

# 收心归位 向阳出发

市子路小学 申倩

开学前夕,我家这位二年级的小学生,还沉浸在假期的“自由模式”里:晚上不肯睡,早上起不来,动画片和游戏成了他的“主业”。看着他那还带着假期慵懒的眼睛,我仿佛看到了班里那群尽情撒欢了一整个寒假的学生们。我知道,是时候帮他们慢慢收心,迎接新学期了。

## 第一步:家是最初的训练场

开学前一周,我家率先开启“收心模式”。晚上九点,家里灯光准时调暗;早晨七点半,轻柔的音乐代替了刺耳的闹钟。起初儿子百般不情愿,嘟囔着“假期不是还有几天嘛”。我没有说教,只是陪他一起整理书包,把崭新的铅笔削得尖尖的,陪他一起安静阅读。当这些充满仪式感的准备一一完成,他眼里对新学期的隐约期待,渐渐盖过了对假期的不舍。

我立刻把这份“实践心得”整理成温馨提示,发到了班级群:“各位家长好!快乐的寒假即将结束。建议从这周开始,和孩子一起循序渐进调整作息,早睡早起,回归上学节奏。同时,可以和孩子聊聊学校里的开心事,一起整理学习用品,用平稳的心态和充

分的准备,迎接新学期的到来!”信息发出后,许多家长纷纷回复“感谢”。教育,往往就从家校同步的这一步开始。

## 第二步:教室是温暖的归巢

开学第一天,教室黑板上没有深奥的公式,只有副班主任田老师用彩色粉笔精心绘制了黑板报,画面上是一群向着远方奔跑的卡通小马,旁边写着:“欢迎同学们回‘家’!”

“开学第一课”,我没有急于讲授课本知识,而是开了一节小小的“收心班会”。我分享了自己和儿子调整作息的“小斗争”,学生们也笑着说起自己“晚上睡不着”“早上和被子里打架”的趣事。笑声里,假期与学期之间的隔阂悄然融化。

在“时光相机”环节,我邀请学生们分享假期趣闻:有的展示亲手堆的雪人,有的分享全家团圆的年夜饭,还有的兴奋地讲述春节收红包的“小经历”。倾诉与聆听,本身就是最好的心理调适。我告诉他们:“假期的美好,我们已经装进了记忆的宝盒。现在,是时候打开另一个宝盒,看看新学期里又藏着哪些惊喜了。”

## 第三步:课堂是节奏的艺术

本学期时间紧、任务重,我深知“收心”不能只停留在开学第一课,更要融入最初的学习节奏中。

慢,就是快。头两天的语文课,我有意放慢教学节奏。比起赶进度,我更专注于巩固课堂常规,一遍遍地温柔而坚定地提醒:“发言先举手”“书本摆摆正”“眼睛看老师”。就像训练小驹规范步法,不厌其烦,直到良好的习惯化为肌肉记忆,让学生们自然而然地进入学习状态。

一笔一画,修炼专注。书写指导课上,我投入了比平时多一倍的时间。今天的目标不是写得多,而是写得“好”。我们一起“读帖”,观察每一个字;横画的长短、笔画的间距、部首的占位。我穿梭在课桌间“一字一讲,一字一评”:“看,你这个撇捺像小马的蹄子,舒展有力,真精神!”“这一笔再稳一点,就像小马一样站得更挺拔了。”书法练习,不只是练字,更是一场专注力的无声修行。当学生们屏息凝神,努力把横写平、竖写直时,那颗在假期里躁动的心,也在一笔一画中渐渐沉静。

阅读,让学生提前抵达“快乐老家”。我调整了教学顺序,把语文园地二中“快乐读书吧”推荐的书目提前教学。我们一起制定阅读计划,我给他们读有趣的章节,留下小小的悬念,鼓励他们自己去寻找后来的故事。当故事世界代替游戏界面,成为课间学生们讨论的热门话题时,我知道,兴趣的火种已经被点燃。阅读,为学生们提供了一个可以随时沉浸、收获成就感的心流空间,是最柔和也最有效的收心剂。

收心教育,尤其是低年级学生的心理调适,从来不是疾风骤雨式的训诫。它是一场春风化雨的陪伴,是从家庭到校园的同步接力,更是老师在专业与爱心中找到的精准节奏,用足够的耐心“慢下来”,夯实学生习惯的根基,用巧妙的设计“引过去”,点燃学生内在的动力。

新学期很短,愿我的学生们,不是在催促与焦虑中踉跄前行,而是在平稳、专注而快乐的节奏里,学会奔跑,享受奔跑。看,春天的草原已经绿了。亲爱的“小马驹”们,让我们调整好呼吸与步伐,一起自信昂扬,奔向这个崭新的丙午之春!

## 教师心得

# 情感育人凝聚班级力量

市第八中学 刘爱玲

班级凝聚力是衡量班级管理成效的核心指标,情感联结则是凝聚班级力量的关键纽带。教师的教育理念与要求,只有被学生理解、认同,才能真正产生实效。因此,构建良好的师生情感,是教师做好教育工作的坚实基础。在班级管理过程中,凝聚班级力量、融洽师生关系,可从三方面入手:

以“信任”破题,建立平等师生关系。信任是情感联结的起点。教师要放下“管理者”的姿态,以平等的身份融入班集体。班规制定、班干部选拔等班级事务,推行民主协商模式,让学生真切体会到“我的班级我做主”;

面对学生的失误,先倾听缘由,再共同寻找解决办法,用心保护学生的自尊心,避免简单批评。搭“沟通”桥梁,消除情感隔阂。有效沟通是化解矛盾、凝聚人心的关键。一方面,建立固定沟通渠道,每月开设“心声班会”,鼓励学生大胆表达建议与困惑;另一方面,利用课间等碎片化时间,与学生交流兴趣爱好、生活点滴,拉近心理距离。同时,推动家校情感联动,通过电话、家访等方式,不只向家长反馈学习成绩,更主动分享学生的进步与闪光点,形成家校共育的情感合力。

抓个体差异,落实精准情感关怀。关注个体差异,才能让情感管理落到实处。对性格内向的学生,采用“小任务鼓励法”帮助其建立自信;对家庭情况特殊的学生,给予“隐形关怀”,避免公开提及造成尴尬;对情绪波动较大的学生,及时进行一对一疏导,必要时联合心理教师提供专业支持,让每位学生都感受到“被看见、被重视”。

总之,班级管理的核心是育人,育人的关键在于管心,管心的关键在于管心。情感化管理并非无原则的纵容,而是以情感为纽带,让班级规则内化为学生的自觉行动。当教师以真心换真心、用关怀聚合力,班级就能从“一群人的集合”转变为“温暖的心灵港湾”。班级凝聚力自然形成,为学生成长和班级发展注入持久动力。

# 初心如炬护成长

市子路小学 田梦柯

作为一名扎根基层的小学班主任,我始终把育人初心牢记心中,把教师的责任与担当融入日常教育的每一个细节。

在班级管理上,我以教师的职业准则严格要求自己,用言传身教为学生树立榜样。每天清晨,我总是第一个走进教室,整理桌椅、擦拭窗台,用整洁的环境迎接每一张稚嫩的脸庞;课堂内外,我耐心倾听每一个学生的声音,尊重他们的差异,包容他们的不完美,用温柔而坚定的力量,引导学生明事理、守规矩、懂感恩。

班里曾有一名性格内向、不善表达的学生,总是独自坐在角落,不愿参与集体活动。我看在眼里,记在心上。作为班主任,我始终坚持“一个都不能少”的教育理念,用爱心融化隔阂,用耐心等待成长。我利用课间主动陪他聊天、画画,在课堂外特意给他简单易懂的问题,用一次次鼓励帮他建立自信;我主动与家长沟通,搭建家校共育的桥梁,

用真诚与专业赢得信任。慢慢地,学生眼中有了光,脸上有了笑,开始主动举手发言,也愿意和小伙伴一起游戏。看着他一点点蜕变,我更加明白:教育最动人的风景,从来不是惊天动地的壮举,而是日复一日的坚守与温柔。

我坚持把品德教育融入日常教学,通过主题班会、小故事分享、文明习惯养成等活动,把爱集体、懂礼貌、乐奉献的意识悄悄播撒在学生心中。我带头践行文明友善、勤俭节约的良好风尚,引导学生从小事做起,从身边做起,争做积极向上的新时代好少年。

初心不改,使命在肩。作为一名小学班主任,我没有豪言壮语,只有默默耕耘;没有轰轰烈烈,唯有赤诚于心。我将继续以爱为底色,做有温度、有情怀、有担当的引路人,在平凡的岗位上坚守教育初心,用微光汇聚星河,用匠心守护童心,陪伴更多学生向阳而生、逐光而行。

# 班主任开好家长会的技巧

市子路小学 张瑞利

新学期家长会是家校协同的关键桥梁。一场准备充分、技巧得当的家长会,能有效拉近家校距离,凝聚教育合力。

会前筹备是家长会成功的基础。首先要明确核心主题与目标,结合学生学段特点,聚焦成长需求,同时提前多渠道精准通知家长,明确时间、地点与主题,搭配精致邀请函提升仪式感;通过问卷收集家长关切的教育问题,让会议内容更具针对性。

现场布置需注重细节与温度。将教室打扫整洁,书写暖心欢迎标语,展示学生优秀作业、手工作品,直观呈现孩子的成长点滴。合理安排座位,摆放学生手写欢迎便签,让家长感受到专属亲切感,搭配轻柔背景音乐,缓解紧张氛围,拉近家

校心理距离。流程设计要兼顾全面性与实用性。以温馨开场营造轻松氛围,全面介绍班级整体情况、学生表现与班级荣誉;邀请各科教师分享学科重点与学习建议,让家长全方位了解孩子在校状态。穿插实用家庭教育指导,优秀家长经验分享,破解教育难题;设置互动答疑环节,针对性解决家长困惑,最后总结展望,强化家校合作共识。

沟通技巧是提升家长会效果的核心。讲话语言通俗易懂,避免专业术语;全程尊重倾听家长诉求,积极回应疑问,让家长感受到教师的用心与责任。

用心筹备、巧设流程、真诚沟通,才能打造有温度、有深度的家长会,让家长同心同行,为孩子成长保驾护航。

# 让低年级语文课堂成为学生的成长乐园

市子路小学 李雪

小学低年级是学生学习生涯的起步阶段,也是培养学生学习兴趣的关键时期。作为一名语文教师兼班主任,我常常思考:如何让学生每天满怀期待地走进教室?如何在班级管理中既能规范学生行为,又能保护好学生的学习热情?经过实践与探索,我总结出“进班快乐三件事”——运动之乐、求知之乐、赏识之乐。这三个快乐锚点,让语文课堂真正成为学生的成长乐园。

## 运动之乐:让身体先“醒”过来

低年级学生天性好动,强制要求他们静坐听讲,往往适得其反。每天进班后,我都会安排五分钟的“语文律动时间”。短短几分钟,学生们身体舒展开来,大脑也随之活跃,再坐下来读书时,注意力明显更加集中。

运动不仅顺应学生的天性,更能促进多巴胺分泌,有效提升他们的学习效率。当学生带着运动后的愉悦感进入语文学习时,生字认读、课文朗读便不再是枯燥的任务,而是快乐的延续。

## 求知之乐:让新知识成为惊喜

如何巧妙呈现语文学习的趣味性?我将每节课的新知识包装成“寻宝游戏”:学习象形字时,我出示古文字图片,让学生们猜一猜这是什么字,猜对的学生像发现宝藏一样兴奋;学习课文时,我精心设置悬念:“小壁虎的尾巴后来怎么样了?”并告诉学生答案就藏在课文里。学生们带着好奇主动阅读,求知欲自然被点燃。

更重要的是,我让知识学习与生活紧密联结。学完《比尾巴》,我们开展“动物尾巴大发现”分享会;学完《四季》,学生们画下自己眼中的季节,并用刚学过的词语进行描述。当语文知识成为认识世界的工具,学习本身就成了一种惊喜与奖励。

## 赏识之乐:让举手成为光荣时刻

在班级里,我坚持做到“三个一”,每节课至少发现学生一个优点,每次举手都给予学生真诚回应,每天放学后表扬一批学生。课堂提问时,答对的学生收获“智慧星”,答错的学生也能得到“勇气赞”。内向的学生只要勇敢举手站起来,无论答案是否正确,都能获得积分奖励。

我还开展了“优点卡”活动,引导学生们互相发现闪光点。有一位平时比较调皮的男孩,因为同学在优点卡上写下“他主动帮值日生搬桌子”,在那天的语文课上破天荒举手五次。当学生被看见、被认可,举手发言就不再被认为是冒险,而是展示自我的光荣时刻。

每天进班,我会用两三分钟进行“快乐播报”:今天我们要学习什么有趣的知识?老师想表扬哪些积极举手的学生?课间,我会组织轻松有序的语文小游戏。放学后,我们一起回顾当天的“快乐瞬间”——谁学会了新字?谁第一次主动举手?谁帮助了同学?这种仪式感,让学生们对语文课充满期待。

低年级语文教学和班级管理的核心,不是“管住”学生,而是“点燃”学生。运动让身体苏醒,求知让思维活跃,赏识让心灵发光。当这三个需求都得到满足,语文课堂就成了学生的成长课堂。那些被肯定的每一次举手,那些充满趣味的一节语文课,那些与伙伴共度的每一个快乐瞬间,终将成为点亮童年的微光,照亮他们通往未来的路。

# 让数学课堂充满“童趣”与“智慧”

市实验小学 辛丽芹

教具开展口算抢答;复习课上,可举办“数学游园会”,把知识点融入各个游戏关卡。学生在玩中学、学中玩,学习热情被充分激发。

**实践启智,搭建手脑并用的探究平台**“智慧”的生长离不开实践。数学学习不应是被动接受与机械记忆,而应是主动参与和自主探究。通过动手操作,学生能将外部动作内化为思维活动,从而深刻理解数学本质。

动手操作,触摸数学奥秘。小学生的思维正处于从具体形象思维向抽象逻辑思维过渡的阶段,直观操作能有效搭建理解桥梁。当学生亲手“做”数学时,抽象概念便变得具体可感。

生活链接,感受数学价值。数学源于生活,又服务于生活。创设真实的生活情境,能引导学生用数学眼光观察世界,用数学思维解决现实问题。当学生发现数学能解决生活中的实际问题时,学习的内驱力与思维智慧便会自然生长。

**深度思维,设计富有挑战的探究问题**“童趣”是手段,“智慧”是目的。课堂之“趣”若只停留在表面热闹,缺乏思维深度,便是低效的。真正优质的数学课堂,是在趣味中蕴含思维挑战,推动学生从“浅

# “双减”背景下初中生物动手实践教学的意义

市第八中学 郑晓华

在“双减”政策与新课程理念引领下,初中生物教学正实现从知识传授到能力提升、从理论记忆到实践探究的转型。生物学科以生命为研究对象,以观察和实验为基础,具有鲜明的实践性与应用性。动手实践是连接理论知识与真实生命世界的重要桥梁,在教学中具有不可替代的价值。合理开展动手实践,能够激活课堂活力,深化知识理解,推动初中生物教学高质量发展。

动手实践是学生理解抽象生物知识的关键途径。初中生物中的细胞结构、光合作用、物质运输等概念与原理,仅依靠文字讲解和图片观察,难以让学生真正内化吸收。通过动手制作细胞模型,使用显微镜观察临时装片、探究种子萌发的外界

条件、观察叶片横切结构等实践活动,学生可将抽象知识转化为直观可感的亲身体验,从而更深刻地理解生物学规律,有效突破学习难点,夯实基础知识。

动手实践能有效激发学生的学习兴趣,让生物课堂焕发生机。传统讲授式课堂易使学生被动接受知识,而动手实践兼具操作性、体验感与探究性,能快速吸引学生注意力,实现学生由“要我学”向“我要学”的转变,切实提升课堂学习效率。

动手实践更是培养学生科学探究能力与创新思维的最佳载体,高度契合生物学科核心素养要求。在实践过程中,学生能逐步养成严谨的科学态度,提升细致的观察能力、协作的团队意识和解决实际问题的创新思维,为终身学习筑牢基础。同时,动手实践能强化学生的生命观念与社会责任,实现学科育人价值。通过种植植物、饲养小动物、观察生物生长发育等活动,学生近距离感受生命的奇妙与珍贵;参与校园生物调查、生态保护宣传等实践,学生能深刻理解人与自然和谐共生的意义,增强环保意识与责任感,实现知识学习与品德修养的有机统一。

在“双减”背景下,动手实践已成为初中生物教学不可或缺的组成部分。在今后的教学中,教师应高度重视动手实践的设计与实施,不断丰富和拓展实践空间,完善综合评价体系,让学生在亲身体验中提升综合素养,让生物课堂真正充满生机与育人力量。

# 核心素养视角下小学语文整本书阅读教学方法

市第八中学 吴之一

《安徒生童话》教学为例,教师可引导学生自主摘抄生字新词,通过小组互助解决疑难,再对“寂寞”“伶俐”等重点词语进行讲解、造句运用,最后指导学生完善积累笔记。这一过程循序渐进,切实提升学生的语言建构与运用能力,为推进学生整本书阅读提供保障。

设计梳理型问题,培养逻辑思维。逻辑思维是小学语文核心素养的重要内容。设计梳理型问题,能有效引导学生理清文本脉络,培养逻辑思维能力。教师通过精准的问题设计,引领学生从整体到局部、由表及里解读文本,在分析、推理、归纳中实现思维的条理化与系统化。在统编版三年级语文教材下册《中国古代寓言》教学

中,教师可围绕“骄傲的表现与后果”设计主线问题,让学生结合《龟兔赛跑》《井底之蛙》等故事梳理情节,提炼关键信息,通过小组讨论与全班交流总结寓意规律。此举既能深化学生对文本的理解,又能有效锻炼他们的逻辑思维能力。

核心素养视角下,小学语文整本书阅读具有重要的育人价值。教师应立足学生发展需求,以字词梳理夯实语言基础,以梳理问题培育逻辑思维,将核心素养培育贯穿教学全过程。通过不断创新教学方法,激发学生阅读兴趣,让学生在整本书阅读中积累字词,发展思维,提升素养,为语文能力提升与终身学习奠定坚实基础。