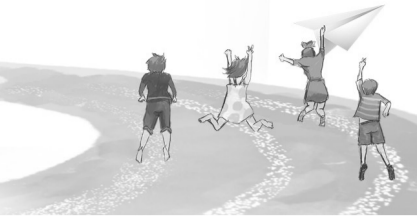




且行且思

# 跑道上的“第七道”

新宁县金城学校 付昭平



我的办公室窗户正对着操场，跑道上从不缺少活力，但我的目光总被一些身影牵动：那些跑操时掉队、球类课上手足无措、集体跳绳频频绊脚的孩子。他们脸上的挫败与疏离，与周围的欢声笑语格格不入。我常常想，该如何为这些“慢一拍”的孩子，铺一条能奔跑、能欢笑的成长之路？

转变的契机，源于一次“体育困难生”谈话。学生小杰身材瘦小，协调性不佳，所有体育项目都

让他畏惧。他低声说：“我讨厌体育。我跑不过别人，接不住球，每次分组都没人要我，感觉自己像操场上多余的人。”他的话让我揪心。

我决心为“小杰们”开辟一条专属的“第七道”——这条跑道，无关速度，只关抵达；无关输赢，只关成长。

我与教研组反复研讨，制定了运动成长计划：多一些选择，多一份看见。我们推行分层目标：跳绳不只看一分钟数量，也比坚持时

长、比从生疏到连贯的突破。我们在校运会增设了侧重协作与毅力的项目，设立拼搏奖、风尚奖，将品格培养具象化。

小杰起初练习跳绳仍进步缓慢，情绪低落。直到班级长绳8字穿花赛开始报名，这个项目不依赖个人体能，更看重节奏与配合。体育老师发现他节奏感好，耐心鼓励他尝试。起初他害怕被绳打到，总在一旁犹豫，队友们一遍遍喊：“小杰，跟着我，进！”终于，

他能流畅地跳进跳出，成了链条中可靠的一环。

比赛那天，我在场边看着。轮到他们班，只见小杰目光专注，紧随前面的同学，冲进绳圈，轻盈跃起，稳稳落地，再迅捷跑出，与下一个同伴击掌。他脸上那种全神贯注、融入集体的神采，让我动容。他们班最终获得了最佳协作奖。颁奖时，小杰的眼睛亮亮的。那些曾被挫败笼罩的眼神里，开始有了光。



教师手记

## 一场关于“吃饭”的微改革

攸县直属机关幼儿园 洪樱



善探善研

去年教师节，我收到了学生们精心制作的各类贺卡，师生情谊温暖人心。但看着一张张纸质贺卡，我也敏锐地意识到其中的环保问题。作为地理教师，我决定以此为契机，把环境教育融入课堂。

当天的地理课，我先向学生表达谢意，随后话锋一转，说起以往学生从不互赠贺卡，引得全班好奇。我紧扣教材中“环境保护”“可持续发展”等知识点，细致讲解滥伐森林带来的危害，这与纸张浪费、使用纸质贺卡等日常行为密切相关。

深入浅出的讲解让学生深受触动，大家恍然大悟，纷纷表示今后不再制作、购买纸质贺卡，改用更环保的方式传递心意。

为把环保意识转化为行动，我结合研究性学习布置了社会实践任务：观察家庭用电情况，记录并对比一个月用电量。学生们积极参与，认真记录数据。一个月后汇总时，学生陈勇家当月节电30度，还总结出使用节能灯、减少冰箱开门次数、及时断电等实用方法。大家一起算了笔“环保账”，真切感受到小事也能汇聚成环保大力量。

此后，我们班向全校发起“环保承诺天天做”倡议，签订涵盖节水节电、拒绝一次性用品、垃圾分类、节约用纸等内容的承诺书，得到师生广泛响应，校园里迅速形成人人践行环保的良好氛围。

一张小小的贺卡，成为一堂生动的地理实践课。这次教育活动，既让学生掌握了环保知识，也把可持续发展理念根植于心，实现了地理学科育人与生态文明教育的有机融合。

一日生活皆课程。幼儿园的进餐环节，藏着独特的教育价值：这里有爱的滋养，有独立的萌芽，有自主的探索，更有规则的养成。我常想，真正的爱，是事无巨细的代劳，还是饱含信任的放手？孩子的进餐，是整齐划一的“被投喂”，还是自主自在的“小主人”？

带着这样的思考，我们开启了一场关于“吃饭”的微改革。

环境赋能：让“无声的课程”在场。自主取餐，离不开环境的支持。我们安装餐梯，根据幼儿身高定制恒温的餐车，让热乎的饭菜直达班级。这既保留了食物的温度，也让老师从繁重的搬运中解脱，有更多时间观察陪

伴。环境，由此成为会说话的教育力量。

信任破茧：从“被照顾”到“会生活”。改革之初，教师们顾虑重重：孩子太慢怎么办？饭撒了怎么办？偏食浪费怎么办？我们坚定选择：管住手、闭上嘴，把吃饭的权利还给孩子。

结果令人惊喜。孩子们展现出超乎想象的自理能力，“吃多少打多少”从叮嘱变成自觉。餐后，他们主动收拾餐具、分类残渣，在一餐一饭中学会感知身体、承担责任，独立的种子悄然生根。

共情生长：从“小我”到“我们”。自主取餐更让孩子学会看见他人。取餐时，爱吃的肉丸所

剩无几，有的孩子会主动少拿；同伴用餐吃力，总有小手主动帮忙。等待、谦让、分享、互助，这些温暖的品格无需说教，在真实场景中自然生长。

专业守望：在“放手”与“支持”之间。从餐梯改造到餐车定制，改变的不仅是流程，更是儿童观的重塑。放手不是放任，而是基于观察的信任；支持不是替代，而是恰到好处的成全。

这辆小小的餐车，是我们送给孩子的成长支架。它托起的是自主进餐的便利，守护的是教育的温度。孩子们在一餐一饭中强健体魄、养成品格，收获受用终身的生活能力。



乐学乐教

## 识字有阶梯，成长藏其间

东安县白牙市镇第三小学 肖燕婷

识字是低年级语文的根基，更是孩子打开阅读世界的钥匙。汉字形、音、义兼具趣味与温度，也藏着不少教学难点。从困惑迷茫到摸索实践，这段识字教学之路，让我读懂了循序渐进的育人智慧。

**困惑：汉字难记，课堂失趣**

刚升入二年级，学生虽有一定识字基础，仍常出现读错音、写错形、记不住义的情况。我沿用传统逐字讲解、反复认读的方式，效果并不理想。不少学生因机械记忆渐渐抵触识字，课堂氛围也日渐沉闷。我不断反思：怎样才能让汉字“活”起来，让孩子主动愿意学？

**破局：巧思设计，趣味识字**

我跳出传统框架，结合孩子



具象思维强、爱游戏的特点，设计多样化识字活动。形近字编口诀，“点撇为辨，有言为辩，绞丝为辨”，孩子

们念着口诀就分清了用法。合体字用“拆分组合”，“休”是“人靠在树上休息”，让孩子在理解字义中记字形。课堂上的“识字闯关”“形近字配对”游戏，让孩子们玩中学；我还鼓励大家做“生活识字小能手”，从广告牌、绘本中找汉字分享，拓宽识字量。

我格外关注基础薄弱的小诺，她识字慢、易自卑，从不主动参与。我利用课后时间陪她用图文结合法识字，还为她安排“识字小搭档”，让同学带着她玩游戏。

慢慢的小诺开始主动举手，即便出错也愿意尝试。

**收获：学有所成，心有所长**

一段时间后，孩子们的识字兴趣和能力显著提升，混淆的形近字能准确区分，课本生字能熟练读写，抵触识字的孩子也主动参与课堂。小诺不仅掌握了课本生字，还能独立读简单绘本，遇到生字会主动查字典。更惊喜的是，孩子们在识字中学会了合作与坚持，课堂上多了包容与互助。

如今的识字课堂，没有了枯燥记忆，只剩欢声笑语。我深深体会到，低年级教学没有捷径，唯有尊重孩子的成长节奏，用巧思与耐心搭建阶梯，才能让每个孩子稳步前行，在识字中收获知识、自信与成长，让汉字真正成为他们爱上语文的起点。