

绍教视界 / / / /

# 让学生“动起来、笑起来、强起来”

## 北京发布“中小学生身心健康二十条”

近日，北京市教委科技人才工作领导小组印发实施的《关于促进中小学生身心健康发展的若干意见》(以下简称“身心健康二十条”)正式公布，聚焦“五育”融合、学校主导、家庭育人、社会参与、组织保障，突出学校、家庭和社会三方面环境建设，关注同伴、师生和亲子三大关系的培育和优化，以精准支持赋能学生健康成长，以有效评价撬动工作提质增效，系统构建适应新时代需求的学生身心健康发展的“北京模式”。

### 对身心健康一体谋划部署

北京市教委相关负责人介绍，“身心健康二十条”首次对学生身心健康进行一体谋划部署，同步提升学生强健体魄和积极心理品质，促进学生德智体美劳全面发展，成为担当民族复兴大任的时代新人。

“身心健康二十条”强调要弘扬勇于拼搏的体育精神，发挥体育思政育人的重要作用。课内、课间、课后服务一体化设计，将工作重点放在培养学生体育兴趣和运动内驱力上，强化体育运动对学生身体素质、心理韧性、抗压能力和团队协作精神的培育，让学生在运动锻炼中实现身体和心理同步成长。

“身心健康二十条”更加突出以学生为中心，以向上向善思想品格所蕴含的强大精神动力，激发学生身心发展潜能，将身心健康融入全员、全方位、全过程育人体系，激发课堂活力，突出全员美育实践，深化劳动教育“一校一清单”制度……为学生全面发展提供多渠道服务。

“强化‘五育’融合，重点是使学生自身强，有效增强自身心理韧性和抗压能力，让学生拥有未来成长需要的强健体魄、心理素质和意志品质，使学生能够从从容对未来发展学习生活中的压力和挑战。”北京市教委相关负责人说。

### 营造有利于学生全面发展的环境

“身心健康二十条”提出关注学生和身边人的关系，完善同伴、师生、亲子互动支持体系，打造学生健康成长的全方位支持环境。

“身心健康二十条”提出，促进建立和谐师生关系，坚持平等民主、共同成长，构建相互尊重、理解、包容的师生关系，鼓励教师成为学生的“大朋友”。建立“师生对话日”“心灵信箱”等沟通机制，促进双向

交流。在构建良好同伴关系方面，“身心健康二十条”提出，积极支持学生融入学校、融入团体，建立学习小组、兴趣小组、学生社团、“学伴”等互助机制，每名学生至少参加一个兴趣小组或社团，在不同群体中沟通协作，促进互信友爱、团结互助。

“身心健康二十条”还特别提出，建立平等和谐的亲子关系，倡导家长每天与孩子“倾听一刻钟，活动一小时”，鼓励家长参加亲子运动会等活动，增加陪伴时间，提高陪伴质量。推动“家长会、家长课、家访行”有效落地，多渠道赋能家庭教育。开好不同学段的新家长会，增设身心健康和体育运动专题讲座，丰富家长参与形式和内容。建好家长学校，利用人工智能技术建设家庭教育智能体，为家长提供教育指导支持。

北京市教委相关负责人表示，此次出台的“身心健康二十条”紧紧围绕“育人”，引导学校构建精准支持、持续发展、多元协同的育人生态环境，促进学生全面发展。

### 构建三级评价体系 让改革效果可感可及

“身心健康二十条”明确，将促进学生健康成长、保障学生平等权益、营造和谐育人环境等情况作为评价学校办学成效的重要依据，让政策落地后的“变化”可感可及。

为此，北京市率先构建市、区、校三级身心健康评价指标体系，结合学生健康数据变化趋势，提出体质健康、近视、肥胖、脊柱侧弯、心理健康等方面评价指标，将其作为落实身心健康改革任务的重要抓手。北京市教委相关负责人表示，坚持以数据说话，各区、学校深度挖掘和分析学生身心健康数据，聚焦突出问题，有针对性地调整预防干预策略，切实提升工作科学性和实效性。

北京市教委将完善学生成长档案制度，记录学生身心发展、学业表现、兴趣特长、成长历程、师生互动、家校沟通等情况，让家长、老师和学生都能直观、立体地感受到成长变化，并为学生提供个性化发展建议。

北京市还将促进身心健康素养培育融入校园生活全景，鼓励在学校公共区域打造心理角、互动墙、减压装置等，推动形成积极向上、开放包容的校园文化；还将加快家校社协同育人教联体建设，建立健全学校社会工作制度，为学生开展社会实践、志愿服务等有益身心健康的活动创造条件。

(据《中国教育报》)



### 夏天的风

柯桥区中国轻纺城小学 纺都路校区 何关梁

走四方 / / / /

### 岭南春色

柯桥区实验小学 史海燕

早就听说上虞岭南是个美丽的地方，“冰川石浪”“千年梯田”“覆厄霭云”等景致如颗颗明珠，让人怦然心动。经过一夜春雨的洗礼，空气中带着清新的甜味，阳光柔和地在跳跃。

岭南境内山峦起伏、绿林密布、空气清新，海拔800多米的覆厄山像一位魁梧的士兵，昂首挺立，守望着这块瑰宝。听见鸟雀的声音，或许还听见蜜蜂的嗡嗡声。那满野的花、树、竹、草……都是我们的，那种独享的滋味真好。看着那掩映在桃红柳绿中的小别墅，青黛的颜色像是在诉说生活的恬静之美。想起了那个采菊东篱下的陶渊明，意境真的如此。石头小径弯曲延伸，延伸到各个庭院，深几许却各不相同，探头往里，似乎想寻找什么，又想起了“篱落疏疏一径深”那句诗。巷子很深，院落里总是探出怒放的花儿，连葱都长得绿你的眼。

民以食为天。以前山民为了生存，在海拔500米的山腰上，开垦出层层梯田，让人不禁感叹劳动人民的勤劳和伟大。它一直就这么延伸到山顶，一直延伸到遥远的另一个村庄，把你的视线和思维拉得很远很远。其壮观程度，可与云南元阳梯田媲美。现在，这里的村民已在梯田上种植了近500亩油菜。每当春光来临，深山峡谷顿成一片金色海洋。

美丽就在我们身边，快乐其实就是那么简单！

### 楝树花开

柯桥区湖塘中心小学 魏立

江南忆，最忆是绍兴。四月的江南，楝树起雾，醉了整个城。站在河埠头的苦楝树下，花默默地开。乌黑的脊，雪白的墙，澄澈的湖，紫色的花，勾勒出了江南的一角。你能听到一个城市脉动的心跳，如此有活力。

乌篷船踏桨而来，在静美的时光里。桨打在湖面上，粼粼的波光，漾散开来。阳光像金子，和着这柔美的波闪烁。小巧玲珑的乌篷船，似音符在黑白相间的琴键上行走，像极了一曲木心的《从前慢》。

我们的梦啊，在水乡红色的灯笼里。灯笼在檐下，檐下的清风，微香的清茗，琥珀色的酒，青绿色的茴香豆，白色的印糕，把江南打理得井井有条。三两好友，在廊下推杯换盏，舒缓又优雅的时光。

时光在茶盏中流动，茶叶在壶里升腾。沁香的茉莉花茶，白得纯真，香得透彻。沏一壶茶，把时光点亮。那秋生老师在《淡泊时光》中写道：“人一生所追求的，不过就是这样闲适的静美时光。”

黄酒琥珀色的光，在杯中。鉴湖的水，酿造出了这醉人的香气。这是整个绍兴城，最喜欢的时光。酒能解千愁，小酌一杯，忘却烦恼。明天又是崭新的一天。

在小而明亮的日子里，我们追寻着自己或深或浅的梦。梦里有美丽的景致，简单又深刻。梦里有美好的旋律，舒缓又优雅。梦里有留白的时光，纯真又爽朗。梦里有沁人的香气，婉约而喜欢。

江南忆，最忆是绍兴。

舌尖味 / / / /

# 绍兴笋干菜

上虞区华维外国语学校 陶弘标

四季轮回，又是一年暮春。江南绍兴，又见农家小院，菜香扑鼻——笋干菜，那是一道春日里不可或缺的美食。虽其貌不扬，却是人间至味。那笋和芥菜经冬日的磨砺，经过春风的抚爱，早已注入了生机与活力。又经晒制与腌制，每一口都充满了历史的厚重与文化的韵味。

我也吃过各地的干菜。餐桌上，木耳、海带、茶树菇和黄花菜等，大抵都可归入干菜之列。只是相对于我记忆里的干菜，这些干菜已显得过于高档，差不多可算作“山珍海味”了。这些干菜，吃过了，忘记了，好似路途中的旅舍。我所熟悉的，是我们绍兴一带用笋煮芥菜晒干而成的干菜，绍兴人称之为“乌干菜”或“霉干菜”。这是我所怀念的，一如路途中对家的思念。

四月的绍兴，空气中四处飘着醉人的香味，这种笋煮芥菜特有的香味，朴实而亲切。晨曦初照，乡间小道，农家院落，呈现出一派忙碌而祥和的景象：洗菜、切菜、剥笋、切笋，谱成了一曲充满生活气息的乡间小调。热情的大锅等候着新鲜的笋片与芥菜一同进入他的怀抱熬煮。柴火灶里的火苗欢快地跃动着，锅内汤汁渐渐沸腾，清新的笋香与芥菜的醇厚交织融合，升腾出古朴温暖的气息。宽敞的晒场上，一排排竹制晒架早已搭起。阳光倾洒，笋干菜整齐地铺展于竹架之上，在阳光与微风的轻柔抚摸下，笋片与菜逐渐失去水分，散发出自然清新的香气。闻着这香味，你会忍不住去撮上几根，嚼上几口，一种满含韧劲、混合着土地和自然气息的香味，会渐渐溢满我的口腔和心窝。

“味道很奇特，之前从没尝过。”“有股淡淡的笋香，吃起来很容易上瘾。”外地游客们对绍兴笋干菜的鲜味感到新奇。而对于绍

兴人来说，笋干菜则是刻在基因里的专属记忆。大文豪鲁迅对笋干菜的喜爱可谓深入骨髓。早年，鲁迅在给母亲的信中写道：“……其中的干菜，非常好吃，孩子们都爱吃。”

“吃”也蕴含着深情，对此，美食家陈立给出了答案。提起陈立，大家或许陌生，若是提起《舌尖上的中国》或是《风味人间》，我想就家喻户晓了。这些当红纪录片背后的总顾问，就是年已七旬、祖籍绍兴的美食家陈立。他善于捕捉背后的闪光点，对于美食的见解往往超过美味本身。其所著的《滋味人生》扉页上的句子这样解释吃吗：人们在善待胃肠之后，会成为全面的人，善良、有包容心；能够专注于所面对的事物，和蔼地与他人对话，慷慨地去爱。

捡起一根放进嘴里，嚼嚼，真香！干菜的滋味，最是体现在这长长的咀嚼过程中。慢慢嚼着，隐隐约约，就会捕捉到干菜骨子里残留着的些许青春味道，本色、青涩。更多的，却是一种经历风吹日晒后沉淀下来的岁月味道，深沉、浑厚。这种滋味，和笋的韧劲搅和在一起，愈加咀嚼，愈加浓厚，紧紧地抓住我的心。这人生最美的滋味，就是返璞归真之后，体验到阳光雨露给予我们的恩泽。于是，深情不必张扬，因其自有其深邃的力量，犹如岁月静好，归于平淡。

日子，大概就是如此吧！越嚼越香，真心惜物，细水长流。在如今这个快节奏的社会，我们常常被各种烦恼和欲望包裹，忽略了身边这些最平凡的人和事，也忽略了朴素和本真的味道。然而，正是这些朴素和本真的味道，让我们感受到了生活最纯真的美好。那么，我们有什么理由不好好生活、工作呢？

书画苑 / / / /



### 扇面画

阜丰街道中心小学樊江校区 陶建华

# 慈城的黄昏

诸暨市安华镇初级中学 王迪

这是我第一次来慈城，我竟不知在现代的宁波还有这样古韵十足的古城。

我是去宁波参加浙江省古诗吟诵培训的，没想到项目负责人、宁波教育学院张全民教授把最后一天安排在了慈城。

下午，张教授先是带我们这群来自全省各地的语文老师探访了柔石曾经教过书的普迪小学。在老城的小巷子里穿梭，见不到任何高大的建筑，甚至很多房子只有一层，上面直接就是黑瓦屋顶。还真适合拍摄上世纪七八十年代的电影。普迪小学现在是宁波江北区的文保单位，门口一把大大的马蹄形的铁将军把门，但两扇门的中间留有大概15厘米大的缝隙。透过门缝可以清晰地看到民国风格的一层楼高的学校，学校正门口的屋檐下有个大大的红色的五角星。

学校早已撤并，面积很大，三幢校舍之间有连廊相通，民国风很是浓郁。我们在围墙脚下见到了几株正在抽芽的古木，二月的风轻抚古木的新芽。不知柔石当年文学创作的间隙，是否在树下吹风休息过？百度一下，就能得知“1924年春，柔石赴慈溪普迪小学执教，其间持续文学创作”。钻过历史的门缝，我窥见了柔石作为文艺青年的一面。谁能料到这个文艺青年离开小城奔赴上海，转身成了鲁迅笔下那个坚定的革命者。当文字不足以表达满腔燃烧着的爱国之情时，就用行动唱出灵魂的战歌。

接着，我们来到一个民国老楼房改造的民宿开启古琴吟诵。结束后，老师们都乘大巴车回家了，而我却一个人留了下来。我的火车很晚，我有的是时间慢慢感受慈城的黄昏。

我买了票，走进孔庙，来到大成殿。古

柏森森，布谷鸟儿叫声悠悠，孔子的弟子们千年来一直在大成殿里围绕着老师而坐，似乎依旧在那个风和日丽的春天，探讨着人生理想。明伦堂是古代学子读书的地方，古树上高中生金榜题名的许愿符在随风摇曳，“首考420，高考650”。梯云亭是孔庙最高的建筑，需要登台阶，寓意学子要像爬楼梯一样步步奋进，才能登入高处。梯云亭的两侧是进士第，陈列着慈城自唐宋到明清500多名进士的名单。孔庙里还有专门纪念慈城的清官、孝子和贤妇的建筑。

据介绍，慈城孔庙始建于北宋庆历八年(1048年)，多次兴毁，现存建筑主要为清光绪年间重修，它是浙东地区唯一保存完整的孔庙。小时候，两位姨妈去山东打工，家里挂着姨妈和曲阜孔庙前大石狮子的合影。我一直以为将来我去拜见祖师爷，不是在曲阜，就是在衢州，没承想竟然在慈城与孔庙不期而遇。孔庙内过道的墙壁被粉刷成了白色，但是白色脱落处依然露出了大块的红色，夕阳斜照过来，好似在沙漠中有一头挂着铃铛的骆驼在缓缓前行，我似乎窥见了传承千年的价值序列的轨迹。

走出孔庙，便来到了十八花房，我喝着茶，静静地感受着慈城的黄昏。鲁迅先生小时候讨厌四角的天，我却觉得慈城的四角天空里有别样的宁静。走出十八花房，慈城的大红灯笼已经一排排地亮起来了，那些老房子里有的吃的。我选了个古色古香的院子，吃了碗酥鱼面，充个电，躺在躺椅上看着星星爬向屋檐。不时有走路还不稳的小孩来院子里寻找猫咪。“余生很贵，每个人都只有一次机会，把时间留给美好的事……”民谣歌曲像小溪流一样流进我的心。



吕华荣名师工作室成员、稽山中学校长俞刚(左)向导师吕华荣(右)献花。(记者 王丽红 摄)

吕华荣名师工作室成员、稽山中学校长俞刚(左)向导师吕华荣(右)献花。(记者 王丽红 摄)

(上接01版)活动现场，各位领导、专家对吕华荣的教学、教研生涯给予了高度评价，认为吕华荣是绍兴物理教学的开拓者、引领者，也是绍兴教研事业改革发展的推动者，他提出的“新学导”课堂教学范式，在全国推广百余次，成为物理教学改革标杆；他所构建的“主体发展、研训合一”的教师培养模式，提出的品质课堂“七要素”内涵，具有较高的学术价值，均被评为我省教研系统的亮点工作；他既是物理学科公认的教育教学专家，又是指导各学科中青年教师成长的专家，其中指导和培养了物理特级教师10人、正高级教师11人……

工作作风正派，做事严谨务实，业务精湛突出，为人低调真诚，热忱扶植青年，蔡铁权讲述了眼中吕华荣的这五大优点。他与吕华荣曾共同为省物理教学研究会服务达30年之久。

活动中，吕华荣把写有麦克斯

韦方程组、代表物理教研的牌匾，传递到市教育科学研究院副院长、现任市高中物理教研员杨亚芳手中。“这是一个温馨又有学术氛围的荣休仪式，也是一个传承发展的重要时刻……让我们以麦克斯韦方程组的传承和发展为鉴，铭记科学精神的核心——求真、创新与协作。”鲁斌说。

随后，活动开启了研讨环节。据了解，“倡导启发式、探究式、讨论式、参与式教学，帮助学生学会学习”是国家强调的课堂教学改革重点，但教师的“讲得多，问得碎，控得紧”严重制约着课堂教学转型。针对这个问题，吕华荣创造性地提出了自己的教学主张，即“新学导”课堂教学范式。“新”是指理念新，要以学生素养为导向；方式新，要以学生的学为导向；结构新，要以学生的学为中心。“学”是指要以学生为主体，学生基于真问题，开展自主学习、自主探究，从而学会解决核心问题。“导”是指教师要主导，要在课堂上导方向、导路径、导深度，要以问题为导向和在学中导，从而引导学生使用高阶思维。

吕华荣还带来了一场主题讲座——《“新学导”物理课堂的再实践》，为与会教师进一步梳理了课堂教学转型的背景，一堂好课的“新学导”特质以及如何再实践，还手把手传授了如何提炼自己的教学主张。“‘新学导’范式让我的课堂教学更有效、更高效、更和谐，学生学习物理更有‘动能’、更有‘质量’、更有‘共鸣’。”诸暨二中的徐将二老师师说。

活动还进行了高中物理“新学导”课堂教学展示，阳明中学的自立老师展示了《高二专题复习——探究浮桶式波浪发电》、春晖中学的金嵩洲老师带来了《高二专题复习——静电场中能的性质》；诸暨二中的徐将二老师展示了《高二新课——气体的等温变化》，蔡铁权等专家进行了现场点评。