

■ 每日运动两小时

市油田第五中学

多措并举 保障学生每天运动两小时

为积极响应市教育局《关于全市义务教育阶段学校每天开展两小时综合体育活动的通知》，切实提升学生身体素质，市油田第五中学高度重视，迅速成立专项工作领导小组，及时制订了符合学校实际情况的《关于落实全市义务教育阶段学校开展两个小时综合体育活动的实施方案》，为后续工作的有序开展奠定了坚实基础。学校全面推动校园体育活动提质增效，让运动成为学生健康成长的活力引擎。

科学合理规划 做好顶层设计

在课程开始前，学校通过体育教研会、年级备课组等平台，组织体育教师深入研讨，结合各年级学生的身心发展特点和体育基础，制订了各年级的具体实施方案，明确了教学目标、教学内容、教学方法以及活动组织形式等，确保每个年级的体育活动都能有针对性地开展。

科学制订课程内容。根据实际情况，学校以年级为单位开设了篮球、排球、足球、田径等项目课程。在课程设置上，注重循序渐进，从基础技能教学到专项技能提升，再到综合运用与比赛实践，逐步提高学生的体育素养。同时，充分考虑不同项目的特点和学生的兴趣差异，合理安排课程比例，满足学生多样化的体育需求。



市油田第五中学学生在上体育课。

确保大课间正常实施。学校高度重视大课间活动的正常开展。上午以跑操为主，各班级在班主任的带领下，整齐有序地进行跑操活动，步伐整齐，口号响亮，展现出了良好的精神风貌；下午则以眼保健操和班级活动为主，学生们在课间认真做好眼保健操后，在轻松愉快的氛围中进行体育锻炼，既保护了视力，又充分调动了学生的积极性。

课内外认真执行 确保活动充分

调动教师积极性，合理增加课时量。为确保体育活动的有效开展，学校积极调动体育教师和班主任教师的积极性。一方面，适当增加体育

教师的课时量，使其能够全身心投入体育教学与活动组织中。另一方面，鼓励班主任参与到学生的体育活动中，同样为班主任适当增加课时量。这种方式，不仅提高了教师的工作积极性，还加强了对学生体育活动的全方位指导与管理。

优化上课时间，巧做课时安排。为保证两个大课间和体育课时，学校对上课时间进行了合理调整：将上午上课时间调整为 8 时，下午上课时间调整为 14 时 30 分，同时每节课由原来的 45 分钟调整为 40 分钟。这样的调整，为学生留出了充足的时间用于大课间活动，使每天两个小时的综合体育活动时间得到了有效保障。

推行双师课堂，提升教学质量。为保证体育课的上课质量，个别班级采用两班合并体育课的体育教师和班主任双师课堂模式。在体育课上，体育教师负责专业体育技能的教学与指导，班主任则协助维持课堂秩序，关注学生的个体差异，及时给予鼓励与支持。这种双师课堂模式，充分发挥了体育教师和班主任的各自优势，大大提高了课堂教学效果。

利用延时服务，上好体育大课。学校充分利用延时服务时间开展体育大课。例如，利用延时第一节课，体育教师和班主任同时上课。体育教师根据学生的兴趣和特长，组织开展多样化的体育活动。班主任则在一旁协助组织学生，确保活动的安全有序进行。通过这种方式，学校进一步丰富了学生的体育活动内容，增加了学生的体育锻炼时间。

借助社团活动，拓展体育时间。学校各年级每周安排一节体育社团课，开设了篮球、足球、排球、田径、羽毛球、乒乓球、太极拳、跳绳、轮滑等 12 个体育社团，学生可以根据自己的兴趣爱好自主选择。社团课由专业的体育教师进行指导，学生在社团活动中不仅提高了体育技能，还培养了团队合作精神和竞争意识，极大地拓展了体育活动时间和空间。

通讯员 林文

■ 教学随笔

立德树人背景下小学班主任德育策略探讨

市第六中学 肖华

教育是静待花开的旅程，而德育恰似滋养幼苗的晨露。小学是培养学生良好品德、树立正确价值观的关键时期，班主任作为德育工作的核心实施者，如何落实立德树人根本任务？如何在孩子的心田播下真善美的种子？这需要将德育融入日常点滴，用智慧构建有温度的教育生态。

以班会浸润心灵。班会作为班级管理的常规性、集体性教育活动，需从真实问题切入，通过行为规范、情境模拟等形式，浸润学生的心灵，促进其全面发展，达到立德树人的效果。而日常琐事、突发事件则可以通过灵活度高、针对性强的微班会进行引导，更好地发挥育人效果。

用班级文化滋养品德。班级文化是隐形的教育力量，它滋养、陶冶着所有的学生。例如，教师可以通过班级之星评选、心灵驿站、鼓励树、夸夸墙和黑板报等形式，让每一面墙都成为无声的老师，让每一个空间都成为文明的源泉。当班级的每个角落都传递着积极向上的信号，德育就会像春雨一样润物无声。

让德育扎根生活。德育不是空洞的口号，而应扎根生活土壤，助力每个生命绽放独特光彩。通过真实的劳动体验和社会实践，使自然现象化作生命教育契机，让品德在生活实践中落地生根，让优秀文化润童心、助成长。这种“做中学”的方式，比单纯讲道理更能打动学生的心。

让家校共育汇聚力量。家庭和学校就像德育的两只手，需共同用力。班主任可以通过家长会、亲子任务等方式，让家长理解学校的教育理念，教师也能够了解学生的家庭环境；也可以通过设计家庭美德卡、传承优良家风等活动，鼓励家长和孩子一起完成关爱老人、节约水电等小任务。当家庭和学校步调一致时，教育才能真正形成合力。

教育是慢的艺术，德育更是如此。它不需要轰轰烈烈的口号，而是藏在每天的轻声细语里、班级的温暖小事中、家校的默契配合间。当班主任用匠心培根铸魂，用智慧营造成长的环境，用真诚汇聚家庭的力量，德育自然会像种子一样，在学生心里生根发芽。

微班会——班主任德育工作的“新法宝”

市第六中学 刘林华 史芳琳

小学主题班会是德育的重要环节，其作用至关重要。微班会，即微型主题班会的简称，指的是一种针对性强、耗时少、能及时解决问题、自由灵活的班会形式。如何通过微班会促进学校德育工作的开展，滋养学生的心灵，规范学生的行为，是学校德育工作中的一个重要议题。接下来，我将从几个方面阐述微班会对德育工作的积极作用。

活法宝：故事、游戏与角色扮演的趣味课堂

小学生天生好动，传统的说教式班会让学生感到乏味。教师可以将微班会变得更加简短、生动、贴近实际，将德育教育融入故事讲述、游戏互动和角色扮演之中。例如，在“交通安全”主题中，学生通过模拟交警、行人等角色，体验规则的重要性。这种寓教于乐的方式，既能激发学生的参与热情，又能在互动中让学生潜移默化地接受教育。

准则法宝：以《中小學生守則》为行动指南

为了避免班会选题偏离，教师将《中小學生守則》(2015 年修订)》(以下简称《守则》)作为最佳辅助。依托《守则》，教师通过主题化设计，将《守则》转化为可操作的活动。例如，“勤俭节约”可设计为“节约小达人”微班会，通过展示节水节电的妙招、讲述节约的故事，让抽

象的条文具象化。

实效法宝：润物无声的及时性德育渗透

有了《守则》的支持，微班会的开展就更加得心应手。在学期班会计划的基础上，如果班级发生突发性事件或近期出现重要问题，教师也可以在《守则》的基础上灵活应对，采用 10 至 15 分钟的微型班会对学生进行教育。例如，“诚信故事我来讲”班会，教师让学生分享故事，反思自身行为，将诚信理念内化于心；遇到班级学生发生矛盾时，举办“团结友爱”主题班会，通过合作游戏强化班级凝聚力。这些举措确保了德育教育的实时性和有效性。

未来法宝：校本化与信息化的持续探索

微班会的生命力在于持续创新。未来，教师可以结合校本资源开发特色课程，如依托本地红色文化设计“爱国微班会”；借助信息技术搭建线上平台，共享优质案例和资源；通过班主任培训提升活动设计能力；利用短视频呈现守则案例，或组织跨校微班会设计大赛，激发创意。微班会的校本化与信息化，将助力德育工作更接地气、更具时代感。

通过趣味化设计、准则化指引、实效化渗透和前瞻化探索，微班会能让德育从书面上的规则，变成学生实实在在的自觉行动，为培养德智体美劳全面发展的学生持续注入动力。

浅析如何以微班会为载体开展班主任德育工作

市第六中学 李彩虹

立德树人是教育的根本任务，班主任作为学生成长道路上的引路人，肩负着重要的德育责任。在信息时代，学生的思想观念日益多元化，传统德育方式面临挑战。微班会以其独特的优势，成为班主任开展德育工作的有力工具，有助于将德育渗透到学生的日常学习与生活中。

微班会的特点与优势

灵活性强。微班会不受时间和场地的严格限制，可以利用课间、自习课等碎片化时间，在教室、操场等多种场所开展，能及时针对班级出现的突发问题或学生的即时需求进行教育引导，抓住教育契机。

针对性突出。每次微班会聚焦一个明确的德育主题，如“诚信做人”“文明礼仪伴我行”等，紧密结合班级实际情况和学生个体差异，精准解决学生存在的品德问题，使德育工作有的放矢。

参与度高。微班会形式多样，包括故事分享、案例分析、小组讨论、游戏互动等，能够充分调动学生的积极性和主动性，让学生在轻松愉快的氛围中参与德育过程，增强德育体验。

微班会的设计与实施策略

主题选择。根据学生年龄特点、心理需求和班级现状，选取贴近学生生活实际且具有教育价值的主题，如针对低年级学生开展“学会整理书包文具”培养良好习惯的微班会，高年级则可进行“责任与担当”的教育。

内容设计。引入生动有趣的案例、故事或视频等素材，激发学生兴趣。如在“感恩父母”的微班会中，播放父母辛勤工作的视频片段，引发学生情感共鸣，然后组织学生讨论如何感恩父母，最后引导学生制定感恩行动清单。

组织形式。合理分组，让学生在小组中充分交流观点，培养团队协作能力和沟通能力。班主任在过程中要积极引导，鼓励学生发表不同见解，并及时总结升华，将德育理念深化到学生心中。

在立德树人的时代要求下，以微班会为载体开展班主任德育工作具有重要意义和显著成效。班主任应充分发挥微班会的优势，精心设计和组织实施，不断提升德育工作的质量，助力学生品德修养的提升和全面发展。

开展教师读书交流活动

打下良好基础。

二、三年级数学组教师举行了《跟吴正宪学数学》读书交流活动。活动中，教师们积极分享感悟。此外，教师们还围绕问题情境创设等展开讨论。最后，张汝华进行总结，强调要将理论与实践相结合，反思改进教学方法。

六年级数学组教师举行了以“共读一本书 交流促成长”为主题的读书交流会，研读《跟着苏霍姆林斯基当老师》。交流会上，教师们结合工作与生活，分享读书感悟。通过阅读与交流，教师们深刻意识到教师在教育中的关键作用和自身专业发展的重要性。

二年级语文组教师举行《从阅读走向悦读——如何提升学生的阅读兴趣与能力》读书分享活动。活动中，大家畅谈读书感悟，与作者进行思想碰撞。在热烈的交流氛围中，教师们还分享了书籍作者李桂荣教师对自己影响深远的教育名言。活动最后，教研组长张小霞总结指出，教师成长离不开阅读，要保持阅读热情，在阅读中提升素养，深耕教学，做幸福的书香教师。

(通讯员 边方平)



为传承和弘扬中华优秀传统文化，普及中医知识，提升师生健康素养，4月9日，示范区卫健办、教育办联合市开德中学举办“中医健康知识进校园”活动。中医专家在中医药知识讲座后，又为该校师生进行义诊。

通讯员 徐林 摄

华龙区第五中学

课间小微会织密学校防欺凌 安全网

本报讯 4月9日，华龙区第五中学创新思政教育方式，利用课间10分钟，按年级组织各班级开展“小微会，大思政——防治校园欺凌”专题教育活动。活动通过将德育融入零散的时间段，以“微课堂”凝聚“大共识”，推动防治欺凌教育深入人心。

学校政教处主任吴丽娟结合真实案例，通过“欺凌行为识别”“如何智慧应对”等互动问答环节，使学生清晰认识到言语欺凌、网络欺凌等隐蔽形式的危害，并向学生传授了校园欺凌的表现形式、危害及应对策略。八年级(1)班的学生现场模拟了“被嘲笑时如何回应”，并总结出“冷静—拒绝—求助”的三步应对法。

此次课间小微会，通过“短、平、快”的微教育方式，实现了思政教育的“入脑入心”。华龙区第五中学将继续贯彻“德育润心，安全护航”的教育理念，让思政课从传统的“说教”转变为实际行动，为构建阳光校园注入温暖的力量。

(通讯员 高江涛)

守望教育 向美而行

——记市油田第二小学教师兰芳

市油田第二小学教师兰芳，从业十八年，始终坚守初心。她在语文教学和班主任工作的双轨并进中，谱写了一曲感人至深的育人乐章。作为濮阳市优秀班主任、华龙区骨干教师，兰芳凭借《亡羊补牢》一课荣获河南省信息技术与课程融合优质课二等奖等多项荣誉，她参与的校本课程建设荣获市级优秀成果二等奖。这些耀眼的成就，正是她教育智慧与专业成长的有力证明。

深耕课堂 以爱育心

在长期的教学实践中，兰芳构建了“三维互动”教学体系：以教材深度研读为根基，以学生认知规律为轴

线，以情感共鸣为纽带。她独创的“情境—对话”式教学法，将课堂转变为沉浸式的道德实践课，通过情境创设引导学生进行价值思辨。她的课堂始终遵循“三精原则”：精准把握学情、精心设计梯度、精彩生成互动，使语文学习成为学生精神成长的沃土。

家校共育 以诚筑桥

兰芳运用“三阶沟通”策略：入学初的育人理念共识会、学期中的个性化成长档案、关键期的家校协同方案，创新构建了“家校成长共同体”模式。通过建立“家校共读”微信群，她每周分享《正面管教》等教育经典片段，将单向信息传递转变为双向教育

研讨。她在班级发起的“亲子阅读21天挑战”活动，成功带动85%的家庭建立了常态化阅读习惯。

专业精进 以书明道

兰芳通过研读教育经典、专业著作、儿童文学等，筑基自己的教育理念，践行“研究型教师”的发展路径。通过撰写教育叙事，她形成了“阅读—实践—反思”的良性循环。她开展的“师生共读”项目，显著提升了班级学生的整体阅读量，为学生的长远发展奠定了坚实的基础。

教育守望 向美而行

从教十八年，兰芳始终秉持“教育即生长”的理念，用专业与爱心绘

制出一幅令人瞩目的育人图谱。正如她在教育札记中所写：“教师的幸福，在于见证思想的萌芽，守护心灵的绽放。”未来，她将继续以专业为笔，以爱心为墨，在基础教育改革的宏伟画卷上书写新的篇章。

通讯员 梁春波

