

行知有道

# 好课堂要在“思”上下足功夫

■ 岭南师范学院附属中学 李文送

教师成长



课堂是课程实施的主阵地,是学生在学校学习的核心场域。教师应自觉深耕好课堂,问道好课堂,为学生的生命成长营造优质的学习环境并优化其学习路径。诚然,人因“思”而变,人因“思”而活,人因“思”而慧。因此,好课堂要求教师在“思”上下足功夫。何为“思”?在课堂语境中,“思”并非单一维度的心理活动,而是涵盖思考、思维、思想的完整认知与价值体系。

## 一、让学生的“思考”真实发生

思考是大脑对信息进行加工、分析、推理、联想等的动态过程,是一种有意识的脑力活动。这种活动不仅是学生学习的基础和起点,还是学生形成和发展思维能力的前提。科学家爱因斯坦说:“学习知识要善于思考、思考、再思考,我就是靠这个方法成为科学家的。”这意味着,在课堂学习中,教师要激发学生的积极思考。学生只有学会了思考,才能习得新知,提高能力并提升素养,从而实现自我生命的成长。

要让思考真实发生,教师在课堂上可以从三个方面发力。第一,教师应创设生动有趣、富有挑战性的问题情境进行课堂导入,以激发学生的好奇心和求知欲,从而培养他们发现问题、提出问题和思考问题的能力。例如,在生物课上,学习“性状的遗传”时,教师可以创设情境:“某某同学体检结果显示,自己的血型是O型血。但是,其父亲是B型血,母亲是B型血。他以为B型血的父母只能生下B型血的孩子,于是他心里有点怀疑自己不是父母亲生的,为此,他有点闷闷不乐。如果你来安慰他,你会怎么做?”

此情境一出,学生的兴致高涨,问题涌现,思考发生。第二,思考时,教师要留出时间给学生独立思考,不能“浅思辄止”,更不能不假思索。第三,当学生思考遇到障碍时,教师可适当为学生提供问题链引导、思维导图辅助等思考的“脚手架”,让学生的思考有迹可循、有阶可上、有路可走。心理学研究表明,当人们对某事物产生质疑时,他们会深入了解、探究其背后的原因和原理,从而引发一系列的思考活动。所以,在好课堂中,教师要重视培育学生的质疑精神,以驱动学生积极思考和主动思考。

## 二、让学生的“思维”蓬勃发展

思维是思考的方式、规律和框架,是思考的工具或路径,是一个人能力的体现,通常称为思维能力。北京师范大学教授顾明远多次强调,教育的本质是培养思维,培养思维的最好场所是课堂。所以,好课堂不仅要教会学生如何思考,还要促进学生思维的蓬勃发展。

推动思维蓬勃发展,教师可从三个维度切入。第一,教师要认识到学生思维发展的阶段性和层次性,能根据他们的思维特点开展课堂活动。通常,低年级学生以形象思维和低阶思维为主,而高年级学生以抽象思维和高阶思维为主,从思维的直观性走向思维的逻辑性。例如,在“光合作用”的学习中,初中教师应组织学生通过光合作用有关的实验,直观地观察到光合作用的原料是二氧化碳和水,产物是淀粉等有机物和氧气,条件是光照;高中教师则需要指导学生进一步探究植物光合作用的光反应

和暗反应等过程及物质变化和化学反应式,以及氧气是来源于水的光解,有机物的合成则来源于暗反应的二氧化碳的固定。第二,学生要学会如何思维,除了要知道相应的事实、知识和概念外,教师还要教会学生思维的方式方法,他们才能走上思维的发展之路。第三,要使思维蓬勃发展,教师还需要培养学生思维的综合性 and 系统性。也就是说,教师不仅要立足学科课堂教学,助力学生构建结构化、系统性的学科知识网络,而且要敢于走出学科边界,打破学科的壁垒,用跨学科的视野,指导学生开展学科实践或跨学科实践,如开展项目式学习、探究性学习等,让学生学会灵活运用各学科知识分析问题和解决问题,做到融会贯通。教师可以组织“校园垃圾分类优化”项目式学习,让学生融合生物、化学、数学、语文、美术等学科,锤炼综合性思维。

## 三、让学生的“思想”发生碰撞

思想是经过思考和思维所形成的观点或理念,既是思考的结果,又是思维的产物。哲学家苏格拉底说:“人之所以为人,在于其思想。”思想家帕斯卡尔说:“人是一根能思想的苇草。”这昭示了思想对于人的成长的重要性。

在好课堂中,教师不仅要关注学生知识和技能的获取,更要致力于培育学生独立思考,并让思想发生碰撞,激发思维火花,滋养智慧生长。正如文学家萧伯纳所说:“你有一个苹果,我有一个苹果,彼此交换一下,我们仍然是各有一个苹果;但你有一种思想,我有一种思想,彼此交换,我们就都有了两种思想,甚至更多。”

让思想发生碰撞,教师可以抓好三条路径。第一,培育学生的独立思考。思想要发生碰撞,首先学生要形成思想,所以教师要引导学生做一个有思想的学生,即形成自己的思想观点和价值坐标系,不人云亦云。第二,营造宽松的课堂环境。当学生有了自己的思考和见解,教师则需要营造开放而包容、自由而安全的课堂环境,让学生敢于、乐于将其表达出来。这样的课堂环境,既允许学生的“一本正经”,又允许学生的“异想天开”,甚至允许学生的“率性表达”,从而有利于生命的自在、思想的自由、碰撞的自然。第三,引导学生理性地研判。当立场、角度、依据各异,人所能看见的世界或现象就不同,其所形成的思想观点就不同。思想观点的真正价值,不在于同或不同,或者说不在于其是否“绝对正确”,而在于能否推动人的认知发展、解决实际问题 and 促进人类的进步。所以,在课堂互动中,当学生的观点不一致甚至相悖时,教师要引导学生懂得尊重,学会基于事实或证据进行研判。

总之,“思”是心之田,也是心之力,更是心之魂。思考是思维的基础,思维是思想的支撑,从思考到思维再到思想,是一条从认知启动(思考)到能力建构(思维),再到价值塑造(思想)的完整育人逻辑链。因此,好课堂要重视“思”,发展“思”。当学生在课堂学习中懂得了思考、发展了思维、形成了思想,人就循着生命成长的轨迹,真正“立”了起来,“长”了起来。这便是好课堂之要义。

## 「学科探究」

# 高海拔地区初中体育教学策略研究

■ 马尔康市第二中学校 蒋周燕 马尔康市第三小学校 易根

在广袤的高原地区,高海拔的自然环境与独特的民族文化交相辉映,是这里初中生特有的成长背景。体育作为学生身心发展的重要载体,其教学内容的科学性与人文关怀的融入,直接影响着学生的健康与成长。关注高原环境下学生的体能差异与心理需求,通过科学调整运动负荷,激发学生参与体育活动的自主性与积极性,研究高海拔地区体育教学的实施策略,是我们提升民族地区体育教育质量、促进学生全面发展的关键路径。

## 一、现状

### 高原地区初中生特点与体育教学面临挑战

#### 1. 学生身心发展特点。

高原地区初中生多处于青春发育期,生理上面临高海拔低氧环境的自然适应挑战,心肺功能发育相对缓慢,体能基础普遍薄弱。心理上,他们性格淳朴开朗,对民族文化(如舞蹈、传统游戏)有浓厚兴趣,但部分学生因语言、环境适应等问题,在体育学习中容易产生畏难情绪。同时,他们渴望被认可,被关注,希望在集体活动中展现自我价值。

#### 2. 高海拔地区体育教学的特殊需求。

高原地区的体育教学需兼顾“适应性”与“发展性”:既要尊重学生的生理极限,避免过度负荷引发健康风险,又要通过科学训练提升他们的体能水平。此外,体育教学还承担着传承民族文化、增强学生身份认同的使命。因此,构建一种既符合科学规律、又充满人文关怀的体育教学模式,成为当地教育者的重要任务。

## 二、原则

### 调整运动负荷与人文关怀的关系

#### 1. 尊重差异的个性化设计。

以爱为出发点,体育教师应先尊重尊重每个学生的体能基础与健康状况。通过前期体能测试(如耐力跑、力量测试、灵敏度评估),教师能够掌握学生的实际水平,避免“一刀切”的训练安排。例如,对心肺功能较弱的学生,适当降低长跑距离与强度,增加间歇训练;对力量不足的学生,采用渐进式负重练习。这种基于数据的个性化设计,体现了对学生身体极限的尊重与保护,降低了运动损伤风险,增强了学生的参与信心。

#### 2. 文化认同与兴趣激发。

体育教学不仅要指导学生锻炼身体,也是文化传承的载体。川西高原拥有丰富的民族体育资源,如锅庄舞、射箭、押加等。将这些元素融入体育课程,既能提升学生的学习兴趣,也能增强他们对民族文化的认同感。例如,在热身环节引入简易民族舞蹈动作,在力量训练中结合传统游戏形式,使学生在亲近的文化语境中享受运动乐趣,缓解对“标准化体育测试”的焦虑情绪。

#### 3. 心理负荷的关注与疏导。

高原环境下,学生的心理负荷常被忽视。研究表明,适当的心理支持能显著提升学生的运动表现与坚持意愿。教师通过课堂观察、课后谈心等方式,及时了解学生在训练中的情绪变化,对出现畏难、挫折感的学生给予鼓励与引导。例如,在耐力跑训练中,教师通过分段目标设定、同伴互助鼓励等方式,帮助学生逐步突破心理瓶颈,培养坚韧意志。

## 三、实施

### 高原运动负荷科学调整策略

#### 1. 构建“生理—心理—文化”三维负荷评估体系。

改变以往仅关注生理指标(如心率、跑速)的负荷评估方式,建立涵盖生理适应度、心理感受度、文化接受度的综合评估框架。通过“心率监测+学生自评+课堂观察”多元数据收集,动态调整每节课的运动强度与内容。例如,在高原适应性训练中,将学生心率控制在最大心率的60%-75%区间,同时通过问卷了解学生对训练内容的兴趣度与疲劳感,适时融入文化元素以提升心理愉悦度。

#### 2. 实施“分层动态化”教学模式。

根据体能测试结果,我们将学生分为基础组、发展组与提升组,设计差异化训练计划。基础组:以低强度有氧运动、柔韧性训练为主,重在培养运动习惯与信心;发展组:增加中等强度间歇训练与基础力量练习,注重体能稳步提升;提升组:在安全范围内进行较高强度训练,侧重耐力与力量突破。对学生每学期进行2-3次体能复测,动态调整分组,确保每个学生始终处于“跳一跳够得着”的发展区间。

#### 3. 开发“高原适应+文化融合”特色课程模块。



马尔康市第二中学校学生在操场上练习立定跳远。(图片由学校提供)

#### 程模块。

结合地域特点,我们设计系列主题教学模块——

#### 耐力模块:通过变速跑、登山徒步等训练,提升心肺功能;

力量模块:利用传统器械(如石担、牛皮带)进行力量训练;

协调模块:结合锅庄舞步、草原游戏进行灵敏度训练;

心理模块:通过团队拓展、高原生存体验等活动培养意志品质。

#### 4. 建立“教师—学生—家长”协同支持网络。

提升教师专业水平,定期开展高原体育教学培训,在教师中推广运动负荷监测技术;增强学生自主管理能力,设立班级体育委员,协助教师记录训练数据,组织小组活动;调动家长积极参与互动,通过“家校运动日”邀请家长体验高原训练,增进家长对学生参加体育运动的理解和支持。

## 四、实践成效与反思

经过一学年的教学实践,实验班学生

在多项指标上取得显著提升:

400米跑平均成绩由73秒提升至65秒,进步率达11%;心肺恢复时间缩短33%,肌肉力量指标提升46%-50%;学生对体育课的满意度由68%上升至89%,主动参与课外体育活动人数的比例增加40%。这些变化不仅源于运动负荷的科学调整,更得益于教学中融入的尊重、理解与人文关怀。一位学生在访谈中说:“以前觉得跑步很痛苦,现在老师会带我们跳一段锅庄再开始训练,还会根据我们的心率调整速度,让我觉得体育课是有温度的。”

实践表明,在高海拔地区,有效的体育教学体现在每分钟负荷时长的精准安排、每次分组训练的差异化设计、每个民族文化元素的用心融入。体育教师的责任在于将学生的身心健康置于首位,在科学与人文的交汇点寻找最佳平衡点,在适应自然环境的前提下,激发学生内心对运动的热情,让校园操场上奏响一曲曲充满活力与和谐的成长乐章——在雪山蓝天之下,让每一个学生在运动中感受生命的活力与文化的滋养。

促进青年教师成长是学校的一项重要工作,然而一些学校在青年教师培养方面,却常常上演“青蓝工程”启动有模有样,后期关注雷声大雨点小”的尴尬戏码。三年成长规划填了表格,却没有跟踪推进;结对帮扶也因学校工作繁忙而大打折扣;教师成长方案实施“虎头蛇尾”。这类“半程即止”的青年教师招聘计划,不仅浪费了青年教师热情,更透支了学校的公信力,使青年教师成长的生态沦为“无源之水”。笔者认为,只有摒弃“重启动、轻过程”的短视思维,才能真正让教师成长有方向、有温暖、有平台。

首先,培养青年教师要有“真心”,莫让过程成“空心”。学校培养青年教师,不论是结对帮扶、青蓝工程,还是配备成长导师,都不能仅止于启动仪式的热闹。青年教师常不会因启动了就自动跟进,有的青年教师也不会主动寻求指导教师帮助。这需要教研组、备课组以及同办公室的新老教师共同行动起来,在日常的潜移默化与真诚交流中,帮助青年教师“站稳”讲台。

当前,学校教研活动频繁:上级的视导课、学科的展示课、教研组的周听课等接连不断。然而,这些活动要么匆忙让新教师“上阵”,要么干脆不让他们参与,导致新教师容易对青蓝工程框架下的教研活动产生“形式主义”的印象,难以认真投入。一次,教研组安排一位青年教师讲一节公开课,该教师竟因压力过大、不敢讲课而落泪。教师的成长需要时间,更需要管理者用心:不仅要夯实教师基本功,还要对其遇到的问题给予合理疏导。例如,为青年教师精心设计的三年规划,其中的过程跟踪、考核评价与个人反思,都应体现学校的“真心实意”,“师傅”不仅要“领徒弟进门”,更要教会他们处理教学问题的方法,战胜“遇难则退”的心理,赋予他们持续成长的勇气。

对于青年教师的成长,学校应建立相应的评价制度,激发其成长热情,赋予他们“被看见”的信心。让每学期的教学荣誉、外出培训机会等“成长红利”看得见、摸得着,青年教师才能真正感受到学校培养他们的诚意。

其次,教研当重“细节”,勿让青年教师成“摆设”。在学校的教研活动中,骨干教师往往占据主导:执教公开课、点评课例、中心发言、参与课例研磨……而在一些环节中,青年教师大多仅负责搬运器材、打印材料、做好会务服务等辅助工作。长期缺乏实际的参与感,容易使他们失去成长耐心与动力。

这些看似琐碎的“关键小事”,实则是影响教师成长的“头等大事”。学科教研组应主动给予青年教师更多机会,指导教师“多弯腰”指点,鼓励青年教师试讲组内“公开课”,并提出中肯的改进建议。这样才能激发青年教师表达教学想法的意愿,培养他们站上讲台、接受听课的“胆量”,以及少走弯路的智慧。同时,骨干教师的课例打磨也应吸纳青年教师参与,让他们了解课例在反复修改中的优化过程,更能理解好课的“标准”。不少学校的“青蓝工程”设有师徒“同课异构”、青年教师过课、教学大比武等活动,这些平台确实为青年教师提供了展示机会,但活动之后的点评与反思更应被重视,要让青年教师清楚自己哪些方面有所进步、哪些方面需加强、哪些地方还需学习。教研组长或指导教师应及时与青年教师交流,避免其在任务完成后产生“懈怠”或“躺平”心态。

教师成长必须关注细节,让青年教师在活动中拥有参与感,而非“被边缘化”。教研活动应鼓励青年教师表达不同见解,敢于打破“经验主义”定式,让他们通过实践验证自己对教育教学的理解,实现质的飞跃。学校必须将青年教师成长中的“关键小事”视为“学校大事”,以丰富多元的活动与平台筑牢教师成长的基石。

最后,要给青年教师“舞台”,别让“后浪”成“浪费”。学校不仅要为青年教师搭建教学展示的平台,还应关注他们多方面的潜力:如反思写作、技术应用、班级管理等等。学校可开辟更多展示渠道:文字宣传、视频号运营、微课题研究、教学技术讲座等,使青年教师有机会展示才能,真正做到“人尽其才、才尽其用”。

部分青年教师入职后的表现常被老教师“诟病”:他们缺乏奉献精神,不愿加课备课作业,参与活动积极性不高……却忽略他们对生活的热爱,以及他们愿意投入热情之时的专注与创意:布置充满青春气息的教室、与学生一起大合唱或跑操、写下温暖的作业评语、进行平等无隔阂的师生交流……我们何不为青年教师搭建一个论坛,让他们交流成长心得与困惑?何不组织沙龙,倾听他们对教育的思考与生活的需求?何不鼓励他们走向更广阔的舞台,站在中央,讲述自己与学生共同成长的故事呢?

综上,青年教师的成长是一个持续的过程,需要学校关注他们成长的“点滴小事”,心中装着他们发展的“长远方向”,唯有以此为支点,才能撬动青年教师队伍的整体提升。

# 要把「青蓝工程」写成「连续剧」

山东省济宁市汶上县教育和体育局 刘艳梅