

# 《抗“疫”下的自主教育》

## 前言

### 一、公共性危机下的学习应对策略

1. 新冠肺炎疫情下的中国
  - 1.1 疫情发展时间轴
  - 1.2 疫情下的中国精神
2. 教育部主导下学习应对方案
  - 2.1 教育部：利用网络平台，“停课不停学”
  - 2.2 教育部延期开学期间“停课不停学”有关工作部署
3. 社会的动态感受和认识
  - 3.1 新冠疫情下全中国开启了一场「教育实验」
  - 3.2 线上教育引发全民“吐槽”

### 二、自主教育特色下的巴川在线课堂

1. 疫情形势下在线教育对学校提出的挑战
  - 1.1 在线教育的问题频出
  - 1.2 潜在的应对举措
2. 巴川云课堂特色（“线上学习+线上线下管理”）
  - 2.1 巴川线上学习特色
  - 2.2 独有线上+线下管理模式
3. “五维”自主教育思想为在线教育“保驾护航”
  - 3.1 “五维”自主教育的概念和目的

3.2 “五维”自主教育的运行机制

3.3 “五维”自主教育的践行效果

3.3.1 唤醒与生长

3.3.2 “有为”迈向“无为”

3.3.3 个体差异性优势发展

3.3.4 终身学习

### 三、巴川在线课堂进行时

1. 在线课堂筹备及实施

1.1 巴川系统筹下的应对举措

1.2 教师在线课堂工作内容

1.3 学生居家学习指导和建议（含给高2020届同学们的一封信）

2. 各年级在线课堂实施方案

2.1 七年级在线课堂实施方案

2.2 八年级在线课堂实施方案

2.3 九年级在线课堂实施方案

3. 线下自主学习内容规划及实施

3.1 学生自主学习内容规划

3.2 学生自主学习心得

4. 线下自主管理

4.1 学生自主管理职责表

4.2 学生自主管理感悟

4.3 学生干部值日总结

## 四、巴川在线课堂成果

### 1. 人生课堂

1.1 抗疫精品推文读后感

1.2 主题征文

1.3 社区服务

### 2. 知识课堂

2.1 学科在线课堂教学案例

2.2 学生优秀作业

### 3. 锻炼课堂

3.1 居家锻炼

3.2 抗疫美术作品

3.3 居家技能展示

## 五、巴川在线课堂大家说

1. 学生；

2. 家长；

3. 老师；

4. 技术平台

## 后 记

### 附光盘：

1. 在线课堂课件及教学视频；

2. 音乐教师演唱原创抗疫音乐作品；

3. “抗疫小先锋”原创视频精选；
4. 《天天 630》报道学生抗疫美术作品；
5. 重庆卫视播出量子抗疫原创音乐 MV 《春暖花开看大海》

# 前言

一场突如其来的新冠疫情猛烈冲击了正常运行的经济、社会和生活秩序，一时间压得人喘不过气来，可在以习近平同志为核心的党中央坚强领导和科学部署下，中国上下一心，硬是拧成一股绳，创造性地开启全民抗“疫”战斗。仅用了十来天时间便奇迹般地建成了火神山、雷神山医院，这样的“mission impossible”令世人惊叹。一批批医疗队员，牺牲小家，向着疫区逆行，一个个医务工作者以顽强的意志奋斗在抗“疫”第一线。教育工作者更是在国家的号召之下，以全新的形式开展教育工作，培养学生的“家国情怀”、“终身学习”品质，不忘“教育强国”的使命任务！

## 一、公共性危机下的学习应对策略

### 1. 新冠肺炎疫情下的中国

一盘“蝙蝠”野味，一夜之间让全中国闹了肚子。这下引起的“头疼脑热”不知不觉地就持续了三个月。在这段时间里，大家一同经历了一场以往只能在好莱坞灾难大片里看到的前所未有的防疫战斗。而在这场战役中，无数的英雄倒下了，但也有无数的普通人在自己的岗位上为下一场战斗做好准备。男女老少都有着“不为国家添堵添乱”的共识。现

生命重于泰山  
疫情就是命令  
防控就是责任

——习近平

在让我们一起来回顾从去年年底到今年三月份的抗“疫”之战。每一帧每一副似乎都深深地敲打着我们的灵魂。

### 1.1 疫情发展时间轴

回首过去，每一个时间都值得我们铭记（此处配图“新冠疫情发展脉络图”）

2019年12月初，27例武汉市民被诊断为：不明肺炎病症。尽管部分新闻有提到“华南海鲜市场”，但彼时大家对此类新闻的关注度依然很低，仅限于好奇；

12月31日，国家卫健委委派专家组抵达武汉指导疫情处置。武汉市卫健委首次公开发布通报称，近期部分医疗机构发现接诊的多例肺炎病例与华南海鲜城有关联。专家从病情、治疗转归、流行病学调查、实验室初步检测等方面情况分析认为，上述病例系病毒性肺炎。调查未发现明显人传人现象，未发现医务人员感染

2020年1月1日，网络上渐渐浮现出“患者”“病毒性”“诊断”“SARS卷土重来”等关键词，越来越多的民众开始聚焦武汉，并产生了一定的恐慌心理。但是官方媒体也被“有关单位”有意识地引导着让大家理性看待，不信谣、不传谣，公安机关经调查核实，已传唤8名违法人员，并“依法”进行了处理，试图掩盖一些事实真相；

1月5日上午，上海市公共卫生临床中心从武汉不明原因发热患者标本中检测出类SARS冠状病毒，证实武汉新型冠状病毒是历史上从未有过的。获得该科研结果后，该中心立即向上海市、上海市卫健委和国家卫健委等主管部门做了报告；

2020年1月9日，央视报道，武汉病毒性肺炎病原检测结果初步评估专家组确定，病原体为新型冠状病毒。但与此同时，线上及线下有关武汉肺炎的新闻在迅速减少，仿佛它已经离我们远去；

2020年1月13日，就在人们以为病毒的故事到此为止的时候，肺炎“冲出国门，走向国际”。世界卫生组织（WHO）发表声明称，泰国公共卫生部报告该国发现第一例武汉新型冠状病毒感染的肺炎病例。但国内官方仍未引起重视，并通报未发现明显人传人证据；

2020年1月20日，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平作出重要指示，要求各级党委和政府及有关部门要把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，制定周密方案，组织各方力量开展防控，采取切实有效措施，坚决遏制疫情蔓延势头。钟南山院士告知，新型肺炎可以人传人。

2020年1月22日，“口罩”成为实时热点，全国掀起“口罩”抢购狂潮。有的良心厂家加班生产，但有的黑心店家却故意哄抬物价；

2020年1月23日，凌晨两点，武汉市发布交通封城的通告；

2020年1月24日，全国各地启动一级响应；

2020年1月29日，全国41支医疗队支援武汉，疫情当前，逆行出征；

2020年2月4日，武汉火神山医院开始首批医疗队员进驻，并于当日收治首批患者。武汉火神山从方案设计到建成交付仅用10天，震惊全世界；

2020年2月7日，作为疫情“吹哨人”的医生李文亮因新冠肺炎去世，引发全网致敬；

2020年2月11日，新型冠状病毒肺炎新增感染病例已经在一些地区出现下滑；

2020年3月，中国国内的疫情已明显得到控制，除武汉外大部分区域的单日新增人数持续保持在个位数，甚至零增长。然而，中国之外的疫情却正在进一步蔓延。

3月11日，世卫组织总干事谭德塞宣布，新冠肺炎疫情已构成“全球性大流行”。

## 1.2 疫情下的中国精神

战“疫”打响以来，以习近平同志为核心的党中央审时度势、科学部署，积极应战备考，将“疫情防控”和“脱贫攻坚”两条战线统筹起来，经过全党和全国各族人民的共同努力，疫情防控形势持续转好，社会生产生活秩序正加快恢复。这不仅是战“疫”取得阶段性胜利的直接体现，更是一次中国道路、中国精神和中国力量的集中展示。

中国精神，就是指以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神。

爱国主义是个人对国家依存关系和深厚感情的表达，是中华民族最重要的精神财富。战“疫”打响以来，全国各族人民紧紧团结在一起，将爱国之情、强国之志、报国之心具化为打赢疫情防控阻击战的精神力量和自觉行动。面对党和国家的号召，各省自发组织医护人员、志愿者深入抗疫一线；广大人民群众按照党中央群防群控的要求，自觉宅家“不给国家添麻烦”；企业调整生产线，加班加点生产口罩、防护服、消毒液等疫情防控物资；社会各界和港澳台同胞、海外侨胞纷纷捐款捐物；国家职能部门畅通物资运输、做好电力保障、主动减租免息，在疫情面前展示出众志成城、同舟共济、舍身忘我、争当先锋的社会担当、国家大义和民族情怀。

改革创新是战疫胜利的关键。危难之际，在国家的引领，各行各业及时调整发展方向，为停工停课阶段国家保持正常运转助力。战“疫”打响后，国家把科技战“疫”作为主攻方向和决胜之地。在抗“疫”前线，充分利用 5G 通信、人工智能、大数据等信息技术为疫情防控提供科技支撑，远程会诊、视频会议、云端办公、线上云课堂教学等创新应用顺势而出，展示出了中华民族强大的科技实力和创新精神。

## 2. 教育部主导下学习应对方案

尽管国家因为一场“疫情”按下了“暂停键”，但是民族下一代的学习是不可以停止的。为此，教育部在这个时候举起了实践“线上教育”的大旗，为全国教育发展指引了新方向，并制定了响应的学习方案。

### 2.1 教育部：利用网络平台，“停课不停学”（1月29日发文）

为阻断疫情向校园蔓延，确保师生生命安全和身体健康，教育部日前下发通知，要求 2020 年春季学期延期开学，学生在家不外出、不聚会、不举办和参加集中性活动。各培训机构也按要求取消各类线下课程。延期开学后，孩子的学习怎么办？

1月29日，教育部有关负责人在接受采访时表示，防控新型冠状病毒肺炎是当前头等重要的大事，各级教育部门正按教育部和当地党委政府统一部署要求，全力防控，坚决防止疫情在学校蔓延，延期

开学是其中的一项重要举措。与此同时，各地教育部门也为服务保障防控疫情期间中小学校“停课不停教、不停学”做了大量工作。

“不能面对面课堂上课，我们就搭建云课堂，让孩子们在家也能开展学习。”该负责人介绍，教育部正在统筹整合国家、有关地方和学校相关教学资源，提供丰富多样、可供选择、覆盖各地的优质网上教学资源，全力保障教师们在网上教、孩子们在网上学。拟于多数地区原计划正常开学的2月17日开通国家网络云课堂，以“一师一优课、一课一名师”项目获得部级奖的课程资源为基础，吸收其他优质网络课程教学资源，供各地学校组织学生开展网上学习。

据介绍，国家网络云课堂（[www.eduyun.cn](http://www.eduyun.cn)）以部编教材及各地使用较多的教材版本为基础，覆盖小学一年级至普通高中三年级各年级，以教学周为单位，建立符合教学进度安排的统一课程表，提供网络点播课程。学校既可以采用平台上设计好的模块化课程教学，也可以利用平台提供的工具组织本校教师根据网上学习资源清单，结合本校自身特点，形成灵活课程表，推送给学生自主点播学习。平台还提供了教师与本班级、本校学生在线讲课、互动辅导功能。

考虑到部分农村地区和边远贫困地区无网络或网速慢等情况，教育部将安排中国教育电视台通过电视频道播出有关课程和资源，解决这些地区学生在家学习问题。

为丰富网上优质学习资源，教育部还协调北京、上海、四川、浙江等地教育部门和清华大学附属小学、中国人民大学附属中学等中小学将本地本校网络学习资源在延期开学期间免费向社会开放，供广大

中小學生自主選擇使用學習；同時，人民教育出版社也將“人教點讀”數字教學資源庫免費向社會開放。

據介紹，“停課不停教、不停學”需要各級教育部門和學校通力協作，有條件的地方和學校要積極向學生免費提供具有本地本校特色的網上學習課堂；教育部也希望社會力量積極參與配合，提供更多樣的公益性優質學習資源。

最後，這位負責人表示，“停課不停教、不停學既是戰疫情應急之舉，也是互聯網+教育的重要成果應用展示，任務艱巨，使命光榮。我們要按照習近平總書記的重要指示和黨中央、國務院的決策部署，同舟共濟，共克時艱。請各地教育部門高度重視，積極準備，認真組織，有效實施。屆時要將具體安排通知到每一所學校、每一位教師和學生；要指導學生統籌各科學習資源用量、用時，加強學習和心理輔導，做好視力保護，增強體育鍛煉，圓滿完成學習任務。”

## 2.2 教育部延期開學期間“停課不停學”有關工作部署（2月12日發文）

日前，教育部辦公廳、工業和信息化部辦公廳聯合印發《關於中小學延期開學期間“停課不停學”有關工作安排的通知》（以下簡稱《通知》），對“停課不停學”工作提出明確意見。

《通知》提出，“停課不停學”要堅持把做好疫情防控工作放在首位，維護廣大師生健康安全；堅持省級統一部署與各地各校因地制宜實施相結合，避免“一刀切”；堅持國家課程學習與疫情防護知識學習相結合，注重加強愛國主義教育、生命教育和心理健康教育，鼓

励学生锻炼身体、开展课外阅读；坚持学校教师线上指导帮助与学生居家自主学习相结合，限时限量合理安排学习。

《通知》要求加强组织协调。两部建立部际协调机制，保障网络运行畅通。教育部门要高度重视，认真制定实施方案，注重实施效果，防止形式主义。要强化居家学习指导，帮助学生科学制定居家学习计划，合理选择资源，注重培养学生自主学习能力，特别要加强对防疫阻击战一线人员子女和农村留守儿童的学习指导和关爱。要注重疫情防护知识普及，认真学习防疫阻击战中涌现的先进事迹。对上网学习的要求，可借鉴一些地方好的做法，对小学低年级上网学习不作统一硬性要求，由家长和学生自愿选择，对其他学段学生作出限时限量的具体规定，避免学生网上学习时间过长。坚决防止超前过快学习，保护学生视力，防止增加学生不必要的负担。

《通知》强调，要做好开学后教学与居家学习的衔接。要求防止以居家学习完全代替学校课堂教学，正式开学后要精准分析学情，认真对学生居家学习情况进行摸底，对学习质量进行诊断评估，有针对性地制订教学计划。对已经居家在网上学习过的课程，有重点地对已学内容进行讲解和复习，加大对学习困难学生的帮扶力度，确保每名同学较好地掌握已学知识内容，然后再进行新的课程教学；对小学低年级没有参加网上课程学习的，要从头开始实施教学。

据悉，为支持各地做好“停课不停学”工作，帮助学生居家学习，教育部整合国家、有关省市和学校优质教学资源，在延期开学期间开通国家中小学网络云平台和中国教育电视台空中课堂，免费供各地自

主选择使用。平台资源包括防疫知识、红色教育资源、专题教育资源，以及从小学至普通高中的主要学科课程资源，课程时间一般在 20 分钟左右。国家中小学网络云平台（网址：[ykt.eduyun.cn](http://ykt.eduyun.cn)）自 2 月 17 日起开通。同时，中国教育电视台 4 频道通过直播卫星户户通平台向全国用户传输有关课程，覆盖偏远农村网络信号弱或有线电视未通达地区。为丰富学习资源，还组织部分省级教育部门及中小学免费向全国开放网络学习平台或网校。

### 3. 社会的动态感受和认识

#### 3.1 新冠疫情下全中国开启了一场「教育实验」

严峻的疫情发展给学校开学带来了前所未有的阻碍。所有的老师孩子家长，不管是否准备好，都投入到一个全新的教育实验挑战里。这个实验就是——全民网课。在线教育突然在中国教育史上画上了浓墨重彩的一笔。

这次的全民网课为我们展示了未来的教育模样：1. 资源海量共享 2. 费用越来越低 3. 主动学习取代被动听课。教育可以摆脱物理空间的禁锢，时间的限制。除了极少数没有网络覆盖缺乏电子设备的地区，只要孩子想学，没有资源的限制，没有时空的限制，甚至没有贫富的限制。资源都在那儿，可以随意获取。但是，学习的效果如何，却因人而异。

这是最难的实验，但也是最值得的实验！在这个时期，我们有机会通过大规模的样本实践，来检验过去多年来有关在线教育和突破传统学校模式的许多理论。在这样的“全民网课”阶段，我们能最大程度地去验证在线教育模式的可行性，同时这个过程也会暴露在线教育的诸多弊端。像现在的网课一样，给予孩子充分的自由，也给了他们足够的考验，例如由于缺乏自制力而导致的学习效率低下。

目前的云教育普遍呈现出教学质量不可控、学生学习效果差、教师教学管理无从下手的局面。所以配合线上教学的全新学习模式和管理模式成为了线上教育成功的关键。我们必须明白，课堂上的通识教育决定不了孩子未来，主动获得知识、管理自我的能力，才是未来竞争的关键。

人们常说“世上最大的不平等，就是教育的不平等”。我认为不尽然。在这次疫情下衍生的全民网课面前，在未来面前，我相信不平等的将不再是教育资源和学习途径，不平等的更可能是自主学习精神和自我管理能力的。如果我们的下一代能掌握主动学习的能力，懂得如何管理自己，那他们必将能够适应未来社会的任何一次变革，可以抓住每一个机遇，让自己努力成长。这或许才是这场教育实验的根本目的，而非盲目机械地去执行国家要求的“云课堂”任务。

### 3.2 线上教育引发全民“吐槽”

线上教育是对传统课堂教学的补充，在某些时间、空间条件下，是有极大作用价值的，但同样，弊端也异常很明显。首先，电子设备对学生视力的伤害；其次，各类信息技术的熟练掌握是否会对师生的时间精力分配带来极大挑战；再者，孩子个体差异性大，他们的自控力、注意力很难保证能否在同一课堂上保持高度集中，等等。

1月29日以来，在教育部作出“停课不停学”的重要指示后，各地教育部门为保障防控期间中小学校“停课不停教、不停学”做了大量工作。从面对面授课到切入网课模式，教育模式的突然改变除了让学生感到不适应外，同样也让老师感到无奈，家长更是被折磨到心力交瘁。

学生在线上常常魂游千里。“网络不像是课堂授课，可以较为专心，有时候听着听着就发呆、愣神”，网络上某位高一年级学生表示，“我也不知道这几天到底听了什么，学了什么。”亦有学生在社交媒体平台反映，家中缺乏学习氛围，而且长时间盯着屏幕，眼睛容易疲劳，状态不好，学习效率大打折扣。同时由于流量问题，很多时候线上课堂经常卡顿、掉线、延迟，极大影响了课堂质量，也进而让学生精力分散。还有学生反映，学校的多门课程分别在不同的软件上授课，导致学生需要下载、切换多个软件，有时会因弄错平台而错过课程。

在这样的弊端下，要想学生能在线上教育的环境中，尽量保证自己的学习效果，唯有尽快提高学生自我学习能力，和具备很好的自我约束管理能力。

家长老师也纷纷加入吐槽大军。

最搞笑的便是网上“疫情期间的老师都被网课逼成了李佳琦”这个段子，而且还是“销量”严重不佳的“李佳琦”。许多教师授课受到硬件技术限制，教学质量不如预期。为了响应学校号召上好网课，很多老师均是提前一周时间开始尝试各种教案，但在课程中依然避免不了很多细节的尴尬局面。例如卡顿、掉线、直播过程中没有声音等。一位老师就在微博上写道“有时候上着上着课就没声了，屏幕定格，跟学生的交流也因此被迫中断”。很多学校让老师线上直播教学，也是让老师们手足无措。教与学是一个互动过程，老师不是一个只会念教案的机器，需要与孩子进行交流，随时提问了解掌握情况，而目前很多学校的线上教育硬生生将老师与孩子从精神上隔离开来，缺乏足够有效的交流，以致于教学质量不可控。

家长们更是面临了比中年危机更可怕自我怀疑阶段，完全无法适应线上教育对于家长角色的新调整。频繁打卡、对于网络技术的不熟悉，正在“逼疯”一群家长。网上一名家长就说到“从昨天早上7:50分签到、8点上课到晚上23:00才搞完作业。你不知道我们现在什么样，三个手机一台IPAD、一个笔记本、一台打印机，前后切换，

一整天累得要疯了”。按照这位家长孩子所在学校的安排，打卡需要在班级小管家完成，授课是在钉钉、视频通等平台，此外还要利用传统QQ群发布作业、上传微课视频等。多个平台的使用，也令包括她在内的家长头痛不已。“遭遇卡顿就不说了。想在8点准时上课，家长需要在6:40分就开始抢占电子教室房间。接着“体育视频打卡，早饭、开课、午饭、上课、下午5点钟结束，晚饭后还要在晚上0点前各科作业截止前打卡”，上述家长说道。家长们在这次疫情时期线上教育大实验中，不得不练就十八般武艺：网卡了，家长解决；直播间出问题了，家长解决；老师布置拍摄任务，家长充当摄影师；上体育课充当辅助；晚上更要辅导大概连自己都看不懂的作业。更是要全天候与孩子相处，这对亲子关系也提出了新的挑战。

因此，什么样的线上教育能解决目前学生、老师、家长的困扰呢？怎样才能保障孩子在未来线上教育的大趋势下拔得头筹？接下来的文章将为大家解答这些问题。

## 二、 自主教育特色下的巴川在线课堂

### 1. 疫情形势下在线教育对学校提出的挑战

新冠肺炎疫情爆发后，各个行业都受到严重影响。在国家“停课不停学”号召之下，为保障学校教学工作持续推进，全国各地认真贯彻执行教育部的通知精神，大力实施线上教育。一时之间，全国上下席卷一股“线上教育”、“云课堂”的浪潮。目前来讲，学校线上教育均是以班级为单位组织授课，以录播课为主，采取“录播+线上答疑”的形式向学生授课的一种教学方式。这种新的教学方式是当前疫情防控工作的需要，同时也是对教师信息化教学应用水平的集中检验和提高。

大多学校尽管都制定了教学指导方案及工作指南，为中小学教师在线教学及管理工作提供必要的指导，然而如此匆忙的线上教育推广，却也带了很多意向不到的问题，甚至第一次让学校老师开始怀疑自己的专业能力，也对学校管理提出了新的挑战。传统的课堂教育对于教学效果质量的保障尚且艰难，如今的在线教育，一下子将教师和学生从物理空间上隔离开来，无法“面对面”教学，缺乏教学角色之间的直接互动，以致教学质量状况堪忧。学生群体普遍犹如脱缰的野马，对自我学习生活缺乏有效的统一管理。

#### 1.1 在线教育的问题频出

##### (1) 针对性的在线教育资源不足

新冠疫情引发的突如其来的教学方式转变，在很大程度上冲击了中国传统的学校教育。尽管政府为了在最短时间内让各学校迅速适应线上教学方式而免费搭建并开放了国家和省级教育资源公共服务平台，但这些教育资源并不能完全匹配各地区各学校的自身教育需求，缺乏有针对性的具体区域的教育资源和各地方骨干教师自制资源共享。

## **(2) 在线教学方式欠缺科学设计**

就全国范围而言，教师在线教学的方式，据某媒体调查研究表明，占前 3 位的分别是统一观看国家或区域平台课程且教师集中答疑、播放名师课程且教师辅导答疑、教师直播课程。这些方式看似很好地实现了“停课不停学”，但是这样的线上教学方式仍然只是将传统课堂单向“教”的模式从实体教室搬到了网络环境中，没有了往日教学对象之间的互动，缺乏了充分及时的沟通，教师无法即时感知到学生对知识了解消化的程度，学生也容易缺乏教学的实景感，学习效率普遍不佳。

当然这样的教学方式并非完全一无是处，至少线上教学让家长第一次真正参与了日常教学中，改变了以往家长“袖手旁观”的角色，甚至充当起了孩子的“第二教师”，不少家长表示疫情期间有一直陪伴或经常陪伴小孩在线学习，内容包括在线学习的督促提醒、下载和上传作业、登录学习平台。但这样的陪伴学习也为家长带来了极大的挑战，不仅在知识面上、技术熟练度上，更多地在与教师和孩子的理解沟通上。突然的角色转化由于缺乏前期家校共育的基础，也使得线上教学的效果打了折扣

## **(3) 在线学习内容不均衡**

在普遍情况下，学生在线学习内容上，语文、数学、外语占绝对优势，总占比均高达 90% 以上，尽管有很多学校通过跨学科主题探究、项目研究等方式开展安全教育、科普教育、生命教育和责任教育，但在线学习课程仍然不太平衡，有些非主干课程占比较小，这显然不能满足当代学生全面发展的诉求。因此线上课程的规划设计必然是未来各学校的关注重点。

## **(4) 在线教学过程中的困难**

### **教师方面**

不管是来自线上的报道，或是自媒体吐槽，许多省市的教师都有一个基本共识，那便是在线教学过程中最主要的困难还是集中在师生互动，对学生理解程度的判断，作业布置、验收和评价方面。很多学校只是简单使用了线上工具来延续

满堂“灌”的风格，这样“粗糙”的线上课堂并没能实现在传统教育模式基础上的优化、补充。教师没能为突如其来的线上教学工作做好充分的技术储备、心理调试、教学策略打磨。

## 学生方面

学生则主要反映了在线学习对个人视力的负面影响，因网络流畅度不够而带来的大打折扣的学习效果，和学习同伴互动互助的缺乏。

## 家长方面

频繁的线上打卡、盯梢式陪伴学习、手忙脚乱地切换各种线上工具，都让家长对线上课堂怨声载道。在这样迷茫慌乱中，家长们自然对于线上教育教学效果普遍表现出了不信任，也对在新教学模式下的学生监督管理工作的失序表达了不满。这些来自家庭的负面情绪也为学校线上教育推广带来了一定的阻力。

### **(5) 在线教学评价单一**

合理的评价模式是教育质量保障的动力。为了及时掌握在线教学效果，目前国内大多学校仍然主要通过 4 个维度来进行评价：在线提交作业的完成度、学生在线回答问题、在线测试成绩、家长在线反馈信息。这与疫情前学校的传统教学效果评价方法大同小异。这样的评价方式显然并不能完整展示各学校的线上教育实际开展效果，因为缺少了师生互评和同学互评，同时，学生对各类线上学习资源的利用率、整合度等都应纳入在线教学的评价体系。

家长对在线教学效果的评价也反映出，学生的自控力、家庭学习氛围和学习资源的趣味性都将会极大地影响线上教学效果。而这些因素恰好是很多学校无法在短时间去实现的。

## **1.2 潜在的应对举措**

### **1.2.1 网络升级及线上平台建设**

此次疫情掀起的全国线上教学浪潮，我们不难发现普遍存在着收看操作不便、不同平台内容混乱、信号差、运营商的网络不稳定及拥堵等问题。因此，教育部门主动对接电信部门，加强多方协作，根据各地实际情况制定具体的实施方

案和应急预案，及时解决网络稳定顺畅问题，保障线上教学正常运行。同时，政府相关部门对线上教育平台予以专项治理，并鼓励社会各界组织强大技术资源力量开发优质线上教育平台，确保学生居家学习的高效性、有序性，提供个性化差异化的精品教育服务。

### 1.2.2 精准的线上教育资源及教学模式内容设计

首先需要明确的一点，便是线上教学是与线下日常教学有许多不同的，如何通过线上教学去促进学生更好的居家学习，需要各地方教育职能部门、各学校针对自身教育水平实际，组织各优秀教研人员在线上课程资源选择、教学形式、教学内容、教学案例展示、课堂组织等方面进行深入研讨。

① 为匹配各地区、各学校的自身教育需求，在当地教育行政单位教研部门的鼎力支持和质量把控下，各校组织名师研发录制能兼顾各年级水平学生的优质课件，共享优质教学资源。

② 从实际出发，积极采取不同的线上教学组织实施形式。教学内容既要参考学校日常教学情况，更要考虑学生的学习能力发展和品格养成，合理制定科学的线上课程课表，以及重视引导学生进行课前预习和课后总结归纳，让学生紧跟教师的教学节奏；

③ 同时，教师要改变日常教学的习惯，调整“教”与“学”的时间分配，创新开展线上教学的互动方式，利用多种途径增加师生互动交流，指导学生重点开展自主学习和深度学习，激发学生学习的责任感、荣辱观、紧迫感和主动性，不断提高学习效率。

### 1.2.3 关注学生身心健康，科学合理安排时间

考虑到长时间使用电子设备会对学生视力带来潜在负面影响，多地政府纷纷出台相关政策文件，要求学校在开展线上教学时要注意引导学生进行用眼保护，控制线上学习总时长，保证学生充足睡眠。原则上线上教学时间一节课不超过20分钟，小学一天不超过2个小时，初中、高中一天不超过3小时。不强制要求学生打卡、上传学习视频。这些举措不仅保证了学生的用眼健康，也使得学生家长从紧迫式盯梢、打卡中解放出来。

### 1.2.4 建立家校共育新机制，保证家长适应全新教育模式

在这次疫情的影响下，我们第一次迎来了教育模式的全新“实验”——家长需要承担学生线上学习督导和辅助的双重任务——这也必将成为未来学校教育的发展趋势。为了能让家长更好地规范学生日常学习行为习惯，各个学校需提升家校协同育人能力，畅通与家长的信息传递与沟通，有意识地开展多样化的家校合作互动。通过充分的交流与分享，学校引导家长明确自身责任与义务，让家长掌握针对不同年级学生线上学习的管理方式。家长既能帮助孩子确定学习目标与计划，又能有效监督、指导、陪护孩子的居家学习，建立与孩子的学习默契性，从而调动孩子学习热情，激发他们的学习自主性。

## 2. 巴川云课堂特色（“线上学习+线下管理”）

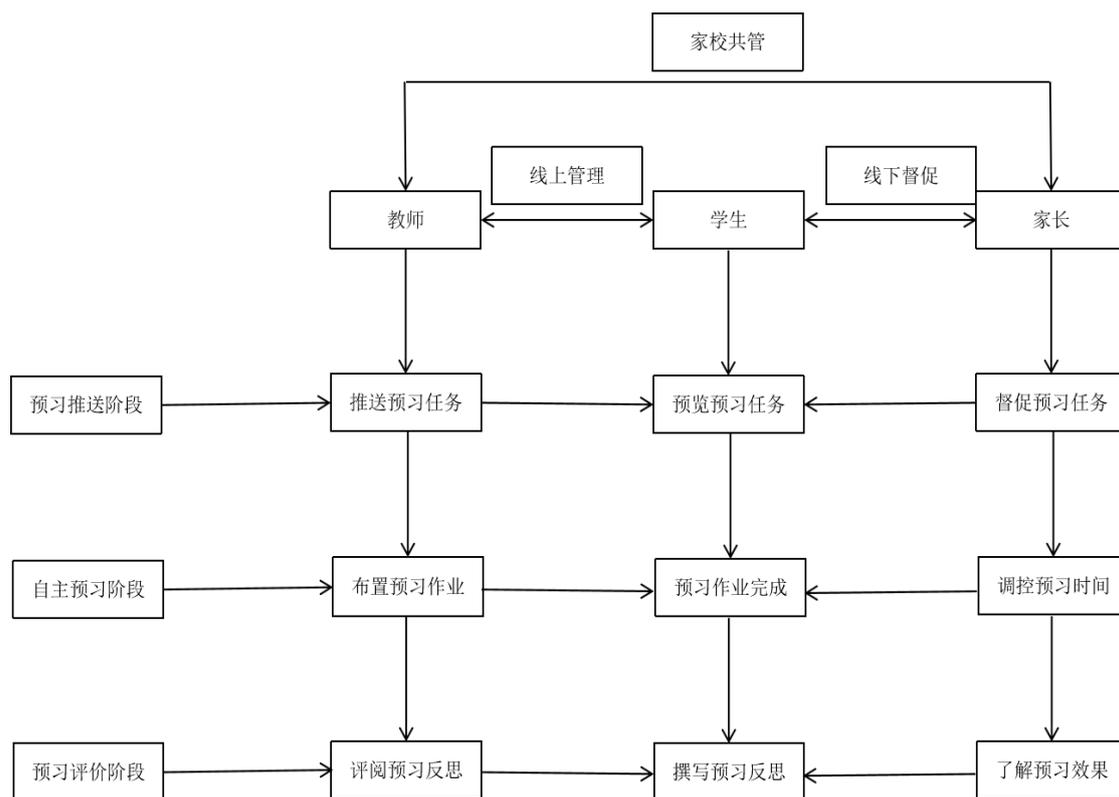
互联网技术和信息技术已渗透到教育领域，教育信息化让网络学习成为不同职业

及年龄层次学习者热衷的学习方式。网络学习又称“在线学习”或“云课堂”学习，具有自由化、个性化、不受地点限制等特点。重庆市新鸥鹏教育集团旗下的巴川系学校提出“云课堂”学习理念，设计“点点课堂”APP软件，构建基于云课堂的**教学策略**，建设基于云课堂的**资源体系**，制定基于云课堂的**管理制度**和探索基于云课堂的**评价体系**。

## 2.1 巴川线上学习特色

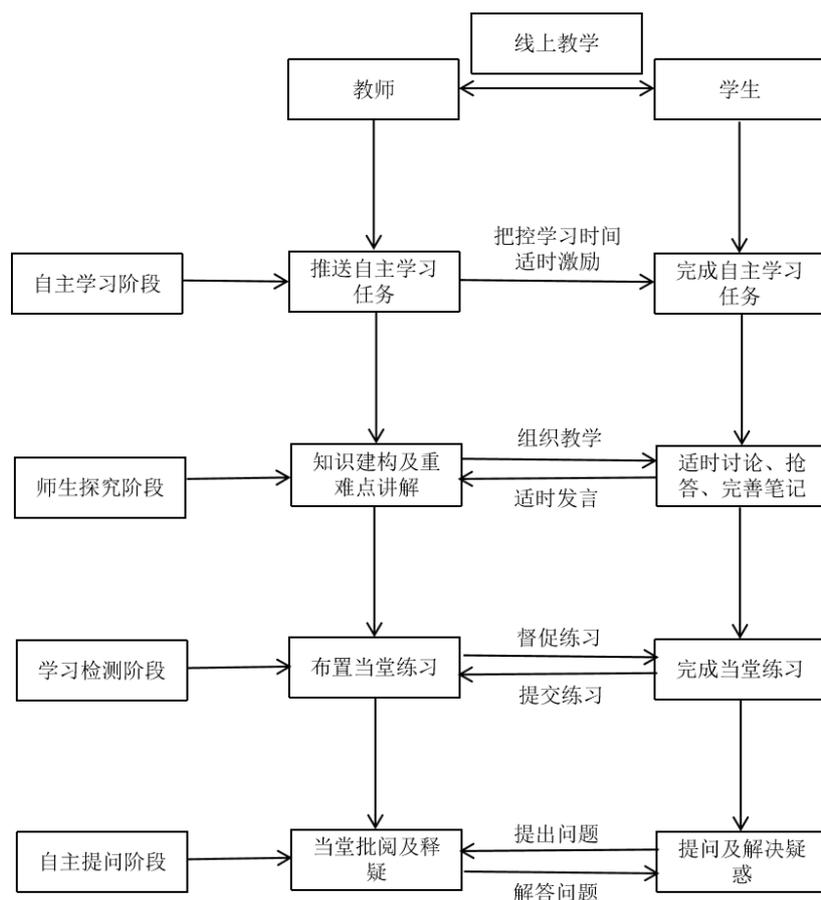
### ①基于云课堂的教学策略

**个性定位下的课前预习。**基于云课堂的课前预习需要教师、学生、家长三方分工合作，即教师负责线上管理、学生进行线上预习、家长开展线下督促，包括预习任务推送阶段、自主预习阶段及预习评价阶段等三个阶段（如图一所示）。预习推送阶段，教师向学生推送预习任务，“授之以渔”让学生重视预习和预览预习任务，向家长发送预习信息并协商达成家校共管，督促学生完成预习任务；自主预习阶段，教师布置预习作业及线上管理学生预习进程，学生进行自主预习教材新的内容和完成预习作业，家长监管学生预习过程和调控预习时间；预习评价阶段，学生撰写预习反思和评价自己学习所获，教师批阅预习反思、提出学习建议和反思预习任务设计的有效性，家长了解学生预习效果和反思过程管理的有效性。上述课前预习需要靠学生经过自主、独立的学习后完成，同时课前预习的完成能够给学生清晰的知识定位，让学生知晓知识不解之处和明确重难点，唤醒旧知识点与新知识点之间的联系，有助于课堂授课时学生精准听课和知识的精准接收。



图一 课前预习流程设计

**个性学习下的课堂教学。**其基于云课堂学习根据学生不同的认知水平、学习能力和个性特征，专门“定制”适合学生的学习内容，经历自主学习阶段、师生探究阶段、学习检测阶段、自主提问阶段等四大流程（如图 5-5 所示）。自主学习阶段，教师运用“点点课堂”APP 软件同屏教学课件并布置学生自主学习内容，学生开始使用平台进行自主学习并完成预习检测，教师批阅预习检测向学生反馈正确结果；师生探究阶段，教师根据预习检测反馈讲解重难点，适时运用白板功能生成教学板书、勾画重难点，学生学生利用截屏功能及时保存笔记。教师适时组织学生进行分组交流。课堂问题解决方式形式多样，“点点课堂”设计了抢答、随机抽选、点赞、倒计时功能，使教学形式更丰富，深受学生喜爱；学习检测阶段，教师运用当堂检测功能，给学生布置学习效果检测练习，学生及时完成练习，教师此阶段课堂巡查、调控练习时间，了解学生掌握情况；自主提问阶段，教师当堂批阅学生检测，学生根据学习检测反馈情况就不懂的知识进行自主提问，教师及时解答、解决学生疑惑和布置课后作业。



课堂教学流程设计

**个性分析下的课后作业。**基于云课堂的课后作业借助“点点课堂”平台进行作业的分层设计，具有定时推送作业、定时线上答题、即时线上批阅、作业分析统计等功能。学生登录平台去查阅教师推送的作业，在规定时间内完成作业答题，在答题过程中可以实时拍照上传答案，查阅完成进度及所用时间及暂停或继续答题，实现灵活的答题机制。平台可记录教师端及学生端的相关操作行为，自动分析统计相关数据信息，包括学生登录数据、教师批阅数据、学生得分数据及相关细项的体现，所有的数据分析统计结果都可以通过多种展现方式灵活体现。学生可以借助分析数据，了解自己知识掌握的缺口，利用“错题集”功能收集自己的错题，利用平台“试题库”寻找相似题型进行拓展练习。这样学生借助云平台答题、数据分析、错题集及组题等功能实现了个性分析下的作业定制。

### ②基于云课堂的资源体系

目前个案学校已完成基于“点点课堂”云平台的题库管理、试卷推送、实时答题、试卷批阅、在线课堂、数据统计、基础信息管理七大部分模块及资源体系的建设。学生学习资源内容涵盖语文、数学、英语、物理、化学、生物、地理、科学、历史、道德与法治共 10 个学科。资源平台有在线做题、衔接课、公开课、趣味课、错题本、作文、同步点读、古诗文、笔顺书法、能力测评、心理 FM、课外名著、家庭教育、安全常识共 14 个版块。完备的资源体系为教师提供丰富备课、

上课的资源，也为学生差异化的自主学习提供了详实的学习资源

## 2.2 独有“线上+线下”管理模式

### 基于云课堂的管理制度

老师对课后作业批改存在时间较长、批改量大等瓶颈，也由于学生对作业的重视程度不同导致课后作业的完成效率不高，无法实施有效评价。为了解决作业质量无法监管、作业结果无法反馈、学情无法把控、问题无法及时解决等弊端，个案学校借助云平台形成“线上+线下”管理制度并强化执行。

线上管理主要由年级组（学校）、班主任、科任教师、家长、小组长等五级参与到云课堂的线上管理。在作业提交截止时间前 5 个小时，学校会借助平台统计分析年级、班级、个人的作业提交情况、作业完成质量以及错题率，并将分析数据通过微信群或 QQ 群分发给班主任，班主任则结合本班各学科情况将数据传给学科教师，将单个学生答题情况传给家长和小组长，再由家长、小组长去提醒每一个同学。

线下的管理通过推行定制“答题卡”来实施。“答题”的线下管理分为四个步骤：第一步要求学生无论是选择题填空题都必须手写关键步骤；第二步要求听完教师评讲后必须用红笔纠错，具体格式是“错因、更正、反思”；第三步要求学生返校后云课堂课代表收回答题卡，并对纠错情况进行评价形成一个简单的评价报告交给学科教师，学科教师结合系统批阅情况对学生进行评价；第四步是在学校的每一次阶段性考试中会对系统统计错误率高的题目进行原题或者小改后再测试。

通过这些线上线下的管理措施的实施，个案学校的课后作业质量得到了大幅度的提高，同时也培养了学生的自主学习及自主管理能力。云课堂教学使传统的课堂教学延展到了课中、课前和课后，成为整个教学过程中不可分割的重要环节，做到了互联网与教育的深度融合，做到了线上学习和线下管理的深度融合，使互联网教育成为整个学校教育的重要环节，实现“教育与互联网”的优势互补。

## 3. “五维”自主教育思想为在线教育“保驾护航”

通过巴川中学多年的自主教育实践，已经逐渐将“自主”意识深植于广大师生群体中，而这也使得他们为未来学校教育新模式——线上教育做好了充分的心理和行动准备。

### 3.1 “五维”自主教育的概念和目的

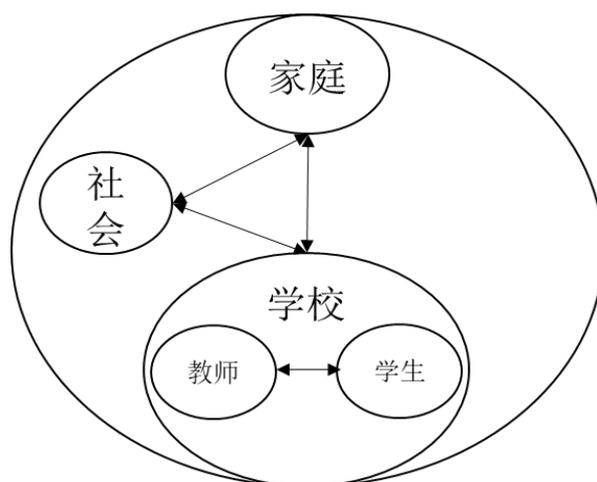
“五维”自主教育是指通过教师引导学生根据各学段的教育目标和要求，在

唤醒学生的自我意识，产生自我认识的基础上，激发学生的学习兴趣，教会学生学习方法，让学生从自身发展的需要出发，在接受教育的过程中主动进行自主设计、自主学习、自主管理和自主评价，以提高和完善自我道德品质、行为素质和促进自身全面发展的教育实践活动。

具体来说，“五维”自主教育是使学生习得自我认识、自主设计、自主学习、自主管理、自主评价五个维度的理论和方法。学生个体通过自我认识，找准定位、了解自身、把握方向；基于客观的自我认识，个体进行学习内容、目标、手段、方法等方面的自主设计；学生在自我认识和自主设计的基础上，正式进入自主学习环节，自主选择、运用相应的学习手段开展并完成预设的学习任务和学习目标；与此同时，自主管理贯穿于自我教育始终，保证自主教育过程有序不乱、平稳运行；而自主评价贯穿“五维”自主教育的全过程和阶段性过程，评价自我认识是否恰当，是否完成规定内容，是否达到预设目标等，最终，通过自主评价反馈的信息和结果进行教育过程的自我调整、自我完善和自我提升，并在此基础上再开启新一轮“五维”自主教育过程，实现个体发展的螺旋式上升。“五维”自主教育的根本目的是在于激发受教育者的创造性、主动性和学习活力，实现教育者“他教”与受教育者“自教”的双向互动，推动“单子式”教育向主动式教育转变，从而培养德智体美劳全面发展的时代新人。

### 3.2 “五维”自主教育的运行机制

运行机制是包括了要素、机理和运行方式。“五维”自主教育是多元主体参与的复合型实践活动，学生、教师、家长、学校和社会是最典型的五类主体要素，各要素的相互组合与关联，共同形塑了学生“五维”自主教育的机制结构与运行机理，通过师生互动、家校互动和多方联动推进着初中生“五维”自主教育的实践。



“五维”自主教育运行机制中，最核心的运行关系是**师生之间的互动**。中小学生在生理和心理上都还没有完全成熟，特别是学生在学习认知、学习习惯和学习管理上都需要指导。因此，必要的教师指导和引领非常重要。

在课堂之上和课堂之外的师生互动之外，**家校合作**也是初中生“五维”自主教育运行机制的外围圈。在“五维”自主教育运行机制中建立起了家庭、学校和

社区新型合作伙伴关系。在结构上，家校合作主体是由学校教师构成的作为“人的集合体”的学校和能够承担主体责任的学生父母所代表的家庭，社区是家校合作的协作者与重要合作伙伴，学生是家校合作的参与者和重要“他者”，教育行政机关是家校合作的协调者。在实践中，“五维”自主教育运行机制有三种最主要的运行方式，分别是平等协作、理性协商和共生利他三种机制。家校双方通过平等的沟通、深度的理解和必要的互利，共同推动学生“五维”自主教育的实施，支持学生自我认识、自主设计、自主学习、自主管理和自主评价。

“五维”自主教育也是一个复杂的教育系统，在实践中是**多方联动**的运行模式。在继承传统教育的优势的基础上将家庭教育、学校教育和社会教育有机结合，充分发挥学校教育的核心优势，整合社区教育和家庭教育的优质资源，举办家长学校，定期对家长进行辅导、培训和指导，解决好家庭教育中的实际困难，提高家庭教育的水平，从而使家长对子女的教育更加民主、科学，同时也解决了学生成长中的烦恼与负担。

简单地来说，在“五维”自主教育运行机制中，学生、教师和家庭等第三方主体是最主要的“人”。但是，不同的人在不同时间、不同事件中会呈现出不同的状态，进而在实践中呈现出不同的结果。因此，根据教师的参与程度不同、学生自主的程度不同和第三方的参与程度不同，“五维”自主教育对应有不同的运行机制。

### 3.3 “五维”自主教育的践行效果

#### 3.3.1 唤醒与生长

#### 3.3.2 “有为”迈向“无为”

#### 3.3.3 个体差异性优势发展

#### 3.3.4 终身学习

## 四、巴川在线课堂成果

### 1.人生课堂

#### 1.1 抗疫精品推文读后感节选

### 因为懂得，所以敬畏

巴川小班 2022届 6班 陈芊颖

这世界上最重要的是什么？有人认为是财富，有人认为是地位，有人认为是权利……我却认为是健康。如若生命没有了，谈何物质享

受？

健康是我们每个人的无价之宝，我们应珍惜它，把它时刻放在心中首位。良好的卫生习惯与作息时间都是爱护它的方法。

这次疫情，让这个冬天变得格外寒冷。寒风肆虐、冰冷刺骨，但只要大家一起积极乐观地携手共进，相信不久便会春暖花开，阳光明媚！

### 最好的答案

巴川小班 2022 届 9 班 向悦

腹有诗书气自华，最是书香能致远。你的气质里，藏着你走过的路，读过的书……窗外的阳光投进来，暖暖的。家里的绿萝长出了新叶，两只麻雀飞到我家门前，叽叽喳喳的叫唤。

也许经历了这一次疫情之后，很多人的梦想都是成为一名医生，我也是。可能我刻苦学习，努力奋斗，怀揣美好愿景，历经艰辛岁月，可能最终还是没有成为钟南山、李兰娟或张文宏那样的人，甚至也没有成为一名军医。

但，这一路的学习和思考、坚韧和执着、自律和成长，会助我们找到自己。

这样的自己，会在人心惶惶中保持理性冷静，会在众说纷纭中保持独立思考，会在利益暗涌中保持良知底线，会在傲慢与偏见中保持敬畏和善良，会在看见自己中看见他人，世界和众生也会在挺过一场又一场意外和灾难后，珍惜日常，不丢希望。

### 一次疫情与一次读书的启示

巴川小班 2022 届 14 班 李涵钰

读书，的确是为了能够在国家有难时鼎力相助。可这句话仿佛一张空头支票一般，对我们而言，过于空洞，过于宽泛。能够成为钟南山那样的人，肯定是每一个人都所憧憬和期待的，可是又有多少人可以成为“第二钟南山”呢？

作为学生，心中必定是会怀揣着鸿鹄之志，在成功的这条路上，我们会经历诸多的磨难、坎坷、挫折；能够攀登到顶峰的人更是凤毛麟角。

“梦想是要有的，万一实现了呢？”但是，在现实生活中，梦想即便是付诸努力也不一定会实现的，不可能人人都成为钟南山，如果仅以此为目的而教育而读书，也未免会显得有些单一了。放眼全社会，普通医生、护士、快递小哥不都是平民英雄吗？

### 新型肺炎那些事

巴川小班 2022 届 1 班 何枢航

不要等到病毒来到身边才带上口罩，这是一场没有硝烟的战争，甚至一些感染者也无法察觉自己已经患上了病。如果非要归个根本的话，只能说是人类的嘴——这张贪婪的嘴，已经惹出了不少疾病了。既然是自己惹出的祸，那我们也应该自己弥补。

在公布疫情的同时，一批又一批医护人员迅速赶往一线，即使那是现在让人一听就望而生畏的“武汉”，他们却是离开了自己的亲人，冒着生命危险去死神手里抢人。

直到现在，无数的白衣天使还在努力奋斗。我们作为他们的同伴，

作为中国公民，更是要在背后加油支持，给予鼓励，献出一点爱心，做出一点贡献，在家里把自己照料好，出门戴口罩，莫不是对他们最大的帮助。

### 在抗击肺炎疫情的日子里

巴川小班 2022 届 8 班 甘承鑫

在抗击肺炎疫情的日子里，总能看到医护人员忙碌的身影……工厂里生产防护服、口罩的工人们也是值得尊敬的……他们都坚信胜利一定会属于中国人民。

有人会问道：“大难当头，我们一定要为国家做点什么！”

让我告诉你：宅在家，别出门，这便是做得最好，不要去人员密集的地方。一只蝙蝠也告诉我们，不要与大自然抗衡，决不能破坏大自然的规律。禁止吃野生动物，从你我做起，相信每个人都可以做好。

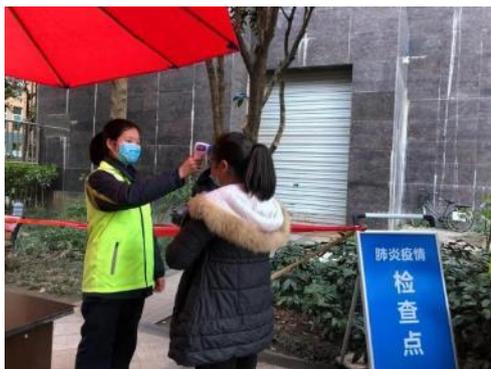
春节里，我们一家人各做各的事，爷爷看电视关注疫情变化，奶奶给我们煮火锅，爸爸发着疫情帖子、妈妈看医书，我做作业，妹妹剪纸，弟弟唱《我和我的祖国》……我们能做的，就是待在家里做好防护工作，确保自身安全，不给抗疫前线添乱。

武汉加油！中国加油！

### 1.2 主题征文

(征文收集中)

### 1.3 社区服务



## 2. 知识课堂

### 2.1 学科在线课堂教学案例

#### 心理健康课教学设计

如何应对疫情期间的不良情绪

备课教师 张珂

教学内容	如何应对疫情期间的不良情绪		
备课教师	张珂	学科	心理健康
教学目标	<p>1. 知识与技能： 认识特定时期（疫情）不良情绪的种类及表现，了解不良情绪产生的原因，通过自我教育和教师的点拨，引导学生做好心理防护。</p> <p>2. 过程与方法： 通过自我觉察等形式提高认识，明确学会调节情绪的重要性和调节方法。</p> <p>3. 情感态度与价值观： 通过学习让学生学会在疫情期间进行心理防护，乐观积极的应对突发事件。</p>		

教学重难点	<p>教学重点：让学生在疫情期间做好心理防护，以积极乐观的态度面对疫情。 教学难点：学会调整不良情绪。</p>
教学过程	<p>一、导入</p> <p>师：最近一段时间，新型肺炎疫情在全国迅速扩散，由于缺乏针对性的治疗手段，缺少医疗资源等原因，再加上网络上媒体的各种真假难辨的信息和大环境大量的负面情绪，一时间人心惶惶。</p> <p>原本放假回家过年的喜悦，却突然被疫情扩散的恐慌淹没了，没有人能完全准备好面对这些，于是部分人可能会产生惊恐和焦虑等不良情绪。</p> <p>而当过多不良情绪不断积累，却又没有得到有效的缓解时，这不仅会影响我们的情绪状况，严重时甚至会影响到我们的身体状况。因此，在进行“物理防御”的同时，我们也要注意“心理防疫”，避免身体还没被新型肺炎打倒，心理首先被疫情打倒了。</p> <p>所以，今天我给大家带来一节关于如何应对疫情期间不良情绪的心理健康课程。</p> <p>二、自我觉察</p> <p>首先我们先看看，在疫情期间可能会产生哪些不良情绪。</p> <p>如果有以下情况，就需要注意一下了</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 看到关于疫情的信息，莫名其妙情感低落，抑郁悲观，做事情也提不起</li> </ol>

兴趣。

2. 看到网络上各种信息时，感觉很慌张，甚至产生“世界末日”来临的恐慌感。

3. 明明在家里，却反复洗手消毒。

4. 看到有人嘻嘻哈哈，一点不关注疫情，就会不由自主的发脾气

5. 对照新型肺炎的症状，总怀疑自己也得了新型肺炎。

6. “宅”在家里，莫名的烦躁，焦虑。

如果有 3 条以上，并且程度较为严重，那么就说明你真的受到了不良情绪的影响。

### 三、不良情绪的种类及表现

疫情来得突然而迅速。在疫情面前，产生一些不良情绪，是可以理解的。

比如：

#### 1. 抑郁

主要表现为：自疫情爆发以来，持续出现情绪低落、沮丧或麻木等反应；

无意与周围的人进行沟通，提不起兴趣，不能够集中注意力；

因为自己帮不上忙、改变不了现状而产生的低自我价值感；

悲观、丧失希望，认为未来不会好了等。

#### 2. 强迫

主要表现为：疫情出现后，时常坐立不安，烦躁焦虑；

需要反复查看新闻、朋友圈、微博等等来确认疫情情况；

行为上出现反复洗手、擦拭物品，频繁地进行消毒，总担心从外界会带回

病毒；

与人或物品接触后，总担心会感染肺炎，从而引起反复的强迫行为。

### 3. 恐慌

主要表现为：对于疫情事件的相关因素感到恐惧、害怕、过度担忧，比如对有人在的场所、特定地方来的人或车辆感到极度恐惧，害怕疫情的发展失去控制，身边的人都出现感染的情况，生活无法重归正轨等等。

### 4. 疑病

主要表现为：在疫情发生之后，对自身健康状况或身体某一部分功能过分关注，比如频繁测量体温，稍有波动便怀疑自己是否患上了疾病，内心充斥怀疑和不安等。

### 5. 愤怒

主要表现为：因某些事件产生的烦躁、厌烦的感觉。脾气不稳定，容易生气，有时会有摔物、与人争论不休等各方面表现。

## 四、产生这些不良情绪的原因

提问：同学们，你们在疫情期间做得最多的是什么事？（查看新闻，睡觉……）

### 1. 频繁关注负面信息会增加人们的消极体验

网络上并不都是真实的消息，其中也充斥着大量破坏性的、灾难性的报道或谣言。在了解情况时，我们不可避免地会吸收一些消极的情感能量，深刻感受到来自他人的消极情绪。频繁关注疫情新闻也会消耗心理能量，如不能及时排遣，负面能量会逐渐累积，慢慢滋生焦虑，抑郁等情绪，严重者会出现诸多心理问题。

### 2. 共情能力会影响人们对疫情消息的反应

有些人能够敏锐地认识、理解他人的痛苦，有着比一般人更高的共情能力，他们更能够与一线医护人员与病人建立强烈的情感共鸣，仅仅只是透过屏幕，就能够迅速察觉到他们的悲伤、愤怒、失望等消极情绪。这些情绪宛如是自己的情绪一般，使自身陷入痛苦与悲伤之中，久久不能从他人的事件与痛苦中脱离出来，从而造成“共情力过剩”的困扰。共情虽然是一种宝贵的能力，但在这样的时刻有可能会伤到自己。

### 3. 创伤经历会加深人们的恐慌

此次新型冠状病毒所引发的肺炎疫情与十七年前的“非典”疫情有着很高的相似性。对经历过“非典”疫情的人们来说，此次的疫情很可能唤起他们旧时对非典的创伤经历与阴影。这种创伤的唤醒使得他们对当下的疫情更加敏感，情绪也更加脆弱，对疫情的爆发越发感到恐惧与无助。这种负面情绪的过度唤起，可能会导致人们无法冷静和理智地对待此次新疫情。

### 4. 日常生活节奏被扰乱，会增加人们的生活压力

为了应对此次危机，各种紧急政策的实施也会对人们的日常生活造成一定的困扰。以往便捷的交通出现了停滞，常见的日用品出现了短缺，甚至物价出现了上涨。这些改变无疑会扰乱人们一定的正常生活，原有的安排没有办法执行，预期的生活与现实之间产生巨大的落差，对正常生活造成压力与挑战，花费人们的精力与时间做出调整与改变，引发人们的烦躁与无奈。

我们确实正处在一个特殊的时期，蔓延全国的疫情给我们带来了较大的心理冲击，我们产生不良情绪是很正常的。但是不良情绪对于疫情，对

于我们个人并没有什么益处，甚至会影响我们的身心健康。

所以面对疫情，我们该如何做好心理防护呢？

## 五、做好心理防护

其实，不仅仅是为了应对此次疫情，我们平时也应当注重纾解自己的情绪，这样可以帮助我们在面对突发事件时保持镇静。

### 1. 正确认识自己目前的状态

当我们得知疫情发生时，短期内出现一系列心理反应是正常的，如焦虑不安、失眠、容易做噩梦、被强大的无力感所笼罩等等。因为事发突然且超出人的心理预设，我们自然会用一些防御方式来应对这些情况，并产生一系列的心理反应。并且灾难的走向常常不可预测，容易让人感到焦虑和无望。清晰地认识到自己目前的心理状态，可以帮助我们减少恐慌感，让我们重新思考自己能够做哪些力所能及的事来改变现状。但如果你的消极情绪反应严重到让你无法正常生活，或是持续了过长的时间，那么你需要考虑寻求外界的帮助(无论是亲友的力量还是心理专业人员的干预)，来让自己度过这段心理应激的状态。

### 2. 避免睡前刷事件信息

我们不建议在睡前刷关于事件的具体消息，一是因为在深夜我们的心理防御机制相对薄弱，使我们的情绪更容易被唤起(这也是我们常常会在深夜思考人生的原因)，无法客观理智地看待消息。二是因为该类消息往往具有冲击性、画面具有创伤性、容易引起大脑兴奋和情绪波动，导致难以入睡;即使入睡了也极易梦见相关内容，降低睡眠质量。因此，在事件发生的特殊时期，尽量避免在睡前查看相关信息，给自己一个好的睡眠，不仅有

助于自己的身体健康，也可降低不良情绪的干扰。

### 3. 适当获取信息

了解事件最新消息能够帮助个体抵抗失控感，但反复查看可能会使人更加焦虑不安。如果获取的这些消息给你带来了极其不舒服的感受时，要主动切断与事件的过密联系，或是减少查看消息的频率。可以尝试的办法有：减少手机 app 的新闻推送通知；只关注官方渠道新闻、减少一些非官方渠道的信息输入（如一些朋友圈小道消息）；主动减少该类信息的转发与分享，必要时可以选择关闭手机等等。

在如此便捷的信息时代，希望大家可以为自己树立起信息屏障，谨慎地选择接受信息的渠道与频率。在信息的洪流中保护好自己免受冲击，保留一块可以自己思考的空间。

### 4. 重回现实生活

在无法控制的灾难发生后，最需要做的是增强对自身生活的掌控能力。当我们被各种相关消息刷屏，很容易沉浸在事件中并与现实生活脱节，造成了“生活中只有这件事情”的错觉。这一方面不利于正常生活的继续，另一方面也会放大我们对事件的感受，造成极端的认知。可以尝试一些方法让自己的生活重回正轨：打扫或整理房间，尝试给自己或家人做饭，翻翻能让生活品质提升的好物推.....离开手机里的那些讯息，生活依然是柴米油盐酱醋茶。回归生活本身，能够让我们真实地感到自己活着，重获对生活的掌控感。

### 5. 开展兴趣爱好

我们常常会提倡发展一些可以在独处时享受的个人兴趣爱好。因为人

们在做自己喜欢的事情时的全神贯注，一方面可以将注意力从让人无力的现实中拉出来，投注到这个“心灵的栖居地”中；另一方面也可以增加成就感和自我价值感。在事件发生的特殊时期，往往会有一定的休整时间，在这样的时间内大可做一些你感兴趣的事情或一直想尝试的事情（比如拼一块拼图或者读一本书）。享受这些事情本身或是专注的状态，本来就是令人心情愉悦的方式。同时，我们收集了一些可以令人开心的活动：拼模型、刷游戏、追剧等等各式的兴趣爱好，都是滋养你心灵的方式，选择你最想做的几项行动起来！另外，我们还想强调的是，无需为自己在这一特殊时期的玩乐感到内疚，这无关道德，只是你在这样的情况下保持心理稳定的方式。

## 6. 思考发现新的可能

每次事件的发生都是引发我们思考的时机：将事件作为一次考验，观察自己的应对方式是否仍有改进的地方，在未来遇到类似事件时，该如何保护好自己并更好地处理遇到的问题。你还可以试着将灾难视为思考生命意义的机会：将自己的感悟通过书写、绘画、录音讲述等方式记录下来。这个过程能使你以一种保持距离的方式，用新的视角去梳理与消化事件对你的影响，也使得分析、反思、乃至修正自我认识能够发生。这将是人生经历重要的一部分，也是未来应对类似事件的宝贵经验。

## 7. 保护自己，帮助他人

我们相信只有能够保护好自己的人，才更有力量和经验帮助他人。在不损害自身的前提下，可以将力所能及的事情列个清单，一一施行来帮助他人。利他行为不仅会给他人带来宽慰，也能够让我们感觉到自身的价值。可以关注一下事件发生后官方援助的渠道与方式，捐款、捐物都不失为一

种贡献自己力量的好选择(但需量力而行)。也可以利用网络发送你的正能量,让同样迷惘的人得到内心慰藉。

#### 8. 保持与亲友的联结

保持和朋友、家人的联系,与身边的人保持情感上的联结同样重要。因为身边的人更可能是与你面临相同境况的群体(尤其是发生在某个共同地域的事件时),与他们保持情感上的联结有助于我们消除孤独感和孤立无援的感觉。你可以尝试,与朋友们讨论一下对事件的思考和看法、向家人或同学聊聊自己的真实感受,用正能量的话语鼓励周围的人....这样的危难中,人人都有被理解、被关怀的需要,因此不必担心自己的情感诉求会成为别人的负担,在特殊时期更需要这样的团体给予我们彼此安全感。

### 六、积极应对疫情

从疫情爆发至今,我们除了看到负面的报道外,也不能忽视很多令人振奋的消息:国家接管武汉疫情的防控工作,多省启动突发公共卫生事件一级响应;各类媒体实时追踪疫情动态,国务院开展互联网督查平台,让信息越来越公开透明;火神山,雷神山以及“方舱”医院的建设,可以让更多的患者得到治疗;科研人员成功分离出新型冠状病毒毒株,病毒的检测时间缩短,试剂盒也投入大量生产;上海公共卫生临床中心自制抗病毒喷雾,也给人们带来更多的信心.....

同时,我们也能看到人性的美好:武汉的至暗时刻,全国各地多省市数千医护人员主动请命,放弃与家人新年团聚的时光赶赴一线;众多在异国他乡的华人也不忘记为疫情献出一份力;还有众多企业、民间机构和普通大众,捐钱捐物、接送医护人员上下班、提前到岗生产医疗物资、提供免费

	<p>线上医疗咨询等等，自发地提供各样的社会援助.... 这样的例子还有许多。</p> <p>每个人身上的这种责任感、正直和脚踏实地的付出，成为了我们对抗恐慌和虚无感的力量，让我们在疫情带来的惶恐中获得安心，在昏暗中看到光芒，让我们有理由相信这场疫情最终会被战胜。</p> <p>在挫折面前我们看到自己的渺小，直面真实让我们接受自身的无力，学会忍耐后再重新思考人生的意义。这些都将成为我们心理能量的来源，让我们即使感到痛苦也不会放弃希望。</p>
<p>教 学 反 思</p>	<p>线上教学与以往面对面教学不同，不能够及时得到学生们的反馈。教学形式有些单一。</p>

### 自主学习，如何提升注意力

备课教师 陈 城

#### 【教学目标】

##### 一、知识与技能目标

1. 认识到注意力对学习、生活的重要性。

2. 探索和学会提升注意力的训练方法。

## 二、过程与方法训练目标

1. 通过《小马虎的一天》的故事，创设情境，让学生认识到在自主学习中注意力的重要性。

2. 通过注意力训练，帮助学生了解并学习提高注意力的几种方法。

## 三、情感、态度与价值观目标

1. 在活动中体验到集中注意力带来的愉悦感。

2. 激发学生在自主学习中初步运用所学方法提高注意力的意识。

### 【活动重难点】

重点：使学生明确注意力的重要性，并学会一些简单、可行、易操作的注意力提升方法。

难点：引导学生在自主学习中有意识地利用注意力训练的方法，努力提升注意力，并真正地将方法延伸到学生的学习，生活中。

### 【课程理念】

保持良好的注意力，才有可能进一步去记忆、思考等。对于中学生来说，良好的注意力是学习的保障。中学生精力充沛、兴趣广泛、好奇心强，特别是在自主学习的过程中，离开了督促，容易受到外界干扰，注意力难以集中，从而引发内心困扰，对学习丧失信心。提升注意力是心理健康教育课中学法指导部分的内容。因此，中学生有必要学习并掌握提升注意力的方法。

## 【课前准备】

多媒体课件（PPT）、训练材料

## 【教学过程】

### 一、团体暖身阶段：暖身活动《手指操》

1. 暖身活动《手指操》（导入，且与最后的注意力训练中的第三个方法相呼应）

（1）介绍活动规则：用不同手势表示 1—8 数字（具体表达方式见教师演示（PPT 展示）。

（2）跟着老师的演示一起完成一个八拍，1-2-3-4-5-6-7-8。提升难度，完成四个八拍，1-2-3-4-5-6-7-8……4-2-3-4-5-6-7-8。

（3）师：同学们，我们要准确地完成好这个活动，需要什么诀窍呢？生：需要我们具备高度集中的注意力。

### 2. 教师点评：

如果我们不具备高度集中的注意力，要想完成好这个活动可能有难度。同样的，在自主学习期间，如果没有他人的督促，很多同学在学习中遇到最大的困难可能就像这位找老师做咨询的“小马虎”同学一样：在自主学习的过程中不够专注，容易分心，造成了很大的学习困扰。（展示：网络咨询《自主学习的困惑》聊天记录）

### 二、团体转换阶段

## 1. 注意力提升的重要性：《“小马虎”自主学习的故事》

做语文作业时，“小马虎”玩弄着手中的球星模型，对于作业上的内容，他一点都提不起兴趣。因为，他只喜欢打篮球。写作文时，他的脑海中又浮现出昨天深夜看《灌篮高手》时那引人入胜的故事情节，他不禁打了个哈欠。写作文时，他把“歇一歇”写成了“喝一喝”。还没等作文写完，他又拿起英语作业做了起来。家长检查作文时还挨了批评。

做数学作业了，他还绷着个脸，还在想刚刚被批评的事情……

(1) 故事中有哪些行为说明了“小马虎”在自主学习时注意力不集中？

(2) 如果注意力不集中会对我们产生什么影响？

在学习上，会影响我们的学习效率，使学习效果大打折扣。

(3) 追问：在生活中，如果注意力不集中会给我们带来什么影响？除了学

生，还有哪些职业需要高度集中的注意力？

举例说明。比如：医生，司机，战士等。

师：其实不管是在学习上还是生活中，注意力于我们每一个人而言都很重要。

## 2. 自测注意力水平

师：同学们，你想要了解你的注意力水平是什么样的吗？接下来请同学们拿出纸和笔来测一测吧。

(1) 完成“注意力水平自测”（为非正式测验，题目根据自行

## 梳理的高品

质注意力的三个评价维度进行自编)。

题 目	是 (记0分)	否 (记1分)
1. 到了自习时间,你能否迅速地坐到座位上进入学习状态?		
2. 在线学习时,你能否专心致志地听完一节课而不被其他事物所干扰呢?		
3. 在线学习时,你能够随时观察老师的讲课内容,随时快速进行问题的回答?		
总得分:            分		

如果你的总分越高,说明你的注意力还有待提升。那么,同学们你们的注意力水平怎么样呢(在安全的课堂氛围下可以根据情况进行分数统计以了解学生自评的注意力情况)?

### (2) 高品质注意力的评价标准

师: 我们是从:

- ① 迅速进入注意状态;
- ② 注意稳定排除干扰;
- ③ 快速反应自由切换三个维度进行注意力水平的评价。

### 三、团体工作阶段: 提升注意力的方法

师: 相信同学们和老师一样,都想要拥有高品质的注意力。那么怎么样提升我们的注意力呢?

1. 集思广益找方法：好习惯，助提升——有助提升注意力的学习习惯

(1) 请同学们帮助“小马虎”分析是什么原因导致他在自主学习中注意力

不集中？

学习习惯不佳：无关干扰，对学习任务不感兴趣，目标不明确，精力不足等。

师：其实注意力的水平可以通过培养好的学习习惯加以提升。

(2) 请同学们根据“小马虎”在自主学习中的问题，从学习习惯上给出有效

建议，帮助小马虎提升注意力。

(3) 师归纳：好习惯，助提升——有助提升注意力的学习习惯：

① 打造“反舒适屋”，排除一切干扰

自主学习时，应有独立的学习空间，要排除掉一些让你陷入舒适状态，与学习无关的一切的事物：如让你想要躺下放松的床、沙发，装有游戏的电子产品……

② 兴趣是最好的老师

提升学习兴趣，你会越来越专注。

③ “番茄钟”助你劳逸结合

番茄钟学习法：根据大脑规律，自主学习时，可集中学习 25 分钟，再用 5 分钟自由休息，形成学习目标循环，提升学习持久性。休息时不要陷入打游戏可以帮助“换脑筋”让大脑休息的误

区。因为完成学习任务和打游戏都需要用到大脑的专注思维，专注思维不能使大脑得以真正放松，反而容易干扰下一阶段学习，使之久久不能专注。不做“夜猫子”，争做“百灵鸟”。

## 2. 好方法，训能力——心理学中的注意力方法

师：刚刚我们一起寻找了有助于提升注意力的学习习惯，那么接下来老师要给同学们介绍几种在心理学中简单易行的注意力训练方法。

### (1) 舒尔特方格法

这是一个非常著名的方法，被广泛地应用于飞行员，航天员的注意力训练中。我们需要将 1-25 的数字随机打乱，填写在一张印有 25 个小方格（每格 1CMX1CM）的表格中，然后以最快的速度从 1 数到 25，要求边读边指出，同时计时。同学们在完成了一次训练后可以参照老师给出的标准来评价自身的注意力水平。

练习的时间越长，看表所需的时间会越短。

练习一开始，达不到较高的水平是非常正常的。切莫急躁。可以从 9 格开始练习。感觉熟练之后，再逐渐增加难度。

千万不要因急于求成而使学习热情受挫哟！

舒尔特方格示例：

3	13	9	18	24
19	6	11	1	17
8	23	16	20	7

15	25	2	21	12
22	5	10	14	4

舒尔特方格评价参考标准：

5-7岁	小学生	初中生	成年人	注意力等级
30秒以下	20秒以下	16秒以下	8秒以下	优秀
30-46秒	20-36秒	16-26秒	8-20秒	中等水平
55秒以上	45秒以上	超过36秒	超过20秒	有待提升

## (2) 盯点法

拿出一张 A4 纸，在正中心画一个实心的硬币大小的小黑圆，然后坐正坐直。双眼平视，与纸张保持 40 厘米的距离，保持深呼吸，心无杂念地去盯住这个圆点，坚持一分钟的时间。当你能够轻松地坚持一分钟的时间以后，你就可以把这个黑色的圆点半径缩短进行同样的练习。直至它变成一个小黑点。

## (3) 注意力手指操（即课程开始的暖身活动）

它充分利用了脑科学的原理，不需要借助任何的工具，也不需要他人的帮助，方便可行。当你感到浮躁不能静心时，准确无误地完成几个八拍的手指动作，就能轻松使自己专注下来。

## 四、团体结束阶段

### 1. 课后作业

根据本节课所学，在下一次自主学习之前，选择一种你最喜欢的注意力提升方法进行练习。

如：在自主学习前，设计几张舒尔特方格，将方法介绍给自己的家人，一起PK，训练。

## 2. 教师小结

同学们，方法千万条，唯有坚持实践才有效。任何好的方法都需要训练实践，其实平时对注意力的重视就是最好的注意力提升方法。

## 语文微课教学设计

老 王

备课教师：周文强

### 一、导入

同学们，写人记事的文章是我们这学期学习的重点，在第一单元，我们与杰出人物同行，感受了崇高、伟大与睿智，正在学习的第三单元，讲述的都是关于“小人物”的故事，他们没有传奇的经历、壮丽的事业、深湛的学识，但是他们身上也有着朴素的爱、单纯的善，带给我们的是一种平凡的感动，从而引导我们去审视人性、理解社会，净化心灵。今天让我们一起走进杨绛先生笔下的《老王》。

### 二、学习目标

1. 理解文中描写的人物——“老王”的形象。
2. 理解“老王”和“我”之间的情谊。
3. 探究“我”对老王的愧怍之情的深刻原因。

### 三、作者简况

杨绛，原名杨季康，生于1911年，江苏无锡人。作家、文学翻译家。1932年毕业于苏州东吴大学。1935——1938年留学英法，回国后曾在上海震旦女子文理学院、清华大学任教。1949年后，在中国社会科学院文学研究所、外国文学研究所工作。代表作有长篇小说《洗澡》，散文集《干校六记》，译著《堂·吉珂德》。她的丈夫是钱钟书，著名学者和作家。

由于文章所写的时代距离我们今天较远，补充介绍一下时代背景：文章作于1984年。这是一篇回忆性的散文，作者记叙了自己从前同老王交往中的几个片段，当时正是“文化大革命”时期，那是一个黑白颠倒、荒唐动乱的时代，作者夫妇都被认为是“反动学术权威”，被造反派打翻在地，踩在脚下，但是，任何歪风邪气对老王都没有丝毫影响，他照样尊重作者夫妇。由此与老王的交往深深的印刻在了作者的脑海之中……

### 四、初读课文：感受“老王”的形象

请初步阅读课文相关内容，梳理关键信息，在此基础上概括人物特点，分类表述。

1. 朗读课文1-4段，用一个字来概括老王是一个“\_\_\_\_\_”人。

职业——靠一辆破旧三轮维持生活

生活——打了一辈子光棍，孤苦伶仃

身体——眼睛残疾，难以自理

居住——荒僻的小胡同，塌败小屋

老王仅靠一辆破旧的三轮车单干勉强谋生，生理的缺陷对他偷蹬三轮车谋生无疑是雪上加霜，困难重重，老王收入低，居住条件差，生活不好，老王是一个“苦”人！

外貌之苦：弯腰曲背，瞎眼残年。

生活之苦：塌败小屋，三轮为生。

精神之苦：孤独无亲，备受轻视。

2. 研读课文 5---22 自然段，看看作者记叙了与老王交往中的哪几件事？从这几件事可以看出老王有着怎样的品质？再用一个字来概括老王是一个“\_\_\_\_\_”人。

事 件	老王的品质
送冰块，车费减半	老实厚道
送钱先生看病，不要钱	重感情，讲仁义
临死前送来香油、鸡蛋	知恩必报

老王他需要钱，但送冰块从不多收一分钱。更令人感动的是，从前面的背景中我们知道，在当时我们一家是“反动学术权威”，是被造反派打倒的人。他却愿意尽义务，愿意送先生看病，不要钱；临死前送来香油、鸡蛋，从中我们看到他的重感情，讲仁义，有良心，关心人，老实厚道，善良纯朴，知恩必报。

老王真是一个“善”人！

五、细读课文：理解“老王”和“我”一家的情谊

1. 看看“我”一家的举动。

“我”一家对老王怎样呢？从中看出“我”一家又有怎样的品质呢？

(1) 照顾老王的生意，坐他车；

(2) 老王再客气，也付给他应得的报酬；

(3) 老王送来香油鸡蛋，不能让他白送，也给了钱；

(4) 关心老王的生计：三轮车改装后，生意不好做，关切询问他是否能维持生活。

(5) 我女儿送老王大瓶鱼肝油，治好他的夜盲症。

从中看出“我”一家：

极富爱心

平等

关爱

人道主义精神

(我一家也是)善(良)的人！

2. 想想两家的情谊

(1) “我”一家处于顺境时，从来没有小看、低看身处社会底层、有病且丑的老王，对他也是平等相待，关爱有加，体现出一种人人平等的人道主义精神；

(2) “我”一家处于逆境时，老王也没有因为“我”一家是“反动学术权威”，是被造反派打倒的人而轻视我，更没有像“造反派”一样来作践我，而是时时关心“我”、帮助“我”，体现出一种重情

重义、知恩图报的淳朴善良。

两家之间可谓有情有义，患难中见真情。但是文章结尾（作者却说：“那是一个幸运的人对一个不幸者的愧怍”，这又当如何理解？

## 六、深读课文：思考如何理解作者的愧怍和“人与人之间的关系”？

人们说：文本中有一个世界，真正的解读很大程度上就是发现、探索甚至解释这个过程。

### 1. 理解作者的愧怍之情。

虽然我一家也遭遇不幸，在那个特殊的年代受过非人的虐待，但是相比老王而言，我有知识，有文化，有家庭，有事业，比起孤身终老的老王还是要幸运很多。一个社会总有幸运者和不幸者，幸运者有责任关爱不幸者，帮助改善他们的处境。作者回想起来，觉得对老王的关爱还不够，所以感到“愧怍”。

老王在我一家最困难的时候关心“我”、帮助“我”，是掏心掏肺地把“我”当成亲人一般看待；而“我”呢？对老王更多的是对于一个人不幸的三轮车夫的同病，作者觉得自己没有能够从心灵深处关心他，作者觉得自己对老王的关爱还远远不够，作者觉得两者的付出是不对等的，回想起这些，所以感到愧怍。那么——

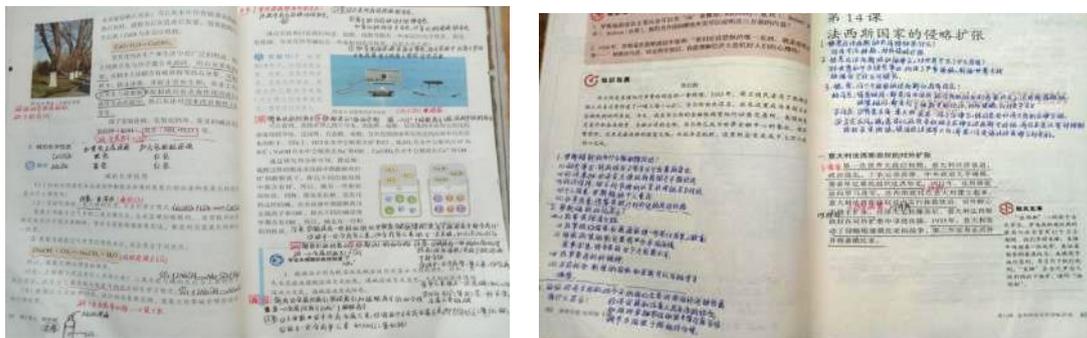
### 2. 人与人之间应该保持怎样的关系？

作者发自内心的愧怍之情，是对平凡人的尊重，更是知识分子悲悯情怀的体现！委婉的向读者发出呼吁：人应该讲仁义，有良心，善良纯朴，知恩必报，人应该对不幸者有关爱之心、有悲悯情怀，人还应该自身的反省，人与人之间应该要有真挚的友谊，相互扶持相互

帮助。

当然，我们如果更深远一点地联想到作品反映的那个时代，作者想写的绝不是老王一个人的遭遇，我一个家庭的遭遇，作者借作品告诉我们的：对于那个时代像老王和“我”一样的、千千万万有着同样命运遭遇的人都应该予以同情，对造成那个灾难的时代应该有着深刻的反省！

## 2.2 学生优秀作业





2. 目录

第一章—生命重于泰山

一、 倡议书

1. 什么是新型冠状病毒? .....3

2. 关于新型冠状病毒的情况 .....3

3. 历史上曾发生过哪些大规模的疾病? .....4

二、 倡议书

1. 人感染新型冠状病毒会有什么症状? .....5

三、 倡议书

(一) 倡议书

1. 如何预防新型冠状病毒? .....6

2. 如何选择口罩? .....6

3. 如何正确佩戴口罩? .....6

(二) 倡议书

1. 正式开学后如何做好学校防护? .....8

第二章—疫情就是命令

1. 我市进一步做好当前疫情防控工作十项具体举措 .....11

2. 疫情期间各级政府、广大群众应该做什么? .....21

第三章—防控就是责任

有关疫情防控工作参考链接 .....23

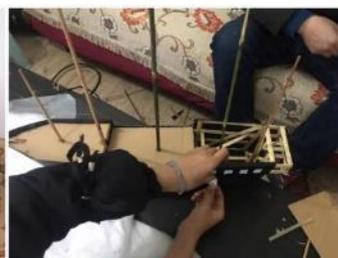
第四章—中国必胜

1. 抗击疫情期间的文学作品 .....15



### 3. 锻炼课堂

#### 3.1 居家锻炼



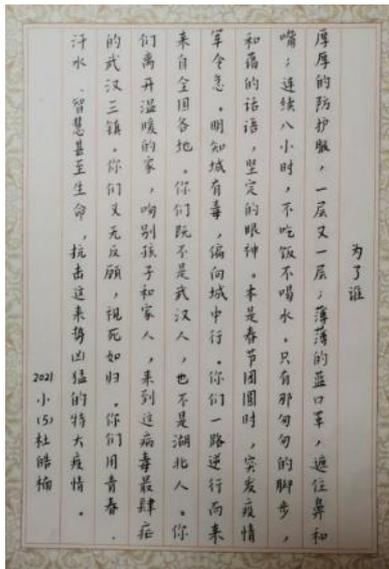
#### 3.2 抗疫美术作品





疫情終會過去  
 靜候春暖花開  
 重慶巴川中學 呂平





### 3. 居家技能展示





## 五、巴川在线课堂大家说

### (一) 学生

在线课堂期间,通过在云课堂平台的学习,我依然可以学到不亚于课堂的许多知识。无论哪一科的线上学习视频,老师讲的都很详细,听起来也很容易弄懂。美中不足的是,在线课堂缺少了课堂上的师生互动,课堂上得不到好的反馈。

——初 2021 届学生

老师的视频准备用心负责,试题有含金量,且会给同学们指出作业中的错误。作业讲评氛围好,老师很用心很仔细地分析题目,帮助同学理解。但软件的 bug 有时出现,会导致同学们浪费时间以至于不能按时提交。

——学生陈磊

老师们非常负责,讲课和答疑都很认真细心,平时的管理也很井井有条,把我们每天的学习生活都安排得很合理,但毕竟是线上,还是达不到线下学习的效果。

——学生王春燕

云课堂所有课程都有保存,没听懂的可以在课下回放;每天都推出作业更好的反馈出同学们的学习情况;每天的课程安排很清楚,有了合理的规划;自己的错题系统能自动归类,方便我们纠错复习且总结出自己的不足。

——小 1 班学生

老师们的录课视频讲的很认真,不比在学校讲课时差,出的题也很有针对性,但是某些同学没有了老师的监督,在家学习不积极,认真,对待云课堂也不认真,对自己不负责任,做了之也后并没有效果。我认为线上学习缺乏了生动感,拉长了老师与学生的距离。总体来说,线上学习益大于弊,关键在于自觉,我感觉同学之间的差异太明显了。

——学生杨茂艺

1. 讲座视频内容丰富质量高,作业推送及时;
2. 作业批改后可以及时查看解析,核对答案;
3. 小组长可在管理板块查看同学作业情况;

4. 推送疫情防控知识，让我们更好地打好抗疫战。

——某学生

## （二）家长

云课堂这个软件特别好，各科老师非常负责，很多老师还专门通过腾讯会议组织学生对所学知识进行讨论，对不会的知识点进行解答，对重点内容进行强调。抽查，作为家长非常感谢老师们的付出。

——杨攀老师班上的学生家长

老师非常用心，微信小程序的作业提醒也很及时，作业批改能看到得分率以便来督促孩子。但是还有一些细节上的问题，可以在家长助手里面添加孩子的错题数、是否观看讲座、孩子的小红花排名、以及孩子的作业质量排名，可以让家长更清楚地了解孩子的情况

——陈磊同学家长

通过这次的特殊学习，让孩子的自主学习能力和自我管控能力得到了不少的提升，各个科任老师线上都精心讲解，认真答疑，对孩子们非常有耐心，对孩子课后安排也做得非常的细致，在此感谢学校教研团队，班主任和各科老师辛苦付出！

——王春燕同学家长

线上教学生动有趣，每门课程都有不同的风格，增加了学生的学习乐趣，增强了学习的主动性，养成了学生自主学习的好习惯。特别是老师们全天在线，随时为学生耐心解答，保证了线上学习效果，学生每天都过得充实，也提升了学生的自律能力，保持了健康向上的心态。

——22 届小 1 班学生家长

疫情期间，停课不停学，孩子的班级做得很好。在班主任沈老师的组织领导下，通过以下方式开展了以下等工作：

（1）通过导学案的方式，把每天的学习知识及完成任务都详细规划。孩子可以充分利用好每一分钟学习、锻炼；

（2）通过云课堂视频教学，详尽讲解了课程新知识，同时完成同步作业；

（3）班主任沈老师根据同学们的学习情况，及时组织召开腾讯会议，引导同学们认识到自身的不足，及时查漏补缺。科任老师也会通过腾讯会议的方式给孩子讲解知识重难点及答疑解惑；

（4）充分利用了班干部、课代表及组长的骨干作用，认真督促孩子完成每天的学习、锻炼任务。

——22 届小 4 班学生家长

由于疫情影响，孩子不能到校上课。学校根据实际情况，停课不停学，扎实认真地开展了线上教学。从这段时间孩子在家学习的状态、效果来看，我们家长都是非常感激和满意的！首先，老师们对线上教学的时间、内容都作了详尽的安排和布置，每一阶段的导学案都提前推送给学生，使学生心中有数。其次，老师们线上上课时都进行了精心准备，知识丰富，讲解清晰，学生收获很大。再次，线下督促很到位。老师们通过 QQ、微信、腾讯会议等全程监控学生学习情况，定时给学生答疑解惑，及时疏导学生在线学习中出现的思想倦怠。通过这次在线教学，让我们家长更加了解了巴川中学以及各位老师们的专业、敬业；对孩子们的耐心、细心和关心。非常感谢辛勤付出的各位老师。

——小 5 班学生家长

这段日子，我们一直陪伴着孩子学习，孩子在家有时会比较懒散，但经过我们的督促会积极起来。她很努力，我们的感情增进了许多，她也帮助我们做了很多小事。我们作家长的，很欣慰。在线教学中老师作为推动力，在管控和教学上都付出了很多，总的来说，巴川的线

上教学我很满意。

云课堂的录播课在前期能帮助学生进行学习，但是总体上来讲我觉得直播更好，学生和  
老师直接能直接沟通。

——杨茂艺同学家长

1. 教学目标明确（分阶段制定各科教学内容和作息时间表）；
2. 教学内容充实，方法适当，让孩子学习起来十分轻松，而且印象深刻，学习效果良好；
3. 老师工作负责，责任心强，每天除了授课、批阅学生作业外还定时给孩子进行各科的  
重难点题讲解，不让任何一个孩子掉队；
4. 建立奖惩制度，激发孩子的自觉性和学习兴趣；
5. 关心孩子的身心健康，正确引导孩子对疫情防控的高度认识，做到科学防控（开展健康教  
育讲座和班会），让孩子在充满关爱的教育情境中学习和健康成长。

——某学生家长

### （三）老师

学校利用成熟的点点课云平台进行线上教学，让学生在家找到了课堂学习的感觉；能指  
导学生合理利用时间，有效学习；并针对学习中存在的问题在线答疑，及时解惑；新颖生动  
的在线课堂让学生找到了学习的兴趣和乐趣，让手机和平板一跃成为了重要的学习工具。可  
以设计增加线上课堂中的师生互动，让课堂更有型；丰富在线课堂的课型，有新授课，有复  
习课，有激趣课等，这样更好。

——董军瑞老师

对假期在线教学反馈：

优点：1. 通过大数据分析，能更加准确、方便地量化学生的学习情况和动态变化；2. 一  
定程度上能够避免学生之间学习的相互干扰；3. 能够灵活机动地开展教育教学。

缺点：1. 学生线上学习的学习状态不能有效地把控；2. 不易调节上课的课堂氛围，对课  
堂效果产生一定影响；3. 学生线上学习的真实性得不到很好的掌握；4. 对于学困生的问题，  
得不到很好的解答（问答问题不方便）；5. 在一定程度上，不利于学生的自主学习和小组合  
作探究；6. 对学生实验探究，动手操作能力的培养无法实现！

建议：

1. 完善线上教学软件功能（a. 对学生的监督的功能 b. 小组沟通和隔离功能 c. 3D 仿真实  
验的功能）；2. 线下老师多与学生沟通，形成线上线下双管理；3. 与家长保持联系，家校共  
同管理形成合力；4. 可以将不同学科分层教学、分层管理，保证不同层次学生都能得到最适  
合自己的教学！

——何鑫池老师

疫情期间我们用网络搭建教学平台，开启了一次跨时空的线上教学，虽然由课堂转为在  
线授课，我们并没有因此而放松和懈怠。（1）教研组集体备课、讨论在线授课内容，共同  
确定每周的教学安排，从而保证了教学的有效性；（2）通过云课堂、腾讯会议等平台进行  
授课和答疑，在教学过程中采用提问和组织讨论的形式及时了解学生的在线状态和学习效  
果。针对学习状态不佳的学生，主动和学生及家长进行沟通，及时帮助学生进行调整，这场  
疫情也让家长对老师的工作多了分理解和支持，相信回到学校会更好的配合学校和老师的工  
作；（3）在培优和补差方面我们也采取相应的措施。针对优生，培优内容做到既精又少，  
从而保证学生培优的有效性；针对后进生，这部分学生主要就是自律性和学习习惯存在问题，  
所以在线学习期间经常和学生谈心，关心关爱他们，让学生觉得老师是重视他们的，从而激发  
他们学习的积极性。在线教学并不意味着教师的工作量减轻了，无论是授课、答疑还是纠错，

每个环节我们都时时把控学生的学习状态，使教与学都更加有效。

在线教学过程中，学生会出现不会提问，不敢提问的情况，教师要做到积极引导，鼓励学生开口发言。

少数学生存在在线视频不观看的情况，从而会影响学习的有效性，有待改进。

——路露老师

在疫情肆虐期间，线上学习是孩子们保证正常学习效度与维持学习状态的必要手段。学校在推行线上课堂学习期间，覆盖的范围与角度比较全面，确保了孩子们在各个学科之间，都能够寻求到一个相对比较折中的平衡点。新颖的学习方式，让孩子们有了更多的选择与机会。而且线上学习也很好地考量了孩子们的学习自主性，总体上来说效度不错，无论是从线上答疑还是线下作业考核情况来看，都对孩子们基本学习进度，提供了较好的保障。但是同样，线上学习比较依赖于老师对各种现代化学习工具的利用，这就导致部分习惯于传统教学的老师，无法真正地发挥出自己的课程特长。同时孩子们因为同时选择在线上进行学习，彼此间缺少了自主间的合作与交流。于此同时，在作业过程中，由于孩子们需要使用到网络进行，难免出现了部分孩子在学习过程中，偷懒，甚至是查抄答案的问题出现。

针对孩子们的学习，最好再针对学习时间进行一定的调整，从目前的情况来看，孩子们的学习紧凑度过高，容易出现疲软、懈怠的问题。

——李晨鑫老师

疫情突袭，学生们不得不将传统课堂转向线上学习。在此期间，我校的在线课程在课程数的安排上比较合理，课程的覆盖范围较广，满足了学生各个学科的学习需要。其中，所推出的各个学科在线课程教学视频质量也比较高，在有限的环境与时间里，将重难点个个击破，让学生可以更好地接受。但是在线学习使老师与学生缺乏了沟通与交流，无法让老师更加清楚了解学生的真实学习情况。对于一些学习自觉性较差的学生，在线学习的自由性会让他们在学时更加松懈，导致学习效果不好。课后作业方面，题量、难度也适中，但学生存在提交速度慢、作业敷衍甚至网上搜答案的情况。

学生们对于在线学习这种学习方式，由于时间的增长，由开始时的新奇、兴奋慢慢转变成了松懈、敷衍，所以建议在保障课程学习的情况下，增添在线学习的趣味性，增加在线学习的方式，以此提高学生的学习兴趣和。

——张嫚老师

线上授课阶段年级组学科组积极筹备，合理安排。我们通过学科教研会积极研讨交流，认真准备每一节线上课堂，这样的过程对于教师的成长有很大帮助。通过对新的授课方式的尝试，让我们体验到了新时代教育的发展进步，也让我们感受到了压力和动力。最开始接触这种特殊的形式对我们来说是很大的考验，但大家团结一心，攻克过程中的难题，使得整个线上教育取得了较好的成果！

——某老师

学校制定的线上学习规划很科学；年级组各科安排合理；长时间的线上管理需要更多新颖形式，给学生营造新鲜感，调节学生枯燥乏味的在家学习状态；学校重视自主教育，这次超长假期，巴川中学的孩子们比较有优势，班委的管理能力在此期间发挥了巨大作用！

——某老师

巴川一直都在使用的云课堂，在本次疫情期间也给老师和同学们带来了极大的便利，各位老师不用像其他学校老师下载各种直播聊天软件打卡学习，直接借助云课堂优秀的平台就可以开展线上教学活动，定时推出统一网课、作业推送等，方便老师们进行作业批改。

但是初一的孩子学习习惯还尚未养成，光凭网课的推送对于他们的学习和成长是远远不够的。为此，学校和年级组也给了年轻老师们很多建议，定期召开班主任交流会，大家一齐出谋划策，在疫情期间通过腾讯会议、QQ群作业、电话、视频通话等等方式让多数孩子在

网课的日子里能够“学有所获”。

除了学习，作为班主任我们也通过在线平台对孩子们进行了很多多媒体的教育，平日的所见所闻也可以通过视频和共享屏幕的方式分享给孩子们激发斗志并且适当引导他们在线讨论。也借助了QQ群、全民K歌、微信投票等程序开展了不少的活动，如K歌大赛、厨艺大赛、三八妇女节活动等...让孩子们云学习外的课余时间也不再那么乏味。

——邱姝莹老师

## （四）技术平台

受到突如其来的新型冠状病毒肺炎疫情影响，教育部通知全国大、中、小学及幼儿园延期开学，并且要充分利用互联网资源做到“停课不停学”。为响应国家号召，保障受疫情影响全校师生正常的学习节奏，巴川中学快速响应疫情期间的在线教育需求，全校师生采取线上线下相结合的教学管理模式，通过使用云课堂在线学习平台，开展与课堂同步的全学科线上教学。经过两个多月的线上学习，巴川“线上学习+线下管理”的教学模式备受家长和社会好评，巴川中学在线上学习过程中利用多维自主教育的管理优势，沿袭自主管理、自主学习和自主评价等管理机制，在线上教学过程中充分发挥学生的自主管理能力，助力班主任和学科教师，确保线上学习效果。

通过网络实施线上教学过程中，如何对学生的学习过程和效果进行有效的跟踪管理一直是当前背景下的热点话题。巴川云课堂在“停课不停学”线上学习期间，结合云课堂线上学习的模式，制定了一整套切实有效的线下学生自主管理措施，实行班长统筹下的学科课代表负责制，通过“云课堂小组长”设置系统管理权限，对学生每天的授课、作业、听写、纠错等各个环节进行自主管理，极大的调动了学生的积极性，学生自主管理和线上学习的效果得到彰显。

与其他学校、平台相比，巴川云课堂具有以下几个方面的优势：

### （一）线上教学，线下管理

对巴川而言，“线上教学、线下管理”的模式大家都习以为常，但对疫情期间的其他学校却是巨大的考验，很多学校没有熟悉的线上教学平台，更谈不上定制化的云课堂平台；老师们没有线上教学经验，更没有确保线上教学效果的措施机制；很多学生没有系统化接受过线上教学，更没有通过线上学习的习惯。

巴川中学的管理团队、教师、学生和家長则早在几年之前就开始适应云课堂线上教学模式，更是在自主教育的基础上形成了成熟的线上线下结合的教学管理模式，对疫情带来的线上教学形式早已熟悉，使得学习过程的效率大幅提高，不仅没有因为疫情耽误学习，反而实现了“弯道超车”。

### （二）自主管理，效果凸显

巴川中学在使用云课堂在线学习平台的同时，各班设立了“云课堂小组长”，由学生协助班主任老师，参与班级管理，实现了“线上学习+线下管理”，既提高了学生学习的主观能动性，又减轻了老师管理的工作量。

小组长能够通过学生端查看到本班学生的学习情况，每天整理数据，并汇总为阶段性的学情报告，既可以帮助同学调整学习状态，又能协助老师制定相对应的措施。

### （三）集体备课，名师授课

目前大多数学校的授课方式，都是由各学科、各班级老师自主备课、授课，或者网络上随便找点资源发给學生，尤其是对于部分未上过网课的教师来说，极具挑战性，教学效果得不到监管和保证。

而巴川中学则是由学校统筹，各年级学科组统一备课，课程量身定制，针对性强，通过云课堂在线学习平台，挑选有在线授课经验的名师集中授课，从备课到授课，最大程度地保

证了课程质量。

#### **（四）课程丰富，专题引导**

巴川中学在规划线上教学课程时，除了正常规划的文化课程之外，还编制了一系列的文化艺术类课程供学生学习，课程内容非常丰富。

同时，还通过云课堂在线学习平台开设了新冠疫情专题学习栏目，定期给学生推送一些有益的视频或文章，让学生理性学习知识，引导学生了解疫情，共克时艰。

#### **（五）平台定制、操作简便**

##### **1. 一个平台，多个功能**

目前大部分学校的网课授课，都是通过第三方平台。不同学科的老师，根据自己的使用习惯，可能选择不同的平台；同时，部分平台功能单一，同一学科的老师需要下载多个软件完成不同的教学任务，导致学生学习时需要同时下载多个软件，很不方便。

云课堂在线学习平台，集授课、完成作业、批阅、讲评、智能统计、反馈、线上管理等多功能为一体，一个平台适用于所有学科的老师和学生，受到广大师生的好评。

##### **2. 师生问题，随时解决**

使用第三方平台授课时，如遇到问题，老师、学生反馈无门，问题很难得到解决；针对学校、教师、学生等个性化的需求，第三方平台也无法满足。

而云课堂平台有教师端、学生端、家长端，针对不同角色定制化研发，师生在使用时如有疑问或需求，可随时与平台方联系，获取一对一的解决方案。

#### **（六）即时批阅，实时反馈**

与其他学校老师各自出题、作业家长检查、数据没有反馈的情况不同，巴川中学组建优秀师资队伍，为学生量身编制试题，覆盖学期课程重要知识点，帮助学生稳步夯实基础。

学生作业完成后，客观题自动批阅，主观题教师批阅，批改结果及时知晓，精准总结当天学习情况。

系统自动统计分析班级视频观看情况、作业提交情况、分数排行、错题率等。教师、学生可随时查看学情报告，有效定位学习薄弱环节，教学更有针对性。

#### **（七）定制平板，上课无忧**

巴川云课堂同步配套了定制学习平板供学生自愿选择使用，该平板是专为中学阶段的学习场景和使用特点定制的绿色学习专用设备。提供终端行为管控功能，可对平板的使用进行全面管控，学生无法下载和安装游戏等与学习无关的应用，使用过程严格管控。

平板内置了云课堂在线学习平台，同时搭载全学科海量资源库，配套丰富的学习软件，使学习真正做到高效、精准、科学，从而有效提升学生的学习能力与成绩。

#### **（八）家长监管，家校共育**

家长通过绑定云课堂在线学习平台的微信家长端，学生视频观看情况、作业提交情况、分数一查便知，随时监管学习情况。班主任实时关注学生学习情况，可及时与家长交流沟通。