

“护眼达人”养成记

——温州市实验小学开展“亮眼睛”护眼行动

□本报记者 郭诗语

下课铃声响起,温州市实验小学桃花岛校区的走廊上瞬间热闹起来。学生蔡雨希和同学冲出教室,直奔走廊上的“蹲蹲乐”游戏区,笑声此起彼伏。一旁的数字跳格、迷你足球场、共享玩具车前也围满了人。阳光铺洒在宽敞的地面上,学生们在自然光下奔跑、跳跃、远眺。

温州市实验小学于2021年启动“亮眼睛”护眼行动,从空间改造、课程浸润到体系构建,把“护眼”二字真正嵌进了每一天的校园生活里。

把学生“赶”出教室

护眼行动的紧迫感,来自一组数据。2021年,学校在视力筛查时注意到,有一个班的近视人数在两年内从14%攀升到50%。近视的发生,一个关键诱因就是眼睛长时间处于近距离用眼状态。“预防近视,让学生走出教室很重要。”校长谢作长说。

而当时的府东校区走廊狭窄,课间,学生要跑到操场才能活动,还没开始玩,上课铃就响了。因此,让学生在课间“走出去”成为难题。于是,两个新校区启动规划时,学校作了一个“反常识”的决定。“在建筑面积有限的情况下,宁愿教室小一点,也要让走廊宽敞一点。”谢作长说。最终,两个校区都拥有了宽敞的大走廊,最宽处有十几米。

有了空间,如何把学生“赶”出教室?学校想出了妙招——在每个班级设立“灯长”一职。“同学们请整理桌面,准备好下一节课的用品,离开

座位,多参加户外活动,保护眼睛,课间文明游戏,请注意安全。”这是由学生自己录制的下课铃,清脆响亮。铃声一响,各班“灯长”便会准时关掉教室里的灯,让同学们走出教室去远眺或进行活动。

政教主任张辉炜介绍,学校曾向师生和家长征集课间游戏项目,走廊上的很多游戏都是学生自己设计的。“原先老师赶着我们出去,后来我们被好玩的游戏吸引了,就会主动出去玩。”学生李宥颖说。

近年来,学校积极响应落实“课间15分钟”制度,而“一节课35分钟”则是学校一直以来的特色。“实际上,35分钟的课堂对教师有更高的要求。”谢作长说,“我们希望学生学习的时候集中精力,下课的时候尽情放松。劳逸结合不仅有助于保护视力,也能提升学习效率。”

每天上午的大课间,在广播体操开始前,学生会先做一遍学校自编的望远护脊操,既缓解眼疲劳,又预防脊柱侧弯。

从“要我护眼”到“我要护眼”

护眼不是一阵风,而是一门贯穿6年的课程。

学校构建了分层递进的“亮眼睛”健康课程体系,不同年级的学生用不同的方式认识眼睛。低年级听护眼童话。故事里的主人公因为看不清而闹出笑话,学生们听着听着就记住了“要少看屏幕,多看远处”。中高年级动手拆解、组装眼球模型,晶状体在哪里、视网膜有什么用,学生摸一摸就明白了。学校还与温州医

科大学联动,邀请眼科医生定期进班讲课。

环境保障同样扎实,每一间教室都装了LED护眼灯和类纸防眩光护眼屏,每套桌椅均可按身高调节。学校创新“双循环换座法”:每周进行纵向与横向座位同时轮换,确保每个学生在一学期内坐遍教室各个位置,有效预防侧视屈光。

知识的传递不止在课堂上,走廊里、楼梯口,随处可见学生自己设计的护眼小贴士;校园里,身穿绿色小马甲的护眼志愿者会监督眼保健操和望远护脊操的动作标准。“因为要去监督别人,我自己会更加认真地护眼。”身为志愿者的周沐辰说。蔡雨希还和同学组成了班级护眼小分队,轮流给走廊上的绿植浇水。“每次出去浇水顺便看看远处,眼睛很舒服。”她说。

副校长祝伟娟是全国综合防控儿童青少年近视宣讲团成员,在她的带领下,学校组建了“红领巾‘眼’人”宣讲团。学生杨子萱就是其中一员。她拍摄了护眼视频,被学校的公众号推送。“无论长大后想做什么,有一双明亮的眼睛都是很重要的。”杨子萱说。

评价机制也在同步跟进。学校每个学期都开展“亮晶晶班级”和“护眼小达人”评选,双眼裸眼视力在5.0以上的学生均可获评“护眼小达人”,拿到专属奖状。“亮眼睛”正在一点点变成学生自己的事。

视力只是起点

“我对‘健康第一’的理解,是体

力、脑力与心力的合一。”谢作长说,“如果把学生比作一辆行驶的汽车,体力是底盘,决定了能跑多稳,视力则是底盘的核心感官;脑力是发动机,决定了能跑多快;心力是导航,决定了能跑多远。”“亮眼睛”行动是“三力合一”的起点。”

近视防控背后连着的是每天充分的体育锻炼、充足的睡眠、营养均衡的饮食搭配,以及阳光积极的心态养成。学校把这一切统合起来,构建了一个“大健康”育人生态。

学校推行“1+X”体育课程,一至三年级全员普及足球,四年级学游泳,五、六年级打篮球,并常态化开展足球联赛、篮球联赛,确保每个学生每日在校锻炼至少1小时。读写姿势、眼保健操规范等被写进了学校的课堂行规,健康习惯不再是课外的“附加题”,而是课堂的“必答题”。学校还创设了百膳营养课程,每两周教会学生做一道菜;食堂推出了“明眸皓齿”主题餐,倡导减糖并增加富含叶黄素、维生素A的食材。家校之间也形成了默契的配合,“亮眼睛”行动从校园延伸到家庭。

祝伟娟说:“我们最大的成就感不是来自学生视力检测的数据有多好,而是希望有一天教师没有盯着学生的眼睛,他们仍然会记得走出去,望远方。”



健康第一

“育”成长

绍兴市快阁苑小学:暑期解锁AI新体验

本报讯(通讯员 董怡琦)7月1日至9日,绍兴市快阁苑小学组织三至五年级学生参加人工智能夏令营,通过“场馆集中研学+校内延伸实践”的形式,在AI探索中点燃科创热情。

夏令营的第一站是绍兴科技馆。学生们不仅参观了各个展厅,在互动展项中体验科技如何改变生活,还分年级开展科学体验:三、四年级学生走进泡泡实验室,通过亲手操作探究液体表面张力的奥秘;五年级学生参与“古越人的智慧”课程,动手制作木筏模型,体验古代科技与工程实践的结合。

随后校内课程接续推进。理论课上,学生们系统学习了AI基本原理与生活应用,并通过绍兴市互联网学校的资源了解编程入门知识。实践课以“让机器听懂你的话”为主题,学生们在教师的指导下学习语音识别原理,并分组合作,通过硬件搭建、线路调试与程序编写,成功制作语音控制智能小车。

课余,VR沉浸式体验、智能棉花糖机等互动项目,让学生在玩乐中感受AI的便捷与乐趣。在科创挑战中,学生们化身无人机工程师,从零件识别、机身组装到结构调试,细致操作,完成专属小型无人机的搭建,收获了成就感。

学校负责人表示,本次夏令营融合科普学习、编程实操与趣味体验,旨在引导学生走出课本,拥抱前沿科技。作为教育部中小学人工智能教育基地,学校将持续深化科创教育,让科创之花在校园绽放,助力更多学生逐梦科技未来。

宁波市鄞州区下应街道中海小学:带上情绪能量卡毕业

本报讯(通讯员 钟婷婷)毕业季如何安放离别与成长的双重情绪?近日,宁波市鄞州区下应街道中海小学的毕业生收到了一份特别的礼物——情绪能量卡。

这张卡片把看不见的情绪化成了看得见的刻度:5个能量档位,从0到100,每个档位对应着不同的身心信号与行动指南。烦躁的时候该做什么?情绪低落的时候怎么办?平静的情绪如何保持?卡片上写得清清楚楚。

“看到这张卡片,我一下子就读懂了自己各种各样的心情。”606班毕业生陆懿心说,“原来情绪不分好坏,它们都是来自内心的信号。”一位家长拿到卡片后感慨:“学校不只教会孩子书本知识,更教会他们如何与情绪共处、关照内心。这份礼物特别珍贵。”

谈起情绪能量卡的设计初衷,学校心理教师张莹很说,很多学生面临困扰时,不知道怎么辨别情绪,也不知道怎么正确疏解,“我们想做一件能随身携带的小工具,用可视化的方法帮助学生应对成长路上的情绪起伏”。

据了解,这份礼物背后,是学校持续多年的情绪教育探索。学校围绕“健康第一”理念,开展学生情绪调适能力培育研究,切实提升学生的情绪调适能力和幸福感知力。

篮球作伴
快乐暑托

7月6日,桐乡市伯鸿学校的暑期托管服务正式开启。学校开放了体育馆、天空书城等空间,精心设计了涵盖阅读写作、兴趣拓展、科艺实践等方面的多元课程,旨在让参加托管的学生度过一个安全、充实、有意义的暑假。图为学生在篮球兴趣课上练习运球技巧。

(本报通讯员 王伟 蒋冬梅 摄)



人人“玩转”智能体

杭州市文三教育集团构建教师专业成长数智新生态

□本报记者 林静远
通讯员 郑蕾

“连方有田字、I字等形状。请你开动脑筋,把这些不同形状的连方组合成长为5、宽为4的长方形。”屏幕前,学生在平板电脑上开始操作。最近,杭州市文三教育集团三年级数学教师胡双阳在“之江汇”教育平台上,面向全省直播了“玩转连方”一课。与以往不同的是,这节课上,她用自己开发的智能体网页式互动工具来授课。作为一个智能体运用达人,胡双阳目前已开发了10多个智能体,并在“之江汇”上架,实现全省共享。

在文三教育集团,几乎每个教师都像胡双阳一样能熟练“玩转”智能体。对此,集团副总校长王巧英表示,当前市面上的AI工具杂乱繁多,有些教师不会用、不敢用或用不深,出现了技术与教学“两张皮”现象。对此,从去年开始,学校大胆鼓励教

师根据课堂情况积极使用智能体,甚至改进、开发智能体,以提升教师的AI素养,构建教师专业成长数智新生态。

五年级语文教师陈凌志为“田忌赛马”一课准备了3套难度不同的教案,这基于“学情研判”。学生的学习能力不同,按照一套教案授课,结果往往是基础薄弱的学生听不懂、跟不上,而学有余力的学生又觉得内容太浅、不够挑战。能否借助智能体另辟蹊径?陈凌志在智能体上输入班级学情图谱,要求其根据学情设计教案。智能体很快呈现:基础层级需要从文中找出基本信息,思考田忌在对阵齐威王时是如何取得成功的;进阶层级需要思考如果齐威王调换马匹出场顺序,比赛结果会如何;拓展创新层级需要思考如果双方都不知道对方马匹的出场顺序,结果会如何。这看似简单的3套弹性备课方案,却改变了授课“一刀切”的难题,为课堂带来了较大的灵活性。

王巧英说,最初,只有少数骨干教师积极尝试在教学中使用AI工具,后来,随着AI工具逐步覆盖“学情研判”“视觉呈现”“实践操作”这三大核心任务,教师们使用意愿大幅提升,最终实现全员参与。

“学情研判”立足课前,精准定位教学起点,能为教师推送一课多教案的弹性备课建议,实现多条教学路径。“视觉呈现”聚焦课中,破解教学重难点,一些难以用语言描述的抽象概念,教师可借助智能体将其转化为直观可视的图形语言。“实践操作”则着眼于课后巩固,教师上传学情图谱、教学目标、作业时长等信息,AI会自动生成基础巩固、能力提升、拓展创新3个层次的作业,教师可分层推送。

数据显示,传统模式下教师备课时间占工作总时长的60%以上,而借助AI,制作一份高质量课件的时间从2.5小时缩短至25分钟。使用AI自动批改客观题后,教师批改作业的

时间缩短70%,作业反馈及时性从次日提升至当堂。

为了帮助教师更好地使用AI赋能教学,学校还构建起“核心团队共创—组带团队迭代—全体成员优化”的校本研修路径。核心团队是项目的顶层设计者与技术攻坚者,由校长室、信息技术教师、资深信息教研员组成。组带团队则由各学科教研组长、骨干教师组成,承担智能体学科适配、问题诊断、培训传导的关键任务,在迭代中推动工具优化与教师能力双向提升。

值得一提的是,在探索中,学校发现有的课程涉及多门学科,各科教师各自为营开发智能体较为费时。于是,学校打破壁垒,将不同学科教师混编为研发小组,结合各学科教学特点整合、改进智能体。这不仅实现了AI工具的综合利用,也改变了教师单一学科、单一工具的固化思维,促使他们从“会用工具”向“改工具、造工具”转变。

金华市金东区仙桥小学:枯树“重生”,爱留校园

本报讯(实习生 王一茗 通讯员 叶骏)“操场角落里的那棵老槐树枯死了。它去年还给我们遮阳呢,我不想它就这么被砍掉。”“怎么样才能把老槐树留在校园里?”……近日,在金华市金东区仙桥小学的毕业典礼上,六年级学生带来了自导自演的校园剧《一树时光》,讲述师生们将操场枯树改造成校园纪念物品的经历。

这台校园剧不仅让学生在毕业季留下了难忘的回忆,也记录了几个月来师生们让枯树“重生”的历程。今年4月,在教师的带领下,学生们围绕“如何让枯树延续校园生命”展开创意实践。他们触摸树干纹路,筛选可以二次利用的树枝木料,反复推敲设计方案。在动手制作的过程中,从清理朽木、打磨抛光,到上色打底、创意彩绘,学生们以小组为单位团结协作,认真打磨作品。最终,老树衣架、时光信箱、红色故事标牌等作品纷纷亮相,枯木变成了既实用又温馨的创意木制品,为校园添彩。

“一棵枯树变成了一把椅子、一个信箱、一排衣架,它不再是静静地等待着腐烂,而是成为校园里最温暖的守护者。”学校负责人表示,毕业生以贴心实用的手工木制品回馈母校,诠释了不急不躁、润物无声的校园慢教育内核。



江山市大溪滩小学的学生中,外来务工人员子女占比较高,涵盖十个民族。学校以打造“溪小石榴籽”少年红领巾宣讲团品牌为抓手,将民族团结教育融入日常教学。图为七月二日学校举办“共居共学 民族团结 共同进步”民族文化节暨民族团结进步课堂活动,学生们在操场上绘制民族服饰。(本报通讯员 徐敏杰 何丹 摄)