

# 那些很强的教师强在哪儿

□邱士荣

从教多年,我发现每所学校都有一些工作能力很强的教师,他们工作作风扎实、专业素养过硬、教学业绩突出,自然是校领导心头的“宝贝”、家长心中的名师,更是深受学生敬佩和爱戴。

任教于杭州市余杭第一中学的数学教师刘勇,不拖堂、不留学生、不补课,单凭40分钟的课堂就能让学生的学习高效运转,所带班级成绩总是名列前茅。

这样的教学,我称之为——潇洒。

我还有一些同行,给人感觉不那么潇洒。比如杭州第四中学退休数学教师张玮,她的外号是“救火队长”。因为,她接手的都是所谓的“差班”,奇怪的是,只要她一接手,这个班级就马上显得不那么差了。每到期末考核,她们班的平均分、提高分、优秀率都噌噌地往上涨。正因为如此,“救”完一次“火”,学校会安排她继续“救”,导致她连续带了好几届高三毕业班。

更令我佩服的是一些学者型教师,他们不仅教学有方,在课堂上讲得绘声绘色。在教学之余有极强的时间管理能力,灵感喷涌,常常发表教学论文,还被选入市命题专家库。他们的特点是“以终为始”“在研究状态下施教”。所谓“能研善教”者,非他们莫属。

这些“牛师”在学校是神一样的存在,自己的学生天天向上,自己的事业走向成功,还能享受到教书育人的幸福。

“教无定法,贵在得法。”我想,他们并不是一夜之间变强的,而是在很长的时间里坚持做好一些基本的事情。

## 一、用心把课备到实处

教学能力强的教师,坚持把“备好课是上好课的前提”真正落到实处。他们精批细改的作业和亲自做

过的习题,无不体现着为准备一节课所花费的心血。

他们相信“功夫在诗外”,每次上课前,会花大量时间思考:这节课按什么程序进行?要达成什么样的教学目标?新知识的最近发展区在哪里?怎样结合学生已有的知识拓展迁移?学生最容易在哪里卡住?如何联系生活实际突破难点?

课上完以后,他们会写课后反思,可能字数不多,但字里行间能感受到他们的精心巧思:我讲了些什么?学生学了什么?还能有哪些改进?

他们的教案不拘形式,那一笔一笔叠加的批注和符号,看似随意却绕到痒处,直击备课核心点。

中国人民大学附属中学原副校长、数学特级教师王金哉,曾经一人带两个班、近百个学生。接手班级不到一周,他竟然能叫出所有学生的名字。原来他早早从学生处要来名册和照片,第一节就把大部分学生的名字和真人对上。这让让学生一下子对他有了好感。

此外,我原来所在学校杭州第四中学的3位同事:数学教师徒手画圆(何晓远)、化学教师表演“火遁”(王爱富)、生物教师用粉笔画出精细的人体解剖图(李延平)……他们练就的一手绝活,不仅让学生佩服得五体投地,瞬间活跃了课堂气氛,更是点燃了学生的学习兴趣。备课也是“备自己”。这些教师苦练基本功,成为学校的“宝藏”,也成了学生心目中知识与方法的化身。

## 二、富有极强的控场能力

不管有没有“雕虫小技”,这些教师的课是最值得一听的。整堂课下来,学生思考和发言的时间安排得刚好,重点突出,环节紧凑,思路清晰,过程流畅,铃响时恰好完成预设。

人民教育家陶行知有言:“教师之为教,不在全盘授予,而在相机诱导。”这些教师的课堂诱导能

力是一流的,或者说,控场能力极强。往讲台上一站,他们就如同指挥千军万马的将军,自有一种淡定和从容。

讲课时张弛有度:该舒缓时舒缓,给学生拓展一下课外知识;该停顿时停顿,稍稍收回学生的注意力;该深入时深入,引导学生主动思考……讲到重点时抑扬顿挫,学生听得聚精会神。教师教得精彩,学生自然学得认真。一节课上完,师生都有一种舒畅感和幸福感。

久而久之,连一些不安分的学生也能被带动起来认真听课,班级学习氛围越来越好。

非凡的课堂控场能力,源于教师对教学内容的透彻理解和对学情的精准把握,更源于他们长期磨炼并积累的课堂教学艺术——在一节课的黄金时段内解决完主要问题,并根据学生的现场反应灵活调整课堂节奏。

## 三、因材施教,游刃有余

工作能力强的教师都知道,“一刀切”“放养式”“大水漫灌”只会埋没学生的个性和潜力,教育和农业的道理一样,只有因材施教、“分槽喂养”,才能有的放矢,取得高效。

教学能力强的教师会细致观察每个学生的学习特点,制定有针对性的教学策略,让不同层次、不同性格的学生都参与到教学活动中来。

比如,对学困生,抛几个基础问题让他们回答,提升他们学习的信心;对那些爱闹的学生,课堂上多提问,多给他们布置任务;对那些自学能力强的学生,则时不时给他们加码,让他们去解决有挑战性的问题。

这样一来,学生们“吃得饱”又“受得了”,都能找到自己的节奏,都能在课堂上有所收获。

课堂犹如战场,“战况”常常不按教师事先写好的“剧本”走,而突发状况正可以考验教师的教学智慧和随机应变的能力。

教学设备故障、同事急需代课、领导推门听课、学生身体不适……这些能让很多教师慌里慌张的事,如果让工作能力强的教师遇到,他们往往能冷静妥当地应对,让人感觉他们好像早有应急预案似的。

但他们会说,其实没什么诀窍,只是自己平时在工作中总是习惯于多想一步、多做一点。他们时常对不同学生的状态保持敏感,对哪类题目错误率高也都心中有数。当突发状况出现时,他们调用的是早已贮存的资源库,再加上日常工作的稳有序和良好的心理素质,就能够做到从容、游刃有余。

教学本身就是个良心活。那些工作能力强的教师,是把工作当成一项事业、一门艺术去全身心投入。因此,他们的工作不再是日复一日的重复与消耗,而是追求方法的优化、能力的提升,以及实质的效果。

管窥这些教师平日的言行,会发现他们并不张扬,将强大寓于平凡,把平凡的教育教学工作真正做到极致,让同事钦佩,让学生受益。他们教学精湛,在学生作业少、负担轻的情况下还能让学习质量提升;他们育人有术,或严厉沉稳,或亲近温和,学生们总能不折不扣地按他们的指令去做;他们师德高尚,爱生如子,严而有度,一言九鼎……学生将他们视为人生道路上的贵人,以成为他们的“门下弟子”而感到幸运与自豪。

(作者系杭州市余杭第一中学数学教师、浙江省特级教师)



# 习惯折线图

□宁波市镇海区贵驷小学 胡晓玲

学生的习惯养成并非一朝一夕之功,而是需要长时间的耐心培养。

结合日常教学进度,我一般一周布置2~3次各类预习任务,可班里的预习情况堪忧。

受统计折线图的启发,我在班级中创建了一个习惯折线图,用直观的方式督促学生养成良好的习惯。

我在教室前面的公告栏上挂一块小白板,专门绘制折线图。纵轴分别设置0、5、10、15、20等5个分值,横轴表示对应的日期。

当班里的4个大组全部按要求完成预习时,就在当日对应的20分位置标上数据点,如有一组没完成预习,则数据点降到15,以此类推。

我以两周作为一个统计周期,总分值达到90分(可根据班级具体情况灵活调整)就对全班进行奖励,以此巩固习惯养成。

全班性的奖励有:免抄写作业、参观老校舍、参观校史馆、去操场做游戏、在教室看电影、上户外实践课……也可以由学生提出要求。

经过仔细核查,班长在15分的位置上标出第一个数据点,习惯折线图正式启动。

起初,折线并不平稳,数据点上总标注着不预习或者预习不到位的学生名字。偶尔,数据点升到20分的位置,学生们脸上便写满欣喜;每当线条回落,失落与惋惜又回到他们脸上。

不用我提醒,班级中形成了良好的互助氛围:小组内,组员互相监督、互帮互助;放学后,会有学生主动督促同伴完成次日预习;组长们不再是检查者,而是引导员,耐心地和未完成的学生一起预习……

慢慢地,折线从起伏不定变得平稳向上,越来越多的数据点稳稳停在20分的位置,清晰地勾勒出全班共同努力的轨迹。

两周后,当总分达到既定目标时,我实施了一次对全班的奖励——用一节课去参观学校的萌宠乐园,打扫兔子窝,摸摸小兔子,喂喂小兔子。

学生收获的不仅是约定的奖励,更是坚持带来的成就感。这种成就感又进一步激发他们主动养成好习惯。

为了让良好的预习习惯进一步保持,第二轮的预习折线图继续描绘。

除了预习、复习、写字、卫生、劳动等习惯的养成也可以应用习惯折线图;除了全班共同的习惯养成,个人的习惯养成也可以应用折线图,如在阅读习惯的养成上,把纵轴的数值改成阅读分钟数,用折线图记录每天的阅读时间。

习惯折线图将习惯养成变得可视化,让学生清晰看见自己的每一点进步,感受到坚持的力量,在心中种下负责、自律的种子。



## 观点交锋

(上接第5版)

许强(杭州市临安区博世凯实验小学党支部书记、校长):“健康第一”追求的不仅是身体健康,还应包含精神、生理、心理、社会、环境、道德等方面的完全健康。教育的功能,最终指向儿童、青少年积极健康生活方式的培养和人格的塑造。这也是体育健康促进的核心所在。为此,我们可以从以下三方面努力。

一是让学生的运动有选择、有平台、能展示。要优化课程体系,构建“大健康”育人格局,精心设计校园运动时段。例如,我们将体育课与晚托课结合,开设走出校园的游泳课,做好时间统筹,实现了从“挤时间”向“融进去”的转变。二是要因地制宜拓展教育场域,将运动空间从“操场”延伸到“全域”,用创意打破空间限制。例如,我们尝试将从丛林穿越、攀岩等项目引入校园,让“大自然中的体育课”走进学生生活。三是要因材施教拓展项目内容,如引进软式曲棍球、排舞、武术等传统与新兴体育项目,构建多元课程体系,让学生可以根据兴趣自主选择自己喜爱的运动项目,都能站上运动舞台的中央。此外,学校还可以积极推进赛事改革创新,如增设体现教育性与激励性的“拼搏奖”“进步奖”等非竞技类奖项,开展“校BA”“妈妈跳绳赛”、亲子全员运动会等活动,确保每名学生每学期至少获得2~3次实质性的参赛体验,真正实现“人人有舞台、个个有收获”。

章时杰(杭州市竞舟小学校长):我们首先要明确一个认知基准:没有健康,教育归“零”。这里所

说的“健康”,不仅是身体的强健,更包含心理健康与良好的社会适应能力。它是一个涵盖身体素质、心理状态及人际交往能力的综合概念,三者缺一不可。

那么,如何让学生爱上运动?

首先,学校保障基础时间,强调自主支配,倡导“张弛有度”的柔性管理。杭州市竞舟小学通过中午时段的开放,让学生拥有自主支配的时间,实现一张一弛。中午12:10—13:10,我们“放”学生出去,提供器材、场地等资源,允许他们运动、阅读、玩耍甚至发呆。我们不僵化地理解“运动时间”,而是强调保障“综合活动时间”,让学生在自主选择中感受快乐——这一理念也延伸至家庭体育活动。

其次,严格落实每天一节体育课,确保综合活动时间不少于2小时。竞舟小学早在2024年便开始试行此标准,一、二年级更是保证每天一节足球课和街舞课,三至六年级则在没有体育课的当天安排体育活动课。

最后,学校强调全员普及与特长培优相结合。我们保障每个学生每天一小时的体育锻炼底线(如每天跑步约1.2公里)。学校运动会设置“人人有项目”的规则,以此倒逼学生参与,让他们在参与中激发兴趣,实现由被动参与向主动锻炼的转变。学生体育锻炼充分了,睡眠质量也随之提升。

毛园丽(江山实验小学校长):不科学的推进、不遵循规律的训练,以及高密度施压、过度量化要求……这些正在一点点消解学生源自天性的运动快乐。如何让学生爱上运动。实现从“要你练”到“我要练”的转变,我们需要四个转向,让运动不再是任务,而是学生发自内心的热爱。

时间上,从满负荷转向“结构化”。不是把所有时间填满训练,而是张弛有度——35分钟体育课学技能,40分钟大课间集体展示,25分钟午间自由探索,20



分钟碎片时间自主游戏,让运动像呼吸一样有节奏地融入学生一日生活。

空间上,从运动场转向“邀请式乐园”。校园中处处是可攀爬、可跳跃、可游戏的场域:攀爬区、滑索区、蹦床区、攀岩区……学生走进校园就被“邀请”去动起来。我们通过环境创设、兴趣引导和个性化支持,让每个学生找到适合自己的运动方式。无论是攀岩的一次挑战,还是滑板的一次尝试,都是迈向热爱的第一步。

评价上,从分数排名转向“人人闪光”。设立“运动成长档案”,记录学生的每一次突破;设置“运动进步奖”,让最微小的成长也能被看见;设计全员参与的运动会,让每一个学生——无论跑得快慢,都能找到属于自己的舞台和光芒。

氛围上,从“体育老师的事”转向“每位教师踏入操场便是体育教师”。

雷陈华(遂昌县石练镇中心小学校长):曾经,我们也面临学生不爱运动的困境。我们没有照搬城市学校模式,而是把目光投向民族体育运动——用民族文化点亮运动生命力。

学校地处畲族聚居地,少数民族学生占比近20%。抽陀螺、滚铁环、问凳、赶猪跑、摘柿子、抄杠、踢毽球……这些项目接地气、趣味性、更承载着深厚的民族文化基因。于是,我们走访10多个民族村,请教专家、拜访非遗传承人,系统梳理民族传统体育文化。教师们



简化规则、优化玩法,让运动节奏更快、参与感更强。我们不只让学生“玩”,更鼓励学生去“创”——支持学生自创规则、自主组织、自定玩法,把“老师指令的运动”变成“我喜欢的运动”,把“训练的操场”变成“创造的乐园”。

①图为杭州市临安区博世凯实验小学学生在校内攀岩。

②图为江山实验小学学生在课间玩蹦床。

③图为杭州市竞舟小学学生在课间在趣乐园活动。

④图为遂昌县石练镇中心小学学生在跳竹竿舞。

## 重新认识体育锻炼的作用

(紧接第5版)体育是个体认识世界的重要方式,孕育着智慧和哲理。顶尖运动员不仅体魄强健,更对运动有深刻理解。更重要的是,体育中获得的品质可以迁移到其他领域——这正是马约翰教授提出的“体育运动的迁移价值”。对普通学生而言,练习技术、钻研战术都是提升认知、感悟人生的过程。

三是加强家校社协同,推动评价方式转变。让学生爱上运动,比提高体育成绩更为重要。心理学研究表明,内在动机是行为的重要决定因素,兴趣和热爱永远是人们从事一项行为的最大和最持久的驱动力。

那么,什么运动项目效果好?实际上并没有一项体育锻炼是好或者不好,参与就好。在体育教学活动中,应当充分认识学生的心理特点,更多注重技能掌握、信心建立、兴趣培养,也就是教会学生多项运动技能,最好其中有一项以上是团队性的,要鼓励他们在练习过程中循序渐进,发掘自己的潜能,能够主动钻研其中的技巧和策略。

## 理念重塑、路径重构与生态重建

□浙江省教育厅教研室体育教研员 余立峰

“健康第一”已成为当前教育改革的鲜明旗帜与核心议题。教育部部长怀进鹏3月在人大记者会上曾对“健康第一”作出进一步阐释,表示“健康第一”既是理念又是责任,要让学生“身上有汗、眼里有光”。而“身上有汗”的关键在于让学生动起来。要把体育锻炼作为最有效的手段,让学生走出教室、走向操场。如何将“健康第一”理念转化为校园里每一个学生真切的热爱与持久的习惯,需要我们进行深刻反思与系统重构,从理念、路径、生态3个维度协同发力、久久为功。

理念重塑,是让学生喜欢体育运动的前提,核心是实现从“体质达标”到“享受乐趣”的转型。传统学校体育长期陷入认知误区,将“健康”窄化为“体质测试数据”,把体育教学简单复制为“竞技体育的简化版”。这种模式虽能在短期内提升体质指标,如全国学生体质健康总体优良率不断提升、总体近视率实现“四连降”,但其代价是剥夺了运动本身应有的快乐,形成“只有药的苦,没有治愈的乐”的负面体验,让学生被动参与、难以内生热爱。体育的育人价值无处不在,不仅能强身健体,更能增添乐趣、健全人格、锤炼意志。因此,“健康第一”的内涵必须拓展,核心诉求是让每一个学生从“被动锻炼”转向“主动热爱”,并以此培养积极人生态度、塑造阳光心态。

路径重构,是理念落地的关键支撑,核心是以“常赛”与“趣味”激活校园体育生态。理念的落地离不开清晰可操作的路径,国家课程标准提出的“教会、勤练、常赛”一体化教学,为学校体育提供了科学方法论指导,其中“常赛”是核心抓手。要实现这一目标,亟须厘清体育三大类别的边界:竞技体育追求极限与选拔,群众体育赛事面向广大青少年,全民健身活动侧重个体日常锻炼。学校需构建常态化、普及化的赛事体系,实现“人人有项目、班班有活动、校校有特色、周周有比赛”,不只追求专业化高水准,而是为每个学生创造全员参与的舞台感与仪式感。同时,要增加体育的趣味性与多样性,让学生真正从教室走向操场、眼里有光。

生态重建,是长效发展的保障,核心是构建学生、教师、家长、社会协同体系。“健康第一”的对象不应仅限于学生,更应拓展至整个教育生态的关键主体。只有实现“教师第一”,才能保障“学生第一”。家长的角色同样至关重要,需引导家长树立“健康第一”理念,通过家庭体育搭建亲子互动桥梁,如陪伴孩子运动、共同观看体育赛事,将运动激情转化为日常习惯。此外,还需凝聚社会共识,形成“人人运动”的社会环境。

