏爱问题学生呢？教师把自己的课变得有吸引力，让所有学生都有少上一节课就吃亏的感觉，那“问题生”在你的课堂上就

不会有市场，也就不需要刻意关注和教育“问题生”。

今年，有12年前的学生家长专程到学校要我的电话，为的是感谢12年前孩子入学时我对孩子的拥抱的爱，以及安抚他想念孩子的情绪的爱。而这次感谢更让我坚定为学生赋文化之能、精神之能、爱之能是绝对正确的事情！**育**

责编 | 刘晓濛

## 用阅读为学生成长赋能

文 | 徐家荣 初中部

作家张晓风在《我交给你们一个孩子》一书中写道：“世界啊，今天早晨，我，一个母亲，向你交出她可爱的男孩儿，而你们将还给我一个怎样的人呢？”这个母亲的叩问敲打着每一个教育者的大门，我们到底要培养什么样的人呢？

从教十几年的我，同样身为一位母亲，不禁思考，我要培养什么样的孩子？我希望他们的生命充满意义和价值，他们不仅有自己的追求和梦想，也有能力为他人带来积极的影响。所以我要培养的是“内心丰盈、有责任、有担当”的人。在我看来，要达到这样的效果，阅读无疑是最好的途径之一。可是，如何让孩子打开阅读这扇大门呢？

首先，需要激发学生的阅读兴趣。德国一位教育家说：“教育的艺术在于激励、唤醒和鼓舞。”想让孩子读书，一味说教固然是行不通的，于是我结合自己的阅读经验和孩子们的年龄特点，在图书的推荐上尽量简明扼要、意蕴丰富，从而激发他们的阅读兴趣。史铁生21岁双腿瘫痪，“职业”是生病，业余是写作，在临终前与死神战斗8小时，只为将自己的器官移植到一位天津病人身上，于是我用了“生命以痛吻我，我却报之以歌”来推荐他的作品。在推荐《平凡的世界》时，我花了三遍时间阅读，以此感受作品深厚的底蕴。初读《平凡的世界》时，我看到了众生相，看到了苦难，看到了人间；看第二遍，我看到了豁达，看到了月有阴晴圆

缺，人有悲欢离合；看第三遍，我看到了哲学，看到了超人的力量，看到了尼采，看到了杀不死我的终将使我更强大，这世界上只有一种真正的英雄主义，那就是在看清生活的真相之后，仍然热爱生活。

部分作品推荐语：

《平凡的世界》——你我生而平凡，但是我们可以铸就不平凡。

《我与地坛》——生命以痛吻我，我却报之以歌。

《明朝那些事儿》——你翻过的每一页，都是无数人的一生。

《活着》——没有比活着更美好的事，也没有比活着更艰难的事。

《简爱》——最好的门当户对，是彼此的精神独立。

《围城》——人这一生，困住我们的不是城，而是自己。

《边城》——打动我的不只爱情，还有湘西的风土人情。

其次，开展多种形式的阅读活动，让学生从阅读到“悦”读。当孩子们打开阅读的大门，如何让他们在里面阅有所获呢？我们开展多种形式的阅读活动，让学生从阅读到“悦”读。比如读书分享会，让孩子们选择图书，阅读、筹备分享资料，班级分享，同学交流，互相反馈，形成一个正向的闭环。在这个过程中，选择图书，可以培养孩子的自主性；筹备资料是对自己负责，也是对他人负责的表现，孩子的责任担当意识慢慢建立；上台分享则是勇气和自信的展现，让孩子的内心逐渐强大；作为倾听者，给予同

伴正向的反馈，是欣赏、尊重他人品质的体现。每个环节的凿实，亦是奠定孩子内在成长的基石。

在刚刚过去的九月，班里的三个女孩获得“自律之星”的称号，源于她们完成“共读挑战计划”，每天30分钟的阅读时间，她们彼此监督、陪伴、分享。21天下来，她们不仅顺利地各自完成阅读任务，还分享了彼此的读书感受和阅读笔记，一群有趣的人，一起做一件有意思的事，碰撞出不一样的火花，那是知识的火花，友谊、信任的火花。

通过各种阅读活动的开展，学生们也实现了阅有所获，蓄势前行。

很多年前，一个并不爱外出的学生告诉我他假期终于去了沈从文的故乡——湖南凤凰古城，并且一路探寻到《边城》的原型地——茶峒古城。这一切源自于在校期间的一次《边城》的整本书阅读活动，那时的他对作品中美丽的古城产生了极大的兴趣。朋友圈里他分享了古城温柔的河流，清凉的山风，葱郁的翠竹，淳朴自然的民风，善良忠厚的边城人民，介绍了从茶峒到洪安的拉拉渡，当他看到拉铁绳的老人头上的汗珠，感叹当地小镇人们生活的辛苦……我不禁感慨，这何尝不是孩子的一场心灵之旅，读过的书，看到的景，感受的情，让他的精神世界更加丰盈。

除了行走的力量，阅读也让孩子们用更理性的眼光观察这个世界，捕捉美好，坚守本心。



羽纶同学读完《瓦尔登湖》后写道：“你总是鼓励人们挣脱世间的繁杂，可人们再也找不到瓦尔登湖这样的心灵净土。但我将不会忘记，曾有个人永远活在了瓦尔登湖。我无法改变世界的喧嚣，但这无法阻止我在心中建造起一泓清澈的瓦尔登湖，让我的心灵永远涤荡着生命最本真的美好。”

子桐读完《围城》后写道：“书里面的每个角色都有血有肉，不因不重要欠缺笔墨，作者实在是用心良苦。假使再过五十年，不论是我或谁读这本书，也一定有理由证明：这就可能会发生，不论何时何地。一切仿佛是随机发生的，预料不到结尾，像极了我们的生活。”

奕成同学在假期自己创作了一篇长达1万多字的想象小说《玛雅秘史》，在想象外衣之下是他对人类未来命运发展的思考。

晶铭同学现在是大一的学生，但她依然会将读过的好书分享给我。前段时间她重读《雾都孤儿》，第一次是在初中的时候，时过境迁，感悟也不同往日。她希望我将这本书推荐给初中的孩子们，好书再读，每一次都会带来人们新的感悟。

今年的初三毕业典礼，毕业生将自己精心挑选的书籍作为毕业礼物送给学弟学妹，一群在阅读中被滋养成长的孩子希望将这种美好一直传承下去，打造属于二十一世纪的独特回忆。

看到孩子们在阅读的路上美好成长，也许，若干年后，我会写一本书，名叫《我交给你们一个少年》：“世界啊，今天，我，一个老师，交给你们一个这样的少年：他内心丰盈，有责任、有担当；他自信自强、有浩然正气，有崇高理想”。**育**

责编 | 刘晓濛

## 体育强基，健康倍增 我们一个都不能少

文 | 陈海洋 体育组



去年6月份，我送走了属于自己的第一批初中毕业生，带着满满期待迎接新的初一的孩子们。原本以为自己会有更多的经验与能力来带好这批孩子，但现实却给我泼了一大盆冷水。

首先是体育中考新政策的改革，使得这届孩子在初二的时候要经历第一次计入中考总分的过程性考核，这就意味着孩子们要付出更多的意志力和精力来完成体育锻炼。其次，由于三年的疫情肆虐，孩子们缺少了很多的锻炼，从身形到心理，孩子们都面临着

不小的挑战，而首要问题就是体重过大。这一届的孩子超过200斤的就有三个，180斤以上的有四个，体重大必然会影响到孩子们锻炼的积极性，当生理惰性大于意志力的时候，该怎么办？思索再三，我决定先通过正向引导来唤醒学生的运动内驱力。

### 深挖课程内容，激发学生体育兴趣

在开学初，考虑到孩子刚从小学升至初中，上体

育课还需要情景教学。因此在学习跳远时，我借助学校消防演习的形式，给孩子们建立场景：穿越火线，用垫子充当障碍物和深沟，提高学生的学习热情。同时，我借助消防员参加国际体能大赛的视频，通过视觉效果，点燃课堂、激发学生的学习兴趣。方法奏效，就连课上经常见习的“小胖墩儿”都加入到了学练中。

### 体育德育结合，提升学生体育认知

单纯靠视觉和听觉的刺激所激发的兴趣是短暂的，要想让学生积极参与体育运动，增强他们的自驱力才是关键。因此，我专门向历史和思政课的教师请教，将相关知识与体育学科结合，进行了一节“体育强国，责任在我”的理论课。课程讲述了我国从“一个人的奥林匹克”到百年奥运梦想成真，从“东亚病夫”发展成为体育强国的奋斗历程。同时，我还以身说法，分享了自己冬练三九及出国和国外友人打球的经历，旨在告诉孩子们体育最大的魅力就在于不断挑战自己，超越自己。这堂课后，学生们备受鼓舞，很多人由被动锻炼变为主动锻炼，自驱力得到了明显的增强。有一个名叫小虎的孩子，他的个子不高，但很爱运动，运动能力还不错，刚入校的时候跑步就获得班级第一的成绩，350米更是可以跑到1分10秒左右。然而每节课上，他依旧会尽最大的努力突破自己。每次锻炼完，虽然承受了身体上的痛苦，但是一次次的突破都让他异常欣喜与坚定。在放暑假前的一次测试中，小虎跑到了54秒，这个成绩已经很快了，比他上次测试快了2秒，我以为他会很兴奋，但是他却哭了，他告诉我说：“老师，我哭是因为我比6班的一名学生慢了1秒。”在明白他的心思后，我鼓励道：“没关系，你和自己比又

快了，坚持练下去，你会越来越好的！”卓越的天赋，加之不断拼搏向上的体育精神，这名孩子在刚刚结束的初二过程性考核中比满分成绩还快了29秒，因此拿到了额外加分，总成绩101.3分。

### 逐个重点突破，深化体育锻炼价值

在开始提到的那些小胖墩儿们，他们锻炼的热情并没有那么高涨，我本可以通过云平台的评价和体育测试的成绩来要求他们，但这无异于又让他们带上了枷锁。成绩不是目的，让孩子们从内心深处真正认同运动的价值，并主动进行锻炼，才是我应该为此努力和践行的，所谓“快乐体育、终身体育”。我私下曾和他们交流过，为什么不愿意运动。体重基数太大，测试成绩一定不会好，是最主要的理由。了解到他们的想法后，我告诉他们：“你们现在的努力不是为了考试，而是为了你们自己身材变得更好、变得更加自信，且逐渐养成锻炼的习惯。至于最后的体育成绩，如果你在初一学期末体重减重10-15斤，我体育给你90分；如果减重16-25斤，我体育直接给你满分。”小胖墩儿们听到这样的回应后，都表示愿意做出尝试，改变自己。而我也竭尽全力帮助他们，课间操其他人跳大绳的时候，我单拉他们出来跳小绳，跳台阶，可以很明显地感觉到他们在努力地主动锻炼！

吴同学刚上初一的时候230斤，为了帮助他减重，除了在学校督促他锻炼，周末回到家后，我也通过微信不断鼓励他。除了运动之外，我还会帮助他改善饮食习惯，定时关注他的饮食结构。一年下来，他足足瘦了53斤！现在的他特别阳光自信，自从减重后他每次跑步都是班级前两名，他说：“现在走在校园里，我不会因为自卑，再躲着人走了！”吴同学瘦了53斤，

还有一名学生瘦了40斤。在这两名同学的引领下，体重大的学生都开启了减肥计划。

### 普及科学锻炼，树立终身体育意识

在初一结束要进入暑假的时候，我在初一年级发起了“体育强基，健康倍增”计划，口号是“我们一个都不能少”。我坚持科学锻炼的原则，包含如何运动、做哪些运动、如何根据心率控制运动强度、如何科学饮食等等，指导学生。同时，我支持学生将体育课程放到课外，以小组为单位进行“21天”打卡计划。21天后，学生进行了自我体重、身心健康状况、学习状态的评估。结果是正向的，同学们纷纷对自己的运动结果表示认同，班级内的运动惰性也在慢慢消散，学生的身体状态和精神面貌更是得到了提升。而我相信，在养成良好习惯后，“21天”不是局限的数字，运动之风还会继续延续。

习近平总书记说过：“体育强则中国强，国运兴则体育兴”。站在实现第二个百年奋斗目标的新征程上，体育被赋予全新的时代内涵和更为丰富的外延。作为新时代接班人的中学生，他们的理想信念、精神状态、综合素质，是一个国家发展活力的重要体现。而作为体育教师，我们就要用体育这块磨刀石，磨砺出青少年的朝气蓬勃与健康向上，为体育强国贡献我们的力量！

育

责编 | 刘晓濛

## 坚持伴我成长

文 | 薄轶凡 初中部

人这一生当中，“坚持”一词常伴左右。

去年秋天，我伴着酷夏滞留的吱吱蝉鸣，踏进了二十一世纪的校园。从前一直在外地上学的我并不太适应这里的生活和学习。因为受疫情的影响，小学后半程大多都是在网课中度过，封城防控，不能外出，我的身体素质直线下降，常常没走几步路便气喘呼呼，满头大汗。

来到二十一世纪后，“重见天日”的体育课并未使我开心多少，反而令我连连叫苦，连最基本的课前热身都跟不上队伍。“薄轶凡！快点！再快点！”老师的大声提醒常常响彻整个操场。渐渐的，我对体育产生了抵触的心理。我开始抱怨，开始尝试逃避。

随着中考政策的调整，体育中考分数的占比渐渐上升，八年级上学期的体测也越来越近。我要放弃吗？难道这十分我就不要了吗？这问题萦绕在我心头，压力、自我质疑、一直上不去的体育成绩一直困扰着我。在听完老师讲解的中考体育政策解读后，这个问题的答案渐渐明了。不，我不能放弃。我要为自己拼上一把！

接下来的一年中，仰卧起坐从一分钟只能做30个练到一分钟55个，坐位体前屈从6、7cm练到24cm，50米跑提升了将近两秒，800米从不及格到良好，上课、跑圈不再拖沓，不再抱怨，积极参加加练，控制饮食，坚持不懈，靠认真上好每一节体育课减重十多斤……每天晚上按照老师的要求做仰卧起坐，成绩提高不明显了、退步了，就再加量练、加量跑；逢年过节吃胖了就在节后加量减回去，把自己沉浸在汗水与成就感之中。同时，我也与看上去非常严厉的体育老师成为了朋友。

转眼间，体考如期而至，前一晚在世纪剧场开了考前动员大会，我心有余悸却是信心倍增，激动不已。随着我们一行人到了稻香湖学校，看着森严的考场，我反倒一点也不紧张了，笑呵呵地进了考场。开门红！肺活量，坐位体前屈双双满分，为我打下了心理上的难关。在跑八百米的时候，我也跑出了自己的最好成绩，最终十分到手。



出了考场，凉爽的秋风拂面，一身畅快淋漓。嘶哑的嗓子，红彤彤的面庞，彰显着兴奋与自豪。看着老师脸上欣慰的笑，看着满分的成绩，我明白，之前付出的一切都值得！

在人生的旅途中，我们常常会面临着压力、困难和挑战，每个人都会有累到想放弃，想“摆烂”的时候，每个人也都会有身处逆境的时候，体育锻炼使我学会了不轻易言弃，矢志不渝，我将会好好学习，坚持锻炼身体，为自己的未来之路助力。

育

责编 | 张娜

## 舞动时分伴我左右

文 | 雷心玥 初中部

四年前我来到二十一世纪学校，开启了一段绚丽多彩的生活，在适应新环境的过程中，我也在不断突破自我。在学校的精心培育下我获得了不少荣誉也参加了校内大大小小的各种活动。有主持，有朗诵，还报名了很多社团活动，可最令我刻骨铭心的却是一直陪伴我的舞蹈。

上小学时我对学校舞蹈方面的认知是非常少的，心里只想着如何把学习成绩提高。后来上了初一，一次偶然的机会我接触到了学校的舞蹈社团，就这样我深深地被吸引住了。看着学姐们在社团招募典礼上优美、飒爽的舞姿，我心动不已，幻想着有一天也可以像她们一样在舞台上大方地展示自己。从那天起，我开始积极踊跃地咨询身边会跳舞的朋友们，他们给了我一些很好的建议也让我确定了报名舞蹈社团的想法。

我想象着平时在手机视频里看到的那些舞蹈团体跳起舞来，有的英姿飒爽、有的娇媚柔美、有的舞姿精湛，我一度以为我从此开启了舞蹈的奇迹之路。可刚入社团时，我才知道什么叫“欲渡黄河冰塞川，将登太行雪满山”。我并没有什么对流行舞蹈的天赋，要说有点基础也就是儿时学过四年民族舞，稍微对节拍有些敏感，但要想跳出流畅、有力度的舞姿，还有很长的路要走。因此每次社团活动，我都积极参加，当然其中要付出的汗水也只有我自己知道。每次动作记不住的时候，我就会在课余时间反复想动作。如果实在做得不好看，我就会独自在家照着镜子努力地扒动作，扣细节，不断练习。一次不行就两次、两次不行就三次、再不行就一直来，直到练到满意为止。

除了我自己的刻苦练习外，学校的舞蹈老师和我们团的社长也给予我很多的帮助和指导。老师总会及时给我最中肯的建议，并且会在学每一支舞蹈前为我们打好舞蹈律动基础。学校有活动时也会督促我们进行排练，挑选匹配的衣服，剪辑合适的配乐。一切的一切看起来都那么理所当然、那么顺畅，但这里却饱含了学校以及老师



对我的关怀和爱护。

我从一个舞蹈初学者，到现在可以跳几支完整且流畅的舞蹈，我看到了自己身上的变化。一切的努力付出定会在合适的时间、合适的地点、有着不同程度的回报。有时在家练习，爸爸在客厅忙自己的工作，但有时也会侧目远远地欣赏一会，眼神中也透露出无限的欣慰。

对于我而言，来到二十一世纪学校就是给了我一次选择和改变的机会。不仅仅是舞蹈方面，我的学习成绩也大大提升。相信我会在未来的日子里，继续突破自我，书写一个又一个奇迹。

育

责编 | 张娜

## 在奔跑中迎接机遇和挑战

文 | 刘梓凝 高中部

我在远离都市繁华的山西省大同市度过了童年的岁月。那是一个宁静而古老的城市，充满了历史的痕迹，以及悠长的山脉和古老的寺庙。我的童年在这个地方度过，注定会给我的成长留下深远的影响。

小时候，我是一个调皮捣蛋的孩子，经常和邻居们一起在街头巷尾玩耍，追逐彼此，畅快奔跑。大同市的气候和环境使我在户外自由玩耍，探索自然的奥秘，这无疑是我童年的一大乐事。我记得清晨，当阳光初升，我会跑到大自然中，观察鸟儿飞翔，花朵盛开，我感受到了生命的美好和无限可能性。

然而，我的生活十二岁时发生了巨大的变化。那一年，我和家人搬到了北京，进入了二十一世纪学校，开始了崭新的学习生涯。这个从小生活在大同市的孩子突然置身于国际大都市的喧嚣和繁忙中，一切都变得陌生而具有挑战性。

在新的学校，我不得不适应新的住宿生活，这对一直依赖于父母的我来说是一项艰巨的任务。刚开始的时候，我感到非常不适应，经常在半夜哭着想妈妈。然而，我不愿轻言放弃，坚定决心要适应新环境。我开始锻炼自己的社交技能，努力融入同学们中。在班集体和很多朋友的帮助下，我慢慢适应了环境，开始拥抱新的生活。

在学习上，我努力保持优异的成绩。这并不是一个一帆风顺的旅程，但我学到了坚韧和毅力。九年级时，我开始接触国际课程，进入到一个更加深入和复杂的学术领域。我面临了许多学科的挑战，尤其在英语方面，有时候感到非常沮丧。但正是这些挫折和困难让我更加坚定地追求卓越。

在成长过程中，我重新找到了学习的节奏。我明白了学习不仅仅是获取知识，更是一个充实自己，培养思考能力和解决问题的途径。我开始积极参与学校的各种活动，包括学术竞赛、社会服务和体育比赛。这些经历不仅丰富了我的生活，还帮助我更好地理解自己的兴趣和激情。



我也学会了从失败中汲取教训。每当我遇到挫折时，我不再感到沮丧，而是将其视为成长的机会。我相信，只有在面对困难时，我们才能真正成长并不断完善自己。

在这段成长的历程中，我明白了一个道理：人生充满了挑战和机遇。从山西的童年到北京的青少年时期，我经历了巨大的变化，学到了很多。我知道，未来还有更多的挑战等待着我，但我已经准备好了。我相信，通过坚持不懈的努力和积极的态度，我将能够克服一切困难，迎接未来的机遇。我的成长之旅还在继续，我期待着未来的每一步。

育

责编 | 张娜

## 从“爱”出发，链接未来

文 | 沈俊博 高中部

爱像一颗种子，会在心中生根发芽。

从我记事起，我就有很多特殊的朋友。他们天真可爱，对世界充满向往，但很遗憾，他们大多都疾病缠身，在拼尽全力与病魔抗争。由于母亲致力于慈善事业，我会在每个假期跟随她一起探访需要援助的大病儿童。小时候的我，在妈妈的影响下，会耐心地为这些小朋友做一些力所能及的事情，比如给他们读故事，和他们一起做游戏。那时我虽然懵懂，但我也明白，我的陪伴只能暂时帮他们放松情绪，不能帮他们彻底脱离病痛。我想帮助他们，妈妈告诉我，或许我可以了解一下医学，或许我将来可以成为一名医生。

带着这样的愿景，我开始探索，如何能从医学上帮助到这些大病儿童。我认识到生物学科对实现理想的重要性，由此我立志要成为生物课的“最佳选手”。可当正式接触生物学科后，我才真正认识到生物学的内涵。它涵盖了生命的所有方面。像细胞结构和功能、DNA结构和复制、细胞呼吸、光合作用等，扑面而来的陌生知识让我不知所措，但想到需要帮助的孩子们，我克服了畏难心理，努力推动自己适应、进步。

在“征服”了书本上的知识之外，我也渴求在实践中运用知识。我与其他志同道合的同学们合作，参与组织研讨会和分析研究论文。有一次我们在一篇文章中读到一种DNA提取方法。它的可行性给我们留下了深刻的印象，我们决定自己提取DNA。我们首先在洗涤剂溶液中加入一片草莓，溶解草莓细胞的细胞膜和核膜，释放它们的DNA。然后，我们用一点含有蛋白酶的鸡肝处理溶液以去除蛋白质。最后，为了分离DNA，我们添加了酒精，并看到DNA链在粉红色溶液的上层被分离出来。整个实验室都沉默了。当我们终于看到线集中，缠绕，盘绕成絮状的DNA云，像透明的百合一样漂浮和旋转时，我们快乐的笑声和欢呼声爆发了。从那以后，我不再满足于学习基础课程和做随意的实验。我想更深入地研究生物学，让自己掌握更多生物学主

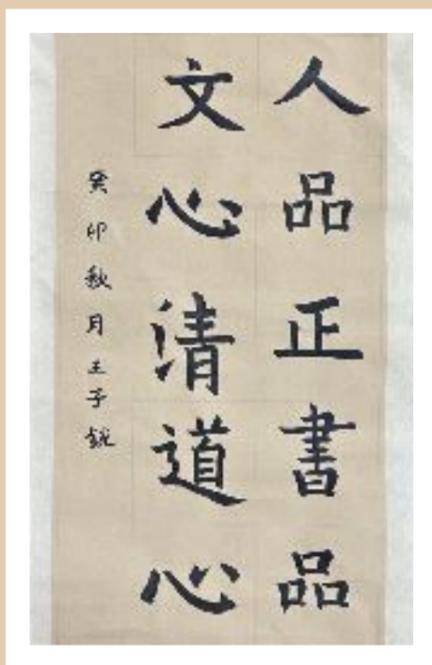
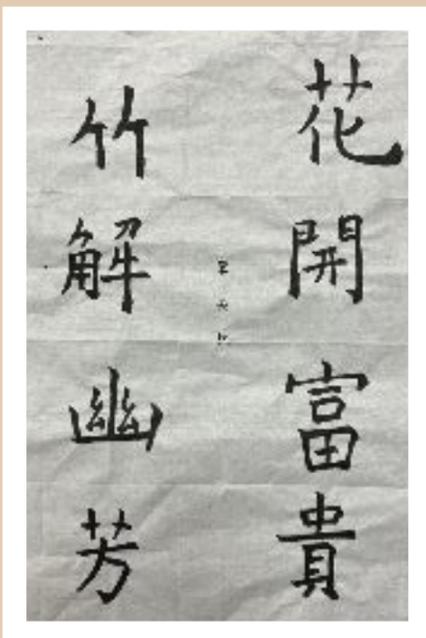


题的知识，研究高级生物学应用。从这个意义上说，公共卫生的临床领域成为了我的目标。

为此，我参加圣路易斯华盛顿大学的预科暑期项目。在那里我深入研究了医疗保健的连续体，并对许多前沿概念的临床应用着迷，如基因治疗、病理学、神经科学和表观遗传学。我仍然清楚地记得，在病毒学课上，教授是如何展示免疫组织化学方案的。屏住呼吸，睁大眼睛，我透过显微镜看着，惊叹于抗体引入、成分、高分辨率显示的细胞和组织特征促进的持续蛋白质表达。尽管我已经在教科书上看到了它们，但观察现实中执行的方案，见证细胞功能的美丽和秩序，并设想其潜在的临床用途，令我更加兴奋。

至此，爱心这颗种子在我心中已生根发芽。我期待着，将来用自己所学，为我的朋友们带来希望。育

责编 | 张娜

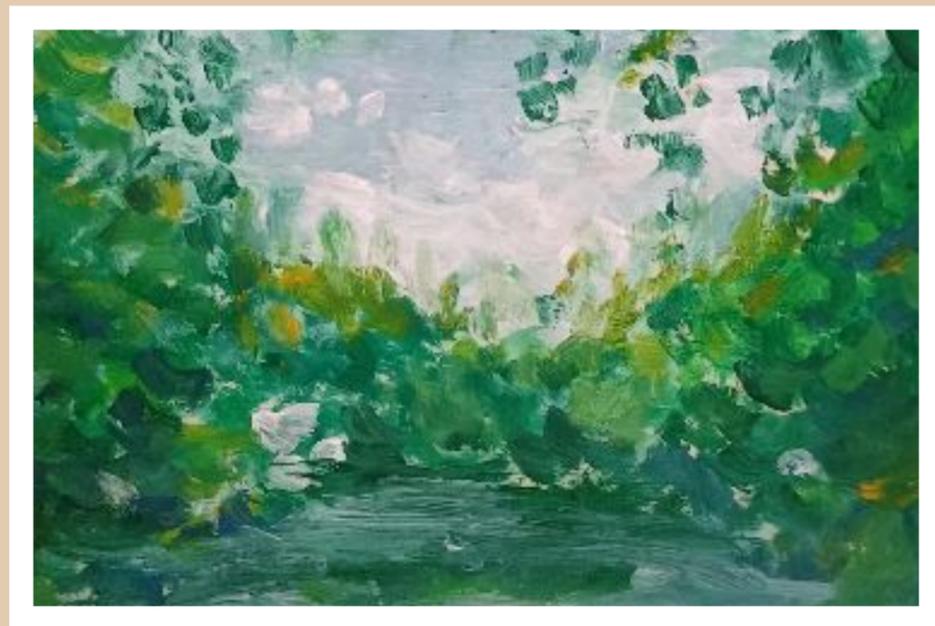


① | ②  
③ | ④

1. 李天然 (小学部)
3. 郭书菡 (小学部)

2. 侯思成 (小学部)
4. 王子锐 (小学部)

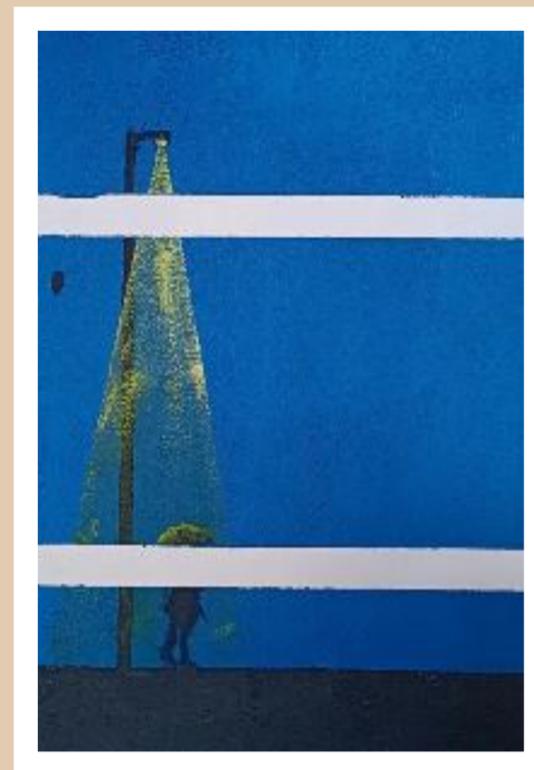
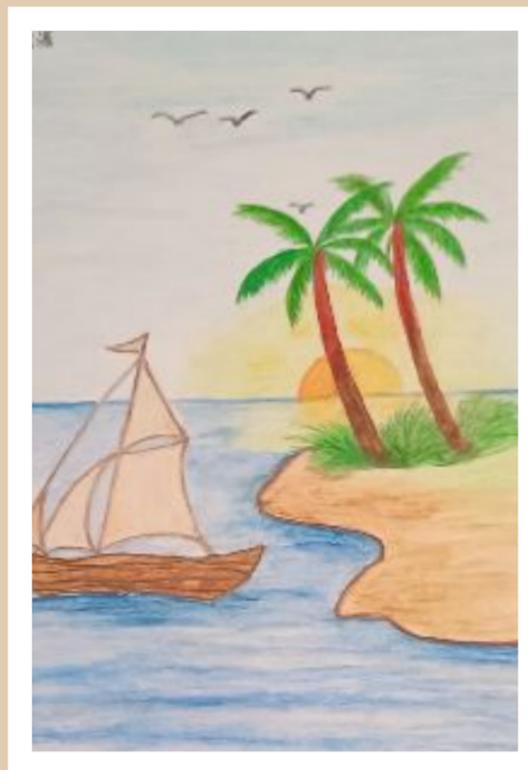
指导老师：张敏



①  
② | ③

1. 顾恬宁 (初中部)
2. 郭思源 (初中部)
3. 裴子怡 (初中部)

指导老师：刘宇

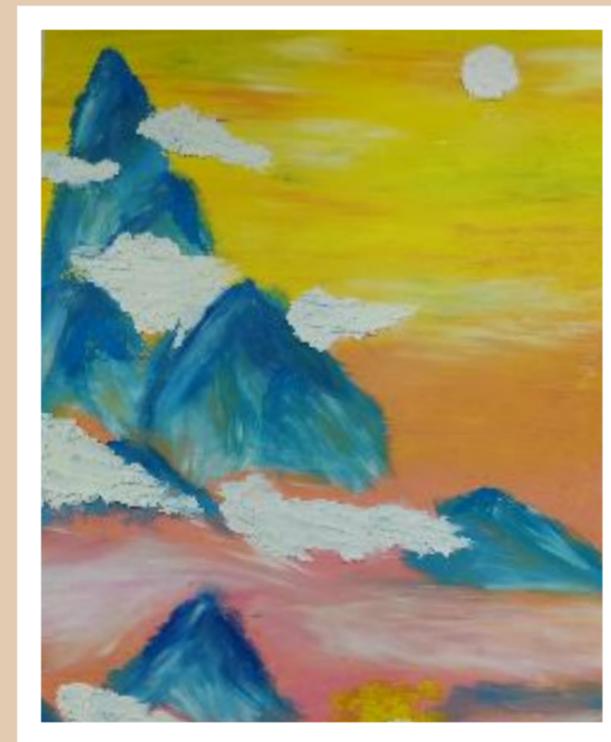




①  
② | ③

1. 谢开心 (高中部)
2. 蔡雅涵 (高中部)
3. 何芊凝 (高中部)

指导老师: 付海燕



①

②

1. 高菲阳 (高中部)
2. 冯海琳 (高中部)

指导老师: 付海燕

