

# 为学生成长深耕 为生命绽放笃行

## ——聚焦河南省濮阳县龙源实验学校“培根”课程

河南省濮阳县龙源实验学校（以下简称“龙源实验学校”）生源绝大多数来自农村。他们长期处于相对固定的教育环境中，很少有机会接触到丰富多彩的课程。为了落实“健康体魄，君子情怀，世界眼光”的育人目标，龙源实验学校根据国家课程要求，结合学校现有条件，兼顾学生需求，尝试建构多元的课程体系。以科学、丰富的课程为学生的健康成长赋能，建立了具有龙源特色的“培根”课程体系，并为学生的生命绽放笃行不辍，收获了丰硕的成果。



家长开放日，校长姚俊松向家长介绍社团作品



舞蹈社团的学生进行学期素质展演



学生在“景趣”劳动教育课程中采摘成熟的花生



学校艺术节学生特色作品展

### “培根”课程的定位与思考

“培根”课程，是护理学生成长根基和润泽生命底色的课程。龙源实验学校开发“培根”课程的初心和定位，是让学生在中学时代更好地接受心灵熏陶，形成健康的审美情趣。

如何将“培根”课程的开发与学校的实际情况有机结合？如何将校本课程和国家课程有机结合？如何将个性化课程设计与学生的需求有机结合？龙源实验学校进行了一系列的探索和思考。在“以人为本，因需而定，培根养习，深度求精”的校本课程理念引领下，学校大胆创新，不断完善“培根”课程体系。

#### （一）以人为本

课程的设计，必须以人为本。只有以人为本，课程才有持久的生命力。以人为本，是指以学生的健康成长为本，以学生的全面发展为本。所以，“培根”课程的建构是自下而上的，是基于学生的成长和发展的需要而设立的。同时，“培根”课程的发展、督导、评价也以学生是否喜欢、是否能促进学生成长、是否能提升生命素养为标准。“培根”课程立足学生生命的成长、兴趣的培植。

#### （二）因需而定

“培根”课程的开发与设立是根据龙源师生的需求进行的。在师生构建的校园生活、工作、学习环境中，往往隐藏着课程建设的资源，如师生的兴趣爱好、生活需求、成长需求等。龙源实验学校把贴近师生的实际需求及满足其需求的方法进行提炼、整合，并以此为载体，实现课题化、课程化，形成既具有学校特色又能满足师生需求的课程体系。因需而定，不仅让“培根”课程更好地切合师生的需求，也增强了课程的生命力。

#### （三）培根养习

课程的设计是为学生的终身发展奠基的，也是培养学生生命底色与价值取向的重要载体。龙源实验学校“培根”课程的定位，就是立足培养学生核心素养，立足引导学生养成文明习惯，立足打造学生的坚毅品格，立足培植学生健康的兴趣爱好。这也是建构课程、优化课程的底色与标准。

#### （四）深度求精

龙源实验学校在确定开发、设计“培根”课程后，找准载体，精益求精地雕琢，持之以恒地坚持，并进行系列化打造。即按照“找准载体—合理规划—有序推进—严格落实—整体核准”的顺序，规划好的课程，要有实施的流程、有落实的办法，还要有督导评价以及最后的成果展示。课程的落实，不仅需要解决各种问题，还需要长期地对课程进行扩容与润泽。

龙源实验学校在推行“培根”课程的过程中，不断地对其进行优化改进、提炼整合，在深度上思考架构，在细节处雕琢打磨，精益求精，最终形成具有龙源特色的成果，以此更好地服务师生、服务学校，将成果变成学校的特色和资源。

### “培根”课程的开发与润泽

在“以人为本，因需而定，培根养习，深度求精”课程开发理念的引领下，龙源实验学校结合学校实际和学生需求，科学开发了一系列实用的、接地气的、深受师生喜欢的“培根”课程。在“培根”课程的润泽下，师生共享更加多元的校园生活，实现多彩生命的绽放。

#### （一）思政和德育课程

思政教育和德育，是学校教育的底色与基础，也是学生健康成长的源头活水。如何选择合适的载体，将思政教育和德育用活学实？龙源实验学校立足学校实际，结合思政教材，多元开发，逐步形成了具有龙源特色的“大中小微”思政教育和德育体系。让思政教育和德育熏陶落实到学校的每一个时段、每一个角落，让龙源学子沐浴阳光健康的育人氛围。

“大”，是指全体师生参与的“全员大思政”，即对全校师生统一进行思政教育和德育。龙源实验学校每月开展一次全校师生参与的“大思政”活动。根据学校的实际情况、焦点问题和学生阶段性的思想走向，对学生进行思想引领和精神熏陶。由学校校长或邀请专家精准讲授活动内容，旨在通过主题交流活动，营造良好的校园舆论氛围和健康的育人环境。“中”，是指“年级思政”，每双周一次，利用“少年说”“龙源大讲堂”等形式开展。围绕年级特点及不同年龄段学生的成长需求进行更有针对性的德育熏陶，通过树立榜样、碰撞焦点话题等方式，让学生在活动

中学习、在交流中成长。“小”，是指“班会思政”，每周一次，各年级结合对应的思政教材和学生成长需求，设计出系列化的班会主题，在每周一次的班会课上精准落实。“微”，是指“正心微思政”，每日两次，各班在学生每日两操结束之后，精准进行“正心微思政”，针对当天的学习、纪律及需要强调的重点事项及时进行思想修正和行为规范，力求让学生在学校的每时每刻都能被关注、被正确地引领。龙源实验学校的思政教育和德育课程，旨在通过不同形式的活动，协同发力、形成合力，打造阳光健康的教育土壤，形成丰富多彩的教育体系，促进龙源学子更加健康茁壮地成长。

#### （二）梯级社团课程

丰富的社团课程是促进学生全面发展、享受多彩校园生活的重要载体。龙源实验学校本着“全员参与，梯级共荣”的社团课程开发原则，分年级开展全员社团、特长社团和中考社团活动，让每名学生的特长得到培植，兴趣得到发展。

七年级开展全员社团活动。要求每届进入龙源实验学校的新生，根据自己的喜好，在学校给出的备选社团中选拔1—2门课程。每周都安排有特定的社团时间，学生可以在教师的指导下参与社团学习。学校对社团课程进行常规督导，并对学生的社团成果进行学期考核。八年级开展特长社团活动。经历了一年全员社团的历练后，学校对那些有特长天赋且有持续发展意愿的学生，在征得家长同意后，分类组建特长社团。专业教师有针对性地对其进行培养，并通过不同级别的比赛呈现训练成果，促进学生的持续发展与能力的蜕变。九年级开展中考社团活动，让社团课程为中考助力。社团课程的开展，让校园生活变得更加多元立体，让学习内容变得丰富精彩，“彼此成全，让每颗星都闪亮”的育人理念也得到了生动的诠释。

#### （三）“景趣”劳动教育课程

为了让劳动教育课程更加科学、规范地呈现在学生面前，龙源实验学校打造了以“景趣田园”为载体的“景趣”劳动教育课程。学校因地制宜，充分利用校园东侧的闲置荒地，打造了以“景趣”命名的劳动教育基地，为劳动教育课程的开展提供了载体和场所。学校根据不同的季节设计不同的劳动教育课程内容。从春季的播种到夏季、秋季的收获，学生一直参与劳动，见证彼此的成长。学校还为学生安排家畜养殖区，让他们在精心喂养、悉心呵护家畜的过程中感悟生命的价值。每学期，学校会根据作物的生长习性，设置采摘的节日，既有成果的集中展示，又能让学生体会劳动和收获的快乐。

学校在劳动基地对二十四节气进行介绍，还打造了“中国农具发展展示区”，让学生了解我国农业发展的历史，同时也能感受农民的辛勤和智慧。此外，还利用学校的餐厅、教室、宿舍等，将劳动教育课程和打扫卫生的任务有机融合，编排出合理的劳动内容，让学生在享受环境之美的同时，更加珍惜别人劳动的成果。

#### （四）品质生活课程

龙源实验学校是一所全日制寄宿学校，除了课堂学习，学生还要在学校就餐、就寝。为了将学校打造成学生温馨的“家”，更好地提升学生在校园生活的质量，龙源实验学校大力开发了品质生活课程。

##### 1. “静雅”用餐课程

初中阶段的学生正处于长身体的黄金时期。如何让学生吃得饱、吃得好，是龙源实验学校为学生解决的首要问题。为了给学生提供卫生、健康的三餐，同时也能使其接受安静、典雅的文化熏陶，学校创新开展“静雅”就餐课程，让学生三餐有营养、有健康，有文化、有味道。

打造三餐文化。早餐前，对学生进行感恩教育，让他们懂得珍惜来之不易的学习环境和幸福生活；午餐前，学生背诵国学经典，坚定文化自信，提升就餐高雅氛围；晚餐前，经典传唱，让学生感受音乐旋律，激发爱国热情，树立报国大志。

文明用餐，保持就餐环境的安静、规范、有序。“吃饱、吃好、吃完”，不偏食、不浪费。就餐过程中，学生严格做到“食不语”；就餐后，学生将碗筷放在指定的位置。学生离开后，餐厅地面干净整洁，桌凳整齐、无污渍。

##### 2. “和美”就寝课程

为了给学生提供良好的午休与晚休环境，让学生养成良好的生活习惯，提升休息质量，龙源实验学校以宿舍管理为载体，努力打造提升学生双休质量的“和美”就寝课程。让学生睡得香，让休息更舒适、更健康，让宿舍有亲情、有家的温暖，为学生打造一个温馨、舒适、安全的休息空间。

例如，学校要求学生在规定时间内快速、有序地回到宿舍。在纪律管理上，落实学生会监督、宿管员管理制度。以服务的心态为学生休息打造文明的环境，以帮扶的

角色让学生养成良好的习惯。每日在规定的时间内，对宿舍情况进行全方位通报，表扬与批评相结合。每周按照一定的比例评选“和美”之星宿舍。

科学联动，让学生健康有保障。为了让家长更好地了解孩子的生活情况，家校建立了详细的互通互联机制。家长随时可以了解孩子在宿舍的休息情况，宿舍管理人员也随时能够联系家长。各位教师，尤其是班主任、年级主任和宿舍管理人员之间也形成了精准的互联互通合力。为了给学生打造快速就诊的渠道，学校和医师合作，在学校设立了“诊疗室”，为学生及时就诊提供了保障。同时，学校还和附近的广惠医院联动。在学生出现病症时，除了第一时间通知家长和老师以外，还可以快速启动诊疗进程，为学生的身体健康保驾护航。

亲情呵护，让学生感到温暖不想家。学校深知，只有让学生在宿舍里感受到温暖，学校才能真正有家的味道。所以，学校的宿舍管理员就像家人一样关注学生的身心健康，让学生把学校当成家。

##### 3. 洁身沐浴课程

为保障学生健康成长，龙源实验学校特别开发了以学生定期洗头、洗澡、搞好个人卫生为载体的洁身沐浴课程。学校将沐浴课写入课程表，有目标、有规划、有督导、有落实。双班结合，为男女生分设课程内容与要求，责任教师要有备课与前置的课程准备和安排。有了充分的时间安排，有了精细的准备与督导，洁身沐浴课程得到有效落实。通过洁身沐浴课程，让学生拥有了干净、整洁、有序的学习空间，拥有更加良好的个人卫生习惯和更加健康的生活质量。

##### （五）“目味”电影课程

为了丰富校园生活，积极响应国家新课标倡导的艺术课程改革，龙源实验学校因地制宜，根据学生的需求和爱好，开设了以优秀影视为载体的“目味”电影课程。“目味”，就是让眼睛享受到快乐、营养的味道。

为了让“目味”电影课程更有秩序，更有效地推动落实，学校专门成立了影视选择与编辑中心，对“目味”电影课程的范围选择进行了学期规划。从励志到感恩，从科普到爱国，从国内到国外，学校从不同的维度让学生感受电影的魅力。根据学生的年龄特点，学校在电影内容和时长上进行了有效编辑和删减。同时，对于观影的纪律、方式进行了优化，全方位的班级管理、多角度的评比检查，让整个观影过程秩序井然。为了有效利用学生对电影情感的深度体悟，丰富课程内涵，学校将“目味”电影课程和学生的情感记录有效结合。学校要求学生在观看完电影之后，要有自然、自觉的感悟留存，或是精彩片段的回忆，或是观影感受的记录，或是情感体验的升华，或是反观自我的改变。“目味”电影课程的开展，不仅让校园生活多了一种欢愉的色彩，也为学生心灵成长开启了一扇明亮的天窗。

### “培根”课程的落实与督导

“培根”课程的开展，需要有严格的制度和督导办法。要想让“培根”课程能够持续开展、不断地优化，不仅需要深度的挖潜、精益求精的持续打造，还需要有科学的评价办法。为此，龙源实验学校本着“深度求精，科学督导”的理念，针对“培根”课程体系进行多方研究，制定出课程评价、督导、展示等一系列的评价督导方案。

#### （一）规定时间，制度保障

为了让“培根”课程持续有效地开展、精准地落实，龙源实验学校对所有课程开展的时间进行科学而又严格的规定，并清晰地写入各班的课程表。各班在年级统筹和班主任负责的前提下，开足开齐开好“培根”课程，课堂要求和文化课相同。对于课堂落实和课堂效果，有专人进行检查、打分、公示，并计入教学过程的质量考核中。

#### （二）个性选择，人尽其能

对于“培根”课程的设计，学校采取“多元建构，个性选择”的原则。因为不同的学生有不同的喜好和需求，所以学校给予他们选择课程的机会，这也是因材施教的具体体现。对于“培根”课程教师队伍的安排，学校采取“因地制宜，人尽其能”的方法。例如，学校引导教师根据自己的特长和喜好，梳理提炼学习内容，建构课程体系，确保能够胜任社团课程的教学任务。这对教师来说既是一种工作的挑战和压力，也是一种能力的锻炼和提升。

#### （三）以展代评，以赛促优

对于“培根”课程的过程及成果的评价，学校除了常规的检查、督导、考核外，更多的是以展示、比赛、观摩的形式去呈现。这种“以展代评，以赛促优”的方法，不仅激发了师生参与的激情与动力，也让课堂效果在互助、

互助、互评中得到提升。例如，“品质生活课程”，学校进行餐前排队观摩、三餐文化评比、“和美”宿舍展示等，在展示与评价中使得学生团队更有凝聚力，更有争先创优的激情。“梯级社团课程”，学校每个学期末都有一次大型素质展演，每个社团都要通过大型活动将自己的社团成果进行提炼梳理，并向大家充分地展示。

通过“以展带评”的督导实施过程，每一门课程都有成果显示的舞台，每一名学生都有魅力绽放的精彩瞬间。各门课程的教师也可以通过这样的展示和竞争机会，充分展示社团的特色成果，成就自我的突破与超越。

#### （四）节日呈现，成果提升

为了提升课程的品牌质量，学校以“培根”课程为载体，设立了艺术节、科学节、阅读节、采摘节等龙源特色节日。例如，“景趣”劳动教育课程，学校根据作物的生长周期设计多次采摘节，在规定的时间内，对学生种植的作物果实进行集中采摘。以上节日的打造，不仅可以让“培根”课程得到充分展示，还让“培根”课程得到有力的宣传。

#### （五）坚持优化，不断扩充

这是龙源实验学校“培根”课程的一个重要特色。它不是固定不变的，而是根据学校发展的需要、学生生活的需要、师生学习的需要，同时也结合学校不断变化的实际条件，进行不断的拓展、延伸和扩充。“培根”课程体系在动态发展的过程中不断完善，从而让课程更具有生命力、成长力。

### “培根”课程的成果与效能

如果说龙源实验学校“学为”课堂的发展是提高教学质量的重要助手，那么“培根”课程就是为学生打造的生命健康成长的肥沃土壤。“培根”课程的有效落实，犹如对学生心灵土壤的深耕，在深耕后的土地上播种，实现生命更加健康、茁壮地成长。自“培根”课程实施以来，无论是教师还是学生，他们的学识能力、精神面貌都发生了很大的变化。

#### （一）校园生活更加丰富多彩

“培根”课程的有效开展，让龙源实验学校的师生生活消除了单调与机械，充满了色彩与阳光。“培根”课程的落实，让学生的成长多元发展。持续的课堂体验，让校园生活愉悦而充实，学生在一生的黄金时段里享受到了本该属于他们的灿烂人生。“培根”课程，在不断丰富校园生活内涵的同时，也增加了校园生活的魅力与张力，让“打造师生流连忘返家园式校园”的目标成为现实。

#### （二）行为纪律更加有序严明

个性化的课程体验，让学生有了更加丰富的课余生活；系列化的德育熏陶，让学生有了更加健康的价值取向；科学化的课程氛围，让学生有了更加阳光的团队体验。积极阳光的课程效果，让学生自然、自觉地养成了更加文明的习惯，更自觉地遵守纪律，培养了社会责任感。

#### （三）师生素养得到全面发展

“培根”课程是对学生心灵土壤深耕的课程，虽然占用了学生在校的部分时间，但也助长了他们的自信心、行动力、生长力，在无形中助力学生学业成绩的提升。“培根”课程的开展，让学生有了更加健康的学习心态，有了更加持久的学习动力，有了更加科学的学习方法，自然拥有了更加高效的学习成果。

#### （四）学业成绩得到有效提升

一所学校，如果没有好成绩就得不到社会和家长的认可，如果只有好成绩就无法诠释师生生命的质量。学校不仅是学生学习文化知识的地方，更是培植爱好、润泽心灵的空间。龙源实验学校的“培根”课程，立足学生的生命成长深耕教育土壤，立足学生的长远发展描绘生命底色，全面落实立德树人根本任务，促进学生全面而有个性发展。

（河南省濮阳县龙源实验学校校长 姚俊松）

