

年轻教师专业成长需“四多”

◎ 福建省福清市教师进修学校 陈华忠

教师的自我成长就是一个不断挑战自我、自我加压、自我更新、大胆尝试的过程。当前，从实际情况来看，教师自我成长存在着许多阻力，包含内因和外因两方面。外因上，备受社会关注的“教师负担”是重要因素之一，脱离教书育人本职的其他事务性工作挤压了成长的时间，出现“想成长而无暇成长”的尴尬。内因上，受多元思潮的影响，有的教师尤其是年轻教师对岗位的态度发生变化，仅仅将其视为“谋生的职业”，出现“成长目标不明晰”等内在困惑。如何破除这些“阻力”，笔者认为教师需“四多”。

多阅读。首先，要阅读教材。教材是很好的读物，因为在其中凝聚了许多人类的基本经验，是师生构建精神大厦的基石。对于年轻教师来说，阅读教材还有一个重要价值便是能吃透教材，用好教材，为课堂教学服务。其次，要阅读新课标、教学纲要，教育学、心理学的经典理论及教育教学论著等。再次，要阅读教育刊物上的文章。教育刊物上的好文章，反映了教育界同行对于教育最新的思考和探索，会帮助我们推进工作。总之，多阅读不仅反映了教师的学习能力，也反映了教师的工作态度。与此同时，教师还要接好“天线”，关注各类有关教

育的政策文件，把准工作的方向，明确工作的目标，提高教书育人的成效。

多记录。许多人会在工作中产生思考，有所感悟。但很多人因为没有记录的习惯，在灵光乍现的时刻没有及时把握、记录，使那些具有启发意义的经验、案例等被淡忘。所以年轻教师最好养成记录的习惯，除了传统的笔记，手机、电脑等新工具也为记录提供了便利，文字、语音、图片、视频等都可以成为记录的方式。通过回味“当时”，更容易发现一些问题，引发思考，更好前进。

多实践。思考是为了指导实践，没有思考的行动就是敷衍应对的过程。在平时教学中，教师应多问自己“是否还能做得更好”，以自我打气的方式增强工作信心，珍惜每一节课，也要珍惜每一次欠缺，并将其视为成长的动力来源。当教师看到平时课堂教学工作的意义，自然就有了不断成长的强烈意愿。最好的实践是磨课。磨课是教师专业成长的好平台，也是教师展示的舞台。磨课过程就是磨出同课之精华，养出自我之新意。磨课是一个深度的研讨，在吸取他人亮点与精华的基础上，演绎出自己的特色和见解，别出心裁。“磨”就是要去掉繁杂的东西，去掉多余的内容，提炼出

本节课的精髓。磨课时一般要通过参考、比较，寻求本节课的优质内容与亮点。磨课思路：比较—完善—超越。磨目标——这节课究竟要干什么？磨教材——教材意图和重难点是什么？磨环节——课堂有哪些环节，如何过渡？磨学生——学生可能出现哪些问题？磨细节——该提什么问题，如何反馈？通过对一节课进行反复琢磨，对教案一而再、再而三地修改调整，这对年轻教师改进备课、教学环节等存在的问题，提升教学效率和质量有着十分重要的意义。磨课包括磨学案、磨学情和磨方法，这是年轻教师专业成长的一种历练，更是专业素质提升的重要抓手。

多反思。在平时教学中，我们总会发现一些问题、一些现象，我们可以多探索、学习实践一些先进的教育思想，并不断反思。教学反思，是促进年轻教师专业化成长的有效策略。年轻教师应对教学行为进行积极反思，要“回溯事物本质，重新思考该怎么做”，即上完一节课之后，通过复盘发现不足，为今后的教学优化找到方向。反思可从以下几个方面进行：教学环节与教材的处理、教学语言的组织、学生学习主动性的调动、教学问题的设计、教学时间的分配等，要及时做好记录并整理成有条理的笔记。

“四句话”激活体育课

◎ 浙江省杭州天地实验小学 叶科辰

真地练习起来。

技能习得是熟能生巧的过程，在此过程中，教师应引导学生正确认识挫折、困难，树立信心，总结经验。“你只是还没有……”给学生的心理暗示是：虽然这次你没有做好，但是没关系，继续加强练习，你一定会成功的。

建议教师在实践中能多使用这句话，引导学生懂得失败并不可怕，明确告诉学生克服失败的具体方法，让他们始终保持对结果的积极性预期。

“这是独属于你的高光时刻”

一次成功能让学生感受一时的快乐，多次递进式的成功体验则能强化学生的“福流”（身心合一、高度专注的状态）体验，持续激发学练积极性。

“你的每一次拍球都能准确触球的侧后上方，很稳定啊。”“你在‘小树林’中运球竟然比‘大峡谷’里的成功率还高呀！”在我一声声的鼓励中，小柔的状态明显放松，动作敏捷性有所提高，运球时也更加专注。

“大家看过来，让我们欣赏小柔同学的运球吧！”我号召学生一起为她加油。此时，小柔的动作更舒展，更有节奏感，自信的笑容洋溢在脸上。练习结束，我对她说：“你做得很棒，这是独属于你的高光时刻！”

其实，此前小柔对篮球兴趣不是很高，传球练习时，她下意识自我保护动作甚至多于主动接球的技术动作。在课堂训练时，我针对性地为其营造“高光时刻”，促使她由被迫尝试向主动探究转变。

“真棒！”“太棒了！”“你非常棒！”

我是一名体育教师，我爱给学生点赞，让学生在关注、鼓励下形成积极的心态，激发运动兴趣，收获运动带来的成就感与快乐。

科学研究发现，人在运动时大脑会分泌对β受体阻滞剂有抑制作用的多巴胺，能帮助人体对抗恐惧和焦虑，让人保持积极向上的心态。这是运动带来快乐的生理性基础。但在教育实践中，学生未必能从运动中获得应有的快乐，原因是不当的体育教学方式和评价手段会打击学生的自信心、抑制运动兴趣，甚至让学生对运动产生抵触情绪。

如何让学生在体育课上收获应有的快乐，拥有更多愉快体验？我的做法是，将积极心理学的理念应用到体育实践中，用“四句话”激活体育课。

“你只是还没有……”

在一次篮球主题教学公开课上，我用道具创设了一系列教学情境，有峡谷、小树、树林、遮蔽网、仓库等，并用一个冒险故事将所有情境串联起来。随着故事情节的推进，学生要练习不同难度的运球技巧，完成不同难度的任务。

在“穿越峡谷”时，小柔没控制好球，让球滚到了观摩教师的脚边，性格内向的她呆立在原地，眼睛看向我，似乎在等着我批评她。

我看到这个情况，走到她身边鼓励她：“失误是正常的，你只是还没有控制好球的落点。把球捡回来，继续练习吧。”听了我的话，她紧绷的身体慢慢放松了下来，马上跑去捡回了球，更认

“我看到了你的进步”

“加油，我看到你的努力了！”“很好，注意触球点，你进步很快！”

到了这节课最困难的环节，需要10名学生将一张大遮蔽网举过头顶，让运球者通过。这张网有点沉重，需要撑网的学生凭借毅力坚持。我一边鼓励举网的学生再坚持一会儿，一边鼓励运球的学生，让他们都能“看见”自己的“成长”。

觉知到自己的进步，能让学生充分激发学习热情。教学中，教师要帮助学生通过团队合作等形式打消畏难情绪，直面挑战、克服困难，树立“任何高难度技能都可以通过练习逐渐掌握”的认知，并努力将这种认知迁移拓展，发展成为“任何困难都可以通过努力加以克服”的积极心理暗示。

“加油！再努力一点点”

最后的环节是“仓库通风”素质练习，我要求学生围成一圈连续完成多组仰卧起坐并关注身边的同伴，发现同伴坚持不住时要主动伸出援手，大声鼓励他“加油！再努力一点点！”直至共同完成目标。

在相互鼓励中，所有学生都完成了这项任务。在这一过程中，学生从只关注自己慢慢转向眼中有人，表现出强烈的帮助他人的意愿。这种转变也是一种从“技能的学练”到“以体育人”的升华。

简单四句话，不仅能帮助学生培养自信、自尊、自爱的意志品质，还能鼓励学生做到眼中有他人，心中有关爱，乐于帮助人，切实促进体育核心素养落地生根，激发体育课课堂活力。

音乐教育对校园文化建设的作用

化思想等内容，借助音乐教育能更加生动全面地展现学校的学风、教风、校风。不仅对于学生，音乐教育也能促进教师提升育人观念，在教学上不断精进。此外，音乐教育还能有效缓解学生的情绪，保障身心健康发展，建设和谐校园。

音乐教育对校园文化建设的作用

营造有活力的校园文化艺术氛围。在校园文化的建设中正确应用音乐教育，有助于营造良好的校园艺术文化环境，帮助学生更加深刻地体会美好生活的情感内涵。优秀的音乐不仅包含通俗流行歌曲，还有很多经过时光淘洗留下的经典优秀的交响乐等。为打造良好的校园文化氛围提供了资源支持。

培养学生良好的艺术审美素养。音乐教育不仅是很好的娱乐消遣，其对陶冶学生品性情操也有不可忽视的效果。音乐曲目的结构、音律与节奏通常具有极强的逻辑性，长期的音乐鉴赏或演奏能有效启迪个人心智。音乐教学不仅能有效提升智育效果，优美的旋律能赋予师生一副想象力的翅膀，还能提升师生艺术审美素养，是现代人文素质教育中的重要组成部分。通过音乐鉴赏学生能更加直观地感受到艺术审美所带来的愉悦或心灵的震撼，许多学生的负面情绪也能在音乐欣赏中得到宣泄。除此之外，通过发掘学生的音乐特长并对其进行培养，在丰富学生课余生活的同时，能有效帮其树立信心，找到其擅长的领域。

总之，音乐教育是校园文化建设当中的重要组成部分，学校与教师都应当重视校园音乐氛围的营造，发挥音乐教育在校园文化建设当中的作用，推动校园精神文明建设。

用浓浓的书香引领学生

◎ 安徽省界首市顾集中心学校 李仰臣

新课标以新的理念对课外阅读提出了明确的要求，强调扩大阅读、增加阅读量，有较丰富的积累。其中，“丰富”不仅指语言的丰富，还包括精神世界的丰富。因此，指导学生扩大课外阅读，必须做到质和量相统一，既能让他们完成规定的作业，更要让他们在阅读中真正受益，努力使每一次阅读都成为丰富语言和神的有效阅读。

引导学生更多地经典阅读

时下，我们经常会发现许多孩子手中捧着卡通漫画、通俗故事、作文选编和流行杂志等，这种比较感性、浅层化的功利性阅读，占据了过多的时间。功利性阅读是需要的，但决不应成为学生阅读的主流。

从有利于学生发展的角度来说，应该多读经典作品，丰富他们的人生底蕴。教师要切实负起责任来引导学生去品味经典的醇香，将更多精力从功利阅读转移到经典阅读。

经典阅读的内容，教师的引导很重要。新课标中推荐了一些经典篇目，还给教师留下了推荐的空间。语文教师可以根据学生的实际情况制订经典作品阅读计划，提供必读和选读书目。很多经典作品的内容远离学生的生活，不易读懂，教师要进行课外阅读指导帮助，向学生介绍作品的时代背景和作者生平，赏析精彩章节。除此之外，教师还应努力营造阅读经典的氛围，如在班级张贴相关插图、播放影视片段，摘抄作品中的名言警句等。

从兴趣阅读向意志阅读跃迁

很多中小学生在课外阅读中只选择感兴趣 的读物，而对一些他们不感兴趣实际上却有意义、有价值的读物很少顾及。新课标以及教师推荐的读物并不是每个学生都感兴趣，新课标规定的阅读量学生不下一番功夫也难以完成。这就要求学生有阅读的自觉性、自制力，以保证阅读任务的顺利完成。教师进行阅读指导不能完全迁就学生的兴趣，应该在激发兴趣的同时注重阅读意志的磨炼，促使他们从兴趣阅读走向

意志阅读跃迁。

培养阅读意志，首先要有明确的目标导向。教师要根据课程标准的要求，将阅读量的目标任务分解到每个年段、每个学期甚至每一天。其次，教师要运用阅读成果来强化意志的培养。阅读过程是艰苦的，很容易半途而废，为增强效果，教师可定期组织读书节、报告会等阅读活动，让学生交流、汇报阅读成果，以成功的体验来补偿过程的辛劳，增强战胜阅读障碍的信心。再次，教师要注重发挥阅读兴趣与阅读意志的相互促进作用，以推动阅读活动持续深入地进行。

教师阅读与学生阅读共生

丰富阅读也是语文教师的立业之本。热爱阅读的教师，既能充实课堂，体验学生阅读的甘苦，也有利于在教学中找到与学生进行心灵对话的话题，及时向学生推荐有益有趣的读物，成为学生的阅读榜样。

语文教师的阅读深深地影响着学生的语文学习，在实际教学中，教师阅读与学生阅读之间要努力形成“共生”效应，达到教学相长的效果。做到这一点，首先要共同阅读。推荐给学生的必读书目，教师要先读。教师的阅读面一定要宽，既要读经典作品，也要关注现当代作品，及时为学生推荐优秀读物；既要读原著，也要阅读一些相关评论文章和背景材料以提高对学生的指导力。其次是要共同感悟。由于年龄和生活阅历的差别，师生即使同时阅读同一本书，感悟和体验都是有区别的。师生读后及时交流，进行心灵对话，不仅有利于师生情感的沟通，而且有利于彼此充实精神世界。再次是共同打造班级阅读文化。阅读文化的打造可以从氛围营造、活动开展等多个层面进行。如教师和学生每人都拿出自己喜爱的几本书，在班级建成小书屋，再辑录一些关于读书的名人名言张贴上墙。又如，教师与一些学生结成书友，定期交流阅读情况，师生相互都能激励和督促。

总之，水滴石穿，通过引导学生读书、师生共同阅读，营造浓浓的书香氛围，必将对学生和教师的成长都产生深刻而正面的影响。

小学古诗学习的时空拓展

◎ 重庆市开州区汉丰第四小学 唐林

统编小学语文教材中，每册都有古诗。教学中，教师如果注重学生学习的时空拓展，可以扩大学生阅读面，丰富语文积淀，提升核心素养。

基于主题的拓展

教师可以根据古诗的内容，选择与主题有关的古诗进行辅助教学，将相同主题的诗串成“诗的项链”。比如，学生学习了《赠汪伦》，理解“以歌相送”后，可引导他们学习《黄鹤楼送孟浩然之广陵》《别董大》和《渭城曲》，运用学习《赠汪伦》一诗的方法自学这三首诗，理解《黄鹤楼送孟浩然之广陵》的“以目相送”、《别董大》的“以话相送”、《渭城曲》的“以酒相送”。这样的主题拓展，可以帮助学生加深对同类主题诗歌的理解。

基于写法的拓展

有的借景抒情，有的托物言志，有的借物喻理……古诗众多，但仔细分析，其中不少在写法上有相似之处。教师可从诗歌的写法上拓展，让学生从更多的感性材料、感性事例中悟出诗人的表达方式。比如，张继的《枫桥夜泊》，学生在朗读并理解诗的大意后，便会 对诗人借月落、乌啼、江枫、渔火等来衬托自己的愁绪有初步感知。但是，这种文字的表述不如想像直观形象，教师可再讲解张昝的《题金陵渡》，通过两首诗的比较，学生便容易发现两位诗人采用了相同的写法，表达了同样的感情，虽然两首诗所描写的时间、地点、环境都不同，但因“同是天涯沦落人”，两位诗人有相同的感受。

基于作者的拓展

有成就的诗人都有着鲜明的个性，他们的创作也都形成了一定的风格。可以将同一诗人的几首诗连在一起，围绕同一诗人的作品进行组合式拓展阅读。学习《望庐山瀑布》，学生可通过诵读、质疑、解句、欣赏，体会诗人想象之奇特，理解李白超凡的想象与气魄。教师可组织学生在随后学《秋浦歌》与《夜宿山寺》两首诗，进一步体会李白想象的浪漫、文采之奇崛。古诗教学，完全可以像这样抓住诗人作品的风格和特点进行拓展。比如，教学王维的《鹿柴》引入《鸟鸣涧》，教学韩愈的《早春》引入他的《晚春》。这样的拓展，作者相同，内容相关，风格相似，学生学起来轻松、有趣。

基于跨界的拓展

学生的古诗学习可跨学科。教学《山行》时，可与美术学科整合，在整体感知的基础上，根据诗意将树木萧条的高山、蜿蜒曲折的小路、隐隐约约的房屋、鲜艳如火的枫林等画下来，把诗中描绘的景色形象化。学习《游子吟》《静夜思》《春晓》等古诗，可与音乐学科整合，因为这些在小学音乐教材中本身就是要学的，适宜演唱、演奏。对于一些通俗易懂的古诗，教师可鼓励学生配上简洁优美的曲子学习吟唱。学生通过画画、演唱、演奏等活动，能更好地领略古诗意境，陶冶情操。

古诗学习时空拓展的方法很多，教师坚持素养导向，以生为本，就能促进学生积极、主动、创造性学习。

发挥音乐教育对校园文化建设的作用

◎ 江西省萍乡市教育技术装备发展中心 李睿

音乐在校园文化建设中的合理应用，能为学生的健康成长打造愉快的环境。在校园文化建设中合理运用各种音乐元素，在从旁辅助音乐教学工作开展的同时，也能有效提升学生的创新能力。

音乐教育对校园文化建设的作用

有助于提升学生的综合素养。优秀的音乐能唤醒学生美的意识，引发学生与音乐的共鸣。通过开展各类音乐教学实践活动，学生能够从一个更加专业的角度来体会、分析、评判音乐所体现出的韵律美，从而使学生体会到音乐创作者所要表达的真实情感与音乐作品中所蕴含的高超技艺。

有助于激发学生参与校园文化建设。在素质教育的背景下，音乐教育成为重要的实现形式，在校园文化中融入音乐教育能发挥出良好的激励作用，加强群体的凝聚力，促使更多学生能够积极主动参与到校园文化建设中。学生积极参与校园文化建设，既是素质教育引导下的内在需求，也是校园文化建设当中的必然要求。良好的音乐教育能有效激励人迈步向前，对于成长而言是不可或缺的要素。

能有效推动学风、教风建设。校园文化建设中包含了学风、教风与校风等内容。通过校歌能体现学校的教育教学理念、发展历史与文

征稿启事

《名师堂》征稿啦！《名师堂》是耕耘在三尺讲台的园丁们、奋斗在教育一线的灵魂工程师们分享教育心得、抒发教育感悟、总结教育经验、交流教育得失、探讨教育实践的一个专门版块。从传道授业解惑出发，请您为教书育人人立论！欢迎各位老师赐教、赐稿！邮箱：jswmtl@163.com。投稿时敬请在文末标明您的姓名、任职学校、邮编、身份证号码、银行账户、开户行信息，并在邮件主题中注明“名师堂”收。