

静悄悄的变革——高效生命课堂(上)

【沙子口街道征文比赛一等奖作品】

□崂山区第六中学 袁宁

华东师范大学终身教授钟启泉先生有一段话说得很好：“教育改革的核心理念在于课程改革，课程改革的核心理念在于课堂改革，课堂改革的核心理念在于教师的专业发展。”

华师访学，我竟然有幸与我最崇拜的钟启泉教授有了近距离的交流，这给我的教师生涯涂上了辉煌的一笔。

今天再次拜读过他的大作《静悄悄的变革》感受颇多，结合我的教学工作更是震撼极大，同时也在教学过程中有所践行，对于我近些年的课堂改革有了极大的引领与理论支撑。

本着以“减轻学生负担，提高教学质量”为目标，努力打造“高效生命课堂”。主要采取了以下措施：

一是理念转换。抓住课堂教学改革的有利时机，通过各种教研活动，系统学习教育理论，迅速从思想上行动上转变教育观念，树立“轻负、优质、高效”的课堂教学观，以学科骨干的实践引领，为全体教师打造高效课堂教学树立典型。

二是模式创新。组织学科组开展高效课堂大讨论，实现教育方法和学习方法的全面创新，努力形成具有自己特色的学科教学新模式，以创新模式推动高效课堂的实施。

三是科学管理。为确保课堂教学改革落实，大力实施科学管理，实施“四个抓实”：抓实教学过程，让过程提质量；抓

实备课环节，优化集体备课实现优质资源共享；抓实教学策略，打造个人教学风格和本组教学特色；抓实课堂反思，打造精品教案，将集体智慧和反思结晶升华为教学案例，形成具有个性的精品教案和高效课堂。

四是评价激励。进一步深化教育评价改革，强化过程评价，增强评价的激励性、发展性、开放性和透明度。

经过我们生物组全体成员不断实践反思再实践总结出以下感受：

生命能产生美，产生最佳组合，产生最佳的效益。生命是社会的追求，也是教育的追求。生命教育渗透课改理念；生命教育把握了“以人为本”的课改实质；生命教育回归到“一切为了学生的全面生命发展”的教育真谛。生命教育，已经成为当今教育界的共识。实现生命教育的关键是构建生命课堂。学校对学生的教育培养主阵地课堂，课堂的生命与否对学生的全面生命发展起决定性作用。生命的课堂，能体现：“教”与“学”的和谐发展，能促进智力的发展，知识的掌握和能力的提高，实现“生命”教育目标。生命课堂能促使学生个体的发展达到其最佳程度或最佳状态，最大限度地发挥教育、教学活动的效率。如何构建生命课堂结构，促进学生全面发展，就成为新时代教师要解决的问题。

一、构建生命课堂的前提需要融入和谐的师生关系。

教学活动是一个师生之间互动的过程，师生之间生命合作，是教学活动得以顺

利开展的重要前提。所谓生命的师生关系，即教育的主客体之间民主平等、相互理解、彼此信任、融洽相处。这就要求师生之间要建立平等、民主、合作的新型师生关系。

“亲其师，信其道”。学生喜欢你，就会对你所教学科产生兴趣，就会将他们的热情转化为学习的动力，积极主动地去学习，创造出生机勃勃的课堂。那么充满生机、兴趣的课堂不就是生命的课堂吗？要成为学生喜欢的教师，就需要教师提高自身的素质。当然我们每一个教师都不可能做到尽善尽美，著名的俄国教育家乌申斯基说过：“只有人格，能影响人格的发展和形成。”教师可以尽情地发挥自己某一方面的人格魅力去赢得学生，如：用良好的师德和高尚的情操去感化学生；用广博的知识和精湛的教学艺术去吸引学生；用饱满的激情和毫不吝惜的微笑去感染学生；用得体的着装和文明的举止去塑造学生。教师只有在学生面前树立人格魅力，才能使我们课堂面向全体，才能使课堂气氛始终保持“智力紧张，情绪轻松”，才能教育学生成为一个健全的人，促使学生全面发展。

二、构建生命课堂要改变教学策略，充分发挥学生学习的自主性，还给学生体验的权利，让学生在课堂的体验中感受生命的价值和存在的意义，创造宽松的课堂环境。

学生的成长需要学生自身的体验，只有亲身体会到的东西，才是真正意义上的获得。因为没有学生自己的体验，就无所谓真正意义上的收获，特别是没有心灵的感受，精神世界就变得贫瘠乏味。因此，教师在课堂中应讲求教学的方式、

方法，尽可能让学生体验吮吸知识的快乐、参与的愉悦、创造的美妙。

第一，让学生在课堂情境交流中体验，激起浓厚的兴趣。

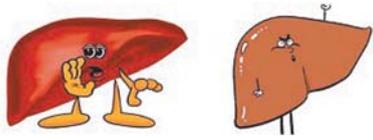
在教学过程中，教师根据教材实际和学生特点，努力创造生动活泼、恰当的教育情境，引导学生全员参与，激发学生进行自主学习，力求使教育教学目标成为学生自我追求的愿望。通过自主学习，让学生自己悟出道理，自己明辨是非，自觉养成良好的行为习惯。为此，在教学中设计材料情境、问题情境、故事情境、音乐情境等来激发学生的兴趣。

第二，让学生在探究活动过程中体验，感悟生命，挖掘潜能。

在教学中，教师要实践陶行知先生的“六大解放”，给学生一段时间去体悟，给他们一个空间去创造，给他们一个舞台去表演；让他们动脑去思考，用眼睛去观察，用耳朵去聆听，用自己的嘴去描述，用自己的手去操作。在教材中，安排了许多活动探究课，教师应该利用这个契机，让学生探究知识之外的情感、价值观领域，使课堂成为学生生命成长的乐园。比如，教学“图说长征”这节课时，我让学生自行编排了一节活动课，每一个小组的成员都进行了分工，没有哪个同学闲着，并且都认真地完成各自的任务，结果学生表演了诗歌朗诵、小品、历史话剧，小组合唱等丰富多彩的节目，在这一节活动课中，学生不但是愉快的，并都体验到了自己潜在的能力，感受到了生命的真正价值，不再把自己看成只会装点知识的容器，不再把历史课堂看成索然无味的，因为他们都能在历史课上发挥其个性特长。

那些年选油踩过的雷

不知道大家选油都是什么标准，但我想说食用油真的很重要，不能小瞧。昨天老公公司安排体检，检查出老公中度脂肪肝，他才30岁出头，就得了这个病。医生说就是平时吃得不注意，还建议用饱和脂肪酸少的油炒菜，平时要控制油的用量。于是我们开始查阅大量的资料，还咨询了很多营养师，他们给我的答案都是建议选用油酸含量高的食用油炒菜，于是我开始高油酸食用油的探索之旅。



正常肝脏(左)与脂肪肝(右)。

橄榄油



橄榄油的油酸含量在75%以上，大家应该知道橄榄油的营养很高，但是

只有特级初榨橄榄油才能称之为好油，而特级初榨的橄榄油价格十分昂贵，对于日常食用来说负担有点大。另外橄榄油比较适合冷食。我们家一般都是吃炒菜的，所以橄榄油出镜率并不是很高。

高油酸花生油

我们家买的是鲁花高油酸花生油，油酸含量在75%以上，健康方面可完全媲美橄榄油，比较适合炒菜热烹，特别是烧热了锅，把油倒进锅里，一下子花生油的香味就散开了。而且特意去问了营养师，营养师说油酸含量高的食用油除了能够降低胆固醇和心脑血管发病率，还能抗衰老。现在已经成为我们家一直在用的油了。

山茶油

山茶油的油酸含量在80%左右，但是山茶油比较冷门，买过一次感觉味道有点怪，家里人接受不了，所以就没再回购了。

这三种油可以说是油酸含量高的TOP3了，提醒大家买油时一定要买大品牌的油，从原料到加工生产都比较放心，产品质量也有保障。个人感觉鲁花高油酸花生油非常适合平时炒菜的口味，油酸含量高于75%以上，价格适中，对健康也有好处，推荐给大家。希望老公的脂肪肝能早日“瘦”下来。

最后祝大家都有好胃口和好身体。

【居民作品】



沙子口社区 温妮作品

□汉河社区 张君业

夜宿东麦窑

山乡朝雨漆皆尘，小菜园青果色新。
农家忙拥登门客，一壶清茶最传神。
依岭临海润绕村，屋后榴樱也诱人。
一息撩得人入醉，融入麦窑万归真。

■相关链接

为感谢大家对“鲁花·2017半岛社区节”的大力支持和厚爱，自今日起至2017年10月4日，凡购买鲁花产品均可享受鲁花出厂价。联系方式：0532-55787186