抓教改质量立校 务实干强化内涵

——江苏省滨海中学“5+2发展课堂”教改的探索实践

优化学生思维能力、提高学生核心素养、促进学生全面发展是学校教育的主要任务。江苏省滨海中学创立于1938年，近年来深入贯彻国家课改政策，优化课堂生态和学生学习方式，促进学生合作学习、主动学习、快乐学习，走出了一条高效务实之路。

两大基础，五个环节，教与学和谐发展

为了高效落实国家的课改政策，2020年8月，滨海中学正式拉开以“刀刃向内、自我革新、对标找差、比争先进”为主要特质的教学改革帷幕。

教改伊始，滨海中学充分借鉴其他学校的先进经验，立足于实际，对学校的教育现状和学情进行系统梳理，提出了“以人为本，全面发展”的办学理念和“培育怀远博见的卓越青年”的育人目标。学校打造了以校风、教风、学风“三风”建设为基本风范的师生行为系统，建立了“学高为师、身正为范、教书育人、为人师表”的教师文化和“今天我以滨中为荣，明天滨中以我为荣”的学生文化体系，摸索出了一条适合学校自身特色发展、学用结合的教改之路。

在教改中，学校遵循“限时讲授、合作学习、踊跃展示”的总原则，全面落实盐城市“学思融通”的课改要求，优化学生思维能力，提高学生核心素养，促进学生全面发展，同时构建出了一套以“让学生真学真思、会学会思、愿学愿思，把讲堂变学堂”为核心理念的“5+2发展课堂”教学改革方案。

在“5+2发展课堂”体系中，“5”指课堂教学遵循导、思、探、展、评5个基本环节，即问题导学、自主思考、合作探究、交流展示、反思评价；“2”指两项基础性工作，一是教历案“一课三备”与统一使用工作，二是课时作业自编、定时、限时、统一完成工作；“发展”指通过课堂教学促进学生核心素养和教师教学素养的“双发展”。其中，“5”是关键，“2”是基础，“发展”是目标。

“5+2发展课堂”教改方案不仅有效解决了教与学的问题，还将课改延伸至课前与课后，通过压实课前保基础、管好课后保精练，全面保障课堂教学5个基本环节的实施效果，促进课堂教学质量的提升。

一课三备，课比天大，打造高质量课堂

“5+2发展课堂”教改方案重构了“教学”这一概念，把对教学的理解扩展到课前的“一课三备”，要求每一名教师都扎实做好“教历案”工作。

“教历案”是教学历程的方案，也是课堂教学的预设方案，以教案或者课件的形式呈现出来。滨海中学在“教历案”的编写中，实行“一课三备”制度：学科组长按周课时数确定每课时的教学内容，分配给组内的骨干教师进行第一次备课；核心组成员对初次编写的每课时“教历案”进行审核，进行修改和补充完善，这是第二次备课；各科任教师结合自己所教班级的特点，个性化设计问题情境、学生活动等，进行第三次备课，形成独具特色、上课使用的“教历案”。

通过“初备”“审备”“个备”形成的“教历案”，有效地消除了传统备课的弊端，保证了课堂教学的质量，激发了学生的学习兴趣和热情，同时也提高了教师授课的效率和积极性，促进了青年教师的专业发展。

在“5+2发展课堂”教改方案中，滨海中学始终坚持“课比天大”的教学理念，以校领导研讨课、骨干教师展示课、同课异构课、“五杯”竞赛课、市级对外开放课等系列课改为抓手，在实际的课堂教学中深入落实方案中的导、思、探、展、评5个基本教学环节。

导，即问题导学。以问题为载体，教师把教学内容设计成环环相扣的问题链，通过呈现问题引导教学，启发学生的思维，激发学生对知识探究的兴趣。

思，即自主思考。教师在展示问题之后，给学生留出一定的思考时间，鼓励学生独立思考，努力靠自己的力量寻找解决问题的方案。

探，即合作探究。在学生对问题有了自己独立的思考后，教师通过“分组分群”等形式，组织学生对部分内容较难的问题进行合作探究讨论。

展，即交流展示。经过充分探究讨论后，学生小组代表或学生个人汇报和展示自己的探究成果，包括实物投影展示、上台板演展示、出声语言展示等形式。

评，即反思评价。教师引导学生对探究的结论、学习的效果等进行反思总结，让学生自评或互评，并在评价交流中取长补短，共同进步。

学校全力打造学科、年级的“5+2发展课堂”教学模式，实施分层教学，对学生进行培优辅困，开展个别辅导。强化班采取独立的教学进度、独立的课时作业、独立的考核标准，建立并完善强化班学生的流动机制。学校还在强化班中选拔出“尖子生”，组建“尖优班”，开设竞赛和强基课程，进一步拓展学生知识面。学校还为强化班和“尖子生”组建专业的教师团队，做好强基培训工作，激发“尖子生”的群体活力。

为落实落细“5+2发展课堂”教改方案，学校还制定了一套科学严谨的评价体系，由校长室牵头、处室实施、年级落实，对全体教学人员逐一过关验收，全面提高“5+2发展课堂”的功效。

优化作业，控制数量，张弛适度有章程

在“5+2发展课堂”教改方案中，学校对学生的作业进行优化管理，通过常态检查、专项督查、问卷调查、通报反馈、问责谈话等方式，努力控制作业的数量，保障学生的休息时间，均衡各学科之间的关系。

学校要求所有学科按照每周课时数自研自编对应教学内容的课时作业，并组建一个学科核心组，成立了编写校本课时作业的专业团队。课时作业的质量监管、数量控制、编写审定、印刷归档等，都由学科核心组负责，提前一周完成。

学校对学科作业量也作出了严格规定，要求数学的课时作业不超过45分钟，语文、英语、物理、化学的课时作业均不得超过30分钟，生物、政治、历史、地理的课时作业均不得超过15分钟。除了语、数、外每天都有课时作业外，其他学科只有当天有课才能布置课时作业。

针对高一和高二基础年级的学生，学校要求课时作业定时、限时完成。学生中午完成数学课时作业，第一节晚自习前30分钟完成语文课时作业，后30分钟完成英语课时作业；第二节晚自习前30分钟完成物理课时作业，后30分钟完成化学课时作业；第三节晚自习完成当天其他学科的课时作业，然后自主学习。课时作业由课代表在相关时段提前5分钟发放，结束后随即收取、送交任课教师，作业不提前、不推后。

按照“5+2发展课堂”教改方案实施校本课时作业之后，学生在校时能够有效完成作业，离校之后彻底无作业，坚决不把作业带回家，休息时间得到了有效保障。同时，针对强化班单独设计自主性和发展性作业，满足优秀学生对作业的需求。

教学为重，质量为先，倾力培养好教师

有效落实“5+2发展课堂”的教改方案，离不开具有优秀素养的教师团队。

学校以落实课改为主线，以提升质量为中心，把“课比天大、教学为重、质量第一，打造真学真思学本课堂”融入教学文化，重塑教学管理模式，强化对课改的组织领导，要求中层干部扎根到年级、下沉至备课组，负责指导、管理、协调本年级本学科的校本教研活动，成为学科质量第一责任人；定期召开班主任和备课组长例会；定期组织学情问卷调查，指导教师改进教学行为；经常组织教学检查，采取随机巡班、推门听课等方式，帮助教师及时发现和解决问题。

在教师培养上，学校坚持做好“新老结对”工作，让有经验的老教师手把手带青年教师；组织青年教师多渠道参加业务培训、参加高三年级模拟考试，促进青年教师的专业发展；搭建教学竞赛平台，组织“五杯”教学竞赛（工作1—5年“学步杯”、6—10年“脱颖杯”、11—15年“辉煌杯”、16—20年“益壮杯”、21—25年“点津杯”），充分发挥骨干教师的引领作用；依托名师工作室和“怀远博见”好教师团队，借助同课异构、教学开放日等载体，开设各种教学研讨课、观摩课等，推动“5+2发展课堂”教改方案的完善与实施。

“5+2发展课堂”教改模式对滨海中学所有教学人员都产生了深刻的影响，促使教师转变传统的育人观念，改变传统的教学方式，不断提升业务能力。在学校的倾力培养下，先后有多名教师在省市基本功、优质课竞赛中荣获一等奖、二等奖；110多名教师被认定为市、县名教师、学科带头人和教学能手。2022年，滨海中学荣获“江苏省教科研工作先进集体”“盐城市教育系统先进集体”称号。

学校也不忘加强师德师风建设，建立了违反师德师风“一票否决制”，定期评选优秀教师，加大教师流动力度，增强每一名教师对“滨中教师”身份的认同与敬畏，培养教师的责任感和使命感。

“三情”教育，深挖潜力，培根铸魂扬风帆

滨海中学以学生的发展为本，首先，夯实基础德育课程，培养学生良好的行为习惯和正确的世界观、人生观、价值观；其次，开设丰富的艺术教育和学科竞赛课程，充分发掘学生的潜力，提高学生的艺术修养，助力学生优质发展；再其次，经常性组织多彩的活动课，如主题班会课、社会实践课、艺体特色课、心理健康课等，引导学生学会学习、做人、做事和交往；此外，还定期评选优秀学生，发挥榜样的力量。

学校重视学生的心理发展，持续进行励志教育，强化苦学精神，树立勤学意识，帮助学生缓解心理压力，促进心智和谐；实施“三情”教育，即激情课堂、激情跑操、激情早晚读，举办以文化节、体育节、学术节、艺术节、科技节为主的“五节”活动，使学生通过展示特长树立自信、提升素养。

“5+2发展课堂”教改方案实施以来，不仅学校的办学风貌、师生的精神状态发生了显著变化，滨海中学的教育教学质量也稳步提升，取得了显著成绩。三年来，学生参加数理化生奥赛，1人荣获全国一等奖，69人荣获省一等奖，259人荣获省二等奖。学校成为复旦大学、同济大学、东南大学、江苏大学、南京工业大学、南京农业大学、扬州大学的优质生源基地。

滨海中学将继续秉持“怀远博见”的校训，以创建高品质示范高中为契机，继续推进和完善“5+2发展课堂”教学改革，加快内涵建设，努力提升办学品质，落实立德树人根本任务，为党育人、为国育才，为国家培养更多德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

（陆建　王信丰　戴文明）

育健康美好心灵 建幸福和谐校园

——陕西省渭南市合阳县第三初级中学心理健康教育系列工作掠影

陕西省渭南市合阳县第三初级中学成立于2012年，是一所寄宿制初级中学，现有学生3356人、教学班68个。校园环境优美，设施完备，管理精细。学校坚持“允德允能，奠基人生”的校训，探索素质教育的新方法、新途径，努力提升办学品位，办学成果显著。

学校心理咨询室（舒心坊）成立于2014年，8年来，心理健康教育各项工作全面发展，扎实有效，成果喜人，2020年被陕西省心理健康教育研究会授予“优秀阳光心理教学示范基地”称号。2023年，陕西师范大学心理学教授宋国萍及其团队又为学校心理健康教育添上了浓墨重彩的一笔。

健全组织　形成心理监护网络

在校长车红星的领导下，学校建立了由分管德育的副校长负责，团支部牵头，心理指导教师、班主任及其他科任教师等具体实施的心理监护队伍，并形成了由学校到班主任和任课教师再到各班心理委员的三级心理监护网络，使心理健康教育有了组织上的保障。

强化师资　保障心育工作开展

师资是心育工作的重要保障，学校一是加强心育教师专业化成长。采取“走出去、请进来”两种方式，心育教师由3名增加到11名。二是强化班主任队伍建设。一方面，开展班主任工作论坛,讲述育人故事，开办中小学班主任“三言两语”栏目等，汲取经验；另一方面，精心组织心理健康教师和全体班主任参加“心理健康教育教师”专题培训。三是培训班级心理委员。指导他们识别心理健康问题及进行团体辅导。

依托载体　强化心育工作成效

（一）依托心理咨询室，日常工作有序开展

学校心理咨询室长期每周定时开放，专职心理辅导教师针对筛选出的不同类型学生进行个体辅导和电话、网络咨询，为学生提供有效的心理支持与援助，及时给予必要的心理干预，成立至今累计辅导学生500余人次。除此之外，心理咨询室还负责每年新生入学的心理普查，心理辅导教师利用心理测评档案管理系统对全体新生进行心理普查,建立追踪档案；进行团体辅导，如针对学习困难的“遇见更好的自己”和针对情绪管理的“面对冲动和自我情绪管理”等专题讲座；借助沙盘游戏、仿真宣泄人、涂鸦墙等对学生进行心理辅导。

（二）依托校班团队，主题活动丰富多彩

为了让心理健康教育工作落地生根，学校每学年开学都会举行“新学期，心启程”主题升旗仪式，召开“生命至上，健康第一”“阳光心理，健康成长”“珍惜生命，心存感恩”等主题班会，2023年开学召开了“复学心理疏导——开学第一课”主题班会；在全校范围内开展“爱心传递，情满校园”主题活动，围绕“什么是健康”“为谁而学”“心理健康”“如何表现”四个话题，以小视频、讲故事的形式开展主题团队活动等，通过绘画、手抄报的形式让更多学生沐浴心理健康教育的春风。

（三）依托课程建设，健康教育落地生根

为了让心理健康教育落地生根，学校积极强化课程建设。一是开足心理健康教育课。每班每周一节心理健康教育课,包括“心中有梦想，情绪来护航”“学习技巧和材料的有效记忆和理解”“学习如何理解和表达自己的情感”“了解心理问题是如何形成的”等主题心理课。二是开设心理健康教育社团。利用社团活动的30分钟时间,进行趣味心理游戏。三是心理微课进课堂。如针对学生沉迷游戏问题的“游戏公约我做主”、针对学生成长烦恼的“成长不烦恼”等。

（四）依托心理讲座，家校携手助力成长

根据学校、学生、家长的需要，开展多种主题的心理讲座。教师种宇涛开设了题为“新学期，心陪伴”的主题心理讲座，指导家长帮助孩子顺利度过开学适应期；教师王养侠为全体教师开设了题为“初中学生心理问题的识别和应对”的心理讲座；教师董明丽为学生作了“上好网课，弯道超车”主题心理讲座；教师黄红娟为九年级学生作了“让青春在成长中闪光”主题心理讲座，助力中考。

（五）依托社工项目，维护学生身心健康

陕西妇源汇性别发展中心、合阳县教育主管部门、合阳县妇联、合阳县爱心飞扬公益中心联合开展的“驻校社工爱伴少年”项目在学校落地。主要提供生涯教育主题活动、个案服务和团体辅导等社工服务，从而消除学生潜在辍学风险，提升学生心理健康水平，维护学生身心健康，帮助学生维护自身合法权益，为学生健康成长保驾护航。

今后，学校将继续与陕西师范大学保持合作关系，同时设置心理阅览室，大力开发“心理健康教育”校本课程，特别是致力于校园心理健康教育网络平台的建设，让心理健康教育课堂与课外、线上与线下、直接与间接地立体化进行，共建幸福和谐校园。学校力争取得更好的成绩，为党育人、为国育才，做好学生成长路上的“摆渡人”。

（车红星　杨富强　黄红娟）

厦门实验小学集美分校

开展军校共建 培育“知心情谊”

厦门实验小学集美分校基于地理优势，与厦门卫星测控站结下了31年的“知心情谊”，通过开展各项丰富多彩的共建活动，共同谱写出一段段精彩的乐章。“知心姐姐”活动已成为学校的办学特色之一。学校先后获得“全国少先队大队全国红旗大队”“全国德育实验学校”“福建省农村示范小学”“福建省文明校园”等十多项省级以上荣誉称号。

放飞军校友谊鸽 共建之花灿烂开

学校学生与测控站“知心姐姐”之间的情谊可追溯到1992年的夏天。在那年的儿童节庆祝大会上，庄严的五星红旗和鲜艳的红领巾共同见证两个单位签订了共建协议。从此，厦门卫星测控站的女兵成了学生们的“知心姐姐”，现已轮换到第七任。31年来，“知心姐姐”是学生成长过程中不可或缺的好朋友，共建之花越开越灿烂。

一是组织参观实践，培养爱国之情。学校经常组织学生到卫星测控站参观实践，参观航天人内务，了解航天人的生活，“知心姐姐”手把手教学生叠被子，让学生感受军人严谨的生活作风；组织学生观看科技短片，参观测控站的各种先进设备，感受航天科技的高速发展，激发学生的科技兴趣。

二是利用节日契机，“走出去、请进来”。学校以重大节日为契机，如每学年开学初的军训活动、教师节、少先队建队日、劳动节、春秋游活动、儿童节、国庆节等，采用“走出去、请进来”的方式，邀请“知心姐姐”及测控站的工作人员参与学生活动，与学生一同踏青、野炊等。学校还经常利用暑假让音乐教师辅导学生编排歌舞、小品等节目，并在八一建军节送节目入军营，受到共建单位的热烈欢迎与好评。

三是开展主题讲座，开展国防教育。学校邀请“知心姐姐”和航天人到校为中高年级学生开设各种主题讲座，如“航空航天知识”“国防科技”等，强化爱国主义教育和国防教育。

落实心理健康教育 共建心灵桥梁

学校与“知心姐姐”合作开通了信箱、热线，进一步落实心理健康教育。此前，学校共设有4个“知心信箱”，平时的信件由学校心理组的教师回复，一些比较有代表性的信件会统一送到测控站，由“知心姐姐”回复，以信件沟通与交流促进学生身心健康发展。

一位现任“知心姐姐”说，她回复了许多孩子的信件，孩子的来信内容很真诚，没有客套，反映了许多成长中的烦恼。她自己有心理咨询师资格，针对孩子们的问题，还会特地请教儿童心理学专业人士，了解儿童的心理特点，认真思考再下笔回复，帮助孩子解答心理方面的问题。

“很多时候，‘知心姐姐’扮演着心理咨询师的角色，孩子们对姐姐有种亲切感，而‘航天英雄’的身份让孩子们充满向往，他们更容易向‘知心姐姐’敞开心扉。”厦门实验小学集美分校的校长郭宏君说，学生们和“知心姐姐”的通信是保密的，但“知心姐姐”会与学校配合，一起解决学生的心理问题。多年来，“知心姐姐”在家长、学校之外，是个非常好的补充，对学生的心理健康和行为调整有非常正面的作用。

此外，学校建立了“快乐成长室”，进一步提供专业的心理支持。学校聘请一名专职的心理健康教师，每个班每两周开设一节心理健康课，还成立“心理健康”小组，安排3名在学生心理研究方面颇有心得的教师和“知心姐姐”一同担任“快乐成长室”的咨询师。学校利用每年11月心理健康活动月及每年5月心理健康活动周的契机，邀请“知心姐姐”亲临“快乐成长室”与学生进行“心灵对对碰”，倾听学生心声，促进学生身心健康发展。未来，学校计划进一步开展校本心理课程研究，充分发挥“知心姐姐”的心理教育辅助功能。

厦门实验小学集美分校开展军校共建，谱写时代乐章。未来，全体教职工将巩固优势、踔厉奋发，为办人民满意的教育不懈奋斗！

（陈毅坚）

社址:北京海淀区文慧园北路10号　邮政编码:100082　电话中继线:82296688　发行单位:北京市报刊发行局　发行方式:邮发　京海市监广登字20170213号　印刷:人民日报印务有限责任公司　定价:每月36.00元　零售每份:2.00元