



教师与数字化如何“双向奔赴”

本报记者 孔萌

“如果夏天过去了，车胤不能再抓萤火虫，他要怎么读书呢？”

在《囊萤夜读》的语文课上，学生的提问让北京市建华实验学校海淀校区小学部教师王丽娜陷入了思考。她深刻感受到学生们对这篇小古文还存在很多疑惑，课后立刻进行了梳理，但仔细分析后发现，学生的困惑绝不是语文的课本知识可以解

决的，还涉及科学、道德与法治学科。为了给孩子一个准确的答复，她联系了两科教师，尝试讨论是否可以采用“跨学科”的方式来解决这些问题。

几位教师经过四轮线上集体研讨、磨课、专家点评，历时将近一个月，一堂令人心动的课堂——《叩问小古文》终于诞生了。在这堂课上，学生成为实践求知

的主人公，师生共同从科学、文化、历史三个角度出发，溯源经典，以科学精神探究问题。

2022年4月，教育部印发《义务教育课程方案和课程标准（2022年版）》，对教学与课堂创新提出了新要求。那么，新背景下，如何创造令人心动的课堂？

以课例为载体建立跨校跨地区教研新样态

“如果这个问题不具有‘地理性’，那么先呈现318国道的地图，然后问学生能到什么地理景观，不知道可不可以？”

针对“如何在新课标背景下将学科知识与情景相结合”这一问题，来自广东的地理学科集体备课团队通过线上集体备课开展了94次反复研讨。

《教育部关于加强和改进新时代基础教育教研工作的意见》提出“创新教研工作方式”“积极探索信息技术背景下的教研模式改革”。近年来，随着教育向数字化转型发展，越来越多的学校和教师主动拥抱趋势，创新教研模式。然而，在过去的教研教学当中，教师磨课存在“信息孤岛”的问题，教学资源流通不畅，缺乏专家引领，导致对教学的理解及设计不够精准深入，教师更加迫切地

需要“人人、时时、处处”共享的教研模式，达到轻负高质。

北京师范大学广州实验学校教师刘琦对此深有感触。最近，她在希沃集备平台上完整地经历了一次新的集体备课，与其他三位教师一同输出一份英语教案。“虽然以前也参加过类似的教研，但可能只是学了一些理论上的东西，自己也很难用于实际教学。在线上集备的过程中，我掌握了‘一备二磨三评’的教研新思路，通过教研员的打磨和专家互动反馈，更加深刻地理解了新课标的要求。”刘琦说道。

教研是教师发展的引擎，新的数字化教研模式能够更有效地提升教师的自主性，帮助他们反思教学过程，精进教学研究。重庆市小学英语教研员王若语是国内跨学科教学的先行者之一，她说：“比起平

时传统的专家讲座式交流，集备更加注重教师的参与性、互动性，能够持续地共享、协商、改进，消除信息鸿沟以及远程不便。”

如今，这种大教研的新样态正在北京、上海、重庆、河北、河南、广东、广西、湖南等地区的学校逐步形成。借助数字技术，来自不同地区和学校的教师们集体备课中实现同侪互助，在授课阶段为学生创设更加真实的学习情境，在教学反思阶段积累丰富案例，并获得有“迹”可循的反馈。

北京市海淀区教师进修学校副校长林秀艳认为，“一体化教研”是在数字技术支持下以课例为载体的跨校跨地区教研新样态，有助于打破时空壁垒，实现优质资源共享和教师集群成长。

以跨学科教学设计强化课程的协同育人

“身为一名邯郸人，如何为邯郸悠久的历史文化代言？”“学会了代言，对我有什么意义？”

在一节以“我为邯郸文化代言”为主题的跨学科课堂上，来自河北的跨学科团队教师围绕家乡熟悉的生活情境展开教学设计，以家乡文化的传承为依托，培养学生的家国情怀。

新课标提出强化学科内知识整合，统筹设计综合课程和跨学科主题学习；原则上，各门课程用不少于10%的课时设计跨学科主题学习，强化课程协同育人功能。这意味着，每一门学科的教师都要站在整体育人的角度思考本学科的育人价值、教学方式。

那么，如何在学科融合中培养学生在真实情境中解决问题的能力？

11月17日，在2023年“教育数字化转型下的大教研新样态成果案例观摩活动暨跨学科教学实践研讨会”上，由上海市崇明区跨学科工作室教师集备研讨的《崇明清水蟹“爬”上了云贵高

原》跨学科教学案例，吸引了观众的目光。

这是一门综合了地理、生物学科的实践研究课，灵感来源于一则崇明清水蟹在云南养殖成功的新闻。为提升学生的学习兴趣，团队教师决定从“自家特产”崇明清水蟹出发，围绕生态文明建设、资源利用、乡村振兴等多个维度进行课题设计。这节课由三烈中学教师在集备平台完成，湖北的教育专家在线指导完善后，学生们进行实地调查、清水蟹解剖等实践活动，了解了崇明清水蟹的生长习性和养殖环境；进行了小组合作、信息搜集整理，形成了团队调查报告，深入挖掘崇明成为“蟹苗之乡”的原因，感悟崇明援滇的“山海情”故事；该课程还从发展和提高学生学科素养的角度进行了学习评价设计。

“本次活动旨在让学生体验‘像科学家一样开展研究’，上海市崇明区三烈中学的教师邵晨在分享交流时提出，“让学生学会利用学科知识和生活经验解决问题，提高

了学生的创新实践能力。”

“如何实现跨学科教育资源的数字化整合，如何打造师生间的数字化协同，是当下亟待解决的问题。”广州视睿电子科技有限公司（希沃）副总裁张凌在本次观摩活动中提出。

在如何通过跨学科教学设计强化课程的协同育人上，上海市教委教研室原主任、中国教育学会副会长徐旋芳提出：“新课标背景下的跨学科主题学习以学科为基础，倡导基于真实情境的做中学、用中学、创中学，这也是实施跨学科学习的基本特征。”他认为，跨学科团队应当在教研阶段就密切关注课程内容与学生生活、社会实践之间的联系，在教学设计上将学科与学科之间有机关联，强化学科与生活、社会和自然的联系。

在数字化的助力下，跨学科的合作配合，诞生了如此令人心动的课堂。跨学科教学不仅能够打破学科界限，还能够发挥协同效应，将学习生活化，提升学生的核心素养，最终播下“育人”的种子。

造更多怦然心动的教育体验。

“教育数字化正推动技术赋能教育全学段、全场景、全过程融合，它显著提速了‘技术’与‘教育’的双向奔赴，特别是课程、课堂、评价、教师发展等核心教育要素的创新发展。教研教学数字化创新，推进教学范式变革，助力教育高质量发展。”北京师范大学教授李玉顺说。

①观摩会上，英文教师授课时利用数字技术设计游戏环节，学生踊跃参与。

②观摩会上，教师们上演情景剧《数字时代下的教师之恋》。

③学生们通过清水蟹解剖实验探讨崇明清水蟹高原养殖的可行性。

资料图片

教育叙事

不做一点就“着”的教师

姜自波

刚送完带了三年的学生，我继续带九年级。在学期初年级巡视时，我发现男孩子们一个个都比我高，女孩子们活蹦乱跳。欢快的气氛感染了我，但我心里也咯噔一下子：作为信息技术课教师的我，心里有点儿发怵，怕管不住他们。

开学第一课上，透过孩子们满是惊讶与好奇的眼神，我意识到了任重道远，并暗下决心，一定要好好任教，带着学生们体验信息科技的奥秘，让他们的学科学业成绩能够达到自己的最高水平。在这堂课，我明确了上课的规矩，规矩之内有自由，有任何意见可以跟我提出，我们共同探讨，一旦达成协议就必须坚决执行。如果有人跨越红线、打破规矩，就必须按照协议执行。与学生达成一致意见后，我开始了授课。

课上，绝大多数学生都能够按照我的要求认真听讲，及时做笔记。正当讲得眉飞色舞的时候，我突然发现最后一排有一名男生趴着，似乎在睡觉。这与其他认真听讲的学生形成了鲜明的对比。瞬间，我的怒火被点燃。点名让他站起来，只见他的同桌偷偷戳了戳他，他才不情愿地抬起头。我厉声说道：“站起来！”他慢吞吞地站起来，一身慵懒。我问道：“CPU包含哪两部分？”他抬抬眼皮看了看，又低下头默不作声。就当我要发火的时候，我突然想到：也许从来没有教师关注过他。我语气柔和下来：“看这里。”我将课件上这部分内容用手指给他看，心里期待着：把答案给你指出来，总不会回答了吧？我耐心等了好一会儿，他抬头看着黑板，仍不说话。我加重语气又将题目复述了一遍。男孩似乎察觉了我的怒火，应声答道：“老师，我近视，看不清。”“那你到前面来。”我冷冰冰地说道，而他却

纹丝不动。

此时，这个男孩茫然地站着，似乎认为老师会放弃追问。看着他木讷的表情，我燃起的怒火瞬间熄灭。我平和地说道：“那你跟我读……”我读了一遍答案，他仍然沉默。我又读了一遍，之后眼神坚定地看着他，正好碰上了他疑惑的眼神。当我即将读第三遍的时候，他用微弱的声音重复了一遍。我顺势说道：“很好，如果声音再大一点儿就更好了。你看一点儿也不难，对不对？你请坐，一定要认真听讲哦。”

他坐下后，背脊挺直，愣愣地看着我，眼睛里有一丝恍惚、一丝不可思议。就在那一瞬间，我庆幸自己没有被他怒火冲昏头脑，没有一点就“着”。哪怕只是他这一瞬间的恍惚，我也觉得是值得的。

在此之后的每一节课，我都注意到男孩子投来专注的目光，他不再躲闪，而是眼神湿漉漉的、亮晶晶的，神态也不再慵懒，有了少年自信的光。我向班主任和其他任课老师了解他的情况，期待着他的进步。我是年级主任，以往孩子们对我是又敬又怕，所以在我的课堂上基本无人敢调皮捣蛋，都能按照我的教学要求完成任务，而这一天我对教师在树立威严、显露情绪以及换位思考方面有了不一样的体会：

每一个孩子都是独特的。在成长的每一个阶段，他遇到的每一位老师、同学，都在他这张白纸上画了一笔，慢慢地他变得色彩斑斓，或者变成了灰色。有时教师不是越严厉越好，多给学生一点儿时间，因为善解人意的温柔有时更具影响力，更能触动学生的心，让他们更愿意接受教师的教诲。

（作者单位系山东省临沂新桥中学）

领导力

班主任心理健康的自我觉察与自我调整

李南兰

作为学生的导师和心理支持者，班主任承担着帮助学生疏导学习压力、人际交往和亲子关系等方面问题的责任。在多项任务和压力下，班主任也极易处于心理崩溃的临界点，因此班主任的心理健康应得到关注。而班主任自己，也要在教育这场漫长的修行中以“心”赋能，陶己铸人。

拥有稳定情绪

学生管理与家校沟通工作，往往是班主任心理压力的主要来源。尤其在与家长沟通过程中，班主任常常面临各种压力：大多家长往往期望班主任能够提供孩子的学习情况、成绩等详细信息，并给予个性化的帮助和指导；还有的家长对孩子学习情况过分焦虑和担忧。但是由于班级人数众多、时间有限，班主任难以完全满足每一个家长的期望，这种巨大的期望压力可能会导致班主任感到无力和焦虑。同时，家长的教育理念和态度各不相同，有的偏重于学业成绩，有的注重培养学生的兴趣和实践能力，班主任的注意力需要平衡各种差异化的期望，还要争取他们对学生全面发展的认同和支持。

基于此，班主任需要以稳定的心态和情绪管理能力来面对这些情况，化解家长的压力和焦虑，与他们积极互动。那么，如何拥有稳定的心态和情绪？

首先，班主任要随时觉察自己的情绪和反应，及时找到情绪来源。如能确定压力主要来自与家长的沟通问题，班主任可以逐步建立家长支持参与秩序，积极与家长沟通，而不是避而远之，默默“消化”情绪，过度苛责自己。毕竟，建立良好的家校合作关系是漫长而艰巨的挑战，需要彼此尊重，更需要管理经验积累和十足的耐心。在教育教学中，班主任可以及时向家长传达学生的学习情况和班级管理情况，征求家长的意见和建议，同时尽可能配合家庭教育，实现学生的全面发展。同时，多与家长谈心，努力获得他们的理解与支持，这样不仅能够减轻班主任的压力，还能够为班级管理提供有力的支持。

其次，采用一些情绪疏导方法。例如，设计自我关怀短句。班主任可以把自我关怀短句写在台历里，提醒自己，保持友善、自我关怀，在日常生活中遇到困难时，教师可以对自己默念这些句子。通过自我认知和自我关怀，班主任可以更好地调整自己的情绪状态，保持积极的心态。还有，班主任可以通过创造良好的工作环境来提升工作满意度。例如，保持工作桌面整洁和任务完成有序。列出任务清单，每完成一件就勾去一件，看着任务一项项减少是非常有成就感的事情。又如，积极参与学校及上级部门组织的各种教研活动，常听别人的课，常请别人听自己的课，多与班主任经验丰富的教师接触。学习是一辈子的事，头脑越充实，人就越自信。

调整工作策略

调整工作策略，是班主任心理舒缓的有效

思路。班主任可以通过调整工作节奏、调整期望值、平衡工作与生活以及寻求专业指导等方法来缓解心理压力，保持良好的心态，更好地履行班主任的职责。如此，才能以好的心理状态去实现好的教育。

首先，调整工作节奏。合理安排工作任务和时间，制定优先级，有条不紊地进行工作。避免将所有事情放在同一时间段内处理，而要分解任务，分配到不同的时间段完成，以避免因负担过重引发焦虑和压力。定期间隔地进行短暂休息，可以帮助班主任恢复精力和专注度，提高工作效率。

其次，调整期望值与结果评价。虽然班主任素有严谨的职业要求，但过高的期望和完美主义倾向往往会给自己带来沉重的心理负担。班主任应该明确并接受自己的局限性，将合理目标设定为更加可行的程度，并学会从工作中找到快乐和满足感，而不仅仅追求完美的结果。要学会积极关注，整理让自己开心的活动。比如，每天都记录下自己开心和感动的事、为学生或同事做的事、要感谢的人和事、自己想做的事，这有助于我们在困境中建立自信心，在不如意时尽快转移消极情绪。

获得社交支持

社交支持系统是班主任心理舒缓的重要策略之一。良好关系的建立可以帮助班主任提升自我调节能力，增强工作效能。班主任可以根据自身的实际情况和需要，选择以下社交支持策略，以达到心理舒缓的效果：

促进良好师生关系的形成。班主任可以采用积极、亲切的态度对待学生，尊重他们的个性以建立互信互敬的关系。通过与学生的交流，班主任可以了解学生的需求与困难，从而提供必要的支持和帮助，在班级活动中鼓励团队合作和互相帮助。

重视同事合作关系。班主任可以主动与其他班级的班主任进行交流，分享教学资源和管理策略，互相支持和帮助。寻找志同道合的同事，建立互相支持的合作关系，这不仅可以增加工作上的舒适感，还能够共同面对工作中的挑战和困难。

拓展社会实践交际关系。班主任可以积极参与社交活动，来拓宽自己的社交圈子。例如，参加教育相关的专题研讨会、培训班、学术讲座等活动，与其他教育工作者交流分享经验。这些专业交际活动，不仅能提升自己的专业素养，还能结识更多的同行，享受互相交流和互相支持的机会。

教育的本质是心灵的教育。在完成班级管理、教育教学、家校沟通的过程中，希望班主任能学会自我关怀，在工作中做到以心育心，与学生一起快乐健康发展。

（作者系重庆市南开两江中学校副校长、重庆市教育学会德育专委会秘书长）

“双向奔赴”创造怦然心动的教育体验

数字化转型之下，技术与“好课”的关系是什么？

“一节优质好课，学生一定是整个课堂的主角，如果我们教师利用技术为学生提供适切的学习支架和工具，真正满足了学生的需求，课堂也许真的会发生颠覆性的改变。”王丽娜认为，技术的迭代像“滚雪球”般助推着教师不断反思、学习成长，为教学赋能。

在准备《叩问小古文》教案的时候，王丽娜多次体会到了数字化教研工具带来的便利：“数据分析功能让教师们能够及时看到备课中的高频词，从而进行教学反思和改进；AI课件生成功能能够实现‘一键备课’，逐步实现我们教师在课前、课中、课后的全场景减负提质；借助线上平台和专家进行线上交流，实时批注，还能回听，甚至还有

文字记录，提高了教研效率。”

2022年11月，教育部发布《教师数字素养》标准，明确数字时代教师素养框架，为提升教师利用数字技术优化教学水平、创新和变革教育教学活动指明了方向。

“数字化平台能够帮助教师建构基于大数据的精准教研，捕捉到教研活动的细节，关注到教师教研的需求和自身发展的规律，有助于解决具体问题，精益求精，推动教师成长。”王若语如此说道。她充分研磨日常教研教学中沉淀下来的数据，打磨“用英语讲好中国故事”教研项目，对新时代英语素质教育发展要求建立了深刻认识。

科技是手段，而不是目的。在“好课”上，科技与教学的关系是相互增强、相互塑造、相互进化的，二者可以共同创