

安泽二中

# 开展 2023 秋季心理健康教育系列活动

**科学导报** 近日,安泽县第二中学为扎实推进心理健康教育工作,切实维护学生身心健康,提升不同年级学生应对处境心理问题的能力,努力营造积极向上、健康文明的校园氛围,引导学生以阳光、健康的心态面对生活,分别在初一、初二、初三年级开展了心理健康教育系列活动课。

安泽二中专职心理健康教师、国家二级心理咨询师李安玲,为初一学生们开展了“调适身心,赋能新学期”的心理健康教育课。

为了尽快让初一的孩子们打破新环境、新老师、新学生带来的迷茫和不知所措,李

安玲引领孩子们做了“小蜜蜂嗡嗡”的抓、逃游戏。经过游戏互动,孩子们很快便融入课堂,脸上绽放出了笑容。接着,老师与学生们一起制定心理健康课堂公约,在相互尊重、认真倾听、积极参与、共同分享中开启了第一堂心理课健康活动课。

李安玲悉心地向孩子们进入初中以来,在学习、生活、人际交往、心态方面发生了哪些变化?有哪些不适应?最后,李安玲在学习适应、生活适应、人际交往适应和心态适应方面给出了一些方法和建议。

初二年级是身体和心理发生重大变化的时期。针对学生人际关系方面的困惑,李安玲组织开展了“和谐人际交往的

秘诀——激励式心语沟通”的心理健康教育课。

在小雨、中雨、大雨的变奏中,在肢体语言的交流中,学生感受到想要拥有和谐美好的氛围,需要共同营造的道理。在情景剧的模拟演练中,学生意识到,用文明、理性、尊重、包容的态度去表达自己,才能让友谊的小船扬帆起航。

从生活中司空见惯的表达案例中,让学生明白正确的沟通方式是中立的描述观察,诚实的表达感受,具体明确的表达需要,温和而坚定的提出请求。

升入初三,学习生活紧张,面对中考“亚历山大”。随着《甩葱歌》音乐的律动,学

生们沉浸其中,找寻那份舒适自在。《三分钟呼吸空间练习》,由动至静,在一呼一吸间释放疲惫压力,提升能量。通过体验运动和腹式呼吸的放松技巧,已了然于心。

最后,李安玲引喻“荷花定律”让学生明白,成功需要厚积薄发,需要积累沉淀,要忍受煎熬耐得住寂寞,要坚持,坚持,再坚持,人拼到最后拼的不是运气和聪明而是毅力。并预祝学生们心想事成,金榜题名。

通过此次活动的开展,加强了该校心理健康教育工作,为缓解不同年级学生面临的身心困惑起到了一定积极作用。

(通讯员 李安玲)

# “我来举办足球赛”——项目式学习在体育教学中的实践应用

□ 太原市晋源区第三实验小学校 张乃心

新颁布的《义务教育课程方案和课程标准(2022年版)》明确,要深化教学改革,强化化学实践,基于真实情境,培养学生综合运用知识解决问题的能力。并提出,要推进综合学习,探索大单元教学,开展主题化、项目式学习等综合性教学活动,促进学生举一反三、融会贯通,加强知识间内在关联,促进知识结构化。

那么,什么是项目式学习呢?北京师范大学杨明全副教授将其定义为:项目式学习是一种建构性的教与学方式,教师将学生的学习任务项目化,引导学生基于真实情境而提出问题,并利用相关知识与信息资料开展研究、设计和实践操作,最终解决问题并展示和分析项目成果。这种教学模式实质上是一种以实践活动为主导的理论与实践相结合的“做中学”的教学模式。其特点在于教师在教学中设置“项目”学习任务,让学生在实践中学、学中实践,以此培养学生的探究能力,促进学生积极思考和学习,从而提高学生的综合学习能力。

案例:

## 一、项目背景

足球是一项充满激情和挑战的运动。我校作为全国校园足球特色学校,足球是学生们必修的课程。为激发学生锻炼身体和发挥才能的积极性,丰富学生的课余活动,我校每年都会定期举办校级足球联赛。在今年五年级足球联赛中,为了更好的加强课程内容与学生经验、社会生活的联系,强化学科知识的整合,培养学生在真实情境中解决问题的能力,我们将项目化学习的理念与足球联赛相融合,大胆地将整个比赛的组织、裁判、参赛等各项工作全部交给学生,希望通过这样的自主活动方式,进一步在校园内推广足球文化,促进学生解决复杂问题的解决能力和综合学习能力的提升,激发学生对足球的兴趣和爱好,培植对体育运动的热爱。

## 二、项目目标

1. 学生通过观看视频、查阅相关资料等方式,了解足球比赛及足球文化的的形式;
2. 学生根据自己的兴趣和已有的学科知识及能力参与到不同的活动小组,使自己的优势得到更好的发挥;
3. 学生通过担任裁判、解说员等项目,参与比赛,了解足球比赛的规则,增强学生的体育技能;
4. 学生全程组织和参与比赛,提高合作交流能力,培养集体主义精神,并促进对体育运动的喜爱。

## 三、驱动性问题及解决策略

在实施“项目式”的教学模式下,教师的角色不仅仅是传授知识,更重要的是创造真实的学习环境,引导学生亲身体验感悟。教师充分利用生活实际与教学内容有机结合,根据学生个体差异设计难度不同的项目,由学生自主选择学习内容,并通过合理分组,以达到不同方式互相学习的目的。教师在指导学生参与项目的设计、实施和反思的过程中,采用开放式问题有助于学生发散思维,更好的发挥学生自主学习、合作探究的能力,丰富生活阅历和文化知识。

### 问题一:如何成功举办一次足球联赛?

#### 解决策略:

1. 学生通过网上查阅资料了解足球联赛是什么。
2. 利用周末观看一场足球比赛,提高学生对于足球联赛的进一步认识。

### 问题二:如何当好小裁判?

#### 解决策略:

足球规则的掌握对于足球比赛至关重要,只有明确足球比赛的规则,才能更好的完成比赛。本次项目式学习中,学生们在查阅资料、观看视频、小组合作学习项目的基础上,采用竞赛的方式,在六年级当中最终选出六名“最佳裁判员”,参与到五年级校级足球联赛中。

### 问题三:什么样的人可以当足球联赛选手?

#### 解决策略:

选拔足球小选手,根据《学生足球运动技能等级评定标准(试行)》,分别从球感、运球、踢球、身体素质 and 比赛能力五个方面综合评价学生足球技能水平。选出不同等级的学生从高到低分别进行冠军赛、测试赛和友谊赛。各队队员7男1女,通过不同水平的分场比赛,学生全面参与到足球联赛中,既培养了学生的实战能力,又挖掘出优秀足球选手。

### 问题四:举办一次优质的足球联赛还需要什么?

#### 解决策略:

要策划一场足球联赛,不仅需要足球裁判员和裁判,还需要学生根据自己的特点特长,参与到联赛全过程。

1. 球衣设计:足球不仅是一种体育运动,更是一种文化传承。在我校推进校园足球文化项目式活动中组建建立球衣文化宣传小组,学生根据自己的爱好及特长进行主题为“翩翩的起源”设计,将足球与中国传统文化相互融合,弘扬团结协作、拼搏进取的中华民族精神和社会主义核心价值观。

2. 后勤保障:任何一项运动都离不开后勤的全力保障。我校五年级学生组织建立的后勤保障小组,为足球队员精心管理比赛用品,如护具、网具及其他比赛必需品。学生积极向上、团结奋进、乐于助人的集体主义精神得到很好的培养。

3. 比赛解说:组织学生观看一到两场足球比赛,并记录比赛中足球解说的专业术语和解说用词,同时学习比赛中出现的足球知识。在此基础上,进行解说员选拔。五年级参赛选手即兴解说一段教师准备的比赛视频,由老师和其他学生现场共同打分点评,最后,各班选定一名学生作为本次联赛的解说员。

## 四、评价与总结

本次项目通过真实趣味、有吸引力的驱动性问题把学生“引入”学习。学生通过求助老师和网络了解足球联赛的基本内容,并和同伴一起探究五年级数学课程“解决问题的策略”这一单元中所学的足球编排方法,将其应用到本次比赛中,以内部主导、动手操作方式激活学生自主学习思考;通过全程学习足球比赛规则及竞选足球裁判,提升了他们主动参与的积极性。本次课程设计还结合了美术、语文要素,指导学生自主设计球衣、撰写解说稿,有力地发挥了学生的特长和主观能动性。项目式学习结束后,每位学生对自己的角色进行反思与剖析,对本次足球联赛的举办提出建议和想法。同时,教师在学生完成项目的过程中不断鼓励指导,激发了学生战胜困难的勇气和完成项目的动力,提高了学生善于思考分析、解决问题的能力,从而满足学生们的个性化学习需求。

系统的学科课程教学非常重要,但仅有学科课程教学是不够的,项目式学习作为系统学科教学的拓展,与其相辅相成,对培养学生的核心素养大有益处。学生通过项目式学习能够将书本上的知识概念转化到实际生活和实物中去,既是对合作学习能力、综合实践能力的培养,也是拓宽对学科间相互渗透、融合相长的一种新途径。

项目式学习是教师通过驱动型问题的提出展开团队建设,在执行过程中给学生搭建支架,提供必要的引导援助,进行及时的阶段性评价,最后进行成果展示和复盘、反思。项目式学习是教师走下讲台,把更多的主动权交到学生手上。让学科外的独立课程走向学科内的教育思想在项目式学习的过程中得到实践提炼,从而真正走进任何一个学科,走进每一节课,促进学生在深度学习提升核心素养,为学生德智体美劳全面发展奠基。

# 太原市迎泽区滨河小学 引导学生缓解焦虑 促进学生健康成长



**科学导报** 近日,太原市迎泽区滨河小学诚邀医生家长进校园做讲座,以此推动家校共育。此次讲座由一年六班任诗晗妈妈承担。任诗晗妈妈作为山大医院精神卫生科的医生,以自己专业的视角,开展了“如何缓解焦虑”的讲座。

讲座开始,任诗晗妈妈和孩子们一起聊天,以此拉近与学生的距离,学生们都纷纷参与其中,整个过程充满欢声笑语。

任诗晗妈妈分别从“认识焦虑”“焦虑从何而来”“焦虑是好事还是坏事”“如何处理焦虑”等几个方面逐层展开,并告诉学生们焦虑是每个人都会有的情绪,但每个人都具备应对焦虑的能力。当焦虑来临时,接纳它的出现,不要退缩和慌张,度过焦虑的过程,终会迎来美好且甘甜的果实。

最后,任诗晗妈妈给学生们分享了自己感觉到焦虑时的应对方法,如放松呼吸,让自己停下来;转换注意力,放松心情,可以做点别的事情转移注意力;梳理反思,思考自己为什么焦虑?焦虑能否解决问题?寻找解决问题的方法,积极尝试,避免拖延。

此次心理健康教育活动不仅调节和疏导了学生的情绪与压力,促进学生健康成长,培养了学生积极乐观、健康向上的心理品质;同时,拉近了学校和家长之间的距离。该校相关负责人表示,今后将继续开展心理健康活动,共护青少年心理健康成长。

(通讯员 裴新宇)

# 平顺县二中校长桑天云一行 赴太原小店区三中观摩交流



**科学导报** 在教育改革和高质量发展的形势下,为加强校际间的沟通与交流,共同提高教育教学水平,近日,长治市平顺县第二中学校的20名教师在副校长桑天云的带领下来到太原市小店区第三中学开展了为期半天的交流研讨活动。此次交流研讨活动主要以参观学校校园文化、研讨交流学校各处室工作经验以及听课、座谈为主。

当天下午,小店区三中校长张凤云及领导班子成员热烈欢迎长治市平顺县第二中学校领导及教师团队的到来,政教处主任牛建峰给来访学校教师团队详细讲解了学校办学理念和一训三风。随后,双方团队一起参观了该校核心理念文化建设、“静·实”文化、走廊文化和各功能室。

在教学楼展示大厅,该校王欢老师为大家讲解了小店区三中“走进太行山,畅享晋韵文化”项目化学习成果展。

参观校园后,两校领导、教师班子及教师在会议室进行了学校工作研讨交流。大家围绕各自学校的党建工作、德育工作、教学业务、办学特色、师资力量、教研活动以及学校文体活动等畅所欲言,进行了深度交流。通过研讨交流,彼此在相互研讨交流学习中提高办学水平,优化办学,促进各自学校教育高质量发展全面实现。

听课与磨课能够让双方教师思想得到碰撞,教育教学方法得到交流。平顺县第二中学的领导及教师在听过刘睿蓉老师的观摩课后,一致认为本节课,内容全

面且有深度,教学方式生动有趣,为课堂教学提供了丰富的经验。

教研文化是一所学校教学业务的精神和灵魂,是涵养教师群体每一个人的沃土。学校高娟主任就学校的教研文化给大家进行了详细的解读。教育因研究而美丽,只有教研不止步,教育方能阔步前行。平顺县二中的领导及教师们一致表示在此次学习中收获了不少经验。

此次校际研讨交流活动,给两校教师提供了一个很好的展示和学习的平台,也拉近了兄弟学校间的距离,增进了彼此间的相互了解,双方在互动研讨交流中达到了互相借鉴、共同提高、携手共进的良好效果。

(张敏 李丽)

## 学术

# 让素质教育向校外延伸

□ 山东省昌邑市南蓬学校 于燕

素质教育是开放的教育,是全面发展的教育,是提高学生整体素质的教育。素质教育要由课堂向课外延伸,学校、家庭、社区、社会,一切现实的场景都是学生受教育的场所。树立大教育观,将素质教育向校外延伸,使学校教育、家庭教育、社会教育在这个整体中相互作用、相互依赖、相互促进,发挥其整体作用,提高教育的整体效益。

## 一、素质教育向家庭延伸

作为校外教育的重要组成部分,家庭教育对孩子的成长至关重要。学生在家庭生活时间长,与家长朝夕相处,家长的素质、修养、人格、言谈举止、生活方式、教育态度都在有意无意中影响着孩子。长时间的耳濡目染、潜移默化,对孩子的道德观念、行为准则以及一些良好习惯的形成都起着重要影响。另一方面,孩子的个性特征、道德品质、学习状态、兴趣爱好,在家庭中表现得最自然。只有充分利用和发挥家庭在素质教育中的作用,素质教育才能事半功倍。有的学生在校表现积

极,事事抢着干,可自己在家里却是衣来伸手,饭来张口。这种双重人格的形成不利于学生的健康成长,它助长了学生的投机心理,养成了虚伪性格。这时老师就要及时与家长取得联系,通过家访、家长会、家校联系卡等形式与家长沟通。学校在评选“优秀学生干部”“三好学生”“优秀团员”时不妨征求一下家长的意见,以利于更准确、更全面的评价学生。

搞好家庭教育很有必要加强家长的教育培训,多数家长对教育原则、教育方法不甚了解。学校可以通过教育媒体等宣传给家长正确的教育子女的方法。值得注意的是破裂家庭子女、留守儿童应引起大家的重视和关注,以保证他们的教育不至于偏离正常的教育轨道,使他们能够健康成长。

## 二、素质教育向社区延伸

社区是孩子活动、娱乐、学习的重要阵地。同时也是学生进行人际交往的地方。良好的社区环境,浓郁的教育氛围,是学生健康成长的重要保证。建立健全社

区教育基地,如博物馆、阅览室、健身房、娱乐室、电脑室等,使学生在学之余有一个好去处。在这种环境中学生会言语交际,学会与人为善,学会融入不同的群体中;另外还可以鼓励学生自主成立一些社团,如学习小组、绘画书法小组、文化宣传小分队、社会公益活动小分队等;建立以老红军、老专家、老教师、老劳模为主的德育基地,通过老红军革命传统故事、老专家讲科学、老教师讲学习、老劳模讲创业等形式对学生进行思想情操教育。社区活动小分队通过帮助孤寡老人、残疾人等活动进行自我教育,养成良好的品德行为习惯,抓住了社区这块重要的教育基地,就可以在社区建立起一个让学校放心、家长安心的校外环境。

我们学校十分重视家校、社区的良好沟通与互动。成立了“家长、社区、学校协同教育委员会”,扩大学校的教育资源,让家长了解、认同、参与学校的教育工作,增加学校、家长、社区三者之间的沟通与了解,使家庭、社区真正成了学校教育的帮手。

## 三、素质教育向社会延伸

“社会是个大课堂”这话一点也不假。这是一个开放的、多元的社会,同时也是一个复杂多变的、充满竞争的社会。它的冲击力、影响力、诱惑力是如此之强。指

导学生认识它、理解它、适应它、服务它是素质教育的重要任务。追星族的形成,人格迷的出现,出国热的潮流,既是对素质教育的挑战,也是素质教育面临的机遇。关键在于正确引导,举行诸如“雷锋与谢霆锋”的主题班会,抓住学生追求个性自由的特点,在肯定学生自我需求的同时引导学生明白只有关爱他人,关心社会、服务社会才能赢得社会的尊重,才能完善自我;另外还可以组织学生参加“保护环境,拒绝白色污染”“社区小义工”“小小楼道长”“小小宣传员”等活动,让学生接触社会,了解社会、服务社会。就如同陶行知所说的:“做即是学,学即是做”。

另外,我们还应该鼓励家长把孩子带出去,到社会,到大自然中去。古人云:“读万卷书,行万里路”就是这个道理。谈万卷书,行万里路,就是这个道理。谈万卷书,行万里路,就是这个道理。谈万卷书,行万里路,就是这个道理。

让学生从书本中,从课堂中,从学校中走出来,把教育放到社会这个大环境中去,放到生活的方方面面中去,只有这样才是完整的教育,也只有这样才是抓住了素质教育的真谛。