

深耕智植：漫漫教育旅途厚积薄发 求新腾跃：历历育人征程智慧前行

利器至功

精准“三管齐下”迸发教改能量

上海市青浦高级中学办出实验性示范性高中新境界 (开拓创新篇)

在不少人看来，“高考新政”的推出，这是绝对的挑战，疲于应付；“核心素养”的主张，这是绝对的难度，处于无奈；“个性化”发展的推崇，这是绝对的难题，窘于方寸。

而这一切，在上海市青浦高级中学却是一场通过“磨炼教育”的演绎而“志在必得”的好戏。在校长陆康其看来，“高考新政”是一个改变教学方式的难得机遇；“核心素养”是提升育人品质的可贵契机；“个性化”发展是教育课题破解的现实角度。因为青中有“磨炼”的办学理念、“磨炼教育”的底气。

几年来，青中顺应高考改革方案呈现的高中教育发展新趋势，基于“磨炼教育”办学理念，坚持走特色办学、创新发展之路，深入挖掘“磨炼育人”的新切入点，从走班制教学、“三思课堂”、教考一致、课程统整等多个方面着手，寻求重点突破，致力多翼齐飞，展现了“磨炼教育”的勃勃生机与活力，走出了“磨炼教育”的新天地。



破解良方1：“走班教学”因运而生

青中的“走班教学”，不仅是应对新高考的教学组织变化，也是“磨炼教育”的教学建构之一。

“走班制”，精准落地

新高考制度与课程设置最密切相关的是学业考试的改革，它要求学生在高二时即从政治、历史、地理、物理、化学、生物六科中选择三门作为等级考试科目。相应地，学校为适应等级考需要，得扩大实施走班制教学，而政治、历史、物理、化学等学科在高二年级还有面向合格考的教学安排。

学校以“3+3”选课组合为走班设置的首要考虑因素，据此打破原有行政班的单一建制；控制班额，以利于走班管理，班级规模上限为50人，下限为30人；基于眼下现状，等级考和合格考的学科教学都采取“大走班”形式，分为ABC等级考课程班、DEF合格考课程班，学生每人一张课表，根据每门课程的时间和地点走班上课，无对应课程的学生则在自修教室学习。

行政班制与走班制，双重磨合

“走班制”，是指学科教室和教师固定，学生根据自己的能力水平和兴趣愿望选择自身发展的学科、层次走班上课。不同层次的班级，其教学内容和程度要求不同，作业和考试的难度不同，教学方法也不同。走班制组织方式不仅体现在课堂教学中，也体现在学生的各种学习生活中，特别是在自我管理、社团活动、社会实践等德育课程中。

“走班制”满足了学生的兴趣爱好，给学生学习以充分的自主选择权，体现了学生的主体地位，赢得了学生普遍欢迎，对促进学生自主学习起到很大作用。学生主体地位彰显：充分调动学习主动性、自信心得以提升；扩大交往范围，加大了同学间的相互影响，有利于增强同一层次学生之间的竞争意识和合作意识等。同时，学校探索“走班制”如何与“行政班制”磨合，寻找到两者的最佳结合点。

“走班制”实施以来，各年级教学秩序井然，导师的作用功不可没。以选课指导为例，对高一新生，学校开足所有课程，先让学生进行学习体验，到了高一下学期，再开始初步选择。学生选科之前，学校通过三个途径进行指导，实现精准选择。

破解良方2：“导师制”因人而设

“走班制”教学，应对的是学生全面发展和个性发展的需求，让学生有个性化、更丰富的选科学习。与稳步推进“走班制”教学相匹配，学校建立了相应的“导师制”，即由班主任和学科教师共同组成导师团队，负责“走班制”教学班级的管理。

导师承担“五导”任务，对学生进行“思想引导、心理疏导、学业辅导、生活指导、生涯指导”。从分类(即为资优生、学困生、特长生、特殊学生等)导师制，逐渐过渡到全员导师制。

注重理想引导 激发学生自主发展动机

学校认为，学生的成长成才，与坚定的目标意识、坚强的意志力、坚忍不拔的精神密切相关。

对高三年级，学校以高考目标统整理想教育与励志教育，使之循序渐进地贯穿于每个备考环节，引导学生将理想与现实、复习与备考紧密结合。同时，督促教师将学习要求与高考目标联系起来，多角度、多层次地给学生以温馨提示，调动多种非智力因素，激发学生自主学习动机。

高三第一学期，学校印发50所高校招生信息，让学生尽早了解大学及其专业，为每人寻找自己前进方向和努力目标提供咨询。学校教学大楼的电子屏

幕，每周更新励志名言，激发学生“斗志”。这个学期，全年级共组织六次主题班会，其主题为“我的大学梦”“我为父母做的最满意的一件事”“给爸妈的一封信：请为我骄傲”“青中给我的最大收获”“老师，我爱你”“在18岁成人仪式上”。各班精心策划班会活动，邀请学生家长、毕业校友共同参与，任课教师及学校行政领导观课、点评。这种教育形式深受学生欢迎，也达到了预期目的。

系统心理疏导 培养学生积极心理品质

作为上海市心理健康教育示范校、全国心理健康教育特色学校，学校将心理活动课作为心理教育主阵地，根据高三学生心理特点，分专题地开设心理活动课，并探索变革教学方式和方法，培养学生心理品质，完善学生健全人格。

学校针对高三学生的各种心理，进行了心理教育与辅导的多重设计与实施。“情绪管理”专题，包括《大笑放松训练》《性格与烦恼》《心理继续画》《寻找快乐》等课题，既通过宣泄、表达的方式取得了放松效果，也通过改善性格的方法来减少不必要的烦恼；“生命教育”专题，包括《方法总比困难多》《人生的真谛》《人生长宽比》《与你在一起》等课题，采用分享

典型人物事例、聆听先贤人生智慧、探索生命的容量等方式，培养学生坚韧、乐观的心理品质，追求个人成就与社会贡献的和谐统一；“学习心理”专题，包括《懒惰心理新解》《笔记的秘诀》等主题，帮助学生了解自身学习特点和复习心理，提升复习备考效率。另外，还策划了心理健康教育小讲堂——“开讲吧”，让学生自行搜集心理主题演讲材料，每个小组进行5分钟左右的微演讲，这既提高了学生的言语表达能力和演讲素质，也宣传了保持身心健康的重要性。同时，通过开展个别咨询，化解学生情绪困扰，帮助学生走出心理困境，为学生成长发展提供个性化服务。

分层学业辅导 引导学生全面和谐发展

高三伊始，学校对学生摸底考试，并结合班主任和学科教师的反馈，

对高三学生总体情况和层次差异做到了心中有数，在此基础上，组建了培优班和补缺班，制定了相应的工作方案，力争将工作做好、做细，切实促进学生的学业水平提升。

对于资优生，从高三学年开始，首先利用每周五中午时间，由青年骨干班主任胡海涛老师、夏世欢老师负责，进行热点问题辩论赛的辅导，如诺贝尔奖、医患关系、搜救落井孩子、儿童该不该读名著等话题，培养学生的批判精神和口头表达能力，以期在自主招生考试环节和面试环节有出色表现；其次，利用周五放学后或周日下午时段，统一安排外请专家对学生进行专题讲座；再次，利用寒暑假时间，对资优生开展语数外培训，由学校TII教师执教，每天共6节课，下午2点半后，由外请专家进行讲座辅导。

学校定期召开“校长品茗会”，邀请教师、学生代表与校长面对面进行交流。

细致生活指导 鼓励学生学会与人相处

高三学年开始，召开寄宿生会议，鼓励学生在住宿过程中，学会与人相处，互帮互助，体谅他人；明确宿舍管理制度，指导安全用电、用水，以及邀请消防战士传授逃生技能，提高安全防范意识；冬季流感爆发之际，做好教室消毒工作，并提醒学生注意个人卫生和体育锻炼，做到劳逸结合，预防疾病发生。注重开展行为规范教育，对不良行为给予规劝，引导学生保持良好的精神面貌，养成终生受用的好习惯。

科学生涯向导 帮助学生做好个人规划

学校本着“对每一个学生的未来人生负责，让每一个学生选好最适合自己的发展路径”这一办学初心，对高三学生进行毕业迎考指导。为此，与赢帆机构合作，分阶段举办讲座，请专家进行政策解读、升学辅导，使每个学生都能基于对自我发展愿景的定位，做出最理智的选择。

为更好引导学生制订生涯规划，学校开设《我的人生我做主——生涯决策SWOT》等专题生涯规划课程，着重于生涯选择与职业定位；还组织学生观看央视《人物》栏目，了解当事人的生涯发展轨迹和职业内容，拓展生涯发展视野。同时，学校组织教师编写生涯规划学生用书，分目标、成体系、递进性地指导学生做出选择，规划人生，激发内在动力，实现可持续发展。另外，高三年级还举办“生涯规划”主题班会，帮助学生明确人生目标、激发成长动力，对于引导学生树立正确的生涯发展观，起着重要作用。

精彩画面

陈子龙的「发迹」与「磨炼」

青中的“磨炼教育”及其教育教学改革，在潜移默化中对学生成长的影响是极大的。

这里以2017年被北京电影学院提前批次录取的学生陈子龙为例。身为年级中为数不多的艺考考生，在现实与梦想之间，他选择随心逐梦。“锲而不舍，金石可镂”，2017年7月，凭着这份热爱与坚持，陈子龙喜获“斯坦尼康吹来的风”——北京电影学院影视摄影与制作专业的录取通知书。

回顾高中三年，陈子龙庆幸自己没有做一个“听话”的孩子，学校给了他磨炼成才的机会。他腾出部分课余时间发展兴趣。高一，陈子龙接触了摄影，发现自己在影像的世界里找到了“专长”。后来，他加入学校的电视节目制作社，“转行”拍了短片，还当起了学校电视台台长。高二时，陈子龙的摄影已小有成果，他自拍自制的校景明信片一售而空。当身边的同学在为冲刺高考忙得焦头烂额时，陈子龙依然“该拍片的时候拍片，做广播节目冲在最前”。

“我也受过师长的质疑，因为我做的这些事对高考来说好像是‘无用功’。”陈子龙认真思考了一段时间，然后和几个同学创立了微信公众号《青中志》。写了几篇推文后，《青中志》竟有了近一千的用户。基于自有的优质影像资源和不断尝试的话题开发，《青中志》得到了许多反馈与鼓励。“策划、采编、排版、宣传，都是费脑费力的事，还要逃过家长的眼，以致美工同学常常凌晨一点偷偷拿了笔记本坐在马桶上排版。”陈子龙说：“毕竟你在没做出点成绩之前，大人们都会误认为这事儿浪费时间。”

但是，这些“无用功”激发了陈子龙对媒体、媒介、故事、影像以及艺术的兴趣，并且逐渐引发了他将来从事影视拍摄的想法。“如果当初我没有去发现和认识自己，就不会有现在的我。有梦就去追，跌倒了一样有人爱。即使辛苦也乐在其中。这就是磨炼。”在陈子龙眼里，多做尝试，多体验生活，找到自己的兴趣点，这是高中生应该做的事，也是学校倡导的。

在高一新生军训演讲快结束时，陈子龙对学弟学妹说道：“高中，的确很难让人有时间做梦，你会听到理想的召唤，也要考虑温饱问题。有未来是一件很开心的事，我很愿意去和大家见证这个未来，见证我们一起走过的路。成就，其实不是最重要的，因为当你去追逐理想的时候，你就是走在成功的路上。”



破解良方3：“三思课堂”因材施教

课堂是学校教育的主阵地，适应“高考新政”，首先要做的就是深入推进课堂教学改革。为此，学校启动了创建鼓励挑战性学习的“三思课堂”研究，并于2015年被立项为青浦区教育改革重大项目。

创建“三思课堂” 培养高阶思维能力

为鼓励学生开展挑战性学习，学校以创建“三思课堂”为抓手，让学生接

受、感受、享受思维的磨炼，培养高阶思维能力。

“三思课堂”，是学校“磨炼教育”在教学环节的建树，主要表现为：“勤思课堂”——聚焦学习的积极性、坚持性，着力培养学生主动思考习惯，激发学生去发现问题、提出问题，让学生“愿思”；“善思课堂”——聚焦学习的全面性、深刻性，着重培养学生掌握多元思维方法，在磨炼中生成新的思考点，最终找到解决问题的突破口；由此引发学生通过猜想与质疑、归纳与概括、类比与联想，逐步进入高阶思维层次。英语组通过建构语言技能和高阶思维能力的关系表，在写作教学中渗透语言微技能的训练，既培养学生阅读理解能力和语言表达能力，又训练学生用英语获取信息、处理信息、传达信息，锻炼与发展高阶思维能力。

深化校本研修 探索“三思课堂”实施模式

学校以实践课、视导课、研讨课为载体，以学科教研组为操作平台，集聚各科“三思课堂”教学案例，通过教学论坛实行分享与共享。已组织的三轮论坛主题是“创造性地教，探究性地学”“聚焦教学设计与实施，鼓励

挑战性学习”“激活学生学科思维，解决学科教学问题”。

教师用这些典型课例诠释“三思课堂”内涵，探索、总结具有学科特点的实施模式。如数学组以问题解决方法为导向，问题探究为中介，引导学生通过多角度地尝试，体验思维的创新性、开放性，在磨炼中生成新的思考点，最终找到解决问题的突破口；由此引发学生通过猜想与质疑、归纳与概括、类比与联想，逐步进入高阶思维层次。英语组通过建构语言技能和高阶思维能力的关系表，在写作教学中渗透语言微技能的训练，既培养学生阅读理解能力和语言表达能力，又训练学生用英语获取信息、处理信息、传达信息，锻炼与发展高阶思维能力。

打造O2O模式 拓展“三思课堂”时空疆域

O2O(Online To Offline)是网络学习(Online)与课堂学习(Offline)相结合的运作方式。学校组建O2O教学中心团队，定期开展微视频制作、智慧课堂、在线学习平台使用等培训活动，使更多教师成长为具有较高信息技术素养的

感言

变挑战为机遇

■陆康其

教育，是在变化中发展的；学校教育，是在创新中成熟的。

随着教育部有关“核心素养”的培养的提出和上海市高考改革方案的施行，基础教育的发展范式已发生改变，质量取向和价值取向，正成为教育转型的目标。学校存在之价值，在于成就学生的终身发展；学生发展之依托，在于优质课程和教学方式的支撑供给。

正因为此，学校将挑战变成机遇，将难题变成课题，将思考变成动力，对教育教学组织及实施方式作了大胆而又细致的改革。

学校基于客观变化，据于办学理念，尊重教育规律，讲究科学筹划，对课程设置、教学组织、教学方式等多方面的改革举措，在实践中不断加以磨炼，以实现效益的最大化。

高考改革，对于学校是一场挑战。事实证明，从学生成长的基点出发，从品质提升的高度谋划，从激发教师的能动性入手，挑战就可能变成一种充满希望的机遇，会带给我们更多的磨炼时空。

变挑战为机遇，有“磨炼教育”的底蕴在，学校凭借由磨炼而生成的热量和能量，实现立德树人的目标，让学生成长、成人、成才。

(作者为上海市青浦高级中学校长、党支部书记)

