

建起巨型视力表

衢州三中近视防控有实招

本报讯(通讯员 张秀君)近日,衢州第三中学食堂西侧的外墙上建起了一幅巨型视力表,搭配上正在做眼保健操的卡通造型,十分吸睛,来往的学生不禁纷纷驻足测起了自己的视力。

“学校希望能以这种生动形象的方式来提醒学生保护视力。这里是学生一日三餐的必经之所,人流量最大,视力表放在这里,可以将近视防控宣传效果做到最大化。”副校长李海军介绍,近年来,为减轻高中学生的用眼负担,衢州三中将近视防控摆在与教学质量同等重要的位置。

在衢州三中的校园里,所有的学习场所都已经更换护眼灯,采购桌面采光系数不低于1.5%且可以调节高度的课桌,严格落实前排课桌与黑板距离2米以上。同时,学校每天安排学生进行两次课间跑和眼保健操。放学后,学校健身场所、乒乓球场、篮球场等体育设施均对学生开放,确保每天每生体育活动1小时。从高一进校开始,学生每学期进行2次视力普查,并建立专属的视力监测档案,定期更新,实时跟踪,及时干预,尽可能减缓学生视力加深的速度。

去年疫情期间,为了避免学生用眼过度,减少网课对学生视力的不良影响,学校还自创了三中版“强身健肺操”,让学生一起健身运动,放松眼睛,保护视力。

据悉,连年来衢州三中学生的近视率较上一年均下降1个百分点,今年该校被评为“衢州市近视防控示范学校”。



近日,龙游县西门小学向全体师生发出“放下手机”的倡议。该校教师首先为学生作出表率,在签名墙上签下名字,而后学生们也纷纷签字并承诺“放下手机,把时间用在更有意义的事情上”。(本报通讯员 项平 摄)

仙居中学：

武术纳入必修课,传承中华力量

□本报记者 朱丹

两脚开立,两臂前举,屈膝按掌……随着《我爱你中国》音乐响起,师生们慢慢调整呼吸,练起了太极拳。每到大课间,这样的场景总会出现在仙居中学。从起势开始,以收势结尾,其间一招一式,该校近3000名师生统统信手拈来。

地处台州这一武术之乡,仙居中学10多年来将武术作为学校特色体育项目,并把它纳入高中生必修课。“以学校体育工作的提升达到锻炼学生的意志、陶冶学生的情操,提高学生身体素质的目标,从而促进特色发展已在学校成为共识。”校长郭连清介绍,这与去年颁布的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》提出的“推广中华传统体育项目”不谋而合,意见要求认真梳理中华传统体育项目,因地制宜地融入学校体育教学、训练、竞赛机制。事实上,这也是该校开展学校体育工作一贯以来的努力方向。

以武健体,人人会打太极拳

“包括中老年人在内,整个台州市的习武人占人口总数的50%左右,师生们对太极拳并不陌生。”台州市武术队总教练、仙居中学体艺组组长张群告诉记者,2008年,学校体育组创编了一套“仙居中学太极拳”,开始在全校推广武术。

利用大课间时段,全校师生跟着体育教师一起学、一起练。从“八伐五步”到“二十四式”,师生们结合呼吸练习招式,校园里渐渐形成了学打太极拳的氛围。

2012年,在浙江省高中新课程改革的背景下,该校将武术作为校本课程,二十四式简化太极拳成为面向人人

生都必须修习武术这门课程的学分。每届高一新生入校,始业教育的重要内容之一就是学习这套太极拳。”张群说,学校期待借助武术校本课程的实施,将传统武术精神灌输到学生整个学习过程中,让学生通过武术强健体魄,形成终身体育锻炼的意识。

上午网课课间30分钟,在完成准备操后,打3遍二十四式太极拳;下午课后35分钟,在完成热身操、素质练习的同时,打1遍二十四式太极拳……去年“停课不停学”期间,该校全体学生在上、下午两个时间段准时相约,跟着由全国太极拳冠军陈炫亦、全国武术冠军赵雨欣(均为该校学生)参与录制的空中武术课堂,一齐在家运动,增强自身免疫力。

即便是复学后暂时无法开展大型集体活动,学校也为保证大课间活动质量而创编了室内防疫健身操。这套操融合了武术与健康操元素,让学生们在教室里也能强身健体。

除了大课间活动,该校还借助每学期运动会的契机,涵养刚健有为、自强不息的武术精神,让优秀中华传统体育在校园绽放光彩。“武术之于学生,不仅能强身健体,还能增强文化自信。”副校长崔伟军认为,在这个过程中,学生们的爱国主义精神也被激发出来。

以武启智,与其他学科融合发展

武术,既是技艺的呈现,也是智慧

重要部分。

“武术与国学”“武术与技术”“武术与英语”……学校还将武术知识和其他学科知识结合,开展了一系列活动。譬如,在英语课上,学生们查阅中国武术的发展史,了解武术如何走向国际,探讨太极拳申遗成功后怎样更好地传承,太极拳项目在国际上产生了哪些影响力,等等。“这样的学科融合,我们称之为‘武术英语’。”张群举例介绍,自从武术成为学校特色体育项目以来,该校在举办武术交流赛或是与海外学校互动时,学生们都会主动地做好礼仪接待,并自信地用英语介绍中国武术。

“文武之道,一张一弛。”崔伟军对记者说,在重视文化教育的同时不断探索武术教学模式,让大家看到了体育学科带动其他学科发展的可能性,“体育和智育并不矛盾,学生们通过武术锻炼,不仅提高了身体素质,还养成了良好的学习品质,使其在困难面前不轻言放弃”。

如今,仙居中学已是浙江省第二批体育学科基地培育学校,也是浙江省阳光体育后备人才基地。

以武促特,学生“武”出名堂

最近,张群正忙着陪伴学校武术队的学生们备战第十四届全国中学生运动会武术比赛。这些年,她一直坚守在武术教学的岗位上,主要承担了学校武术队的教练工作。

记者了解到,早在2005年,仙居中学就有了一支武术队,成员基本上都是对武术感兴趣的学生。“那时的武术队更像是一个武术社团,既没有形成一定的规模,也没有专门的武术特长生。因此,学生们是从最简单的搏击、基本武术套路开始学习的。”张群回忆,从2006年开始,学校陆续组织

学生参加各级各类武术比赛。

2009年,仙居中学武术队在市级、省级比赛中接连斩获佳绩,在县委县政府、县体育局教育局支持下,武术队渐渐壮大了起来。到了2017年,在第十三届全国中学生运动会上,该校金牌数、奖牌数和总分均排名全国第一,并荣获“体育道德风尚奖”,还被浙江省人民政府授予“突出贡献集体”荣誉称号。目前,这支武术队已经培养出健将运动员7人、一级运动员21人、二级运动员100多人,其中有2名世界冠军——李王臻和王静申,他们共获得了3枚武术世锦赛金牌。

与其他武术队不同的是,仙居中学对学生们的要求是“文武兼备”。“也就是说,训练时要专心练,‘武’出名堂;读书时要提高学习效率,同样要‘读’出名堂。我们希望通过武术培养一批有武德、有文化、有毅力的孩子。”张群向记者展示了一组数据,近10年,该校武术队已经向浙江省内外高校输送高水平运动员80多人。

为做好梯队培养,仙居中学近年来带动县内多所中小学开展武术进校园活动,逐步推进中小学武术教学衔接工作。正因此,每届浙江省青少年阳光体育(体育传统项目学校)武术套路比赛中,不乏该县学生的身影。“仙居是浙江省参加武术项目赛事最多的一个县,有4所小学、2所初中和1所高中。”张群说。



从“离身”走向“具身”——杭州市乔司中心小学道德与法治课改侧记

□子 轩

在庆祝中国共产党建党100周年之际,杭州市乔司中心小学组织学生走进了侵华日军乔司大屠杀遇难同胞纪念馆。学生们一边听当地的老人讲述一段段曲折的革命之路,一边感受那腥风血雨的艰苦岁月……这样亲身体验的方式让他们记住了历史,更记住了自己肩上的责任与使命。

近两年来,乔司中心小学依托具身学习理论,推进道德与法治课改。学校积极探索包括任务驱动、开放情景、自主体验、合作分享、同感共情、回归生活等在内的“三环六步”教学新模式。课堂一改过往死气沉沉的“说听”模式,不但可以想、议,甚至还能摸、闻、演……因此,学生上课的兴趣浓了,热情高了,效果也更好了。

“当下,儿童学习异化的突出表现就是身体与心智的分离。”校长刘伟慧说,具身学习理论强调全身心参与、多感官学习,只有让学生亲身去经历、去探索和去体验,才称得上是真正的学习。对道德与法治这样的课程来说,更要从“离身”走向“具

身”,把价值观念教育与学生的日常生活紧密联系起来,在实践中感知它、领悟它,从而逐渐入脑入心。

调动多感官参与

“如果不把足球送回家,经过日晒雨淋,它会变得伤痕累累的。”“足球是我们的好伙伴,我们要细心照顾它。”“足球回家了,我们才能回家。”……

在一堂二年级的道德与法治课上,学生们七嘴八舌地议论着。原来,教师在上课时播放了一段录音,有“课桌椅的自白”“遗落足球的自白”等一段段拟人化的小故事。听完录音后,一些学生触景生情,大家纷纷回忆起校园里、生活中如何把足球、篮球等公共物品放回原处的经历。

“《这些是大家的》的教学目标是让学生认识校园内的公物,了解爱护公物的方法,形成爱护公物的意识。”任课教师顾学思介绍,按照传统的教学思路,教师会直接出示校园中破损的公物,让学生谈谈该如何爱护公物。显然,学生的参与感比较低,爱护公物也仅仅是浮于

表面的口号,很难真正指导他们的真实生活。

为践行具身教学,教研组在磨课时创设了让学生多观察、多倾听、多接触、多思考的机会,调动他们身体多感官参与,从而让爱护公物的情感深入心灵。上课时,甚至请来了负责打扫走廊卫生的沈阿姨。学生们通过现场采访的形式,才知道维护干净整洁的环境要付出多少的汗水。顾学思说:“我看到了孩子们热烈的目光,听到了发自内心的感言,这说明他们产生了共情。”

这样的课还有很多。比如《我们有新玩法》,教师就鼓励学生在课堂上拿起跳绳,创造新玩法。而《大家排好队》一课,学生们则可以从养成不同情境下的排队法则,从而养成自觉遵守公共秩序的习惯……通过互助讨论、辩论赛、模拟法庭、游戏等不同形式,引导学生亲自动手、亲身参与、亲身实践,在解放身体的同时,还在动态的探究中学习了知识、发展了能力、培养了品格。

增强情境性共融

《道德与法治》教材中很多内容比较抽象,学生不容易理解。具身学习理论要求,教师必须着眼不同的课堂教学任务,以学生逐步扩展的生活为基础,构建与现实生活紧密结合的具有实践性、体验性、参与性的主题式情境,增强学生的身体体验,帮助学生探求事物本质,激发学生的情感,启迪学生的思维。

为上好《认识公共生活》这一课,教师组织学生开展了课前调查。因此,菜场、超市、小区的运动场等,到处可见孩子们的身影。有学生会到了在小区里跑步、跳绳等做运动的妙处,“能提高自己的身体素质”;也有学生自告奋勇地去地铁站发放垃圾分类的宣传单,并对路人进行宣讲,“一开始还有

点不好意思,后来胆子越来越大,讲得也越来越好”。

有了前期的活动体验和丰富的资料,教师曹艳上课就轻松多了。她先让学生拿出准备好的照片等资料,在小组内与其他成员一起分享,大家还快乐地回忆起自己在社区参与公共生活中最难忘的事情。你一言、我一语,公共生活的“美好”不用教师过多解释,学生们自然而然地就理解了。而教师戚敏华则抛出了另一问——“有没有发现公共生活里的不美好”,打开学生的思维,给予他们更多的话语空间。

当然,还有一些教师用上了VR等酷炫的现代技术,把日军南京大屠杀的照片、实物、影像等史料完完全全地展现在学生面前。学生们可以用自己的眼睛观察历史,用自己的耳朵倾听历史,用自己的心灵感受历史。现代教育技术为学生提供了声光交织、身心交互的学习情境。这样的情境有利于促进学生的情感体验,指导他们的道德行为。

从课堂走向社会

统计显示,在全套小学《道德与法治》教材中,与社会参与相关的主题内容共有39个单元,占比达83%。这些主题均源于真实的社会生活,如《绿色小卫士》《让生活多一些绿色》《爱护地球共同责任》等都呈现了学校因空气污染停课、燃煤电厂排放废气、沙漠面积悄然扩大等真实的社会生活事件或现象,以



清明前夕,乔司中心小学组织学生参观侵华日军乔司大屠杀遇难同胞纪念馆,听宣讲员丁有福老先生讲解。

引导学生尊重自然,养成绿色生活方式,形成可持续发展理念。

而培养学生的社会参与能力需要打破课堂和学校的限制,让课堂与社会深度融合互动,通过开展学科主题的社会实践活动,引导学生在课堂中致知明理、在生活中践履躬行,促进“思政小课堂”和“社会大课堂”融合。“教育教学并非只是‘脖颈’以上的活动,儿童的认知、思维、记忆、学习、情感 and 态度等是在身体作用于环境的活动中产生的。”副校长胡红芳表示,鼓励学生走出去也是他们围绕具身学习,改进道德与法治课教学的手段之一。

因此,在教学《我们的国家机构》这一单元时,教师会组织学生实地参观一站式政务服务大厅,通过观察与询问,帮助他们了解不同的行政机构及其职责,感受国家机关及其工作人员如何依法行使权力、自觉履行职责等。“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。”走出校门的教学让他们在抽象的名词与实体的机构之间建立

起牢不可破的联系,用学生的话来说是“真正懂了”。

按照教研组长胡海云的说法,道德与法治课是要培养学生学会过“美好的生活”。因此,课堂教学不仅要善于运用生活资源,更是要对学生

的生活进行指导,帮助他们发现生活的问题,思考如何改进。在乔司中心小学,如今有越来越多的道德与法治课教学开始从课堂走向社会。学生们拿着调查表,走入社区、面向社会;回到学校后,则是畅所欲言、交流感受。有的教学还与志愿服务、职业体验、研学旅行等“混搭”在一起,让学生在过程中身体力行,发现新知,收获体验。



园里的公物损坏现象。课堂上,教师顾学思和学生们一起讨论校

