

## 【德育研究】

●班主任可采用“认知重塑—情绪疏导—行为干预”三位一体德育转化模式,缓解学生负面情绪,减少其冲动行为,提升班级管理效能。

## 三位一体德育转化模式的构建研究

□杭州高新实验学校 郑炜

随着教育改革的逐步深入,中小学德育工作日益受到重视。面对当前复杂多变的社会形势,必须进一步增强做好中小学德育工作的紧迫感和责任感,切实提升中小学德育工作的针对性和实效性。针对初中生出现的情绪问题,本文基于积极心理学、情绪ABC理论与社会学习理论,探索构建“认知重塑—情绪疏导—行为干预”三位一体德育转化模式,以缓解学生负面情绪,减少其冲动行为,提升班级管理效能。

## 一、三位一体德育转化模式的产生背景

初中生情绪问题呈现出鲜明的年龄特征和复杂的形成机制。深入分析逆反、焦虑和冲动三种情绪的表现形式及产生根源,是构建有效转化模式的前提。这三种情绪虽表现各异,但在青春期发展中相互关联,共同构成了影响学生道德成长的“情绪综合征”。

## (一)逆反心理:对抗表象下的成长呐喊

逆反心理表现为抵触权威、挑战规则、质疑价值体系,其成因包括前额叶发育不成熟、独立需求受阻等。学生多针对特定对象产生对抗情绪,判断偏主观感受。

## (二)焦虑情绪:学业重压下的心灵桎梏

学业压力、发展困惑与外部竞争叠加,学生容易出现过度担忧、注意力分散和回避行为,部分学生还伴随失眠或躯体不适等症。其成因涉及家庭(父母高期望与攀比)、学校(应试评价加剧竞争)、个人(完美主义与低自我效能感)三个维度。焦虑与逆反易形成恶性循环,进而加重学生的心理问题。

## (三)冲动行为:情绪失控下的危险试探

初中生情绪波动较大,自制力较弱,易因琐事引发冲突、做出鲁莽举动。其成因主要是自我调控不足与模仿学习,生理上与青春期神经递质失衡相关。同时也受到父母不良情绪的影响,以及缺乏情绪管理、冲突解决技巧,最终导致人际关系恶化。

## 二、三位一体德育转化模式的构建

“认知重塑—情绪疏导—行为干预”三位一体德育转化模式的构建基于积极心理学、情绪ABC理论与社会学习理论。其中,积极心理学强调发掘个体潜能、培育积极心理品质;情绪ABC理论为认知重塑提供依据,强调信念是连接事件与情绪的核心中介;社会学习理论则为行为干预提供支撑,强调通过观察、模仿与强化习得正向行为。

## (一)认知重塑模块:转化逆反的思维重构

认知重塑模块旨在修正学生扭曲的思维模式和消极的自我概念。重塑过程包括三个步骤:一是识别自动思维,帮助学生觉察自己在特定情境下的即时想法;二是评估证据,引导学生分析支持或否定这些想法的客观事实;三是形成替代认知,建立更合理积极的解释框架。认知重塑特别注重“归因风格”的调整,即将失败归为暂时、特定、外部的原因,从而缓解学生的防御性逆反。

因,从而缓解学生的防御性逆反。

## (二)情绪疏导模块:焦虑情绪的健康管理

基于“情绪是信号而非问题”的理念,情绪疏导模块主要包括三个方面:一是情绪识别,通过相关活动增强学生对自身情绪状态的觉察力;二是情绪释放,强调建设性宣泄;三是情绪调节,训练深呼吸、正念冥想等具体技能。

## (三)行为训练模块:冲动行为的技能替代

行为训练模块遵循“示范—练习—反馈—强化”的循环流程,包含冲动控制、问题解决和社交能力培养三个方面,强调情境模拟和角色扮演,在安全环境中预设可能触发冲动的情境,通过系统化训练重塑学生的行为模式。

## 三、三位一体德育转化模式的实践

## (一)认知重塑:拨开思想迷雾,构建理性认知

针对逆反心理,班主任应策划如“青春期的心理特征”“如何看待权威”等主题班会,引导学生结合具体事例认识逆反心理的表现、成因及危害。在班会设计中,班主任可提前选取因逆反心理引发不良后果的典型案例,通过多媒体展示和分析,帮助学生在真实情境中加深理解。例如,在“我看到了逆反心理”主题班会,班主任可围绕典型案例进行讲解,使学生认识到逆反心理对个人思想、人际关系和成长发展会产生不利影响。在此基础上再组织“如何有效沟通”的主题讨论,鼓励学生表达真实想法、倾听他人意见,在交流中学习合理沟通的方法,学会尊重和理解他人。

## 1.开启心语班会,解锁青春沟通密码

针对逆反心理,班主任应策划如“青春期的心理特征”“如何看待权威”等主题班会,引导学生结合具体事例认识逆反心理的表现、成因及危害。在班会设计中,班主任可提前选取因逆反心理引发不良后果的典型案例,通过多媒体展示和分析,帮助学生在真实情境中加深理解。例如,在“我看到了逆反心理”主题班会,班主任可围绕典型案例进行讲解,使学生认识到逆反心理对个人思想、人际关系和成长发展会产生不利影响。在此基础上再组织“如何有效沟通”的主题讨论,鼓励学生表达真实想法、倾听他人意见,在交流中学习合理沟通的方法,学会尊重和理解他人。

## 2.搭建心灵私语桥,疏导逆反心理

对于逆反心理突出的学生,班主任还应加强有针对性的辅导,如搭建心灵私语桥,开展谈心谈话。在交流过程中,班主任要耐心倾听、换位思考,以真诚温暖的态度赢得学生的信任。与此同时,可适当为有管理意愿的逆反学生提供担任弹性化班干部的机会,引导其在自主参与中缓解对抗情绪,增强理性沟通意识,敢于就实际问题和班主任沟通交流,从而有效减少逆反心理。

## 3.树立成长风向标,引领理性认知航向

为进一步巩固学生的理性认知,班主任可适时引入相关事迹和典型案例,如组织学生进行学习经典人物,尤其是具有鲜明性格特征的青少年榜样,了解他们是如何正确处理自己的逆反情绪,从而为学生提供可借鉴的经验。另外,班主任还可结合班会课内容,选取历史人物或文学作品中人物理性处理冲突的典型事例,对学生进行积极引导,让他们逐步树立起“冲突可以用理性方式处理”的意识。

(二)情绪疏导:搭建心灵桥梁,释放心理压力  
情绪管理理论表明,合理宣泄和有效疏导是维

持个体心理健康的重要途径。初中阶段,学生面临学业、人际关系等诸多压力,极易产生焦虑、紧张等负面情绪。班主任不仅要关注学生的学习情况,也要关心学生的内心世界,引导学生认识情绪、学会调节情绪,防止焦虑产生及冲动行为发生。

1.设立情绪树洞,提供匿名倾诉渠道  
班级可设立实体或虚拟情绪树洞,为学生提供安全的情绪表达空间。学生可通过纸条、留言等形式倾诉情绪,班主任定期梳理共性问题并在班会中匿名讨论,针对个别情况再进行一对一指导。

2.开展多元活动,借助艺术与运动释放情绪  
除倾诉渠道外,班主任还可通过组织多样活动,如画画、唱歌、跑步等,引导学生释放紧张情绪和心理压力。在活动中,学生既宣泄了负面情绪,也培养了审美感知与运动习惯,从而更好地调整精神状态。

## 3.开展团体心理辅导,构建互助支持氛围

对于部分具有焦虑情绪的学生,班主任可以通过放松训练、正念冥想等形式的团体心理辅导,引导学生交流焦虑感受与应对方法,营造互帮互助的氛围,提升学生的心理承受能力。

(三)行为干预:规范言行举止,培养良好习惯  
行为主义理论强调,行为可以通过强化训练的方式得到改变。对于易冲动的学生,班主任应通过制定行为规范、实施合理奖惩,引导其养成良好的行为规范,防止冲动行为的发生。

首先,班主任可带领学生共同制定班级行为规范及相应的奖励与惩罚措施。其次,班主任可带领学生开展志愿服务、社区劳动等社会实践活动,让学生在实践中体会关爱他人、遵守规则的意义,培养团结友爱的品质。例如,在社区环保志愿活动中,班主任可组织学生分组清扫垃圾、维护环境,在相互协作的过程中,冲动行为几乎没有发生。最后,班主任可实行积分奖励制度,强化正向行为引导。班主任可构建行为积分体系,对遵守纪律、主动化解矛盾的学生给予积分奖励,对打架斗殴等冲动行为扣除积分。学生用积分可兑换文具、优先参与班级活动等。

实践证明,三位一体德育转化模式能有效缓解学生的逆反与焦虑情绪,促进师生沟通与亲子沟通更加顺畅,营造更加和谐的班级氛围;学生冲动行为发生率下降,情绪调控能力与人际交往能力显著提升,对班级管理的民主性与归属感也明显增强。

但在实践过程中仍存在一些问:部分学生的心理问题较为复杂,需开展个案化指导;德育与学科教学融合不够深入,学科育人功能尚未充分发挥;家长在学生心理问题转化中的作用仍较薄弱,家校协同有待加强。

针对以上问题,班主任应进一步加强与心理教师的联系,为部分学生制订个性化辅导方案;主动加强与学科教师的沟通,在学科教学中有效落实德育内容;通过家长会、家长学校等活动形式,提高家长对学生心理问题的重视程度,凝聚家校育人合力。

## 【教研一线】

●在高中思政试题研制中落实选题精化、磨题内化、编题活化三大策略,能助力实现减量提质、以评促育的教学目标。

□杭州市源清中学 吕佳

《教育部办公厅关于进一步加强中小学日常考试管理的通知》指出,日常考试是检验学生阶段性学习效果、服务于教学改进而面向年级全体学生的过程性手段,不含学业水平考试和高考。其核心内容是“减频次、提质量、防风险、减负担、促发展”,目的在于让考试回归“教学导航仪”和“学情诊断器”的本真定位。如何研制高质量、精而管用的试题,是教师和学校要面对的重要现实问题。本文提出选题精化、磨题内化、编题活化的试题研制策略,助力检测学生的学习效果,培养学生的学习能力和学科素养,同时引导高中教师优化教学策略。

## 一、选题精化

日常考试若完全依赖教师独立创编试题,既不现实,也不必。网络题库资源为教师筛选与研制试题提供了便利。但试题遴选并非简单堆砌,而应建立科学的甄别机制。

高中思想政治课具有鲜明的政治性与时效性。部分网络试题的理论表述滞后,难以匹配当前教学目标与学生认知需求,甚至出现超标、超纲、超前等问题。因此,选题只有顺应这些变化,才能做到精准对标。

教师应根据教材修订情况、内容要求和素养水平变化,灵活调整试题构成。日常考试命题量要结合高中思政考试的类型和特点设定。当前,情境化考查已成主流,题目文字量需高度凝练,体现人文关怀。

此外,教师应依据课程标准,细化试题考查的知识范围、能力层级与素养水平,聚焦学生的高频易错点和能力薄弱区,使试题既覆盖教学内容,又能精准诊断学习效果。

## 二、磨题内化

磨题的过程,是把素养目标、考试要求转化为可教、可练、可评的教学落点。其要旨在于内化,教师应摒弃仅追求题干规范、选项对称的“颜值化”打磨,转向聚焦学科核心素养的检测与成长需求的适配。通过精准分析学生的增值表现、潜在能力与短板弱项,让每道试题都成为诊断学情、助推提升的有效载体。唯有牢牢守住“质、序、向”三重维度,反复打磨、持续优化,才能让磨题的内化价值落地生根。

## (一)磨题重在“质”

高中思政试题应具备穿透表层知识、触及核心能力的检测力,精准捕捉学生的学习状态。在单题打磨中,教师需紧扣核心考点,杜绝偏题、怪题,避免事实、原理等方面的错误,通过优化题干情境、调整设问梯度,引导学生暴露知识短板与思维误区。在整卷统筹中,教师需规避考点重复与同质化问题,结合学情数据反向推演答题易错点。试题情境、材料应为学生所熟悉的、能理解的,避免使用生僻术语,以及与学科关联不大的纯数学计算题。

## (二)磨题贵在“序”

高中思政试题编排的规律与节奏,既要契合学生答题习惯,也要遵循学科考查规律。从难度排序看,应坚守“基础题—中档题—难题”的递进逻辑,避免难度跳跃过大影响学生答题状态,同时确保整卷难度系数可控。从内容编排看,需按知识模块、题型类别有序排布,兼顾模块间的独立性与关联性。此外,磨卷还需把控题量与答题时长的适配性,通过科学排序与统筹规划,让整卷结构清晰、节奏流畅,最大化发挥检测效能。

## (三)磨题成在“向”

高中思政试题打磨的核心目标是紧扣教学需求、学业质量与素养导向。要坚持正确的思想政治方向,突出立德树人、价值引领,审慎处理试题涉及的情境素材、设问方式。要明确思维品质的考向,试题设计策略表现为三个维度:从纵向进阶看,同一素材设置不同层次的问题;从横向关联看,体现跨学科素材的整合思维;从抽象拓展看,要从具体案例提炼普遍规律。

## 三、编题活化

选题和磨题主要针对已有试题的筛选和优化,而试题研制要求教师主动创编。编题应遵循“积淀‘原料’—搭建‘框架’—精巧‘装修’”的逻辑路径,通过情境真实性、任务表现性、思维层次性等三个维度实现。

## (一)积淀“原料”:集约整合情境素材

学生只有在真实情境中经历“发现问题、分析问题、解决问题”的过程,才能将学科知识转化为可迁移的素养。因此,教师要关注重大时政热点、新闻事件,从中获取新颖、典型、复杂、异构且信息支持充分的评价情境,主要包括重大现实问题和关键历史事件情境,生产生活与经济社会发展情境,科学探究、实验探索与学科前沿情境,文化传统与学科史料情境等。

## (二)搭建“框架”:科学归类试题要素

试题往往由情境、设问、答案三大要素构成。在情境创设层面,教师要注重结构化处理,对评价情境进行必要的认知性加工与策略性转换,通过剥离冗余信息,保留关键性的事实与特征。在问题设计层面,教师应将问题内嵌于情境之中,使其与情境中显性和隐性的信息形成巧妙呼应。在答案编制层面,教师要兼顾封闭性和开放性,确保情境、设问、答案三者逻辑自洽。高质量的试题通常呈现出“认知高阶,入口平易”的特点。

## (三)精巧“装修”:秉持工匠精耕细打磨

教师要遵循精准设问与规范作答的原则,以慢工出细活的态度追求试题品质。同时,必须确保学科知识、材料信息及关键能力的有机融合,实现理论知识与情境素材的深度契合。

## 高中思想政治试题的研制策略

## 【教研一线】

●初中体育教学评价精准化有助于激活课堂新生态,实现以评促学的高效转化。

## 探索初中体育教学评价精准化的实施路径

□云和县第三中学 何欢欢 钟华燕

当前,初中体育教学评价存在评价方式单一、反馈机制滞后、评价信息主观等问题,导致学生主体性缺失、素养培育断层,难以发挥教学评价的激励与促进作用。教学评价精准化以核心素养为导向,不仅关注学生的学习成果,更重视学习过程中的点滴成长。本文以腰旗橄榄球项目教学为例,通过目标引领、量表设计、过程嵌入三个方面,系统阐述精准化评价在初中体育教学中的实施路径。

## 一、目标引领

教学评价精准化的起点,是设定科学清晰的目标。教师应以运动技能、健康行为和体育品德三个维度的核心素养为导向,明确每节课该观察什么、记录什么。当每个教学环节都有对应的评价点,技术训练就不会机械重复,素养培育也不会流于口号。

教学评价标准须与教学目标紧密契合,确保评价的针对性和有效性。例如,当学生以掌握摆脱技能为目标时,评价标准就要围绕摆脱的成功率、技术应用、动作衔接等方面设定。这样目标导向的评价设计才能确保评价的针对性和有效性,使评价真正成为推动体育教学质量提升、促进学生核心素养发展的有力工具。

## 二、量表设计

在体育教学评价体系的构建中,表现性评价量

表应以运动技能为核心基准进行设计。制定时,要实现三个维度素养的有机结合。例如,将运动技能习得的水平作为基础观测层,同步设计健康行为养成与体育品德发展的评估目标。这种基于运动技能掌握程度的动态观测,既能精准反映学生专项技能发展,又能通过技能表现外观外显体育核心素养,实现从技术动作完成度到终身体育能力培养的科学测量。

如腰旗橄榄球教学,在运动技能方面,笔者设计了包括身体控制、完成速度等多个维度的评价量表,通过观察与反馈,掌握学生的技能掌握程度。在健康行为方面,笔者从课堂参与、练习专注度等方面进行考量。在体育品德方面,笔者对学生的团队合作、规则遵守等表现进行量化。

## 三、过程嵌入

精准化评价的落地,关键在于将评价嵌入学习的全过程,具体可从多维度、多阶段、多元化三个层面展开。

## (一)多维度视角:全面考量学习要素

多维评价需要聚焦学生知识与技能的掌握以及学习过程中的情感态度,由此引导学生注重学习能力的提升和对项目更深层次的理解,使学生了解自身优势或不足,从而使评价目标直指教学目标,培养核心素养。

笔者采用绘制雷达图的评价方式,让学生朝着“六边形战士”方向发展:“最强大脑”代表学习思考

能力;“球场君子”代表规则意识;“大指挥官”代表领导能力以及观察全局的洞察能力;“快乐男孩”“快乐女孩”代表情绪管理能力与正确胜负观;“扯旗专家”代表敏锐的防守嗅觉与阻断能力;“王牌跑锋”对应学习重点——熟练运用摆脱防守技术。这种方式能有效激发学生内驱力,促进其个性化发展,使评价效果更加显著。

## (二)多阶段跟踪:持续关注学习进程

阶段性评价是教学内容结构化的重要延伸。多阶段的评价能帮助学生串联知识点,描绘知识框架。如笔者通过演示、提问、小竞赛等方式让学生对整个评价体系产生更高层次的认识,从核心素养角度出发,理解评价目标、评价内容和评价细则,找到深度学习的方式。

## (三)多元化方式:丰富评价手段与形式

体育课堂要落实精准的评价目标,离不开评价主体和评价方式的多元化。小组化的教学组织形式是实现体育课堂转型的基础。依据学情组建不同学习层次的学评小组,设置不同梯度的练习内容,能提升评价的精准性,充分发挥学生的主观能动性和团队意识。在体育课堂教学评价体系中,既需要教师及时评价,又需要学生自我评价,还需要利用小组开展多元化的评价方式,使教学评价更加具有针对性。例如,笔者将小组评价表设计成课后作业,让学生在小组合作中完成评价,共同进步。这种多元化评价既能促进学生深度思考,又能提升其参与评价的积极性。