

开栏语

在教育的沃土上,每一颗种子都值得被温柔以待,每一朵花都有其独特的芬芳。随着“双减”政策的深入推进,教育正回归其本质——让学习成为一场充满乐趣的探索,让成长化作一段自信阳光的旅程。今天,十堰日报教育周刊《悦享成长》专版正式与您见面,我们愿与您一同见证愉快教育的生动实践,聆听孩子们拔节生长的声音。在这里,《多彩课堂》将带您领略教师以匠心设计的趣味教学,《欢乐校园》为您呈现减负提质与素质拓展的巧妙融合,《成长万花筒》收录孩子们用纯真笔触描绘的学习故事,《美好少年》则展示他们的艺术才华与美育成果。我们更期待在《教育哲思录》中与您共同思考:如何让快乐与学业并重,如何避免教育陷入功利化与娱乐化误区。让我们携手,以文字为媒,记录那些让眼睛发亮的瞬间,传播那些让心灵共鸣的故事。期待您的参与,与我们共绘愉快教育的斑斓画卷,投稿邮箱:15094520@qq.com。

在教育的漫漫长路上,我始终坚信快乐教育的力量。心理课堂作为学生成长的重要阵地,更应成为传递快乐的源泉。在这里,我想分享一下自己基于声音疗愈理念构建的课堂创新实践——以声音为媒介,帮助学生在愉悦体验中释放心理压力,实现心灵成长。声音具有直抵人心的神奇力量,能够唤起深层次的情感共鸣。基于此理念,我打造了班级心理支持平台——“心灵FM”,并创设了声音疗愈实验室“心灵共鸣舱”。学生可通过匿名方式录制“烦恼声音日记”,将内心的烦恼与困惑化为声波倾诉。然后,我运用AI降噪技术对声音进行处理,再混编入风声、溪流声等自然音效,将这些烦恼转化为专属的疗愈音频。为增强疗愈效果,我将声音疗愈与正向班级互动相结合。每期节目设定“友谊修复声波”“考试焦虑溶解术”等主题,听众可通过课堂互动渠道发送文字鼓励,构建起充满爱与支持的互助生态圈。这一过程既能帮助学生释放负面情绪,又能让他们从同伴的鼓励中汲取力量,感受集体的温暖与关怀。在技术赋能方面,我引入音频分析软件生成情绪频谱图,将学生内心的压力波动转化为可视化波形,使学生直观感知情绪变化。同时,我联合学校的音乐老师开发“情绪音阶”疗愈课程,用钢琴、手碟等乐器即兴演奏,引导学生化解负面情绪。正如我校高一(3)班学生王鑫悦所言:“当我的烦恼被编成一段雨林风声的白噪音时,那些焦虑仿佛真的被雨水冲刷干净了。”这朴素的话语印证了声音疗愈独特的心理效能。

# 让劳动教育成为成长“必修课”

## ——郧阳区构建劳动育人新生态

文/图 本报记者王聪聪 通讯员曹君华 邓伟 刘小平

5月初,郧阳区中小学劳动技能展示观摩交流活动在杨溪铺镇青龙泉学校举行。这场活动犹如一扇窗口,不仅全方位展示了该区劳动教育的阶段性成果,更成为区域教育者探讨劳动教育创新路径的思想碰撞平台。在全面推进素质教育、构建“五育”并举教育体系的时代背景下,该区积极探索劳动教育新路径,以多元实践让劳动教育理念扎根校园。6月16日,记者走进郧阳区多所中小学,解码其如何将劳动教育锻造成长青少年成长的“必修课”。



杨溪铺镇青龙泉学校劳动教育课上,学生们自己动手制作3D眼镜。

### 实践基地:夯实劳动技能的成长沃土

2024年11月,郧阳区杨溪铺镇青龙泉学校全新劳动实践基地正式投用。该基地总投资10万元、占地面积五亩,整体规划科学合理。为满足学生劳动实践需求,学校将基地划分为多个标准化实验地块,并预埋水管接口,确保日常灌溉作业。地块间铺设1米宽的水泥硬化道路,方便学生安全通行。“自实践基地建成以来,学校三年级以上的学生每周都会在这里上一节劳动实践课。”该校劳动课教师赵文丽介绍,在实践基地里,学生真正走进了田间地头,化身“小农人”参与翻土、播种等劳作,不再是书本知识的被动接收者。该校六(2)班学生刘艺馨是劳动实践的受益者。上月中旬,她回到老家,利用在学校学到的红薯苗栽种技术,主动帮爷爷栽红薯苗。“爷爷负责起垄、整地等农活,我用老师教的‘浅埋平放’栽培法栽种苗株,很快我们就栽了半亩地的红薯苗。”刘艺馨说。她将在学校所学知识运用到实际生活中,真正做到了知行合一。

“瞧,向日葵开得多漂亮!”“辣椒又长了不少!”……采访当日,在郧阳区城关镇新区中心小学,记者看到校园里的小苗圃旁围着一圈学生,他们指着长势喜人的植物,兴奋地交流着各自的新发现,眼神中满是好奇与欣喜。据该校相关负责人介绍,今年春季学校精心打造了这座苗圃,囊括西瓜、茄子、西红柿等多种作物,俨然一座浓缩的“农业生态博物馆”。“每次上劳动课和课余时间,学生们都纷纷走进苗圃,体验翻土、播种、浇水、施肥等农事劳动。”该校一名教师告诉记者,老师们也以此为契机,将劳动课堂搬到户外,结合植物生长节点向学生生动讲解植物特性、种植知识和农业常识。

“通过将校园劳动实践基地与小苗圃、小菜园相结合的方式,全区教育系统实现了小学劳动实践教育的全域覆盖。”郧阳区教学研究中心副主任姚自林表示,当孩子们亲身经历春种秋收的全过程,就会更加懂得粮食的来之不易,更加珍惜劳动成果,并在潜移默化中树立起正确的劳动价值观。

据唐华英老师介绍,“锤草印花”技艺的难点在于学生需将不同的植物素材组合成形态色彩各异的艺术作品。在这个过程中,学生需充分发挥想象力和创造力,完成素材采集、图案设计等流程。学生在这一过程既实现了非遗技艺的活态传承,更提升了审美能力和艺术素养。2023年,该校《活字印刷术》课例获湖北省劳动教育“好课例”一等奖,《神奇的拓印》获评“湖北好课堂”二等奖。

### 非遗传承:活化劳动教育的文化基因

郧阳区非物质文化遗产资源丰富,该区各学校积极探索,将非遗传承巧妙融入劳动教育,为劳动教育开辟新路径。杨溪铺镇青龙泉学校便是典型代表。该校积极盘活本地非遗文化资源,成立龙须草编织社团,邀请擅长市级非遗项目“传统手编草鞋”技艺的手艺人何成有走进校园,于每周四下午开展社团活动。在何成有的悉心指导下,该校20余名学生熟练掌握龙须草编织技艺,五

(1)班学生曹满平便是其中的佼佼者。经过2个月的学习实践,他已成功编织出3双“红军鞋”。对此他深有感触:“自己亲手编织的‘红军鞋’穿起来有些扎脚,这让我真切感受到当年红军战士的艰辛。”事实上,参与龙须草编织的学生不仅借此掌握了一门传统技艺,更在制作过程中深刻领悟到先辈们坚韧不拔的精神,实现了劳动教育与思政教育的有机融合。

柳陂镇中心小学将非遗拓印技艺与劳动教育深度融合,创新开发出创意拓印、“锤草印花”等特色实践项目。该校五(3)班学生郑好儿在唐华英老师的指导下,完成一副精美的时钟主题“锤草印花”作品。“这种传统技艺看似简单,实际操作起来却颇具难度。”郑好儿向记者介绍自己的创作过程,“先摆好形状,再从中间向外围敲打,锤的时候要掌握好力度,不然很容易打坏。”

采访中,记者了解到该区不少学校还通过布置整理书包、洗衣、做饭等特色“劳动作业”,将劳动实践融入学生日常生活中,让劳动教育真正浸润童心。近年来,随着劳动教育的深入推进,郧阳区教育局在全区各中小学构建起“学校劳动、家庭劳动、社会劳动”三维劳动育人路径,通过盘活校内外各类资源,为学生打造丰富多样的劳动实践场景,让学生运用所学解决实际问题,成长为爱劳动、懂劳动、会劳动的时代新人。“我们以实践基地为‘根’,夯实学生

### 盘活资源:构建全域联动的实践网络

采访中记者发现,该区各学校充分挖掘和利用当地资源,打破校园边界,组织学生走进工厂、社区和家庭等实践场景,让劳动教育在更广阔的天地生根发芽。以杨溪铺镇青龙泉学校为例,该校利用当地的智能袜业工厂和香菇小镇特色资源,每学期定期组织学生走进工厂车间和香菇大棚开展实践活动,让学生直观感受不同行业的工作特点,深切体会劳动的价值。该校教务主任刘小平介绍,为保证劳动教育质量,学校专门聘请4名来自智能袜业和香菇基地

的技术能手担任兼职教师。目前,学校劳动教育课程的专兼职教师已达32人,每次劳动实践课程至少配备3名教师全程参与。柳陂镇中心小学在劳动教育资源盘活上更是巧用心思。当该校老师唐华英得知五(2)班赵长祺的父亲是位有名的三合汤制作能手后,立即将这一家庭资源转化为劳动教育素材,带领学生走进家面馆学习三合汤制作工艺。该校学生曹炎炎很快将课堂所学带回家,主动与父母一起采购食材,在家中成功制作出美味的三合汤。

技能;以非遗文化传承为‘魂’,厚植文化情怀;以全域资源为‘翼’,拓展育人边界,构建劳动教育新生态。”郧阳区教育局党组书记、局长张辉表示,未来将持续落实好立德树人根本任务,深化劳动教育改革,探索更多创新教育模式和方法,让劳动教育在培育时代新人的征程中发挥更大的作用。

孩子们在彩虹格子间跳跃玩耍。

### 声音疗愈实验室 打造心灵共鸣舱

竹溪县第一中学心理健康教师 吴星

在教育的漫漫长路上,我始终坚信快乐教育的力量。心理课堂作为学生成长的重要阵地,更应成为传递快乐的源泉。在这里,我想分享一下自己基于声音疗愈理念构建的课堂创新实践——以声音为媒介,帮助学生在愉悦体验中释放心理压力,实现心灵成长。

声音具有直抵人心的神奇力量,能够唤起深层次的情感共鸣。基于此理念,我打造了班级心理支持平台——“心灵FM”,并创设了声音疗愈实验室“心灵共鸣舱”。学生可通过匿名方式录制“烦恼声音日记”,将内心的烦恼与困惑化为声波倾诉。然后,我运用AI降噪技术对声音进行处理,再混编入风声、溪流声等自然音效,将这些烦恼转化为专属的疗愈音频。

为增强疗愈效果,我将声音疗愈与正向班级互动相结合。每期节目设定“友谊修复声波”“考试焦虑溶解术”等主题,听众可通过课堂互动渠道发送文字鼓励,构建起充满爱与支持的互助生态圈。这一过程既能帮助学生释放负面情绪,又能让他们从同伴的鼓励中汲取力量,感受集体的温暖与关怀。

在技术赋能方面,我引入音频分析软件生成情绪频谱图,将学生内心的压力波动转化为可视化波形,使学生直观感知情绪变化。同时,我联合学校的音乐老师开发“情绪音阶”疗愈课程,用钢琴、手碟等乐器即兴演奏,引导学生化解负面情绪。

正如我校高一(3)班学生王鑫悦所言:“当我的烦恼被编成一段雨林风声的白噪音时,那些焦虑仿佛真的被雨水冲刷干净了。”这朴素的话语印证了声音疗愈独特的心理效能。



教育哲思录

### 竹山县恒升小学 会“说话”的地面点亮课间



孩子们在彩虹格子间跳跃玩耍。

本报讯 通讯员吴琼 周慧报道:“木星蹲木星蹲,木星蹲完火星蹲。”6月16日课间时分,竹山县恒升小学的校园里欢声笑语此起彼伏,原本单调的水泥地面变成色彩斑斓的“知识游乐场”,吸引众多学生参与趣味游戏。

主题萝卜蹲、数字贪吃蛇……该校打造25款创意地面游戏,将15分钟课间变成学生“快乐充电”时段,更成为推进“快乐成长”工程的生动注脚。

“瑞金会议一血战湘江一遵义会议一四渡赤水。”步入校门,映入眼帘的便是模拟“重走长征路”主题游戏区与养成教育飞行棋棋桌。学生们通过“剪刀石头布”决出先后,在格子间跳跃前行,在运动中感悟长征精神,在互动中接受行为习惯养成教育。

“你跳错了!应该是立春、雨水、惊蛰,然后是春分、清明、谷雨。”该校三(5)班学生王梦晨轻盈地穿梭在印有节气名称的彩色格子间,稚嫩的童声念诵着节气歌谣。该校将传统二十四节气文化与经典跳房子游戏创新结合,每个方格均按节气时序标注名称,学生在运动中潜移默化掌握节气规律。“我以前背节气表总记混,现在玩几次‘地面游戏’就全记住了!”该校低年级学生龚若萌兴奋地说。

在“地面游戏”功能区,孩子们跳跃的身影、清脆的笑声与朗朗诵读声,交织成独特的校园风景。这片会“说话”的地面,正以润物无声的方式滋养孩子们的身心。

“我们根据学生年龄和身心发展规律,以跑、跳、投等基本运动技能为基础,融入语文、数学、安全常识、习惯养成、红色文化等教育元素,让学生在玩中学、在学中悟。”该校党总支书记唐勇介绍,“这种寓教于乐的方式,既能释放学习压力,又能增强体质,真正实现了让学生身上有汗、眼里有光、脚下有力。”

### 教育视野



柳陂镇中心小学创新开发“锤草印花”特色实践项目。



杨溪铺镇青龙泉学校学生学习传统手编草鞋技艺。

### 多彩课堂