

●课程图纸

从“心”调整,宅出心“晴”

□刘惠晨

新冠疫情让一些学校只能实行线上教学,学生长时间待在家里,出现了烦躁、恐慌、焦虑、抑郁等问题。因此,作为一名心理教师,我设计了“从‘心’调整,宅出心‘晴’”心理辅导课程,通过课前量表调查、分析调研、学生体验、分类疏导等过程,指导学生树立积极向上的心态。

设计理念

疫情持续存在的压力会让人在情绪、生理、思维、行为等方面出现变化,而这些变化通常是“应激”表现。“应激”是指人对某种外界环境刺激所作出的适应性反应,比如此次疫情就打破了许多人的平衡和承受能力,进而产生紧张、焦虑、恐惧等情绪体验。长时间处在“应激”状态之下,可能会对身心健康产生消极影响。因此,课程从“直面自己的情绪”入手,引发学生对相关问题的关注和思考,帮助学生学习和调节情绪的方法和知识。

课程目标

1. 通过“感觉剥夺实验”,引导学生了解危机来临时产生的恐慌情绪是正常的应激反应,适度的恐慌也有助于提高警惕,面对恐慌情绪要学会坦然接纳。

2. 通过心理测量表,了解学生疫情期间的心理,让学生知道在疫情中出现的各种心理问题不必过于紧张,告诉学生“你并不孤独,老师会守护你的心灵”,从而引导学生积极面对。

3. 通过情绪调节方法,缓解学生由于应激反应带来的情绪困扰,激发学生保持良好心态的主动性和能动性,提高学生的心理素质。

4. 通过绘制“彩虹时间表”,引导学生反思线上学习的收获和成长,学会合理规划时间,充实自己的学习和生活内容,为复课做好心理准备。

课程实施

课程分两部分进行,第一部分以稳定情绪为主,第二部分以充实学生的生活为主。教师利用心理自评量表让学生进行自测,以标准分50分为界限,判断学生是否存在心理问题。进而引导学生用积极心理进行人际链接,应对因居家隔离带来的负面情绪。

团体热身阶段:游戏舒缓。师生一起玩“花开正茂”游戏。教师播放一段舒缓的音乐,让学生想象自己走在温暖的阳光下,在教室的中央自由走动。当听到“花开正茂”时,学生问教师“开了几朵”,如果教师说“开了7朵”,那么就请7名学生拥抱在一起。这个活动不仅活跃了课堂氛围,也让

学生积极参与课堂学习。

团体转换阶段:温故知新。一是感知情绪、悦纳自己。学生对彼此的“宅家生活”非常感兴趣,相互分享各自感受。比如,有的学生抱怨不能出去玩,只能憋在家里,感觉很不舒服。针对这种情况,教师可以准备一个“感觉剥夺实验”课件并进行讲解:这是一个国外的著名实验,参与实验者被安排在一个特定的空间内,戴上护目镜、手套等,待上一个小时就能赚20美元(可以喝水、吃饭、上厕所),若能待上76个小时就可以获得双倍的报酬。然而没有人能待这么长的时间,参与实验者一般在几个小时后就会出现紧张、焦虑、恐慌等负面情绪;若连续几天,参与实验者还会出现错觉、注意力涣散、思维迟钝等心理现象。通过深入了解这个实验,学生认识到:居家隔离过程中出现恐慌情绪是正常现象,适度恐慌反而有助于调动全身能量,使肌肉更加有力,使思维更加清晰。

二是学习情绪调节的方法。当学生出现了过度的恐慌情绪,教师可以为学生介绍几种情绪调节方法:呼吸放松调节法,让学生选择一个舒服的姿势,轻轻闭上眼睛,通过一呼一吸释放压力;学会表达和倾诉自己的感受,教师引导学生向家人倾诉、与好朋友交流,一同分享趣事、倾诉苦恼,营造亲密和谐的人际氛围,提高

心理免疫;自我关怀,让学生写下三件今天发生且觉得平静或快乐的事情,然后贴在显眼的位置,感到沮丧时就可以回顾这些事情;音乐疗愈,让学生通过欣赏喜欢的音乐,达到放松身心的目的;适当运动,跑步、打球、做操等运动都可以放松身心,帮助学生宣泄不良情绪。

团体工作阶段:收获成长。一是绘制“彩虹时间表”。教师引导学生回忆居家学习期间的总体感受,选用24格彩虹时间表工具,将一天的时间总量分配直观呈现出来:朱红代表睡眠时间,亮红代表每日三餐,深黄是每天用来洗漱的时间,浅黄代表上网课和做作业的时间,浅绿是每天用来休闲娱乐的时间,深绿代表每天投入画画、打球、跳舞等兴趣活动的时间,浅蓝是课外阅读的时间,深蓝代表每天锻炼的时间,靛色是亲子互动、沟通交流的时间,紫色代表每天学习新技能的时间。如果有教师没提到的活动,学生可以自选颜色涂上。因为没有学校的学习氛围,学生居家可能比较松散甚至缺少时间观念。通过绘制“彩虹时间表”,学生对自己一天的时间分配一目了然——哪些时间做了有意义的事情,哪些时间需要重新规划,从而引导学生思考怎样才能合理安排时间,怎样让生活更加充实。

二是分享感受。学生自由分享自己的时间表,教师通过10个问题,

包括学习、家庭生活、休闲娱乐、兴趣爱好等,引导学生重新“审视”自己的居家学习时间安排,深入思考如何才能让居家学习变得更充实、更健康。这种时间管理能力可以持续运用于今后的学习生活,帮助学生充实自己的课余时间,体验到顺利完成任务的成就感。

团体结束阶段:阳光起航。“时光飞船”环节——教师提问:“如果我们乘坐时光飞船来到学期结束的那一天,你能看到自己有什么收获?”在教师的引导下,学生重新绘制自己的“彩虹时间表”并严格执行,把对未来的期待写在时间表反面,催生了学生充分利用时间的动力。“寻找见证人”环节——他人的督促和鼓励有利于实现目标,为了让学生把想法变成现实,教师鼓励学生拿着自己的时间表,找一位最信任的朋友作为实现目标的见证人。“加油”环节——当学生成为自己情绪的小主人,充实度过每一天,全班学生一起喊出口号“我的多彩一天,加油”,为自己打气。

疫情期间,教师帮助学生做到情绪稳定、生活充实非常重要。课程重在觉知与调节、反思与成长,通过倾听、追问、具象、共情等辅导技术,让学生从识别情绪到悦纳自己,进而对未来的校园生活充满希望。

(作者单位系山东省滕州市鲁能滕州希望小学)

●有所思

初中体育的“固本行动”策略

□钟战华 陈卫兵

为了给学生强身健体开出“系统良方”,不仅满足学生多样化运动体验、多渠道活动开展等需求,而且聚焦体育核心素养,解决锻炼形式化、学习机械化、体育功利化等问题,浙江省海盐县武原中学打造“全境式、个性化、协同式”体育课程,通过体育推进“五育融合”,促进学生身心发展,培养学生运动能力,塑造学生体育品德。

“全境式”融合——培养健康意识,形成健康行为。“全境式”融合系列活动是学生健康行为形成的载体,可以避免锻炼形式化,培养学生的健康意识和健康行为,从而建设健康班级,实现学生“全员固本”。

运动全程设计。学校通过初中三年运动全程设计,推进群体型体育运动开展,弘扬奥运精神。运动涵盖基础课程和拓展课程,以及各种阳光体育活动,打造全校学生自主锻炼的新景象。

健身全员参与。全员式健身包括每天不同时段的活动,有晨练、大课间活动、体艺2+1、全员运动会等。学校以这些大型体育活动为平台,呈现“文武相融”的学校体育特色,打造校园“健身运动场”。

强体全场体验。学校开展多种体教融合的体育项目,如学校每年开展的校园体育嘉年华、“趣味活动”游戏、体育大闯关、非遗传统体育展演等活动,引导学生在运动过程中学习体验,进而变革体育教学方式。

“个性化”定制——发展体育技能,形成运动能力。“个性化”定制的体育项目可以避免学生学习的机械化,满足学生的多样性运动需求,体现“我的运动我做主”,实现学生“扬长固本”。

“专项化”育人。学校建立“必修+选修”运行机制,完善体育专项学习;依托每周跨年级体育大走班和自行编制的“活力体育”校本课程,实施网球、健美操、击剑、攀岩等拓展项目,根据学生的运动技能和运动特长进行专项教学。

“处方式”健身。教师根据不同学生的运动能力水平和兴趣爱好,制订体育教学计划,包括补缺型、扬长式、兴趣类等,培养学生运动技能,提升学生体能素质。

“常赛型”赋能。学校经常组织体育竞赛活动,促使学生在竞赛活动中运用技能、增强体能。竞赛活动根据教学内容、学生特点、学习进度等因素,保证学生都有机会参与,提升学生运动能力。

“协同式”渗透——养成意志品质,发展体育精神。“协同式”渗透包括融合“家校社”的体育社团、体育竞技、校外拓展等系列活动,是塑造体育品德的重要途径,可以避免体育的功利化,助推学生全面发展,实现全员“融通固本”。

社团团协作。学校建立体育运动社团和专项俱乐部,以学生为主体,开展训练活动和专项竞赛,让学生在自身兴趣的驱动下养成自主锻炼的习惯,培养团队协作精神。在各种体育活动中,学生养成了遵守规则、诚信自律、公平正义等体育道德。

竞技励精神。学校利用课外活动和课后服务时间,创意设计校园体育赛事,在活动中培养学生自尊自信、勇敢顽强、积极进取、超越自我等体育精神,竞赛既可以通过竞技体育为主的活动开展,也可以通过群体型健身活动开展。

家校促品行。学校依据学生的身体特征和成长规律,实施体育课外活动跟进,布置体育专项作业,要求学生根据实际选择运动方式、运动强度、运动时间,量身定制课外体育锻炼模式,保持体育锻炼的持久性,促成意志品质和体育品德的形成。

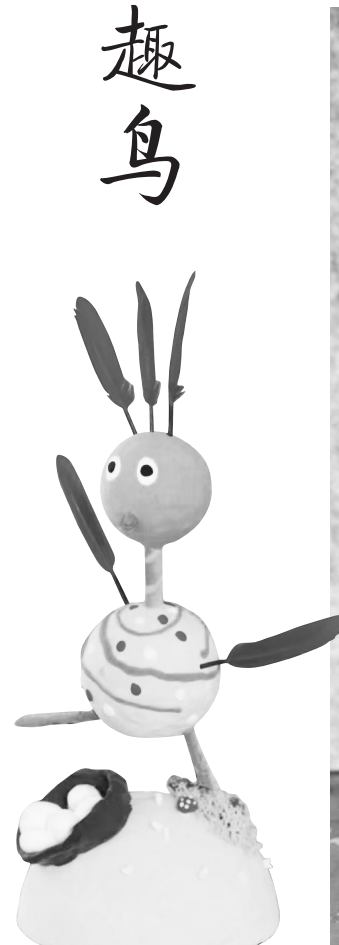
“全境、个性、协同”策略体系的构建,促进了学生不断养成健康习惯,提升运动能力,塑造体育品德。

(作者单位系浙江省海盐县武原中学,本文系浙江省教育规划2019年度体育课题专项规划课题《三维并推:初中段体育固本行动之路径研究》的研究成果,课题编号2020STWY050)



● 晒成果

鸟类是大自然的精灵,江苏省如东县河口镇景安小学“丑小鸭艺社”组织的博物美育活动,让学生认识了多种南黄海湿地水鸟。学生在教师指导下,利用超轻土、泡沫球等材料制作鸟类形象,用废旧材料制作鸟窝、栖息环境等场景,不仅锻炼了独立思考能力和动手能力,而且了解到人与动物的关系——生态是一个完整的链条,人类仅仅是这个链条上众多物种中的一个。(冯海东 陈媛媛/图文)



书法教育的困惑与新解

□周雨润

作为一种以汉字书写为基础的艺术形式,书法在传播过程中具有较为广泛的群众基础,成为汉文化中最具代表性的艺术形式之一,对国民文化素质的培养产生了独特作用。

不同的书法教育有不同的教育目标或未来发展倾向,比如校园与家庭书法教育可列入普及性书法教育,面向部分群体需要的社会书法教育可归为进阶性书法教育。现阶段,随着素质教育理念的普及、教育意识的转型,社会整体的书法教育意识有了很大转变,一线教育工作者需要围绕校园和家庭书法教育,探析青少年普及性书法教育存在的发展困境。

“善技”而非“重道”。由于社会对于书法教育或书法文化传承的固有印象较为片面,认为应将其建立在“善技”而非“重道”之上,所以目前不论社会教育还是学校教育都更倾向于对书法技能的训练,同时在学习过程中更注重短期、显性的教学成果。其实,不论技法学习还是精神熏陶都是一项长期工作,所以对深层次精神文化和美育功能的忽略,无疑阻碍了书法教育的推进,也偏离了书法传承的核心要义。

师资匮乏,课程虚设。当下学校书法教育因师资力量的匮乏和教育

经验不足,面临着不同程度的“课程虚设”问题,仅靠短期、低频、“重技”的书法课程开设,不足以调动学生书法学习的积极性。因此,未来普及性书法教育是采用“技道并进”的方式,还是把握核心内容发展美育功能,这是目前学校在推进书法教育时需要明确的问题。

机械化追求“形似”。长期以来,传统书法教育对“技法”训练的重视,使得学生需要通过不断训练以求达到与原帖的“形似”,在这种机械化追求“形似”的过程中,学生很难理解其内在原理——比如为何此笔画形态是内撇或外拓,为何这个字的空间布局在不同书家笔下呈现出完全不同的处理方法,其中所蕴含的书家智慧和书法精神才是书法普及教育的核心。因此,在教育过程中如何使书法教学变得更加具象化,采用何种教育方式更有利于学生对书法的理解,这是当下书法教育多元化进程中的关键问题。

构建家校联合的教育模式。家庭和教师分别以不同的分工、差异化的教育侧重点,实现青少年普及性书法教育。具体而言,书法教育内容中更为专业的部分,如名家名作欣赏、书写实验与实践等可以在学校完成,而课

后则发挥家长的启蒙、引导、榜样作用,围绕教师布置的课后实践进行,以家庭文化氛围的渲染推动书法教育。

优化学校书法课程。学校书法课程将重点从技法的训练向文化内蕴的学习转变,通过集体的力量“寓教于乐”,充分激发学生审美意识,将对审美鉴赏能力的提高作为学校书法教育的首要发展目标,以多元化的形式开展如书法故事讲述、用甲骨文绘画、汉字演变的多媒体呈现等具体实践活动,探究古人在造字时的智慧,让学生从中找到书法学习的乐趣。关于技法的训练,让学生通过自己的理解,将自己的理解通过书法表达出来。借助课程内容重心的转变,学校可以以书法内在的精神文化、造字原理等启发性内容,提升学生语文素养。

营造家庭书法学习氛围。家庭书法教育可以选取一些易于接受、感染力强、互动丰富的亲子书法学习活

动,比如观看纪录片、文字考古等,从而以“书法”为桥梁,以子女为主体,逐渐形成家庭书法学习氛围,丰富教学场景,激发学习兴趣,实现更多元、更综合的个人素质培养。另一方面,家长在完成家庭教育的同时,也实现了教学相长,提升了自身的书法文化素养,从而进一步助力书法文化的大众化传承。

构建开放的学习平台。在当下的新媒体时代,书法教育的开展更应紧跟时代脚步,合理利用现代科技。在教学过程中,教师可以通过音视频、动画、图像等多媒体形式,家长也可以借助线上数字博物馆等平台,合理利用碎片化时间,融合丰富多元的教育资源,拓展综合教学情境,开展直观生动的现代化教学。

对于书法教育而言,当下更重要的是合理分配教学资源,根据教学主体匹配教学目标、制定教学方法,避免单一化的教学形式,充分发挥书法文化的美育作用,提高学生的综合素质,通过学校、家庭、社会多主体向学生输出专业的书法知识,优化书法文化的传播环境,营造积极的书法文化传承氛围。

(作者单位系中央财经大学文化与传媒学院)