

# 五维

## 自主教育成果报告

REPORT ON THE ACHIEVEMENTS  
OF FIVE-DIMENSIONAL  
INDEPENDENT EDUCATION

(2019-2020学年度)



GUOHONG'S  
SELF-EDUCATION  
郭洪自主教育工作室

五维自主教育成果报告 2019-2020学年度

郭洪自主教育工作室



材料收集 | 章磊

美术编辑 | 廖新春





一、抗疫下的自主教育 8

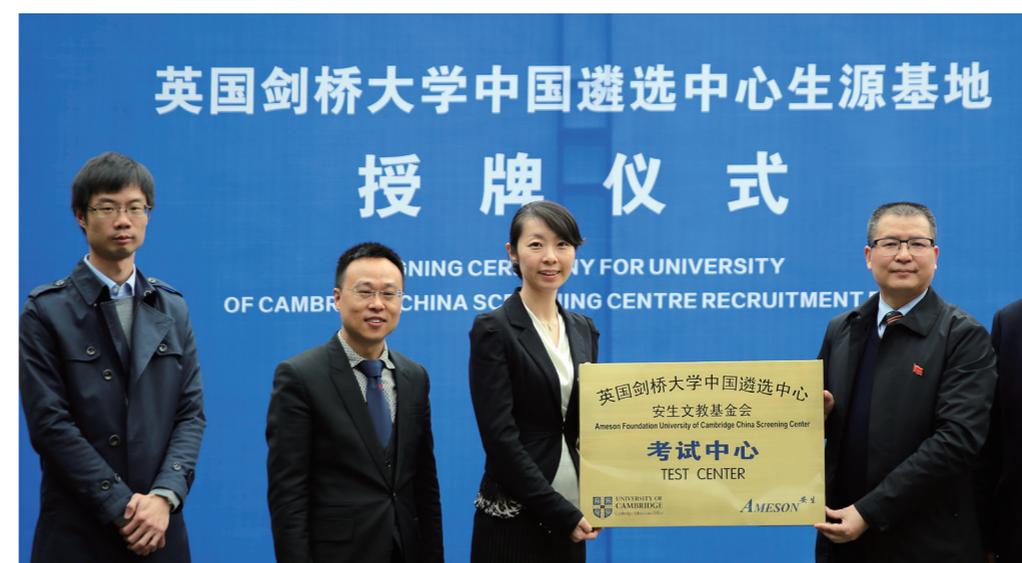
- 1. 巴川系学校停课不停学系列报道
- 2. 2019-2020 学年度自主教育成长分享总结会
- 3. 巴川小班自主教育银行积分兑换活动

二、深化中的课题研究 48~66

- 1. 重庆市“未来教育家”培养专项重点课题结题
- 2. 中国教育学会 2019 年度教育科研规划课题申报
- 3. 重庆市教育科学规划课题申报

三、前行中的阶段成果 67~93

- 1. 重庆市铜梁区教育委员会关于“郭洪自主教育工作室”首届教育成果评选获奖情况的通报
- 2. 腾冲市教育体育局关于 2019 年度自主教育成果评选结果的通报
- 3. 论文《初中生自主教育的实践模式》——《教学与管理》2020 年 2 月 第 6 期



四、开放中的品牌辐射 94~106

- 1. 重庆名师课堂公益直播——《唤醒与生长：“五维”自主教育研究》讲座
- 2. 全国直播“巴川奇迹”——《唤醒与生长：“五维”自主教育研究——深度解读巴川中学自主教育可贵经验》讲座
- 3. 四川绵阳富乐国际学校自主教育实验学校授牌暨专题讲座
- 4. 《只争朝夕，不负韶华》——秀山育才中学“停课不停学”第三周寄语
- 5. 贵州周林学校九年级线上授课即将火力全开
- 6. 四川天宝中学七年级“停课不停学”活动剪影
- 7. 云南腾冲市实验学校初中部开启首届自主教育论坛

# 一、抗疫下的自主教育

## 1. 巴川系学校停课不停学系列报道

### 报道(一)

#### 巴川微课堂, 人生大课题

这是《教育要有光——疫情阴霾下的巴川之光》系列第二篇——爱的黄手帕。

将黄手帕绑满整棵大树, 祈祷远方的人儿早日平安归来, 这就是黄手帕的故事。

巴川开展疫情“微课堂”, 实施大爱教育, 传达教育人正能量, 让学子们明白什么叫担当, 什么叫行动, 什么叫绝望, 什么叫希望……

与奋战在一线的同胞隔空建立感情连接, 用这张特别的“黄手帕”, 为武汉人民加油, 为泱泱中华祈福。

尤瓦尔·赫拉利在他的《未来简史》中说人类有三大课题: 饥荒、战争、瘟疫。人生大课, 常常是在我们从小到大的学校里, 未能排进课表的课; 却又正是我们在真实的祸福、得失、悲喜情境中, 去提出跟个体生命息息相关的那些核心问题, 并尝

试着解答它们, 从而彼此受益的课。

武汉疫情, 这一场突如其来的课题, 巴川人将以怎样角度理解和思考、传达?

#### 线上“微课堂”互动分享



疫情期间, 巴川量子中学针对家长和学生, 组建多个阵营, 开展持续性线上“微课堂”, 分三步进行: 1、由学校提供学习内容, 如疫情防护知识、疫情带来的人生感悟等, 阵营成员线上完成学习。2、学习后, 家长根据情况, 多形式进行线上分享。3、课后通过专业学习平台, 互动留

言, 完成“作业”。

“微课堂”的互动分享, 有利于家长学生理性看待疫情, 共聚能量, 坚定意志。



#### 云课堂疫情专题自主学习

巴川中学充分利用“自主教育”理念优势及“云课堂”学习平台, 在学习课件中, 陆续推送一些对同学们有益的视频或文章, 理性学习知识, 了解疫情, 共克时艰, 迎接春天的早日到来。



#### 病毒、疾病、健康、家人、国家、谣言与

真相、理性科学、敬畏自然、恐惧和乐观、勇气和负责、悲悯、没人是一座孤岛……

疫情当前, 这些人生大课关键词, 都出现在了巴川微课堂里, 也写进了国民们的心里。巴川教育人, 种下爱的种子, 让希望比病毒蔓延得更快……

除此之外, 巴川中学同样强调教师在疫情期间的育人职责。在巴川国际教育集团执行总裁、巴川总校长郭洪统一指挥下, 要求教师充分利用互联网和信息化教育资源, 将“停课不停教、不停学”政策落实, 抓住时机, 时时育人, 让学生在这个加长寒假宅而不荒, 学有所得。

作家方方在武汉的一段记录: “小型超市仍然开着。街边也有卖菜的。我在路边买了点青菜, 又在超市买了鸡蛋和牛奶。问他们这时候还开门, 不怕被感染吗? 他们回答也从容, 说我们得过, 你们也得过呀。是呀, 他们得活, 我们得活, 就是这样! 我经常很钦佩这些劳动人民, 有时跟他们对上几句话, 心里就有莫名的踏实。就像武汉最慌乱的那两三天, 冷风冷雨。几乎所有空空荡荡的马路上, 都有一个环卫工人在风雨中一丝不苟地扫地。看到他们, 你会为自己的紧张不安感到惭愧, 蓦然间你就会镇定下。

## 报道(二)

## 停课不停学 巴川“云课堂”火力全开

雾气弥漫的清晨

并不意味着是一个阴霾的白天

累累的创伤,就是生命给你的最好的东西

因为在每个创伤上在都标示着前进的一步

——罗曼·罗兰

当前,全国上下正在团结奋战抗击新型冠状病毒感染肺炎疫情,教育部专门发通知要求2020年春季延期开学,阻断疫情向校园蔓延。1月30日,重庆市教委印发通知,要求各级教研机构、中小学加大网上教学课件研制力度,正式开学前将电子教材和教辅资料推送给学生,确保学生“停课不停学”。

连日来,巴川中学各个年级与部门的干部与老师经过多轮线上深入研讨,制定了各年级学生延迟开学的在线学习方案。在延续巴川“云课堂”的成熟经验基础上,还将以学习内容安排表、作息时间表、课程规划表、自主管理职责表这“四张表”的协调并联,融入巴川自主教育,打通学生“线上学习+线下管理”一体化。

分层教育、多学科专题讲座、自主学习……这些“巴川人”耳熟能详的关键词,即将在2月10日-17日的巴川“云课堂”中得到新的诠释、新的升华。同时,大家还将见证到知识课堂、人生课堂、锻炼课堂、防疫课堂的四位一体,分别在三

个年级的“停课不停学”寒假延长期中火力全开。

## 初三年级

## 集火培优补弱 提升中考复习针对性



巴川小班2020届延迟开学自主学习课程规划表

日期	时段	科目	内容
2月10日	8:00-8:40	语文	《岳阳楼记》《醉翁亭记》《学记》
	8:50-9:50	自主练习	完成老师留下的练习题
	10:00-10:40	数学	与中点有关的辅助线
	11:00-12:00	自主练习	完成老师留下的练习题,及时上传。
	14:00-14:40	英语	要求:短文填空。
	14:50-15:50	自主练习	完成老师留下的练习题,及时上传。
	16:00-16:40	在线答疑	在微信群中提问,老师统一解答,过程中同学可以随时提问。
	16:40-17:30	自主阅读与交流分享	自主安排阅读内容(含每日学校推荐篇目),并与家长交流分享阅读感悟。
	17:30-18:00	体育锻炼	按照老师下发的训练项目自主进行锻炼。
	晚上	19:30-21:00	自主学习与自主阅读

序号	学科	课时	授课内容	授课时长	授课类型	作业形式
1	语文	1	九下四单元《议论文》导读精讲	50	新授	对照答案校对或总结
2		2	名著导读《儒林外史》	50		
3		3	九下五单元《说明文》导读精讲	50		
4		4	名著导读《简爱》	50		
5	数学	1	与重点有关的辅助线	60	复习	在线作业 微课讲评
6		2	与角有关的问题	60		
7		3	"a=kb"型的线段和差问题	60		
8		4	"a=b+c"型的线段和差问题	60		
9		5	含根号2的线段和差问题	60		
10		6	含根号3的线段和差问题	60		
11	英语	1	名词	50	复习	在线作业 视频讲解
12		2	数词	50		
13		3	形容词	50		
14		4	副词	50		
15	5	连词	50			
16	物理	1	磁现象	50	新授	在线作业 视频讲解
17		2	电生磁、电磁继电器	50		
18		3	电动机	50		
19		4	磁生电	50		
20	化学	1	人类重要的营养物质	50	新授	在线作业 视频讲解
21		2	元素与人体健康、有机合成材料	50		
22		3	溶液的质量分数	50		
23		4	酸、碱、盐概念、物质分类	50		
24		5	碱、盐的溶解性、复分解反应概念及发生的条件	50		

“你们的老师已从2月1日起,通过网络,分阶段分层分类告诉了你们作业的要

求与重点……”正如在《致初2020同学们的一封信》所提及,在这次初三年级的寒假延长期中,巴川“云课堂”将集中火力解决孩子们在中考总复习中的培优补弱问题。

对于培优队伍的A层学生而言,他们将面对二次函数、反比例函数等重难点专题训练;而对于需要补弱的B层学生来说,他们的任务也并不轻松,除了完成数学、英语、物理相关资料,还可根据自身情况,选择A层培优中的部分作业进行“进阶挑战”。

从“2020届延迟开学自主学习课程规划表”中可以发现,孩子们从2月10日开始,到2月17日,每天都会进行三个学科在线学习,每天固定时长完成作业、固定时长在线专题讲解、教师在在线重难点答疑,搭配上全天候、多时段、多板块的自主练习、自主预习和小组讨论,可以说相较于正常在校学习并没有实质区别,仅仅是变换了学习方式与地点。

自主学习学什么?专题讲座讲什么?在线答疑答什么?面对这些家长最关注的问题,初三年级各学科组长组织学科组教师研讨规划内容,语文、物理、化学进行新课教学,数学、英语进行专题复习,从而生成了初三年级的“自主学习内容安排表”,切实做到了让“停课不停学”更具中考复习的针对性。

## 初二年级

## 践行分层教育 助推自主学习有的放矢

巴川小班2021届延迟开学自主学习内容安排表				
日期	时段	学科	内容及要求	备注
2月10日	8:00-8:40	语文	课题:《岳阳楼记》《醉翁亭记》《学记》 要求:自主背诵,熟悉教材内容,记生字词,梳理练习中存在的问题。	
	8:50-9:50	自主练习	完成老师留下的练习题	拍照上传到小组QQ群中,组长检查并做登记
	10:00-10:40	数学	课题:与中点有关的辅助线 要求:在线观看讲解,在学案上做笔记。	
	11:00-12:00	自主练习	完成老师留下的练习题,及时上传。	
	14:00-14:40	英语	课题:短文填空。 要求:在线观看讲解,在学案上做笔记。	
	14:50-15:50	自主练习	完成老师留下的练习题,及时上传。	
	16:00-16:40	在线答疑	在微信群中提问,老师统一解答,过程中同学可以随时提问。	
	16:40-17:30	自主阅读与交流分享	自主安排阅读内容(含每日学校推荐篇目),并与家长交流分享阅读感悟。	拍照上传到小组QQ群中,组长检查并做登记
	17:30-18:00	体育锻炼	按照老师下发的训练项目自主进行锻炼。	QQ群中训练打卡
	晚上	19:30-21:00	自主学习与自主阅读	1.预习方式:方程与不等式组;要求:熟悉例题的内容,独立尝试解题。 2.预习中第一定律:要求:熟悉教材内容,梳理学思。 3.预习八下U1 SectionA 要求:记忆这部分单词。

巴川中学2021届延迟开学期间自主学习课程规划表									
时段	科目	内容	时长	形式	备注				
8:00-8:40	语文	《岳阳楼记》《醉翁亭记》《学记》	40	直播					
8:50-9:50	自主练习	完成老师留下的练习题	60	直播					
10:00-10:40	数学	与中点有关的辅助线	40	直播					
11:00-12:00	自主练习	完成老师留下的练习题,及时上传。	60	直播					
14:00-14:40	英语	短文填空	40	直播					
14:50-15:50	自主练习	完成老师留下的练习题,及时上传。	60	直播					
16:00-16:40	在线答疑	在微信群中提问,老师统一解答,过程中同学可以随时提问。	40	直播					
16:40-17:30	自主阅读与交流分享	自主安排阅读内容(含每日学校推荐篇目),并与家长交流分享阅读感悟。	50	直播					
17:30-18:00	体育锻炼	按照老师下发的训练项目自主进行锻炼。	30	直播					

巴川中学2021届延迟开学期间自主学习自主管理职责表		
学生	工作职责	完成时间
学生	1.向老师密切配合,了解目前学科老师的教学需求与教学目标,做好学习任务的上传与下达。 2.督促家长认真完成与落实当天学习任务。 3.督促完成作业完成情况,在教师批改作业后第一时间向组长群与班主任群中公布作业完成情况,并每一次作业做适当点评。 4.收集并整理同学在学习过程中遇到的问题,及时反馈给任课教师。	2月1日-17日
小组长	1.小组长在2月1日内向小组成员及QQ群建立,并邀请班主任和组长加入。 2.小组长每天上午9:00前向班主任汇报“学生每日学习情况”的收集工作,并做好“小组工作日志”上传到班主任小组长QQ群,便于组长和班主任及时了解。 3.“小组工作日志”中的“及时上传、未上传”三项内容要在下方打“√或×”,“组长工作”以“优、中、差”呈现,主要收集“小组或线上学习情况、规范的学习习惯及任务完成的质量及家长评价”来制定。	2月1日-17日
体育委员	1.组织收齐每天上午的体育锻炼。 2.从班内小组长那里收集每天小组锻炼的情况汇报。 3.督促完成体育锻炼任务的小组及时完成汇报任务。 4.上午按时向班主任汇报小组体育锻炼情况。	2月1日-17日
班长	1.班长于2月1日内向小组成员及QQ群建立,并邀请班主任加入。 2.班长每天上午9:30前向班主任汇报“小组工作日志”的收集工作,并做好“班长工作日志”上传到班主任小组长QQ群及班级群。 3.“班长工作日志”中的“及时上传、未上传”三项内容要在下方打“√或×”,“班长工作”以“优、中、差”呈现,主要收集“小组或线上学习情况、规范的学习习惯及任务完成的质量及家长评价”来制定。	2月1日-17日

相较于初三年级的培优补弱,初二年级对分层教育做了更为细致的划分,通过班主任和各科老师的深度沟通,他们根据全年级学生的不同学情,把他们归纳到A、B、C三类层次中,从而将更加行之有效地做到因材施教、因人施教、因材施教。

就拿这份初二年级“内容规划表”来说,家长可能并不知道,老师们将会在同一堂数学课“与中点有关的辅助线”中,先后对三个层次的学生做出不同的深度的知识讲解。当然,针对不同学情的孩子,老师所

留下的课后作业也会有细微差别。

同时,为了让初二学生更加有的放矢地执行自主学习,巴川中学要求孩子们每天提前做好学习资料和学习工具,提前思考和尝试完成学习资料上的内容,待讲座时间到,及时收看讲座,然后完成作业及时提交。而后,大家每天的作业也会得到老师第一时间的批改,并在在线答疑环节和学校资料推送中,呈现最为及时的反馈与更正。

点开“自主学习内容安排表”,你或许已经注意到上图中,巴川小班2月10日与巴川中学2月11日全天的自主学习内容安排,不得不说的确是“前方高能”!

面对即将到来的在线学习,孩子们应该从何入手?我们的家长、老师,乃至学生干部又该发挥出怎样的效能,来帮助巴川娃娃们在“停课不停学”阶段温故知新,用好每一分每一秒,学校也为不同的角色赋予了不同的职责,以求实现“人人参与、高度自主、互相督促、共同进步”。

## 初一年级

### 延展丰富内容 在家也能学好每一天



巴川中学2022届延迟开学期间自主学习课程规划表

课程	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
7:50-8:20	晨练								
8:20-9:00	数学1:云课堂1								
9:00-10:00	数学练习与答疑								
10:20-11:30	语文1								
11:30-12:00	阅读与分享								
15:00-16:30	英语1								
16:40-17:30	综合实践—班级文化建设								
晚上 19:30-21:30	自主学习								

日期	时间	学科(项目)	内容
2月10日	7:50-8:20	晨练	慢跑5分钟;下蹲一组30个,每次做三组;俯卧撑一组15-20个,每次做三组,0秒起坐每天一电,每分钟40个;跳绳每天快速跳10秒,20秒,30秒和1分钟,最后1分钟力争达到160个以上。
	8:20-9:00	数学1:云课堂1	课本方格
	9:00-10:00	数学练习与答疑	
	10:20-11:30	语文1	第一单元4课 孙权劝学 (原创样子) 1-4课
11:30-12:00	阅读与分享		阅读学习小组组长的“抗击疫情疫情纪实”的相关文章,并在班级QQ群里进行讨论和分享,写作,上传学习心得。
2月11日	15:00-16:30	英语1	1. 记忆Unit 1 SA单词; 2. 句型SA的短语在书上; 3. 背诵2a和2b句型; 完成云课堂作业!
	16:40-17:30	综合实践—班级文化建设	班主任提前布置班级文化建设的任务,制定分工任务,明确负责人;由负责人组织小组成员做方案,然后由负责人在班级QQ群里分享,讨论小组的成果,最终形成班级文化建设的文本资料。
	晚上 19:30-21:30	自主学习	自主学习,美文欣赏; 润化拓展, 练字练笔。

如果说初三的“云课堂+自主学习”锚定于中考复习,初二的是在为分层教育打牢基础,那么初一年级的模式就是“多元内容+习惯养成”。除去语、数、外、地、历、生六大学科之外,孩子们将在寒假延长长期体验到哪些课程,我们一起来看看吧!

阅读与分享、班级文化建设,甚至在表中没看到的书法练习、健康教育等课程也将出现在线上线下一体化的学习当中。而众所周知,初一是孩子们在中学阶段养成规范作息的重要阶段,如何帮助学生“停课不停学”的特殊阶段,也能保持良好的学习习惯,老师们还特地为大家制定了一份“自主学习作息时间表”,从早上起床到晚间就寝,每个时段都有妥当安排。



细心的你可能以及发现,这份作息清单相较于初二、初三来说,休息时间会更加充裕,这也整体符合初一年级的学习强度。以2月10日的“内容安排表”为例,你也会看出,巴川给予了初一学子更多的锻炼时间、更大的自主学习空间,这一切也是为了让孩子们为未来的学习打下牢固基础

当然,这里也少不了对于“学习共同体”中的每个参与者进行责任划分和任务安排,巴川相信,只有每个人都明白了自己该做什么,才能让这个特殊时期变得更加充实且富有意义。

巴川中学、巴川小班,与巴川教育全系众志成城、万众一心,充分利用“自主教育”理念优势,充分运用“云课堂”学习平台,充分发挥“巴川人”的责任担当与主体意识,将线上学习、线下管理的“巴川效

能”开到最大。

特殊时刻,巴川中学再以“云课堂”为路径,结合学校“自我管理”理念,根据自主学习精神,为学生开启独具“巴川特色”的先进线下管理模式。成立线上作业小组、保障学习进度、每天精选疫情防控科普小视频、精品推文供学生学习,每晚9点安排固定时间交流分享;多学科在线学习的同时,明确每天的体育锻炼时间、观看《新闻联播》、科技创新实践、自主阅读与感悟分享等……

在自主教育特色和“四张表”的规范化统领下,在“停课不停学”的特殊时期里,巴川用“云课堂”将知识、人生、健康、防疫四位一体课堂带到全体学生和家长的眼前,而这更是对自主教育和在线教育的一种非凡实践!



师的特别提醒,你记好了吗?

### 学习内容

量子的在线课堂内容非常丰富,涉及但不限于体育锻炼、疫情防控、心理健康教育、学科教学、学科阅读等方面的课程。

老师们采取视频录播授课、利用云课堂、小程序、班级群等网络平台进行在线答、课后作业反馈等,互动方式灵活多样。

在线课堂,我们将学哪些知识?具体是如何安排的?每个年级每个科学各不相同。以初一语文为例,学习内容不仅涉及新课预习,老师们还将课内与课外知

巴川量子综合学科学习内容规划		
2月15日	科技	《手机是怎么上网的》
2月15日	科学	《关于新型冠状病毒的了解》
2月15日	音乐	欣赏《音乐之声》
2月15日	书法经典名著鉴赏	天下第一行书《兰亭集序》
2月15日	中国传统名著鉴赏	一个“白眼”翻出八千万的八大山人
2月15日	西方美术经典鉴赏	伦勃朗与《夜巡》

识贯通,让同学们在观看《中国诗词大会》的过程中学习古诗词,并细致地进行了课外阅读规划。

世界虽不如童话般美好,但总有人冲在前面,为我们负重前行!终有一天,你们也会成为他们!为此我们需要自主管理、积蓄力量,学做自己的主人。

“加长版”寒假,停课不停学,

同学赶紧行动起来!

疫情必将战胜,

学习可以强国。

## 报道(四)

# 巴川“停课不停学”,自主教育见“真招”

这是《教育要有光——疫情阴霾下的巴川之光》系列第三篇——绿色生生不息。

“自主教育”作为巴川系核心理念,在于培养自主的学习者。疫情阴霾之下,巴川系各校同步推出自主学习实施方案,停课不停学,学习不延期,学业一路“绿灯”,让教育之路亦绿意盎然,生生不息。

调整学习计划,规定作息时间,落实管理职责……巴川系各校是如何将“自主教育”理念有效实施的?

从重庆市教委印发通知相关规定,确保学生“停课不停学”政策以来,巴川系各校、各个年级组经过多轮线上深入研讨,制定了各年级学生延迟开学的在线自主学习实施方案。

方案中,各校分别从自主学习内容规划、作息时间安排、课程规划、自主管理职责等多方面协调并联,融入巴川自主教育理念,打通学生“线上学习+线下管理”一体化。



(巴川系各校自主学习实施方案)

自主教育从“自我认识、自主设计、自主学习、自主管理、自主评价”五个维度为学生终身发展奠基。此次疫情正是考



验和实践自主学习、自主管理的时机。巴川系各校针对这个超长寒假，在这两方面做了科学统筹规划，为孩子们学业保驾护航，一路绿灯。

### 01、自主学习



巴川小班2020届延迟开学自主学习课程规划表

日期	时间	课程	教师	地点	备注
2月10日	8:00-9:00	晨读	教师	教室	晨读
	9:00-10:00	语文	教师	教室	语文
	10:00-11:00	数学	教师	教室	数学
	11:00-12:00	英语	教师	教室	英语
2月11日	8:00-9:00	晨读	教师	教室	晨读
	9:00-10:00	语文	教师	教室	语文
	10:00-11:00	数学	教师	教室	数学
	11:00-12:00	英语	教师	教室	英语

疫情期间，分层教育、多学科专题讲座、自主学习……等办学优势将得到新的诠释与升华。巴川中学，根据学习任务不同，分别针对三个年级，制定了“原计划正式开学日”之后的线上学习计划，包括具体的自主学习内容以及课程规划表，切实做到了让“停课不停学”更具针对性，可以说相较于正常在校学习并没有实质区别，仅仅是变换了学习方式与地点。



1.初三年级 集火培优补弱 提升中考复习针对性

2.初二年级 践行分层教育 助推自主学习有的放矢

3.初一年级 延展丰富内容 在家也能学好每一天

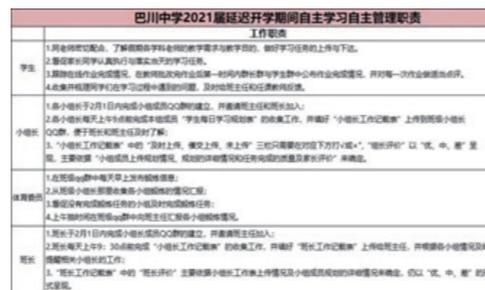
### 02、自主管理



巴川量子假期自主管理方案

一、目的意义：春节假期，人员流动频繁，疫情传播风险高。为了科学和有效地开展延迟开学期间的自主学习，提升学生的学习能力，促进学生的身心健康，特制定本方案。本方案旨在通过自主学习，使学生在家也能保持良好的学习状态，为新学期做好准备。

二、管理原则：1.自主学习与教师指导相结合。2.自主学习与体育锻炼相结合。3.自主学习与家务劳动相结合。4.自主学习与社会实践相结合。5.自主学习与心理健康教育相结合。



巴川中学2021届延迟开学期间自主学习自主管理职责

一、目的意义：延迟开学期间，学生自主学习能力的培养至关重要。本方案旨在明确各层级管理职责，确保自主学习的有效开展。

二、管理职责：1.学校层面：负责制定自主学习方案，提供必要的资源支持。2.年级层面：负责落实自主学习计划，组织各项学习活动。3.班级层面：负责督促学生自主学习，及时反馈学习情况。4.学生层面：负责自主制定学习计划，认真完成学习任务。

(巴川部分校区自主管理职责安排)

在缺乏“环境约束”的“在家学习”期间，自主管理显得尤为重要。

为响应政府号召，保证“原计划正式开学日”之后，线上学习的有效开展，巴川自主管理规划，不仅表现在学习上、认识上，也包括日常生活等各项规划，把教育的对象变成自己教育自己的主体。

年级主任、科任教师、班长、课代表、小组长、学生个人、家长……在管理职责中都明确了各自的角色，传达、督促、反馈、验收等各环节严密配合，以期达到学

生在家“停课不停学”、“宅而不荒，学有所得”的终极目的。

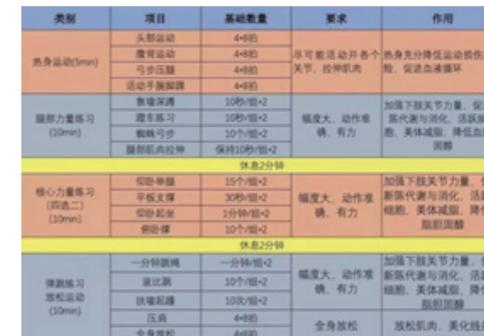
### 03、强健体魄

强健体魄一直是巴川四大核心能力之一。在家不能出门，除了学习层面的管理，巴川亦强调身体健康。巴川公学推出“室内健身课程”，由学校老师亲自示范，帮助孩子提升免疫力，预防病毒感染。

在这场全国战“疫”中，巴川系全体教育人在巴川国际教育集团执行总裁、巴川总校长郭洪的带领下，众志成城、万众一心，充分利用“自主教育”理念优势，发

挥“巴川人”的责任担当与主体意识。

经过数十场专题讨论，将线上学习、线下管理的“巴川效能”开到最大，不但将科学有效的线上课堂带到全体学生和家长的面前，而这更是对自主教育的一种非凡实践!



类别	项目	基础数量	要求	作用
热身运动(5min)	头部运动	4*8拍	尽可能活动开各个关节，拉伸肌肉	热身充分降低运动损伤的风险，促进血液循环
	肩部运动	4*8拍		
	弓步压腿	4*8拍		
	运动手操热身	4*8拍		
腿部力量练习(10min)	静态深蹲	10秒*组*2	幅度大，动作准确，有力	加强下肢关节力量，促进新陈代谢与消化，活跃细胞，增强体质，降低血脂
	蹬车练习	10秒*组*2		
	侧抬腿	10秒*组*2		
休息2分钟				
核心力量练习(四肢二)(10min)	仰卧举腿	15个*组*2	幅度大，动作准确，有力	加强下肢关节力量，促进新陈代谢与消化，活跃细胞，增强体质，降低血脂
	平板支撑	30秒*组*2		
	仰卧起坐	15个*组*2		
休息2分钟				
课间练习(10min)	一分钟跳绳	一分钟*组*2	幅度大，动作准确，有力	加强下肢关节力量，促进新陈代谢与消化，活跃细胞，增强体质，降低血脂
	波比跳	10个*组*2		
	扶墙靠腿	10次*组*2		
	压肩	4*8拍		
全身放松				
全身放松				
全身放松				

## 报道(五)

## 别开生面的巴川系“云开学”

这是《教育要有光——疫情阴霾下的巴川之光》系列第四篇——蓝色云课堂。

智慧教育,蓝色“云端”,承载着教育人发展的梦想,孩子们更广阔的的未来。

停课不停学,在这个只能居家学习的日子,对学校“云端”教学的能力,提出了新的要求。

在巴川,“云课堂”智慧教育模式早已成为教学常态,并以成熟的信息化应用实践走在前列。

根据教委发布的通知,巴川系对全校的“线上学习”计划提出要求:合理安排,科学开展“停课不停学”网上教学中的各项工作,全力保障网上教学工作平稳推进。强调自主教育的核心理念,教师引导为主,要以学生为教学主体,充分发挥学生学习的主动性和积极性……

2月10日,这是巴川系一次特殊的开学之日。虽然校园寂静无人,但互联网课堂热情高涨。巴川各校通过网络实现“云开学”,各种现代化信息手段的应用,将让他们虽身不在校园,依然能徜徉在知识的海洋。“云开学”的第一天,巴川各校都有哪些别开生面的内容?

## 巴川量子

## ——家校战“疫”,加入第一课

开学第一天,巴川量子为学子们设

计了三堂课:知识课堂、体育课堂和战“疫”课堂。知识课堂和体育课堂,顾名思义按照既定的计划完成学习内容和体育锻炼。



自主学习 人生课堂

疫情当前,量子的教师团队根据不同年龄段孩子的不同特点,特别设计了战“疫”课堂。针对小学部的同学,老师们制作了精美的课件,结合形象的视频,讲解什么是病毒、它长什么样子、它是怎么产生的。同学们不仅对病毒有了初步了解,还用画笔与想象力,描绘了病毒的样子。而中学部的同学们则针对“疫情”主题分组学习,交流讨论,写下自己的思考与感悟。

与大自然有哪些相处法则?该如何关爱珍惜身边人?那些不能“宅”家的人在做什么?正确认识疫情,学会辩证思考,点亮心中的暖光,驱散疫情的寒意,这些都将是战“疫”课堂带给孩子们的成长。

## 南城巴川

## ——自主教育,加持“线上班会”

特殊的一次“云开学”,南城巴川举办了一次特殊“线上班会”。在班会上,每位班主任都为班上的同学带来了一封信。其中,卓越2班的殷老师,就在信中谈到,南城巴川以这样一种特殊的方式开学,对班上的同学而言,即是挑战,也是机遇。在这样的环境下,希望同学们可以尽快适应新的学习模式,挑战自我,继续更好更快地成长……

## 《新冠疫情下,殷老师给卓越2班同学们的一封信》

亲爱的同学们和家长朋友们,大家下午好:

今天是2020年2月10日,也是南城巴川学校自主学习课程正式开始的日子。

在这种特殊的开学方式下,对我们班的同学们而言,既是挑战,也是机遇。

之所以说是挑战,原因有三。

## 1. 这是一种全新的学习模式:

- (1) 学习地点:由曾经的教室转变为家中的书房或客厅餐厅。
- (2) 参与人员:没有了同学,也看不见老师,陪伴你的是电脑、手机、家人。
- (3) 教学互动:曾经的师生、同学互动没有了,你只能通过暂停键进行笔迹和回放视频来获得思考。

## 2. 这是一次严峻的考验:

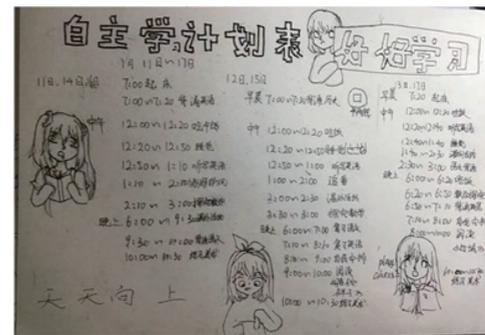
- (1) 听课:没有老师犀利的目光和及时的语言与动作提醒,你的走神,只有你自己才知道。
- (2) 预习与笔记:在听课前,是否进行预习,预习中是否记下疑问和查阅相关资料,听课中以及听课是否规范记录笔记,作业是否尽全力完成,这些都得依靠大家自己的自觉性。
- (3) 作业:这更是严峻的挑战。比如:是否在12:00和17:00以前独立、有效完成上交,是否认真进行答案验证,是否主动在课余时间抓紧学习和提高,在班级QQ群和科任老师交流。

当然,这次网上学习,也是一次机遇,为什么这样说呢?原因有三点。

1. 时间相对自由:每天学习的课时为6节课(含体育),你的预习要提前多久,你说了算,你在正式学习时,何时按暂停键,从哪里回放,回放多少遍,都是

(南城巴川殷老师写给卓越2班的信)

班会中,有个主要环节,就是同学们依次展示了自己规划的“自主学习计划表”。学习环境和方式的改变,“自主学习”成为了最主要的方式。学习的主体是学生自己,只有将自主学习与自我管理落实到位,才能真正实现停课不停学的最终目的。

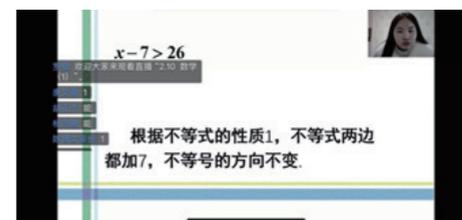


日期	科目	时间	内容
2月11日	语文	7:00-8:00	晨读
	数学	8:00-9:00	预习
	英语	9:00-10:00	预习
	科学	10:00-11:00	预习
	体育	11:00-12:00	跳绳
	音乐	12:00-13:00	唱歌
	美术	13:00-14:00	画画
	劳动	14:00-15:00	家务
	阅读	15:00-16:00	看书
	复习	16:00-17:00	回顾
	休息	17:00-18:00	自由活动
	总结	18:00-19:00	反思

(南城巴川学子自主学习计划表)

## 巴川公学

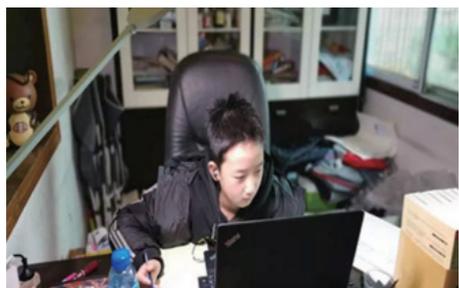
## ——老师当“主播”,学习更自主



昨日,一个段子刷爆了朋友圈:“我给你们讲各位同学,点赞就算了,不要刷太多礼物。不然真开学了,你们可能就没老师了。”据数据统计,2月10日,开学第一天,中国多了60万老师“主播”。这些老师们有的在空荡荡的教室里直播开课,有的在家里直播开课。没有直播经验的老师们紧急“充电”,自制各种“花式”直播设备:电线、衣架、挂历、自拍杆、电扇

底座……为学生在线上课。这不，巴川公学的老师“主播”们也正是上岗了。

在直播课中，虽然老师当起了“主播”，但主体仍然是学生，虽然缺乏了板书和面对面的交流，但是会将更多的时间还给学生，让同学们在自学，互学，导学中养成自主学习能力，提高学习兴趣。



巴川公学数学组老师：“线上授课的形式对同学们的自主自律能力提出更高的要求。老师们主要注重对学生的自学能力培养，利用课前导学案和同学们手中已有资源，先进行自主学习，了解篇目知识内容。在同学们完成自主后，更有小组自由讨论时间。在自学的基础上达到互学要求。课前老师会收集大家提出的意见和需要解决帮忙的问题，进入本节网络直

播课程。”

巴川中学、潼南巴川也开启“线上学习”模式。学校一直以“云课堂”为路径，结合“自主管理”理念，根据自主学习精神，为学生开启独具“巴川特色”的线下管理模式。成立线上作业小组、保障学习进度、每天精选疫情防控科普小视频、精品推文供学生学习，每晚安排固定时间交流分享；多学科在线学习的同时，明确每天的体育锻炼时间、观看《新闻联播》、科技创新实践、自主阅读与感悟分享等……



疫情期间，在线学习是对孩子们学习规划能力、自控能力、自主学习能力的一种锻炼，亦是对巴川“云课堂”教育教学实践的考验，漫漫教育路，我们一起努力。

## 报道(六)

### 巴川中学初一学子致敬“逆行者” 畅谈自主学习心得



“青山一道同云雨 明月何曾是两乡”。新型冠状病毒疫情爆发以来。它的走势牵动着所有人的心。大灾背后是全民抗疫的决心、爱心与信心，是每一位“逆行者”的无私奉献、力挽狂澜，更是中国力量、中国速度，与中国模式的强力支撑……大疫当前，没有人能够独善其身，我们之所以可以“停课不停学”在家中继续学业，正是因为千千万万的抗疫英雄，在为我们负重前行……巴川“云课堂”在线开学以来，从未间断过关于防治疫情的正能量教育。关于防疫的所思所想，关于自主学习的收获与心得，一起看看初2022届的孩子们怎么说吧。

第一次知道您，是在合家团聚，其乐融融的春节，可您还穿着白大褂，奋战在

抗疫情的一线。您虽然年过八旬，但还是义无反顾的奔向武汉。在逆行去往武汉餐车上那张疲惫的照片，父母说您是一位了不起的人物。您舍小家为大家，炙热的爱国之心，深深地感动着每一位中华儿女。您说疫情好了，我们就赢了，春暖花开的时候就到了。

——2022届2班 任妍诺《坚持下去春天就来了》

在这次轰动全国的病毒肺炎中，一个个白衣天使放弃与家人的团聚，冒着生命危险奔赴一线，其中84岁高龄的钟南山院士奋不顾身与同事们一道冲在新型冠状病毒肺炎病人的最前线，他不顾年事已高，冒着被感染的危险，悉心的指导病人。一位位尽职尽责的好医生，为了救死扶伤毅然决定的选择“逆行”，他们都是一个个最美的“逆行者”，在他们身上我们可以看到共产党人心系人民，砥柱中流的风采。

——2022届3班 冉佳乐《最美的逆行者：白衣天使》

长夜将近，黎明将至。白色衣衫共同筑起的生命城墙背后，不过是一群凡人身躯的医生学着天使的模样与死神抢人，守护着人们的希望。口罩烙印在脸上的勒痕扼住病魔的喉咙，那扎入血管里的液滴，

击碎病痛的枷锁，赎回应有的健康。

利剑破空，雨后天晴。我相信，没有一个冬天不可逾越。挨过寒之后，病毒也会像雪一样溶解，化作倾盆大雨，把疫情洗干净。武汉加油，中国加油！

——2022届14班 吴彬冰《战疫情》

随着疫情的到来，全国成千上万的医务人员正全副武装、夜以继日地工作；有的医务人员甚至因此也感染上了病毒……在这个全民抗击病毒的非常时期，每天的足不出户，其实不光是一种社会责任，也是我作为一名初一的学生，对所有坚持战斗在抗击病毒一线的全体白衣天使们默默加油的一种最好方式。

——2022届16班 汪圆圆《疫情感想》

没有翻不过的山，没有逾不去的坎。无数白衣逆行者们一接到组派医疗队驰援湖北的通知，纷纷主动请缨，数万医护人员超负荷工作，他们以血肉之躯，筑成守护家园、保卫武汉的长城堡垒。短短十天内建设出火神山医院，这就中国速度，这速度背后是一呼百应的中国公民，是众志成城的中国精神。

——2022届37班 文蕊《致敬最美的“逆行者”们》

自主学习能反映出许多问题，把握住自主二字，就能弥补生活中许多问题了，学习，也就简单多了。说这么多，总而言之就

是能自觉养成良好习惯。第一天的自主学习已经结束了，从中发现的问题就要尽早解决，尽快落实了。明天，会是更美好的一天，加油！

——2022届5班 蒋欣益《从慌乱到自主》

登上云课堂，开学第一课。大家都在同一起跑线上，要想一开始就遥遥领先，拼的是自制力，新课听不懂？那就一遍遍的去听，一遍遍的去理解；作业做不来？那就一遍遍的去想，一遍遍的去问；任务完成了？那就再去看看资料，做做练习。必须得好好学，只有在一开始打好学习的基础，往后的学习中才能突发猛进，越战越勇！

——2022届17班 陈永浩《开学伊始，我们并肩前行》

自主学习就是逐步培养自我成功的过程。。学生在学习过程中，不知不觉地培养了良好的学习品质。自主学习，主学习使学生真正成为学习的主人。学生主动掌握整个学习过程，自发、自觉地投身学习，自己对自己负责，学习的主动性会大大增强。良好的学习习惯，又能保障进一步的自主学习，二者之间形成了良性循环，使学生受益无穷。

——2022届23班 陈宇博《自主学习心得体会》

老师为我们安排了详细的学习规划表，很有规律，也很细致，让我越学越快

乐！虽然只学了不到两天时间，但家人们尊重我的学习，家里几乎全是我翻阅资料、读书的声音。我并不会感到烦闷，而是更加专注、用心。

——2022届26班 谢林洋《学习的快乐》

疫情爆发时，正好在我的大姨家里，我从1月19日到现在都在那里。我很思念家人，母亲，父亲，爷爷奶奶……疫情挡在我和家人的面前，但是却抵挡不了学习，即使是在如此艰苦的环境下，我们依然在学习，在手机上也好，电脑上也好，本子上也好。我们都可以一心一意的学习。

——2022届36班 王周子俊《抗疫心得与体会》

我们脚下的中国便是我们的中国，我们什么样，她便什么样；我们如何，她便如何。我们有光明，中国便不会黑暗。巴川娃娃们请记住：关于未来，唯有读书和跑步不可辜负。让书籍充实你的头脑，让运动强健你的体魄，心怀天下，筑梦未来。



## 报道(七)

## 最美诗歌 致敬最美逆行者



面对突如其来的新冠疫情，举国上下，同心战“疫”。巴川量子学校特别开设战“疫”课堂，既彰显了时代特色，又融入了学科特点；既培养和提升了学习能力，又凝聚与传递了中国力量。

在战“疫”课堂中，孩子们用心去感受责任担当与国家力量；用语言去表达无限崇敬与无疆大爱；用笔去记录感人瞬间与家国情怀。我们精选量子学子的部分诗歌作品，以字里行间流淌的真情致敬最美逆行者！

## 致医生

——商纹瑞 2022届3班

危，不能使你惆怅  
险，不能使你下场  
危和险都不能使你离场  
出征，是一把耐磨的刀  
白色战袍是一块闪光的胸章  
我是一张口罩  
筋脉是病床  
我罩一件白衣

筋脉是战场

## 致敬逆行者

——毛思雨 2022届9班

您着一身白衣闻风而至  
抵住那病毒的来袭  
您说您思念故乡  
却从未离开战场  
从风月同光到千万逆行  
您将带着中国逾越这冰冷的寒冬  
冬终尽，春将临  
致敬所有的医护人员

## 他

——于昊立 2021届3班

他带着恐惧，直闯入乌云  
闯入被黑暗笼罩的阴影中  
拿起天使救世的样样武器  
挑起在黑暗中作祟的蛊蚤  
耶稣般神农般活佛般的他  
人们为菡萏般的他祈祷着  
祈祷着出淤泥而不染的梦  
就是这个彻夜难眠的他  
就是这个心绪不宁的他  
就是这个抛弃妻子的他  
就是这个放走了年的他  
天空，你再看看他  
求求你别让他折了翅膀

清濯羽毛上的泥花  
让他在自由翱翔在蓝天  
别让他的梦像世界一般虚假

## 温暖相伴

——赵芷彤 2022届7班



情武汉白衣留，  
恶棍病毒在前头。  
若是有人身不适，  
一线医护急忙走。  
百家性命难保住，  
白衣天使逆袭上，  
幸福阳光挂脸上。  
保家卫国勇当先，  
人人祈祷众平安，  
殷殷期盼快回归！

## 曙光

——王佳宜 2021届牛顿班

就像冥夜中的星光，  
你为迷茫的人儿指引方向。  
这是没有硝烟的战场，  
奋力拼搏，砥砺远方。  
日夜守护的病房，

思而不见的故乡，  
病魔笼罩的天空，  
终将露出千万道曙光！

千般苦，万般劳，  
你在默默抗。  
在那久违的梦乡，  
是否充满冬过初春的芬芳？

无时无刻的守望，  
无微不至的讯访，  
在那蓝色的口罩下方，  
是如何疲惫的面容一张，  
我无法想象。

嘿！你还好吗？  
是否有无数牵挂在上？  
是否有遗憾无法补偿？

别怕！  
我们永远在你的后方，  
这是一堵高大的墙，  
多少困难，  
让我们一起挡，  
一起夺得这场胜仗！

死神？算什么！  
胜利的号角终会吹响，  
那时，  
让我们欢呼高唱，  
看每个人的脸上，

都洒满喜悦的光芒!

## 战

——冯开栋 2021届4班



冠毒肆虐逞凶狂，同仇敌忾战魔王。  
白衣天使敢亮剑，瘟神奈何命不长。

## 无题

——黄沁龙 2021届1班

庚子头上灾厄闹，无悔为尔战今宵。  
待到千浪一揽平，载新载奔把酒笑。

## 白色围墙

——朱星燧 2022届牛顿班

刚过年瘟疫便来了  
某一天你与我同时起床  
做好早餐默默地穿上衣服  
我问：“你要去哪？”  
你答：“去医院。”  
你摸摸我的头叫我好好学习  
然后独自走向空荡荡的大街  
只留下你坚毅的背影  
和重重的关门声响在我心上  
将危险关在外面

晚上我该睡了

我望着紧锁的门

想着你穿着白衣的身影

我怕是等不到你回家了

父亲你和其他的医生

已经成为了矗立在寒风中的

白色的围墙

瘟疫来了

你却出去了

去做一个医生

做一堵围墙

把我们死死守住

出门时你是洁净的白色

回来时你已染成鲜红

我不知道白色的围墙是否破损

也不知道那围墙是否有人填补

我只知道你抚摸我的手有酒精的味道

我只知道你的眼中有红色的血丝

假期已经过了

而你还是没有回来

我等着你

就像等着未来



## 报道(八)

### 防疫也防“抑” 健康从心开始

2020年的春节，没有聚会与旅行，突如其来的2019-nCoV肆虐在中华大地上，封城、锁区、延迟开工与开学时间，让我们每个人的心理状态也或多或少发生了变化。作为巴川学子，无论你身在何处，学校都时刻牵挂着每一位同学的身心健康。为此，我们此刻为在家的你，带来温暖的文字，传递新的力量和心的关爱。

#### 一、理性认识，正确面对

##### 【长期在家的你是否出现了以下反应？】

1. 认知：由于外出活动减少、无法走亲访友显得很无聊；在家待着无事可做，不如睡懒觉、打游戏等。
2. 身体：头晕、疲乏、无力、不舒服、身体素质减弱等。
3. 情绪：无聊、枯燥、压抑、孤独、郁闷等。因学校开学日期变动产生不安、焦躁、情绪不稳定。
4. 行为：昼夜颠倒，生活无规律；沉迷于看电视打游戏，生活较懒散；不是坐着就是躺着，机体活动大大降低等。

##### 【如果出现了这些反应正常吗？】

我们在疫情中会发生这些变化，都是正常的，这是我们的身体在为压力做准备，以帮助我们更好应对压力的表现，而不是意味着我们是脆弱的、有错的。接纳当下的焦虑状态，相信没有一个冬天不可逾越，没有一种困难无法战胜。

#### 二、积极应对，行动要诀

我们的面对困难和压力反应往往是正常生活平衡被打破后的表现。在理解自己反应的同时，我们要采取一些行动，恢复平衡、重建安全感。

##### (一) 接受当下，积极理解

1. 对让自己感觉到不舒服的负面情绪坦然接受，因为你越是压抑和否定自己身体带来的提醒，越会感觉更加难受。感谢自己的身体如此灵敏、如此智慧，能及时

告诉自己有危险存在于身边。

2. 看到困难背后的积极面，延迟开学也正是提升自己自主学习能力的机会，认识到这是逐步让自己从假期状态调整到学习状态的绝佳过渡。制定切实、可行、高效的学习计划，并按照学校的安排，合理利用信息化手段实现“停课不停学”。

3. 生活作息规律，保持健康睡眠节律，保证身体状态良好、精神饱满，这也是保持健康的最好疫苗。

##### (二) 维持人际联系，发展情感支持

1. 建议各位同学多和家人说说话，获得他们的鼓励与支持。

2. 在自己的时间通过远程方式与不能见面的家人、朋友、同学等保持积极联系，彼此表达关心。

##### (三) 技巧学习，关爱自我

###### 1. 腹式呼吸，缓解焦虑

(1) 慢慢吸气，随着吸气，专注于腹部慢慢鼓起来

(2) 慢慢将气体呼出去，专注于肚子慢慢瘪下去

(3) 重复做十几次，感受平静

###### 2. 蝴蝶拥抱，自我安抚

(1) 先把双臂在面前交叉，右手放在左肩或胸前上，左手放到右肩或胸前

(2) 专心想象心里让自己安全或平静地带，聚焦于正性的想法，感受，身体

反应的部位

(3) 当有了安全的感觉以后, 交替慢慢轻拍你的双肩4-6次, 花5秒左右的时间, 然后停下来, 深吸一口气

(4) 强化: 随着感到积极的感受不断上升, 再次交替轻拍两边4-6次。

### 3. 三件好事, 摆脱低落

写下三件今天发生的、让你平静或者快乐的事。你可以把它们写在便利贴上, 贴在床头、电脑旁边等显眼的位置。

感到情绪低落时, 看看它们。

### 4. 用对待好友的方式对待自己

第一步: 想象你的好友在你跟前, 当TA告诉你TA很自责时, 你会说些什么话

来安慰TA、支持TA?

第二步: 把这些话说给自己听。

有时我们对他人很宽厚, 却对自己过于严苛。

### (四) 坚持锻炼, 保持能量

运动可以增加中枢神经系统激素的释放, 可以减少精神上的紧张, 使你愉快。同时还能增强体质, 提高自信心等正面、积极的情绪, 降低沮丧、失望、害怕、担忧等不良情绪的产生。

认真完成“巴川公学室内健身课程”, 你能赋予自己更充沛的能量。

如果你遇到了更大的心理困境, 需要进一步的帮助, 可以通过以下渠道:

## 报道(九)

### 懂敬畏、会热爱、去读书

全民抗疫、共克时艰的日子还在持续。连日来, 全国新确诊人数和疑似人数相继锐减, 痊愈出院人数日渐攀升, 正恰似春来冬去, 暖阳普照, 无疑让我们战胜疫情的信心更加坚定。

在“停课不停学”期间, 巴川“云课堂”中连续推出的疫情防控系列读物也收获了同学们极高的关注。他们将防疫知识与科学人文紧密联系, 更以读后感的形式展现出了自己的学有所得、所思所想。



现在, 让我们从巴川小班2022届几位学子的读后感中, 精炼节选出那些关于敬畏自然, 关于热爱生命, 更关于学习和成长的“炽热印记”!

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, 但只要我们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!

认清生命中最重要的什么

——巴川小班2022届6班 欧阳荣雪

当他们品尝着这沾满鲜血的美食时, 可曾想到, 自然怎会宽恕他们, 于是细菌、病毒藏在动物的肉中, 一起进入了人的体内。疫情到来时才发现, 没有了健康的身体, 好像已经一无所有了。疫情当前, 所有人都面对着无数的问题, 而问题的根本却只是因为人类简单的贪婪。

若人们从一开始就懂得敬畏自然, 敬畏生命, 那如今发生的一切肯定都不会存在吧。所有人都会回到原来的位置, 完成自己的任务, 在闲暇时, 听听窗外鸟儿的歌声, 看看自己熟悉的风景, 不会担心自己什么时候沾染上病毒, 没有恐惧与绝望, 唯有太阳照耀下美好的世界与我们。



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些什么！”

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！



目录	课程介绍	老师介绍
家长心理防疫之情绪保健操		2020-02-11 20:00
传染病及其预防		2020-02-08 08:...
计算机仿真程序告诉你为什么现在...		2020-02-07 00:00
肺炎病毒入侵人体，让细胞千疮百...		2020-02-04 16:00
科学预防新型冠状病毒感染		2020-02-03 08:...
关于新型冠状病毒肺炎，你关心的...		2020-02-03 08:...

## 报道(十)

## 家校合力 上好这堂“人生大课”

面对新冠疫情与延长假期，家长如何与学校一起共同上好这堂“人生大课”？巴川量子学校初2021级牛顿班王海宇同学的爸爸王勇，通过量子家书与大家分享他的思考。



## 巴川量子学校的家长朋友们：

大家好！今年注定是不平凡的一年。2020年1月23日，春节前夕，中国人口大流动的关键时刻：武汉封城，高铁机场关闭。全国人民欢聚新年的神经被拉入高度的紧张恐慌中，大家的目光聚焦到一条又一条的新闻、一项又一项的政府公告中。

做守护者，全力配合各项防疫工作。

面对疫情，白衣天使们坚守岗位持续奋战；最美逆行者除夕之夜按下鲜红手印，驰援武汉；建筑工人用中国速度十天内建起雷神山医院；快递小哥日夜兼程、运送物资……无数的他们，铸就了不畏艰险，众志成城的华夏儿女！

面对疫情，巴川量子学校同样率先承担起社会责任：第一时间展示出属于巴川的教育之光，有条不紊地指导量子学子们在家合理安排学习与生活。知识课堂、人生

课堂、体育课堂的设置也折射出学校对教学的严格要求，对教育的不竭追求。

面对疫情，我们每个人都是“守护者”。以这次疫情传播为例，如果人人都戴好口罩、自觉隔离；如果人人都彼此提醒、支持……那么，我们会更快地打赢这场战“疫”。

在这场看不见硝烟的战争中，那些拿自己的生命、他人的健康开玩笑的，是可耻的“无所畏惧”；而那些明知即将面临严峻考验却依然挺身而出的，才是勇敢的“有所作为”。作为“守护者”，全力配合各项防疫工作是我们应尽的义务。

做修行者，让力量随读书纷至沓来。



这几天闲宅于家中，与儿子共处，常就目前的疫情与他沟通想法。见造谣者、滋事者、不听劝阻者，必定共同口诛笔伐；闻英雄逆行而上、院士红目也会激动昂扬，希望能置身前线，为国出力。但谈及疫情期间，我们能做什么？我们可以做什么？我们必须做什么？儿子有点茫然。我

想作为家长，我们可以坚定地告诉孩子们：做“修行者”，宅其身、抱道行。

万物得其本者生，百事得其道者成。在文学经典中陶冶情操、增加才情，做到“腹有诗书气自华”；在哲学经典中提升思维、把握规律，增强哲学思辨能力；在道德经典中知廉耻、明是非、懂荣辱、辨善恶，培养健全的品格；在网络学习中，自主管理、自主学习、自我提升，以学习丰富自我，让力量伴随读书纷至沓来。

踏踏实实读书，做像钟南山那样的人，有责任、有担当。民族有难时挺身而出，用学识和胆识去救民于水火。

做协作者，拿好学习管理接力棒

孩子们已经在巴川量子度过了一年多时光，曾经虚掷光阴的少年们在老师们的教导下学会了自律、自我管理与时间规划。这些都是他们在校学习的成绩，是老师们辛勤付出的成果。

在这个特殊时期，家长作为家校共育的协作者，我们应该也必须拿好这根学习管理的接力棒，做好家中“班主任”工作！

在此，我就如何细化落实在家学习，向家长朋友们提出以下建议：

- 1.做好每日的防疫工作，注意家庭卫生、注重饮食搭配，加强室内体育锻炼。
- 2.督促孩子配合学校的课程安排，细化每天学习进度，按时按质完成学习任务。
- 3.多与孩子沟通，引导孩子正确认识这场特殊战“疫”，帮助孩子树立积极上进的人生观。

“冬天即将过去，春天还会远吗？”相信在这场特殊的战“疫”之中，每个孩子都有所思，有所悟，有所成长。

王勇

2020年2月28日



大部头著作、分担一些家务劳动……从“一”出发，成为更加专注、更具素养的巴川娃娃。

本学年的自主成长分享评比已经告

### 3. 巴川小班自主教育银行积分兑换活动

“下一件拍品为40色马克笔套装。”“600分、700分、800分……”“好的，1200分第二次、1200分第三次！成交！”什么时候学校里有了拍卖会？不，这其实是5月22日下午，巴川小班2022届自主教育银行积分兑现活动中的一个场景。

据了解，这是巴川小班“自主教育银行”首次以落地活动形式与广大师生见面。本次活动以“理才有道超越自我”为主题，旨在丰富巴川小班德育管理的内涵，推进自主教育发展，提高学生自我管理、自主评价、自主发展的综合能力。



巴川“自主教育银行”标识内涵释义

一段落，而下一学年的评比也将从这个暑假正式开始，希望每位巴川学子不负韶华、只争朝夕，人人都来争当下一届的“自主成长小达人”！

1.标志整体呈中国传统圆形方孔钱币三层叠放的形象，表意“自主教育银行”是学生时期的精神、能力等各种无形财富的积累；

2.标志的线条是其核心理念“自主”二字的笔画变体，突出“自主教育”特色；

3.标志色彩由巴川中学标志的蓝绿色组成，体现“自主教育银行”理念来源于巴川，践行于巴川，发展于巴川；

4.标志中心的“方孔”既能体现“银行”的属性，同时也是指南针形象，寓意自主教育理念是学生成长和发展的指路明灯。



#### 1. 积分从哪来？

想必大家一定会有这样的疑问：兑换奖品的积分是怎么来的？答案指向了巴川小班的自主教育评价体系。校长助理郑伟介绍，巴川小班的学生入校后，就会领取到自己的“自主教育银行账户”，初中三年里，学校会从“自我认识、自主设计、自主学习、自主管理、自主评价”五个维度为其作出评价、积累学分。

本次活动中孩子们所使用的积分，就是来自于上个学期和前不久“停课不停学”两个阶段的总和。值得一提的是，学校在完成积分统计后，还将每个班级积分最高的同学评为“大富豪”，就连通向活动现场的林荫道两侧也被这14位“人生赢家”刷屏！



针对积分相对较少、兑换兴趣浓厚的同学，学校特地开辟出“积分借贷区”，整套手续参考了现实中银行贷款的办理模式，学生需要现场填写《积分借贷承诺书》，根据自己现有的积分，来对应可以

借贷的额度和具体还款期限。

“同理，我们还是以既定标准来为有借贷的同学累计积分，只是在借贷分数还清前，不将积分纳入个人账户。”说到这里，郑伟助理还给孩子们支招，要想快速偿还积分，也可以多参加学校活动、申报相应的岗位工作，多为学校、班级做贡献，就会有额外的分数到手哟！活动揭秘！



#### 2. 奖品怎么兑换？

整场活动主要由“线上抢兑”“班级竞拍”“自由兑换”三大参与形式构成。60余个品类的商品在其中依次呈现，价廉物美的学习用品、琳琅满目的阅读名著、各种实用的教辅书籍、令人垂涎的网红美食均有序罗列，数量有限、兑完即止。

在班级竞拍里一探究竟时，小编发现就连班级座位号、外出学习卡、作业减免卡等“虚拟物品”也被搬上了柜台，全都“零分起拍”，有的班主任还策划了“小组

清洁减免卡”“寝室内务加分卡”等集体使用的商品，同学们如果想要顺利拍下，则必须与小组成员协商沟通、集体出价。



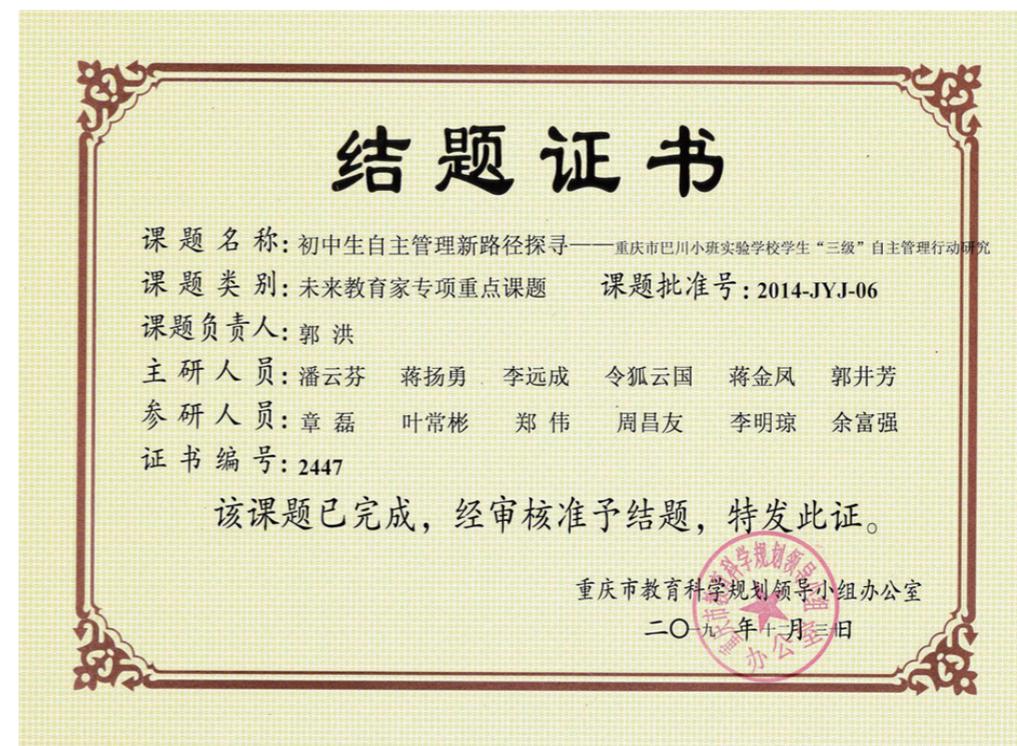
来到人气最高的班徽广场自由拍卖区，这里是重磅奖品的拍卖现场，老师现场“签售”的好书、别具一格的纪念校服

比比皆是，每一件好物登台，总能引来大规模的竞价、议价，而孩子们也在竞拍价格与人际关系的双重博弈中，实现了“才能”与“财商”的双重训练。

“今天，我最大的收获就是拍到一本张老师的书，拍下之后，他还在上面写了一段激励我的话，这令我非常感动。能从这么多‘竞争对手’手里抢到这件礼物，我的精打细算本身就是超越自我啦！”当晚的活动交流分享上，一位小班学子如是说道，而和他有类似感触的同学，还有许许多多。

## 二、深化中的课题研究

### 1. 重庆市“未来教育家”培养专项重点课题结题



## 2. 中国教育学会2019年度教育科研规划课题申报

### 中国教育学会函件

#### 中国教育学会 2019 年度教育科研一般规划 课题立项通知

学会发〔2020〕11号

重庆市巴川中学校：

经中国教育学会学术委员会评定，会长办公会审定，你单位所申报的课题已被确立为中国教育学会 2019 年度教育科研规划课题。有关事项通知如下：

课题名称：初中生“五维”自主教育理论及实践研究

课题编号：201900001801B 课题负责人：郭洪

课题类别：一般 研究经费：自筹

根据《中国教育学会科研课题管理办法（试行）》有关规定：

1. 接到立项通知后，请尽快确定具体研究方案，在三个月内组织开题，并将开题论证相关情况报委托管理单位。

2. 请按课题管理办法及相关要求（详见《中国教育学会教育科研课题文件汇编》）做好开题、研究和结题工作；课题重要活动、重要变更和重要成果均须按有关要求及时报送。



## 3. 重庆市教育科学规划课题申报

编号	
----	--

### 重庆市教育科学规划课题 申请·评审书

基于“五维自主”的初中生减负

课题名称	提质实践研究
选题依据	重点关注课题
课题负责人	郭洪
承担单位	重庆市巴川中学校
填表日期	2020年04月12日

重庆市教育科学规划领导小组办公室

2016年3月

## 申请者的承诺与成果使用授权

一、本人自愿申报重庆市教育科学“十三五”规划课题。认可所填写的《重庆市教育科学规划课题申请·评审书》(以下简称《课题申请·评审书》)为有约束力的协议,并承诺对所填写的《课题申请·评审书》所涉及各项内容的真实性负责,保证没有知识产权争议。同意重庆市教育科学规划领导小组办公室有权使用《申请·评审书》所有数据和资料。课题申请如获准立项,在研究工作中,接受重庆市教育科学规划领导小组办公室及其委托部门的管理,并对以下约定信守承诺:

1. 遵守相关法律法规。遵守我国《著作权法》和《专利法》等相关法律法规;遵守我国政府签署加入的相关国际知识产权规定。

2. 遵循学术研究的基本规范。科学设计研究方案,采用适当的研究方法,保证按期完成研究任务,取得预期成果。

3. 尊重他人的知识贡献。客观、公正、准确地介绍和评论已有学术成果。凡引用他人的观点、方案、资料、数据等,无论是

否公开发表,无论是纸质还是电子版,均清楚注释。转引文献资料,如实说明。

4. 恪守学术道德。研究过程真实,不得以任何方式抄袭、剽窃或侵吞他人学术成果,杜绝伪注、伪造、篡改文献和数据等学术不端行为。成果真实,不重复发表研究成果;对课题主持人和参与者的各自贡献均要在成果中以明确的方式标明。

5. 维护学术尊严。保持学者尊严,增强公共服务意识,维护社会公共利益。维护重庆市教育科学规划课题声誉,不以课题名义牟取非法利益。

6. 严格遵守《重庆市教育科学规划管理办法》和成果管理的有关规定。

7. 课题研究成果材料均在醒目位置独家标明如下字样:重庆市教育科学“十三五”规划××年度××××课题(课题批准号:××××)成果。课题名称和类别与课题立项通知书相一致。凡涉及政治、宗教、军事、民族等问题的研究成果须经重庆市教育科学规划领导小组办公室同意

后方可公开发表。

8. 标明课题研究的支持者。要以明确方式标明为课题研究做出重要贡献的非课题组个人和集体。

9. 正确表达科研成果。按照《国家通用语言文字法》规定,规范使用中国语言文字、标点符号、数字及外国语言文字。

10. 遵守财务规章制度。合理有效使用课题经费,不滥用和挪用课题经费,自觉接受财务审计。

11. 同意按期完成研究任务,达到预期研究目标,保证研究成果质量。

二、作为课题主持者,本人完全了解

重庆市教育科学规划领导小组办公室有关管理规定,完全意识到本声明的法律后果由本人承担。特授权重庆市教育科学规划领导小组办公室:有权保留并向有关部门或机构报送课题成果的原件、复印件、摘要和电子版;有权公布课题研究成果的全部或部分内容,同意以影印、缩印、扫描、出版等形式复制、保存、汇编课题研究成果;允许课题研究成果被他人查阅和借阅;有权推广研究成果,允许将课题研究成果通过内部报告、学术会议、专业报刊、大众媒体、专门网站、评奖等形式进行宣传、试验和培训。

课题负责人(签字): \_\_\_\_\_

年 月 日

## 填表说明

一、请按《重庆市教育科学规划管理办法》有关规定,使用计算机如实准确填写各项内容。

二、《课题申请·评审书》统一用A4纸双面印制,于左侧装订成册。报送一式2份,其中1份原件,1份复印件。

三、封面左上方框编号栏不填。其他栏目申请人如实填写,不留空白。封面请勿用塑料封皮或其它装饰。

四、请按“填写数据表注意事项”要求,准确、清晰地填写数据表各栏内容;若有问题,请与重庆市教育科学规划领导小组办公室联系咨询。

五、《课题申请·评审书》须经课题负责人所在单位领导审核,签署明确意见,承担信誉保证和管理职责并加盖公章后方可上报。

六、重庆市教育科学规划领导小组办公室

地址:渝中区桂花园路12号市教科院

邮政编码:400015

联系电话:63853100

传真:63853119

电子信箱:cqjyghb@163.com

网址:重庆教研网(<http://www.cqjy.com>)

## 数据表填写注意事项

1.课题名称 应准确、简明反映研究内容,最多不超过40个汉字(课题题目不得出现标点符号)。

2.关键词 按研究内容设立。最多不超过3个关键词,词与词之间空一格。

3.选题依据 请选择填写,限填一项。当选择A时,必须填写“指南题号”。

例如:A|重点关注课题 指南题号 二  
A.重点关注课题 指南题号 B.自选课题

4.课题负责人 系指真正承担课题研究 and 负责课题组织、指导的研究者。不能承担实质性研究工作的,不得申请。

6.研究类型 请选项填写,限报1项。  
A.基础研究 B.应用研究 C.综合研究  
D.其他研究

7.担任导师 系指申请人本人担任博士生导师或硕士生导师情况,请选项填

写,限报1项。例如: A | 博士生导师

A.博士生导师 B.硕士生导师 C.未担任导师

8.工作单位 按单位和部门公章全称填写。

9.联系电话 必须填写课题负责人的电话号码。

10.主要参加者 必须真正参加本课题研究工作,不含课题负责人,不包括单位领导、科研管理、财务管理、后勤服务等人员。

11.预期最终成果形式 系指预期取得的最终研究成果形式。请选项填写,最多选报3项,其中必须包含研究报告和公开发表的研究论文。

例如:A|专著 D|研究报告

A.专著 B.译著 C.研究论文 D.研究报告 E.工具书 F.电脑软件 G.其他

## 一、数据表

课题名称	基于“五维自主”的初中生减负提质的实践研究										
选题依据	A	重点关注课题	指南题号	119	义务教育学校减负提质专项督导研究						
研究类型	A	基础研究									
负责人姓名	郭洪	性别	男	民族		出生日期	1967-03-03				
行政职务	无	专业职务	高级教师		研究专长	教育管理与科研					
最后学历	硕士研究生	最后学位	硕士学位		担任导师	未担任导师					
工作单位	重庆市巴川中学校			电子信箱	1786988793@qq.com						
通讯地址					邮政编码						
联系电话	13638329396		身份证号	510228196703038617							
	姓名	出生年月	职称	研究专长	学历	学位	工作单位				
项目 主 研 人	杨鸿	1979-05-24	副研究员	教育理论	博士研究生	博士学位	重庆市教育考试院				
	蒋扬勇	1975-05-11	高级教师	学校管理	本科	无	重庆市巴川中学校				
	李远成	1973-09-20	高级教师	学校管理	本科	无	重庆市巴川小班实验学校				
	章磊	1985-08-20	一级教师	教育科研	硕士研究生	硕士学位	重庆市巴川中学校				
	单迎华	1986-11-11	一级教师	教育科研	博士研究生	博士学位	重庆市巴川国际高中				
项目 参 研 人	苟怀海	1970-11-22	高级教师	教育科研	本科	无	重庆市巴川中学校				
	汪亚琴	1985-05-20	一级教师	教育科研	硕士研究生	硕士学位	重庆市巴川国际高中				
	郑伟	1973-11-05	一级教师	学校管理	本科	无	重庆市巴川小班实验学校				
	李莎	1994-03-06	一级教师	教育科研	硕士研究生	硕士学位	重庆市巴川国际高中				
	李明琼	1974-09-29	高级教师	教学管理	本科	无	重庆市巴川中学校				
	余富强	1968-07-01	一级教师	教学研究	本科	无	重庆市巴川中学校				
	林秋菊	1991-08-21	二级教师	班级管理	本科	学士学位	重庆市巴川小班实验中学				
第一推荐人姓名			专业职务				工作单位				
第二推荐人姓名			专业职务				工作单位				
预期最终成果形式	C	研究论文	D	研究报告							
预期完成时间:	2023-12-30										

## 二、课题设计论证

本课题核心概念的界定,国内外研究现状述评、选题意义及研究价值;  
本课题的研究目标、研究内容、研究假设和拟创新点;  
本课题的研究思路、研究方法、技术路线和实施步骤。  
(限4000字内)

## 一、本课题核心概念的界定,国内外研究现状述评、选题意义及研究价值

## (一) 核心概念的界定

目前教育背景下减负提质既是热点也是痛点,已取得减负提质成果是有效的,但仍有研究提升空间。因此,研究者希望从自主教育的视角探索出减负提质的理论体系及实践体系。

## 1. “五维自主”

“五维自主”既是理念也是实践,是自主教育的延伸和发展,包含自我认识、自主设计、自主学习、自主管理、自主评价五个维度,各维度既独立又相互联系,侧重不同,但最终形成教育合力。



## 2. 基于“五维自主”的减负提质

基于“五维自主”教育的减负提质是将“五维自主”作为减负提质理论体系,指导减负提质的实践行动。

自我认识引导学生客观认识自我,理性看待自己优点与不足,从而减轻不必要的思想和心理负担。

自主设计引导学生根据自己的特点,对自我发展目标进行可行性的规划设计,以激发学生自我发展内驱力,增强学生学习的愉悦感。

自主学习是以培养学生的自主、高效学习为核心内容,从而提高学生的学习效能,不仅减轻学生学业负担,而且为其可持续发展奠基。

自主管理是让学生作为管理自己、班级、学校的主人,既减轻教师和学校的管理负担,又让老师有更多时空提升专业能力。

自主评价是让学生不仅自我评价而且悦纳他人评价,让其形成客观、理性的认识自我和评价自我的习惯,不断完善自己,最终实现自主全面发展。

## (二) 国内外研究现状述评

### 1. 国外研究现状

#### (1) 国外减负提质研究

国外“课业负担”的研究主要集中在家庭作业上。1985年土耳其取消学生作业;西班牙禁止学校向6-14岁的学生安排家庭作业;俄罗斯控制不同年级作业量;日本家庭作业侧重学生的体验和独立发展;英国的家庭作业侧重家长参与,以提高学生的学习兴趣;北美的家庭作业侧重学生的实践技能。

#### (2) 国外自主教育研究

古希腊苏格拉底认为教师是知识的产婆而非传授者;夸美纽斯“泛智论”要使儿童智慧得到全面发展;卢梭《爱弥儿》反对限制儿童发展,教育顺应自然;斯宾塞认为要引导孩子在快乐中学习;杜威的“实验主义”提倡“做中学”。存在主义倡导“自我意识”“自我完成”“自我创造”;20世纪60年代,许多流派对自主教育思想进行研究,理论和实践成果都较丰富。

### 2. 国内研究现状

#### (1) 国内减负提质研究

新课改以来,“减轻学生过重课业负担”为主的减负提质效果不尽如人意。学校的执行力弱化,赵英华认为如果校长对减负提质执行中的不作为,将弱化“减负提质的效果”;教师的外在减负,高杰认为教师增加教学效能是减轻学生学业负担的有效途径;学生的他主减负,现阶段的减负以外在减负为主,忽略学生在减负中的主体地位。

#### (2) 国内自主教育研究

孔子认为知识的学习要发挥学生的自主性;蔡元培倡导学生自动、自学、自己研究。陶行知认为要培养学生“自主”“自立”“自动”精神。“五四”运动时期自主教育实验范式才真正确立,注重培养学生自主教育能力各类教学方式;20世纪90年代,教育改革的主流主张教育是人的教育,目标是促进人充分成型和完善。如周轶玉教授指出“自我教育是学校教育、家庭教育、社会教育的基础”,江苏镇江的“三主式”及杜郎口中学的“三三六”自主教育模式。

### 3. 研究述评

#### 1. 研究内容: 相关概念界定不统一

目前将减负提质窄化为作业负担,减负提质应该统一为学业负担、心理负担等。统一“减负提质”的内涵,有利于家长、学校和教育专家学者齐头并进,共同发力。

#### 2. 研究对象: 执行对象不清晰

外在减负提质是目前主要方式,外在减负忽略学生的主体地位。如何激发学生自主性,丰富学生学习与生活的研究还比较少。

#### 3. 研究性质: 理论与实践结合研究较少

目前将自主教育应用到“减负提质”中的研究较少。本研究提出的“五维自主”教育能够从多维度、整体性改变外在减负的现状,激发学生自主减负提质。

## (三) 选题意义

### 1. 理论意义

探讨基于“五维自主”教育的减负提质的实施问题,落实立德树人,深化教育改革,实施素质教育,全面提高教育质量。还可以新视角对减负提质进行分析,有效验证新课改的理念,为其他学校提供理论借鉴。

### 2. 实践意义

探索基于“五维”自主教育的减负提质策略,培养出具有竞争力的创新型人才;学生将自主分担学校管理,从而减轻学校和教师的管理负担,研发监测工具,最终实现学校的转型。

## (四) 研究价值

### 1. 学术价值

创生“五维自主”教育的新模式,为“减负提质”提供理论支撑;抓住自主教育的核心环节,探索“认识-设计-学习-管理-评价”一体化,为“减负提质”提供可操作的实践模式。

### 2. 应用价值

抓住基于“五维自主”服务于“减负提质”的核心环节,提供一种自主教育的实践范式。研发一套基于“五维自主”初中生的减负提质可操作的、规范性的应用工具,为其他学校提供借鉴。

## 二、本课题的研究目标、研究内容、研究假设和创新点

### (一) 研究目标

1. 建构基于“五维自主”的减负提质的理论体系,深入推进素质教育,坚持立德树人,践行“三全育人”。

2. 建立学校基于“五维自主”的减负提质的实践体系,既能减轻学生和教师的负担,又能提升教育教学质量,实现“减负”与“提质”并重的愿景。

### (二) 研究内容

#### 1. 初中生减负提质现状研究

全面调查了解现状,找准减负提质的问题所在。

#### 2. 初中生减负提质的要素构建

(1) 拟构建基于“五维自主”的减轻初中生心理负担、生理负担、学业负担等实践要素,探索在新课背景下学生核心素养发展的途径和方法,提高学生身心健康质量和学习效能。

(2) 拟提升学生自主教育能力从而减轻教师管理负担,着重加强师德师风建设,全面提升教师

专业能力,着力提高教师地位和幸福指数。

### 3. 基于“五维自主”减负提质的实践行动

#### (1) 基于“三层三识”自我认识的减负提质实践

拟建立宏观、中观和微观“三层”教育目标,形成“认识——修正——新认识”三阶段认识的有效途径,达成学生心理上的减负,提高身心健康质量。

#### (2) 基于“三段七步”自主设计的减负提质实践

通过起点分析、目标设计和策略设计三个阶段及七个步骤的“三段七步”的自主设计活动,开展教学实验、生涯规划、学习规划等实践,提升教学效能。

#### (3) 基于“全域视角”自主学习的减负提质实践

通过晨读晨诵、云课堂学习、自主阅读及自主自习等全域视角下初中生自主学习实践,减轻学生学业负担,提升学生学习效能。

#### (4) 基于“三级参与”自主管理的减负提质实践

拟构建学生自上而下参与学校、班级和学生的“三级参与”自主管理模式,提升初中生自律能力,减轻教师管理负担,提升教师专业及育人水平。

#### (5) 基于“三位一体”自主评价的评价活动

通过培养自主意识、自主评价能力和健全人格的“三位一体”的自主评价实践行动,全方位评价、反思行动效果。

### 4. 基于“五维自主”减负提质的效果评价

拟从个体与整体上评估减负提质的效果。

(1) 三维评价指标:从态度、行动、效果三个维度制定评价指标。

(2) 三方评价方式:从学校、教师、家长三方进行评价。

(3) 评价结果使用:通过评价结果优化学校育人模式,激励学生主动发展。

## (三) 研究假设

### 1. 最好的教育是学生的自主教育

“五维自主”教育能够达成教是为了不教,管是为了不管。探索基于“五维自主”自主的减负提质研究可以有效实施减负提质,促进学生健康成长与发展,促进学校育人质量提升。

### 2. 实施“五维自主”,让学生成长“最好的自己”

基于“五维自主”教育的减负提质能够让学生长成“最好的自己”,“让学生成长最好的自己”成为本研究对于教育培养人的目标假设,也成为本研究得以维系的方法论视角。

## (四) 创新点

### 1. 研究视角的创新

本课题建构“五维自主”教育体系,激活学生的自主能动性,着眼于系统性思维来整体性解决问题,构建螺旋式上升的“五维自主”教育,形成“部分之和大于整体”的效果,有力地破解减负提质的难题,引领并实现学生的自主发展、全面发展和长远发展。

### 2. 研究内容上的创新

“五维自主”自主以“自我认识”为起点,以“自主设计”为蓝本,以“自主学习”为中心,以“自我管理”为保障,以“自主评价”为动力,五个子系统各自发力又形成合力、培养不同能力,循环往复来破解“减负提质”这个难题。

## 三、本课题的研究思路、研究方法、技术路线和实施步骤

### (一) 研究思路

首先,审视国内外减负提质研究现状,发现问题。

其次,论证基于“五维自主”初中生减负提质模式科学性。

第三,开展实践研究,然后进行个案分析和实践举样。

最后,应用理论解决学校现实问题,验证问题及解决效果。



### (二) 研究方法

#### 1. 文献法

从文献中梳理自主教育、减负提质各自及两者结合的既有研究与实践做法,寻找基于“五维自主”的减负提质文献支撑。

#### 2. 调查法

应用访谈法收集定性、微观层面数据,具体获取初中生心理负担、生理负担、学业负担所存在的问题。调查法定量的从整体性上获取减负提质现实问题及实施效果。

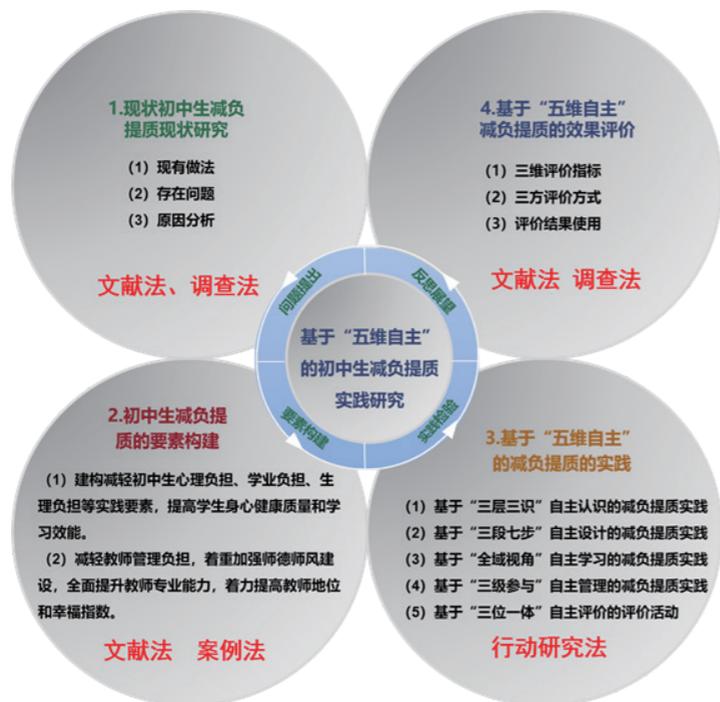
#### 3. 案例法

旨在梳理典型案例,发现理论模式及实践中存在的问题,为该理论完善、实践及推广提供指导性材料。

#### 4. 行动研究法

旨在综合多种研究方法,制定研究目标及三年计划,对基于“五维自主”的减负提质行动中产生的问题进行系统研究,边研究边行动,以解决实际问题,最后对研究效果和成果进行评估,提出有效改进意见。

### (三) 技术路线



### (四) 实施步骤

#### 1. 课题论证阶段 (2020.9—2020.12)

- (1) 审视问题现状及研究动态。
- (2) 系统学习相关理论与相关政策。
- (3) 组织专家论证课题方案。

#### 2. 初期研究阶段 (2021.1—2021.7)

- (1) 调查研究对象，明确研究任务。
- (2) 建构理论体系及减负提质要素。

#### 3. 实践行动阶段 (2021.8—2022.8)

- (1) 实践并评估减负提质模式。
- (2) 访谈研究对象，撰写实践案例。
- (3) 研发监测工具、撰写研究论文及中期报告，推广成果。

#### 4. 后期结题阶段 (2022.9—2022.12)

- (1) 提炼研究结论、撰写成果报告、工作报告。
- (2) 撰写研究报告，准备结题。

## 三、完成课题的可行性分析

已取得相关研究成果的社会评价(引用、转载、获奖及被采纳情况),主要参考文献(限填10项);

- 课题负责人的主要学术经历;主要参加者的学术背景和研究经验、组成结构(如职务、专业、年龄等);
- 完成课题的保障条件(如研究资料、实验仪器设备、配套经费、研究时间及所在单位条件等)。(限1500字内)

### 一、已取得的相关成果及社会评价

- 1.主持《初中学生创新能力的培养与研究》获重庆市政府颁发的教学成果二等奖
- 2.主研《民办初中小班教育教学综合改革探索与实践》获重庆市政府颁发的教学成果二等奖
- 3.专著《×××与自主教育》,入选“教育家成长丛书”,获得重庆市第六届优秀教育科研成果二等奖,并在2015年“教育家成长联盟”全国一次会议上做主旨报告
- 4.“五维”自主教育获重庆市首批德育品牌
- 5.《走向均衡—教育评价五级系统开发》获重庆市第七届基础教育著述特等奖。
- 6.《初中生自主教育是实践模式》发表在2020年2月第6期《教学与管理》
- 7.《初中综合实践活动课程实施中团队合作的反思与启示》2019年3月第9期《教学与管理》发表
- 8.2016年在“长江流域教育创新峰会暨第二届新高中论坛”上做专题报告《新高中教育×××探索》

### 参考文献

- [1]陶行知.《陶行知全集》[M].成都:四川教育出版社,1999.
- [2]方明.陶行知教育名篇[M].北京:教育科学出版社,2005:16.
- [3]周韞玉.自我教育论[M].北京:北京教育学院,2003:19.
- [4]林崇德.发展心理学[M].北京:人民教育出版社,2008:72.
- [5]赵英华.校长减负政策执行力弱化及提升研究[D].西南大学,2014:15.
- [6]柳晓燕,杨时涛.关于现行素质教育中“减负”政策的思考——对武汉市江夏区中小学“减负”政策实施情况的调查研究[J].湖北省社会主义学院报,2003(05):52-54.
- [7]王贤文.论学生自主减负[J].基础教育,2014,11(02):18-23.
- [8]王贤文,熊川武.学生自主减负:减负提质的有效路径[J].中国教育学刊,2014(04):40-43+48.
- [9]杨欣,罗士琰,宋乃庆,朱德全,李森,张辉蓉.我国义务教育“减负提质”的评估研究——基于义务教育第三方评估的报告[J].中国教育学刊,2016(06):42-46+63.

## 二、课题组成员情况及参与者的研究能力

### 1. 课题组成员情况

全部成员具有大学本科及以上学历,平均年龄41.2岁,其中副研究员1人,高级职称4人,具有博士学位的1人,硕士学位的有3人,课题组还将聘请重庆市专家担任课题研究的顾问,组建由教育专家、学校领导、教学教研主管、学科带头人、优秀教师组成的科研群体。

### 2. 参与者的研究能力

#### (1) 主持人的学术经历

主持人×××于2011年7月获西南大学硕士学位;2006年被评为中学高级教师,2009年被评为重庆市首批有突出贡献中青年专家,2011年被评为重庆市首批未来教育家培养对象;担任重庆市教育学会副秘书长、全国初中专委会学术委员会副主任;主持市级以上课题7项,已结题6项,其中一项获重庆市人民政府成果二等奖,参与重庆市3项社科联项目,2项主研,2项已结题;公开发表论文10篇,含核心期刊2篇;著述2部《×××与自主教育》《走向均衡——教育评价五级系统开发》。

#### (2) 主要参加者的学术背景和研究经验

其他参与者先后承担联合国教科文组织研究项目子课题、教育部重点课题一级子课题、重庆市中小学研究课题、“未来教育家培养专项重点课题”等课题,有大量的教育课题研究成果,具有开展课题研究的丰富经验。多人论文多次在国家各类评比活动中获奖,并有多篇论文在报刊书籍上发表,具备扎实的科研能力。

## 三、完成课题研究的保障条件

### 1. 丰富资料设备,建立网络科研平台。

学校配备文献查找资料平台,各教室均配备有多媒体教学平台,现代化的教学设备较为完善,可以充分利用这些现代化教育教学设备完成这项研究。

### 2. 加强科研管理,提供时间保障。

学校制定课题管理、学习、研讨和激励制度,间周组织召开课题研讨会,间周到电子阅览室查阅收集最新前沿信息,不定期进行专题研究、理论学习、经验交流;每期期初制定阶段性计划,并逐项落实检查。

### 3. 设立专项经费,提供经费保障。

学校将设立专项经费,提供充足的经费保障,课题经费由学校财务室统一管理,并建立经费使用台账,专款专用。

### 4. 研究单位具有样本、实践基础。

学校现有教职员工1429名,在校初中生8743人,来自全国33个省市,这为研究提供样本及实践基础。

## 四、预期研究成果

主要阶段性成果 (限报 10 项)				
序号	研究阶段 (起止时间)	阶段成果名称	成果形式	负责人
1	2020-09-01 至 2021-12-31	研究综述、监测工具	文字	郭洪
2	2021-01-01 至 2022-08-31	中期报告、研究论文	文字	李远成 蒋扬勇
3	2022-09-01 至 2022-12-31	成果报告、工作报告、研究报告	文字	杨鸿 章磊
4	2020-09-01 至 2021-12-31	研究综述、监测工具	文字	郭洪
最终研究成果 (限报 3 项, 其中必含研究报告和研究论文)				
序号	完成时间	最终成果名称	成果形式	负责人
1	2022-12-31	基于“五维自主”的初中生减负提质实践研究	研究报告	郭洪

## 五、推荐人意见

不具备中级专业技术职务的申请人，须由两名具有副高级专业技术职务以上的同行专家推荐。推荐人须如实介绍课题负责人的科研态度、专业水平、科研能力和科研条件，并说明该课题取得预期成果的可能性。

第一推荐人姓名      专业职务      研究专长

工作单位      推荐人签章（须本人亲笔签名或本人印章）      年 月 日

第二推荐人姓名      专业职务      研究专长

工作单位      推荐人签章（须本人亲笔签名或本人印章）      年 月 日

## 六、课题负责人所在单位意见

本单位完全了解重庆市教育科学规划领导小组办公室的有关管理规定，完全意识到本声明的法律后果由本单位承担。保证课题负责人之申请书所填写的内容完全属实，课题负责人和参加者的政治素质和业务能力适合承担该课题的研究工作；本单位能够提供完成课题所需的时间、经费和条件；本单位同意承担课题的管理职责和信誉保证。

公 章：  
负责人签章：

年 月 日

## 七、区县教育科研管理机构或单位科研管理部门意见

本单位完全了解重庆市教育科学规划领导小组办公室的有关管理规定，完全意识到本声明的法律后果由本单位承担。保证课题申报的真实性，认可课题申报人及其所在单位的申报资格，同意上报重庆市教育科学规划领导小组办公室。（高校、市教委直属单位不填）

公 章：  
负责人签章：

年 月 日



### 十、重庆市教育科学规划领导小组审批意见

公 章

负责人签章:

年 月 日

### 十一、课题负责人和课题组主要成员近五年来主持的重要研究课题

已结题相关证书、证明复印件张贴处

## 三、前行中的阶段成果

### 1. 重庆市铜梁区教育委员会关于“郭洪自主教育工作室”首届教育成果评选获奖情况的通报

## 重庆市铜梁区教育委员会便笺

### 重庆市铜梁区教育委员会 关于“郭洪自主教育工作室”首届教育成果评选 获奖情况的通报

各学区管理中心, 中小学:

根据《重庆市铜梁区教育委员会关于开展首届自主教育成果评选活动的通知》精神, “郭洪自主教育工作室”积极组织各成员单位认真申报, 经专家组严格评审, 截止10月底共收到318件成果, 其中论文190篇、读后感59篇、教育叙事28篇, 实践案例、研究报告、开题报告等共41篇。共评出192项成果奖, 其中一等奖25项、二等奖39项、三等奖128项。

为激励先进, 现对在首届自主教育成果评选中获奖的单位和个人予以表扬通报。希望全区“郭洪自主教育工作室”各成员学校要认真领会郭洪自主教育思想, 进一步提升自主教育的理论水平, 强化对自主教育实践的过程管理, 从而扩大“郭洪自主教育工作室”的研究及辐射作用, 全面推动我区自主教育的研究与探索。

附件: “郭洪自主教育工作室”首届教育成果评选获奖单位及作者名单



重庆市铜梁区教育委员会  
2019年12月13日

### 附件

#### 铜梁区首届自主教育成果评选获奖单位及作者名单

序号	成果名称	作者	第一作者单位	类别	等级
1	初一新生自我管理的问题与对策	曹纪兵	铜梁区巴川初级中学	论文	一等奖
2	浅谈农村初中推行班级管理有效途径	陈先锋	重庆市铜梁区蒲吕初级中学	论文	一等奖
3	初中生自我管理新路径探寻 - 重庆市巴川小班实验学校学生“三级”自我管理行动研究	郭洪	重庆市巴川中学校	研究报告	一等奖
4	浅谈郭洪自主教育与自身实践	何蔓	重庆市巴川中学校	论文	一等奖
5	初中生英语自主学习能力的培养及实践初探	冯文平	重庆市巴川中学校	论文	一等奖
6	浅析初中英语教学过程中学生自主学习能力的培养	钟丽君	重庆市巴川中学校	论文	一等奖
7	国内初中学校自主教育实践综述	章磊	重庆市巴川中学校	论文	一等奖
8	关于初中英语自主教育中身份配置探索	唐维	重庆市巴川中学校	论文	一等奖
9	基于自主教育下的八年级学生有效物理自习策略的研究	赵官勇	重庆市巴川中学校	论文	一等奖
10	让学生能力在物理自主改错中升华	陈秀英	重庆市巴川中学校	论文	一等奖

11	浅谈有效利用初中物理错题资源建立物理错题本——来提升初中学生自主学习物理能力的策略研究	曾凡龙	重庆市巴川中学校	论文	一等奖
12	初三课堂如何引导学生自主学习二次函数大题	李云芳	重庆市巴川中学校	论文	一等奖
13	由心出发做自主教育	胡刚易	重庆市巴川中学校	读后感	一等奖
14	论我心中的自主教育——读《郭洪与自主教育》有感	潘宇	重庆市巴川中学校	读后感	一等奖
15	浅析《郭洪与自主教育》	吕文君	重庆市巴川中学校	读后感	一等奖
16	当“语文教学”遇到“自主教育”	程迪	重庆市巴川中学校	读后感	一等奖
17	教师要有为有所不为	王正灵	重庆市巴川中学校	读后感	一等奖
18	基于自主学习模式下的八年级英语书面表达正确性与准确性研究	郭玲 王媛媛 吴小华	重庆江北巴川学校	研究报告	一等奖
19	建六年一贯评价标准，引领小学生自主发展	潘德梁	重庆江北巴川学校	实践案例	一等奖
20	六年级衔接班学生自主管理的实践研究	刘艳	重庆江北巴川学校	论文	一等奖
21	在小学教学中培养学生自主学习的行动研究	张津铭 但鸿洁 黄显会	重庆市南城巴川中学校	研究报告	一等奖
22	学生自主制作模型的探究 - 以心脏模型为例	刘欢	重庆市潼南巴川中学校	论文	一等奖
23	浅析郭洪与自主教育	罗月	德阳巴川学校	论文	一等奖
24	浅谈郭洪与自主教育	杨迪晴	德阳巴川学校	论文	一等奖
25	基于自主学习的初中数学学法指导	李易 罗曼 夏浩岚 李发武	德阳巴川学校	论文	一等奖
26	教师如何开展自主教育实践	罗曼	德阳巴川学校	论文	二等奖
27	浅谈自主教育融入历史教学	陈文婧	德阳巴川学校	论文	二等奖
28	浅析郭洪与自主教育	张谊雯	德阳巴川学校	论文	二等奖
29	浅析郭洪与自主教育	王谦	德阳巴川学校	论文	二等奖
30	农村小学数学小组合作学习有效性策略研究	何亚萍	平滩小学	研究报告	二等奖

31	悟自主教育之道思自主管理之变	彭纯安	铜梁区巴川初级中学	论文	二等奖
32	班级自主管理存在的问题及改进策略	李如红	铜梁区巴川初级中学	论文	二等奖
33	初中道德与法治课学生自主学习能力培养模式探究	陈佳静	重庆江北巴川学校	论文	二等奖
34	浅谈六年级学生数学自主预习方法习惯的培养	左佳	重庆江北巴川学校	论文	二等奖
35	小学体育课学生自主学习的思考	李敏	重庆江北巴川学校	论文	二等奖
36	浅谈基于自主教育的小学六年级学生流畅表达课程实施	黄媛媛	重庆江北巴川学校	论文	二等奖
37	浅析《郭洪与自主教育》	常秋爽	重庆市巴川中学校	论文	二等奖
38	浅谈七年级学生自主教育能力的培养	何国辉	重庆市巴川中学校	论文	二等奖
39	八年级物理自主学习方法的指导研究	杨悦平	重庆市巴川中学校	论文	二等奖
40	浅析初中班级自主管理建设	江莹	重庆市巴川中学校	论文	二等奖
41	“懒”教文言文——《记承天寺夜游》自主学习教学设计	彭文菊	重庆市巴川中学校	教学设计	二等奖
42	“郭洪”是怎样炼成的	郭鹏	重庆市巴川中学校	论文	二等奖
43	我的“自主”音乐课堂	孙兵兵	重庆市巴川中学校	教育叙事	二等奖
44	浅谈在化学实验中培养学生的自主能力	张诗羽	重庆市巴川中学校	论文	二等奖
45	在英语教学中培养七年级学生的自主学习习惯	张雨珊	重庆市巴川中学校	论文	二等奖
46	浅谈如何在初中道德与法治课上培养学生的自主学习能力	杨贵香	重庆市巴川中学校	论文	二等奖
47	浅谈中学生班级自主管理	王思雨	重庆市巴川中学校	论文	二等奖
48	初中英语自主学习教育模式初探	刘春莲	重庆市巴川中学校	论文	二等奖
49	实施自主教育，培养学生实验探究能力	丁华	重庆市巴川中学校	论文	二等奖
50	初中生物课堂自主学习的误区及对策	左小琴	重庆市巴川中学校	论文	二等奖
51	“发生在肺内的气体交换”自主学习案例分析	李锦芳	重庆市巴川中学校	实践案例	二等奖

52	初一班级的自主管理初探	周颖	重庆市巴川中学校	论文	二等奖
53	透过郭校长的自主教育课堂看自身	李敏	重庆市巴川中学校	读后感	二等奖
54	实施“自主教育”促进学生主动发展	甘桂花	重庆市巴川中学校	读后感	二等奖
55	自主教育在巴川	何清芳	重庆市巴川中学校	读后感	二等奖
56	试论初中教学中的自主教育——读《郭洪与自主教育》有感	项田田	重庆市巴川中学校	读后感	二等奖
57	自主教育在《道德与法治》中的应用	周茜	重庆市巴川中学校	读后感	二等奖
58	浅析《郭洪与自主教育》	张津铭	重庆市南城巴川中学校	论文	二等奖
59	浅析《郭洪与自主教育》	朱传玲	重庆市南城巴川中学校	论文	二等奖
60	自主教育，成就真正的教与育	代露月	重庆市南城巴川中学校	教育叙事	二等奖
61	浅谈如何引导学生进行自主教育	朱莎	重庆市南城巴川中学校	教育叙事	二等奖
62	小学生自主学习意识培养初探	黄小娟	重庆市铜梁区第一实验小学	论文	二等奖
63	浅析班委自主管理在班主任德育工作中的地位与作用	林兴波	重庆市潼南巴川中学校	论文	二等奖
64	郭洪校长自主教育中“以人为本”理念的探究	羊娇	重庆市潼南巴川中学校	论文	二等奖
65	浅谈郭洪与自主教育	孙蔚	德阳巴川学校	论文	三等奖
66	素质教育即自主教育	谢萍	德阳巴川学校	论文	三等奖
67	新教师关于自主教育的思考	潘时怡	德阳巴川学校	论文	三等奖
68	浅析自主教育	夏浩岚	德阳巴川学校	论文	三等奖
69	关于自主教育的实施与要求	龚娟	德阳巴川学校	论文	三等奖
70	浅谈自主教育	谢杏伶	德阳巴川学校	论文	三等奖
71	浅析郭洪与自主教育	黄皖清	德阳巴川学校	论文	三等奖
72	浅析郭洪与自主教育	刘丽	德阳巴川学校	论文	三等奖

73	浅析郭洪与自主教育	朱维	德阳巴川学校	论文	三等奖
74	浅析郭洪与自主教育	吴祺	德阳巴川学校	论文	三等奖
75	做永远的麦田守望者	谢洪梅	金龙小学	教育叙事	三等奖
76	一分钟的价值	赵艳	铜梁区巴川初级中学	实践案例	三等奖
77	我是班级小主任	晏德淑	铜梁区巴川初级中学	论文	三等奖
78	班级管理心得	王祥平	铜梁区巴川初级中学	论文	三等奖
79	浅谈班主任与学生们的习惯养成与自主管理	张英	铜梁区巴川初级中学	论文	三等奖
80	浅谈初中班级自主管理	卢自强	铜梁区巴川初级中学	论文	三等奖
81	班级管理案例	罗家兰	铜梁区巴川初级中学	实践案例	三等奖
82	七年级计算机学科行为规范研究	李嘉豪 王茜 吴玉琴	重庆江北巴川学校	研究报告	三等奖
83	浅谈七年级学生历史自主学习兴趣培养	陈先雪	重庆江北巴川学校	论文	三等奖
84	七年级初中英语群文阅读探究	杨秋 黄羽舒 欧萌	重庆江北巴川学校	研究报告	三等奖
85	关于特殊学生自主管理教育的思考	彭小芳	重庆江北巴川学校	论文	三等奖
86	一年级学生自主管理中时间管理的策略研究	吕新照	重庆江北巴川学校	论文	三等奖
87	自主管理在一年级学生放学后清洁卫生的应用	陈玲	重庆江北巴川学校	论文	三等奖
88	自主教育：一年级开学初期的常规教育	董玲丽	重庆江北巴川学校	论文	三等奖
89	建立小学班级自主管理岗位的策略研究	杜艳	重庆江北巴川学校	论文	三等奖
90	六年级自主阅读实践探究	李霖	重庆江北巴川学校	论文	三等奖
91	在自主教育下进行创意彩陶的教学实践研究	石小琴	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
92	浅谈艺术特长生的自主教育	黄普	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
93	自主啃骨，提升能力 -- 浅谈如何指导初中学生自主学习文言文	周玉浩	重庆市巴川中学校	论文	三等奖

94	七年级班干部自主管理能力培养的研究	郭凯莉	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
95	浅谈提高学生自主管理能力之英语课代表的培养与使用策略	邹强	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
96	初中生自主学习能力的研究	葛佳乐	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
97	班级文化的自主教育功能和建设策略	穆华	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
98	精心培养班干部, 促进班级自我管理	何陈	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
99	如何在“读报课”中有效落实五维自主教育	柏思宇	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
100	自我管理 自我成长	魏征	重庆市巴川中学校	教育叙事	三等奖
101	浅谈初中历史学科实行自主教育理念的问题及对策——以重庆市巴川中学初一年纪为例	姚婧婷	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
102	中学体育自主与合作教学的实践	陈星宇	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
103	浅谈初中体育教学中学生自主学习能力的培养	周明爽	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
104	七年级数学自主预习方法指导研究	陈微平	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
105	论八年级学生音乐自主教育的能力培养	周芮西	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
106	浅谈七年级自习课中的自主教育	黄晴瑀	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
107	初中生语文自主阅读能力培养策略的研究	杨春燕	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
108	初中语文自主学习能力的培养	向珂珂	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
109	自主教育下的施教者和受教者	吴玉雪	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
110	基于自主教育的高中一年级机器人社团建设有效性的研究	张飞曜 杨明忠	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
111	他们, 也会自我管理	池华策	重庆市巴川中学校	教育叙事	三等奖
112	“真自习”改革实施	苟怀海	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
113	浅谈学生自我管理	严改	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
114	七年级学生英语“自主学习习惯”培养策略初探	李显琴	重庆市巴川中学校	论文	三等奖

115	初中英语教学中学生自主学习能力训练策略研究	况文俊	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
116	浅谈如何引导九年级学生自主学习	李亚男	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
117	浅析学生运动安全意识养成的自我管理	沈洁 罗健	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
118	浅谈“自主教育”在班级管理中的作用	杨攀	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
119	中学自主教育研究——主体性教育基础问题探究	丁建安	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
120	初中音乐课堂走班制教学模式的探究——以XX中学为例	郭秋妤	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
121	提高初中生物理自主学习能力的教学策略	何伟	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
122	浅谈走向实效的引导式教学	李琴 周昌波	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
123	浅析初中历史教学中学生自主学习能力的培养	向垚	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
124	培养学生自主意识 发展学生自主能力	徐海霞	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
125	基于自主学习的初中科创课程假期作业设计策略研究	刘松	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
126	小组合作学习的实践与反思	黄岗	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
127	基于自主教育理念的初中地理教学设计探究——以七年级下册“巴西”为例	张雨	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
128	初中教育教学中学生的自我管理策略研究	刘松	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
129	八年级语文文言文自主学习方法初探	曾平	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
130	浅谈信息技术支持下的自主教育	路露	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
131	初中物理自主教育教学的思考	李航飞	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
132	自主教育为关爱学生的行动方针	邓萍	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
133	中学物理试卷编制的原则	何鑫池	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
134	自主教育 一流教育	刘芷栖	重庆市巴川中学校	论文	三等奖
135	让学生学会学习——初中地理自主教育探讨	梁艳	重庆市巴川中学校	论文	三等奖

136	自主教育之让学生在自主中学习美术	向婷	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
137	《郭洪与自主教育》读后感	刘思源	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
138	自主教育：教师和学生共同发展——读《郭洪与自主教育》有感	苏莹莹	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
139	授人以渔与“终身学习”——《读郭洪与自主教育》	段雅丽	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
140	《郭洪与自主教育》读后感	杜琳	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
141	教育不息，革新不止——读《郭洪与自主教育》有感	刘阳	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
142	《郭洪与自主教育》读后感	刘鱼	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
143	自主管理 放手教育——读《郭洪与自主教育》有感	张秋华	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
144	《郭洪与自主教育》读后感	周子依	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
145	关注教育 关注自主教育——读《郭洪与自主教育》有感	陈天亮	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
146	浅谈自主教育	周燕	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
147	邂逅自主教育	刘丽	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
148	郭洪自主教育思想指导下的初中生物教学设想	张琴	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
149	论自主教育子啊巴川中学的实际践行——自主巴川 自信学校	何苗	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
150	课堂自主实现人生双赢——读《郭洪与自主教育》有感	唐喜	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
151	自主教育——做温暖的教育	黄桂琴	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
152	自主教育在班级	邱妹莹	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
153	教育，我选择“自主”	高欧	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
154	我们的教育该走向何方？——对《郭洪与自主教育》有感	唐绒	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
155	浅谈基础教育与自主教育	陈丽莎	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
156	自主教育一流教育	刘芷栖	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖

157	自主教育与初中物理教学	陈巧灵	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
158	基于自主教育探索之路的思考——读《郭洪与自主教育》有感	杨阳	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
159	自主教育的发展	向淼	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
160	自主教育——让孩子做班级的主人	刘艳	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
161	自主教育——授之以鱼不如授之以渔	刘秋香	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
162	浅谈对自主教育五大方面中自主学习与自主管理的认识	牟佳乐	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
163	“自主教育”理念下的中学语文教学思考	牟佳	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
164	初中生自主学习谈	张琼丹	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
165	浅谈初中生自主学习	张琬路	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
166	“自主教育”字样新教师成长	张欣	重庆市巴川中学校	读后感	三等奖
167	浅析《郭洪与自主教育》	黄显会	重庆市南城巴川中学校	论文	三等奖
168	浅论《郭洪与自主教育》	肖焱	重庆市南城巴川中学校	论文	三等奖
169	中学信息技术分组自主学习与策略研究	陈斯	重庆市南城巴川中学校	论文	三等奖
170	从“嘴”看自主学习	蒋思源	重庆市南城巴川中学校	论文	三等奖
171	自主教育思想引领下一堂语文课开并蒂莲	蒋嘉盛	重庆市南城巴川中学校	实践案例	三等奖
172	浅谈“自我认识”教育与七年级历史导言课的结合	赖春燕	重庆市南城巴川中学校	论文	三等奖
173	浅谈青年教师如何实践自主教育	李坤媛	重庆市南城巴川中学校	论文	三等奖
174	浅谈音乐课堂中培养学生自主表演的重要性	李世凤	重庆市南城巴川中学校	论文	三等奖
175	提高体育课学生自主学习能力	刘莹	重庆市南城巴川中学校	论文	三等奖
176	浅谈初中信息技术教育自主学习能力的培养——以“信息及其特征”课程为例	商曼	重庆市南城巴川中学校	论文	三等奖
177	自主学习教育在初中美术教学组的应用	田凯	重庆市南城巴川中学校	论文	三等奖

178	浅谈初中生自主管理能力的培养	肖奉霓	重庆市南城巴川中学校	论文	三等奖
179	二年级学生行为习惯案例分析	消炎	重庆市南城巴川中学校	教育叙事	三等奖
180	论中学生公寓自主教育能力的培养	徐红梅	重庆市南城巴川中学校	实践案例	三等奖
181	思想品德课程中自主学习的实践活动	徐思	重庆市南城巴川中学校	论文	三等奖
182	浅谈小学一年级学生教学阅读能力的培养—— 基于自主学习能力的教学研究	徐桢荔	重庆市南城巴川中学校	论文	三等奖
183	《培养学生自我教育能力，实现班级自主化管理》	邓万敏 周明	重庆市铜梁虎峰初级中学 / 铜梁实验中学	论文	三等奖
184	农村初中班干部队伍自主管理能力培养研究	陈洪 程建 廖庆华	重庆市铜梁区关渡中学校	研究报告	三等奖
185	让“中流”成为中流砥柱	马兰	重庆市铜梁区围龙小学	教育叙事	三等奖
186	浅析小学生的自主管理教育	尹静雪	重庆市潼南巴川中学校	论文	三等奖
187	自主教育之自我认知	张秋雲	重庆市潼南巴川中学校	论文	三等奖
188	关于初中学生班级自主管理的尝试	犹洁	重庆市潼南巴川中学校	论文	三等奖
189	浅谈班级自主管理心得	郑雨来	重庆市潼南巴川中学校	论文	三等奖
190	浅谈自主教育与语文教学	许泽平	重庆市潼南巴川中学校	论文	三等奖
191	中学生自主学习与教学模式探析	吴成艳	重庆市潼南巴川中学校	论文	三等奖
192	浅谈自主教育与自主学习	夏浩	重庆市潼南巴川中学校	论文	三等奖

## 2. 腾冲市教育体育局关于 2019年度自主教育成果评选结果的通报

### 腾冲市教育体育局

#### 腾冲市教育体育局关于2019年度自主教育成果 评选结果的通报

各乡镇中心学校、中学，市实验学校，文星中学：

为深化自主教育的探索与创新，根据《腾冲市教育体育局关于开展首届自主教育成果评选活动的通知》精神，于今年9月在全市自主教育实验学校组织了自主教育成果征集，并将初评出的60件成果提交“郭洪自主教育工作室”，参与重庆市铜梁区的成果评选。评选活动由“郭洪自主教育工作室”聘请重庆市铜梁区名师工作室和班主任工作室的主持人联合评审。评审采用匿名方式，坚持公平公正原则，严格按照上报重庆市铜梁区教委的评审建议进行。经专家组评审，在腾冲上报的成果中，共评出47项成果奖，一等奖5项、二等奖10项、三等奖32项，现将评选结果通报如下：

#### 一等奖（5项）

作者	第一作者单位	成果名称	类别
张本菊	腾冲市曲石中学	自主教育之宿舍管理点滴之我见	论文

张定枝	腾冲市曲石中学	学会放手，让自主管理之花绽放	论文
张有成	腾冲市曲石中学	以自主教育为基础构建“节理教育”	论文
黄杏玲	腾冲市实验学校	七年级班级自主管理现状研究	论文
杨远芝	腾冲市实验学校	初中生物课堂学生自主预习习惯的培养研究	论文

## 二等奖（10项）

作者	第一作者单位	成果名称	类别
张琳	腾冲市第四中学	教育是一场诗意的修行	教育叙事
于治爱	腾冲市第四中学	最美好的遇见-我的自主教育生活	教育叙事
段正逵	腾冲市滇滩中学	自主教育之花在国门学校绽放	实践案例
康立芬	腾冲市曲石中学	班级自主管理的实施策略初探	论文
李心健	腾冲市曲石中学	运用小组合作方法存进“班级管理”的尝试	论文
龙建斌	腾冲市曲石中学	关于初中班级自主管理的几点思考	论文
张 姪	腾冲市曲石中学	初中生自主教育的实践与反思	论文
张 颖	腾冲市曲石中学	携一缕春风，绣一程美景——自主教育班级管理实践初探	论文
革康艳	腾冲市实验学校	在语文阅读教学中实践自主教育	论文
李端尚 杨雪香	腾冲市实验学校	让每一个生命精彩绽放	实践案例

## 三等奖（32项）

作者	第一作者单位	成果名称	类别
何素雯	腾冲市北海中学	自主教育谱新篇，一路惊喜一路歌	教育叙事
杨 芳	腾冲市第八中学	乘自主教育之风，扬活动育人之帆	实践案例
李新南	腾冲市第六中学	与温暖同行，静待一树花开	教育叙事
范宝兰	腾冲市第六中学	和风细雨方能润物无声	教育叙事
杨连朝	腾冲市第六中学	自主教育温暖前行	教育叙事

作者	第一作者单位	成果名称	类别
杨丽娟	腾冲市第四中学	品自主盛宴享轻浅流年	教育叙事
胡长珍	腾冲市第四中学	自主教育，遇见教育的另一种可能	实践案例
董书来	腾冲市滇滩中学	自主管理让滇中教育蝶变新生	教育叙事
赵秋雯	腾冲市曲石中学	建设自主班级，成就精彩自我	论文
陈朝赛	腾冲市曲石中学	自主管理助力学生自我成长	论文
董 宇	腾冲市曲石中学	问渠那得清如许？为有源头活水来——我看学生的“自我认知”在自主教育中的作用	论文
段艳珠	腾冲市曲石中学	探讨小组合作在自主教育课堂中的应用	论文
胡爱萍	腾冲市曲石中学	初中数学课堂中学生自主学习习惯培养策略初探	论文
彭晋香	腾冲市曲石中学	关于加强农村初中班级自主管理的实践探究	论文
邵曰芬	腾冲市曲石中学	寄宿学校初中班主任工作的“自主管理”	论文
王真柳	腾冲市曲石中学	自主教育之流畅表达能力培养初探	论文
周爱萍	腾冲市曲石中学	学会放手，给孩子自由的天空	论文
陈增丽	腾冲市实验学校	关于初中历史“五还五自主”课堂教师觉得转变与教学实践研究	论文
寸丹蕾	腾冲市实验学校	物理教学中的自主教育	论文
丁 立	腾冲市实验学校	踏歌而行	论文
胡维婷	腾冲市实验学校	自主教育与分层教学的有机结合	论文
黄俊灿	腾冲市实验学校	素质教育背景下初中英语自主学习课堂的构建方法	论文
刘红霞	腾冲市实验学校	浅析自主教育之班级管理	论文
刘素满	腾冲市实验学校	浅谈如何培养初中英语教学中学生的自主学习能力	论文
毛泽楠	腾冲市实验学校	自主教育视野下初中语文课堂自主预习环节的有效运用研究	论文
穆立胜	腾冲市实验学校	在新教育理念下如何构建语文自主学习	论文
杨兴多	腾冲市实验学校	初探利用“自主教育”打造化学高效课堂	论文

作者	第一作者单位	成果名称	类别
崔艳云	腾冲市实验学校	用爱伴成长	教育叙事
刘兴国	腾冲市实验学校	梦想,从这里启航	教育叙事
杨应芬	腾冲市实验学校	自主学习习惯培养	教育叙事
熊丽林	腾冲市实验学校	践行自主教育,收获别样人生	教育叙事
李端尚 番绍良	腾冲市实验学校	自主教育实践案例——五还五自主教学	实践案例



### 3. 论文《初中生自主教育的实践模式》——《教学与管理》2020年2月第6期

超星·期刊

E-mail: jxygllb@163.com

教学与管理 2020年2月20日

· 53 ·

## 初中生自主教育的实践模式

郭洪<sup>1,2</sup>

(1. 西南大学教育学部, 重庆, 400715; 2. 重庆巴川中学校, 重庆, 402560)

**摘 要** 自主教育对初中学生的成长与发展有着重要的价值。从实践经验来看, 融合式自主教育、权变式自主教育以及统分式自主教育是三种最有效的行动模式。然而, 不同的实践模式具有不同的行动路径。融合式的初中生自主教育强调“自上而下”与“自下而上”相结合, 权变式初中生自主教育强调“分级而教”与“分材而教”相结合, 统分式初中生自主教育推崇“专题突破”与“整体推进”相结合。

**关键词** 初中生 自主教育 实践模式 行动路径

初中生自主教育是综合性的实践活动, 学生、教师、家长、学校和社会的实践尺度不同就呈现出了不同的效标状态。然而, 无论是何种形式的自主教育, 都要依托于学校的实践。所以, 学校才是初中生自主教育运行机制的核心结构。从初中学校的自主教育实践来看, 融合式自主教育、权变式自主教育以及统分式自主教育是最常见的三种实践模式, 但是, 不同的自主教育模式具有不同的实践路径。

#### 一、融合式自主教育

教育的真正意义是价值引导与自主建构的统一<sup>[1]</sup>。在学校的实践中, 融合式自主教育通过学校层面的驱动, 教师、学生、家长和家庭、社会共同参与初中生自主教育的改革, “自上而下”与“自下而上”相结合, 实现价值引领与自我建构的相互统一。

1. 学校顶层设计整合目标、计划、投入与评价的全过程

初中生自主教育的顶层设计, 首先要明确目标, 以学生的德智体美劳全面发展和自主精神、自主能力为具体目标, 助力于实现“立德树人”的根本任务, 以此为目标, 制定统一又具体的初中生自主教育任务清单。其次, 根据初中生自主教育的目标要求, 制定科学、可行的教育计划, 分年级、分阶段、分主题进行自我认识、自主设计、自主学习、自主管理和自主评价的教育。然后, 加强学校在初中生自

主教育中的投入力度。投入程度决定产出效果, 从校长到年级主任, 再到班主任教师, 在初中生自主教育中的精神投入都必须聚焦、专注, 为学生的自我认识、自主设计、自主学习、自我管理和自我评价做好服务工作。最后, 要引导学生学会反思和评价。初中生自主教育给了学生足够多的自由空间, 在长时间的自主探索和学习中, 肯定有得有失, 在自我认识、自主设计、自主学习、自主管理和自我评价中需要学校和教师引导他们进行反思。通过系统的顶层设计, 确保初中生自主教育回归“育人本质”。

#### 2. 教师、学生和家庭等开展自主性探索

初中生自主教育除了学校层面的顶层设计与规划, 教师、学生、家庭也要尽可能地“自下而上”的“独立探索”。特别是对于学生而言, 自主教育是学习者自己主宰的教育<sup>[2]</sup>, 这种自主包括三方面: 一是事先计划和安排自己的学习进程; 二是对教育过程进行监察、评价和反馈; 三是调节、修正和控制自己的学习活动。在解决学生“我主”的需求与“他主”的现实之间的矛盾方面, 除了学生的自身之外, 还需要教师、家长等主体的帮助。初中生自主教育的实践机制, 还要给学生足够的自主空间, 鼓励学生大胆探索, “自下而上”的放权和鼓励调和了教育者和被教育者之间的矛盾, 化解了教育者和被教育者之间的冲突, 学生自主性明显增强。在心灵自我做主的地方, 学生成就了“最好的自己”, 从而获

得健全人格,能够更好地适应环境,更好地融入社会。实行自主教育,帮助学生摆脱对成人的依赖,排除了成人对自己的束缚,能够做自己学习和生活的主人。

**3.构建先进教育理念与实践操作的一体化机制**  
中国的教育语境中,“棍棒底下出状元”“尊师重教”“师道尊严”等传统一直让学生处于“被压迫”和“被控制”的状态。不仅中国如此,大部分国家的教育都是如此,保罗·弗莱雷的《被压迫者的教育学》充分说明了教育中“自主”与“压迫”的矛盾无处不在。所以,初中生自主教育实践机制和环境并不是特别成熟。因此,初中生自主教育还必须解决理论与实践之间的矛盾。事实上,融合式的初中生自主教育,“自上而下”的顶层设计就是理论和经验的主导,而“自下而上”的“独立探索”则是经验与实践的尝试。因此,融合式的初中生自主教育化解了学生教育“丰富理论”和“贫乏实践”之间的矛盾,使国内外优秀的、先进的教育理论,出类拔萃的“教育名家”的教育情怀,影响巨大的“教育名著”中的教育理念运用到教育实践中。在成功的实践范式的引领下,践行了这些优秀的教育思想、教育理念,使理论和实践有机结合起来以先进理论和实践机制的一体化,助推初中生的成长与发展。

## 二、权变式自主教育

教育是复杂的,人是复杂的,学生也是复杂的。由于学生的认知基础、接受能力、学业基础以及成长环境的差异,初中生自主教育的实践还必须采用权变式的自主教育模式。根据学生的成长规律,实施不同类型的初中生自主教育:根据学生的个体差异,实施有差异的初中生自主教育。

### 1.分级而教:不同阶段完成不同阶段的事

初中生自主教育的实践要按照动态的观点来设计和实施。一方面,初中生本来就是一个不断发展和变化的群体,不同年级的初中生有着不同的认知水平和接受能力。因此,初中生自主教育首先要考虑学生年级的不同,根据年级实施分级而教,在初一到初三的不同阶段,实施不同水平和类型的自我认识、自主设计、自主学习、自主管理和自主评价教育。另一方面,虽然初中生自主教育系统在一定阶段和时间范围内呈现出相对稳定的状态,但从长远来看,它是一个持续运动、不断发展的过程。初中生自主教育是一个不断同外界环境进行信息和资源交换的开放系统,也是一个不断发展和更新,能

够发挥最大优势的综合系统。因此,初中生通过设计、学习、管理等一系列活动不断调整自身,并表现出一种对外界条件变化的适应性、忍耐性,在不同阶段学会不同的自主教育。

### 2.因材施教:不同学生采用不同方法施教

教育的复杂性除了时间维度的发展变化之外,更重要的还体现在个体的差异之上。仅仅就初中生的群体而言,即使在同一年级、同一个班级,也会有各种各样家庭背景、缤纷多彩个性人格、优点特点各异的智力水平的学生。因此,面对这么多性格各异、特点不一的初中生,学校实施自主教育必须采用因材施教的办法,不同学生采用不同方法施教。成功的教育要适应受教育者的身心发展特点,其中,因材施教是教育成功的重要法宝。从孔子对子路、子夏等不同的学生进行不同的批评教育开始,因材施教就被奉为重要的教育信条。到了近代,蔡元培开始提倡自主性教育,以民主、科学为两面大旗,倡导教育的“自由、包容”,尤其是倡导学生自动、自学、自己研究的方法。在本质上,这与初中生自主教育的理念不谋而合。

### 3.分级而教+因材施教:让教育回归到学习者自身的世界

无论是分级而教,还是因材施教,权变式教育一个重要的法则就是根据学生自身的需要,提供最适合的教育内容与教育方式,归根到底,权变的初中生自主教育既遵循了学生发展与认知的规律,又考虑了学生个体的差异。通过差异性、规律性的教育服务,还给学生最大的自主权,让教育回归到学习者自身的世界。杜威认为:“教育最大的毛病是把学科看作教育的中心……其改革的办法是把教育中心搬一个家,从学科上面搬到儿童身上,依照儿童长进的程序,使他逐渐发展他的本能,直到他能自己教育自己为止。”可以说,“人们最初的知识,最能永久令人不忘的知识是关于‘怎么做’的知识”。因此,权变式的初中生自主教育让教育回归到学习者自身的世界,也就是主张让学生通过自主活动获取知识,按照学生思维发展的特点安排教学内容,开展教学活动,给学生更多的机会进行独立活动和思考,实质上就是倡导学生进行自主教育。

## 三、统分式自主教育

自主教育就是“负责自身教育的能力”<sup>[9]</sup>。因此,初中生自主教育是层级性和贯通性的统一,自我认识、自主设计、自主学习、自主管理和自主评价五个

郭洪:初中生自主教育的实践模式

郭洪:初中生自主教育的实践模式

维度的层级内容,每个层级内部都有自己的结构体系,而各层次之间又相互联系、相互渗透,在实践上需要“专题突破”与“整体推进”。

### 1.专题突破

初中生自主教育是一个系统性的教育模式,最核心的“五维”包括自我认识、自主设计、自主学习、自主管理、自主评价。尽管“整体大于部分之和”,但是有效推进初中生自主教育的实施,还要将五个维度各个击破,实施专题式的初中生自主教育。自主设计的教育从初中生视角出发,对初中阶段的个体开展针对主体自身发展所进行的自主设计教育。自主学习的教育是帮助初中生自主学习,实现从“要我学”到“我要学”及“我能学”的转化。自主管理的教育创建一种学生作为管理主体参与宏观层面的学校管理、中观层面的班级管理,进行微观层面的自主管理的一种新型学生管理模式。自主评价的教育是教育评价与学生成长自我教育的结合,通过学生自我评价—反思—改进—再评价的可持续评价,让学生在自我反思的过程中充分体会到评价的教育功能。通过自我认识、自主设计、自主学习、自主管理、自主评价的专题突破,逐步实现初中生自主教育的目标,进而实现“立德树人”的根本任务。

### 2.整体推进

初中生自主教育是复杂性和有序性的统一,在内容上涵盖自我认识、自主设计、自主学习、自主管理和自主评价五个维度的内容,每个维度各有自己的结构体系。每个维度在一定程度上具有关联性、约束性、稳定性和规则性,体现了“五维”自主教育既是一个复杂的系统,又是一个有序的系统。因此,初中生自主教育还须采取整体推进的教育策略。从人的“完整性”发展层面来说,自我认识回答了“办什么样的教育”和“培养什么样的人”的问题,引导学生自我观察、帮助学生自我评价、指导学生养成自我监督的习惯并不断提高学生自我调节的水平。自我设计的教育是对初中生自我规划教育进行实践,将个体对自我教育规划的认识从理论层次落实到实践层次,以加速个体自我规划教育的进程。自主学习从自主学习的主体、环境、情感、动机、策略等方面实施教育,以实现促进学生终身学习和自我全面发展。自主管理的教育指宏观上学生参与学校

管理,中观上学生开展班级管理,微观上学生进行自我管理,以实现管理育人与自觉教育。自主评价的教育指通过多种方法培养初中生自主评价能力,提高初中生的自我意识水平,促进初中生健康人格的形成。自我认识、自主设计、自主学习、自主管理、自主评价“五维一体”,共同致力于培养全面发展的初中生。

### 3.项目主题+系统结构

整体与部分的分裂和对立是相对的,整体与部分的融合才是绝对的。因此,初中生自主教育在实践中,不仅要实施“各个击破”的专题式教育,更要实施整体性推进的系统化教育。因此,统分式自主教育是初中生自主教育应然的实践机制。在实践中,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自主教育是素质教育背景下一种以自主教育为手段,以培养健康心灵、发展独立个性、塑造健全人格为目标的自主教育模式。在内容上,初中生自主教育的五个维度涵盖了学生教育的方方面面。在实施该教育模式的过程中,要紧紧围绕学生教育的中心工作,确定不同维度在计划、组织、协调、实施和评价等活动中的育人目标,从而使每个学生都能在系统化的组织、一致性的沟通环境中发挥力量、相互合作,发挥出一种强大的主动参与和自我教育动力,促进教育目的的实现。因此,统分式自主教育是初中生自主教育重要的实践机制。通过“项目主题”+“系统结构”,实现了重点突围与全面跟进的教育目标,一方面,各个击破的自我认识、自主设计、自主学习、自主管理、自主评价有助于培养学生德智体美劳全面发展;另一方面,系统结构的自我认识、自主设计、自主学习、自主管理、自主评价也保障了“立德树人”目标的实现质量。

### 参考文献

- [1] 肖川.教师的幸福人生与专业成长[M].北京:新华出版社,2008.
- [2] 余文森.论自主、合作、探究学习[J].教育研究,2004(01).
- [3] 王强.高中生英语自主学习能力的调查分析[J].教学与管理,2013(12).

[作者:郭洪(1968-),男,重庆人,西南大学教育学部,博士研究生,重庆市巴川中学校,总校长。]

[责任编辑:郑雪凌]

## 四、开放中的品牌辐射

### 1. 重庆名师课堂公益直播

#### ——《唤醒与生长：“五维”自主教育研究》讲座

重庆名师课堂
收藏 | 个人中心

<渝教深度培训> <明进和美家教> 联合推出
学/校/教/师/抗/疫/课/题/公/益/直/播
分享

### 重庆名师课堂公益直播第二阶段第十场

直播时间：2020年3月31日 19:50 - 22:00

## 《唤醒与生长：“五维”自主教育研究——以重庆市巴川中学为例》



郭洪

郭洪，重庆市巴川中学总校长，中学数学特级教师，西南大学在读博士，重庆市首批有突出贡献的中青年专家，重庆市首批未来教育家培养对象，中国教育学会初中专业委员会学术委员会副主任，中国人生科学学会学校品牌专业委员会副理事长，全国第六届十佳初中校长，全国第二届“十佳好校长”，重庆市政协委员。

直播

### 唤醒与生长：“五维”自主教育研究——以重庆市巴川中学为例

重庆名师课堂公益直播第二阶段第十场——重庆市巴川中学总校长 郭洪《唤醒与生长：“五维”自主教…

159次观看 | 2020-03-31 19:50 开始

倒计时

00

天

02

时

01

分

35

秒

### 2. 全国直播“巴川奇迹”

#### ——《唤醒与生长：“五维”自主教育研究——深度解读巴川中学自主教育可贵经验》讲座





## 4月24日

# 全国直播“巴川奇迹”

上午 9:00-11:00

郭洪总校长解读“巴川教育奇迹”

《唤醒与生长：“五维”自主教育研究——深度解读巴川中学自主教育可贵经验》

下午 15:00-17:00

巴川量子中学校长助理郭井芳

《巴川中学教育奇迹的班级管理经验解读——基于“五维”自主教育的班主任工作》

长按二维码进入公众号  
在“现场直播”内“巴川奇迹”观看



### 3. 四川绵阳富乐国际学校自主教育实验学校授牌暨专题讲座

#### 珠联璧合谋发展

#### ——重庆巴川中学校长赴富乐国际学校进行学术交流

川教新干线 2020-05-25 20:23:40

初夏时节，艳阳高照，绿树荫浓。适逢“成渝双城记”升格为国家战略之际，绵阳富乐国际学校有幸迎来了重庆市巴川中学总校长郭洪作学术交流。该校全体教职工聆听了此次讲座。



富乐教育集团总校长、领航人廖聪寿校长致欢迎辞并发表讲话。他首先对郭洪一行表示热烈欢迎，并对郭洪校长的慷慨相授表示衷心感谢。廖聪寿指出，作为与巴川中学有着相似发展轨迹的富乐国际，已然成为绵阳教育的“名门新贵”

，既有着富乐中学的优良血统，更有着民办教育的精英管理。由于秉承了富乐教育开明的思想、厚重的德行、广博的知识，开办三年便强势跻身全市民办学校前三甲，六年已重塑行业新标杆，“低进高出、高进优出”成为富乐国际的标签，掀起业内解密“富乐密码”热潮，书写了绵阳教育的办学传奇。



富乐教育集团总校长、领航人廖聪寿校长致欢迎辞并发表讲话  
在“成渝双城经济圈”建设如火如荼

的时刻，两地不仅在文化旅游、物流、商贸、基础设施等方面互联互通，还在高端制造业、现代服务业、金融服务业，以及健康、养老等方面协同发展。对此，廖聪寿表示富乐教育将与巴川教育一道，乘着“双城记”发展的东风，深化办学理念交流、教学经验分享，在师生互访和学校特色建设等方面加强合作。在四自德育上，富乐国际将融汇巴川的“自主教育”，兼收并蓄，不断完善，以更富有开拓创新的精神，更具备竞争创造的实力，将富乐国际建成环境优美、人文和谐的学习乐园，打造成德润人心、文化天下的精神家园。



郭洪围绕巴川中学办学历程、办学理念、自主教育特色、巴川教育管理模式及特点等几个主要方面，系统为富乐国际学校的教师们解析了以“巴川中学”为核心的巴川系学校，将巴川教育优秀成果和宝贵经验进行了全面详实分享和交流。他强调，巴川系教育管理在于“理解、梳理、理清、理顺、整理”，通过系统性的分析问题，才能更好地抓好教育工作，做好教育实践，办好学生自主教育；做有温度的教育，才能将教育工作想透、讲透、做透。



重庆市巴川中学校总校长郭洪作学术交流

巴川中学在郭洪的带领下，构建了“五维”自主教育，即自主认识、自主设计、自主学习、自主管理、自主评价，积淀了丰富的理论和实践成果。讲座期间，他不时引述自身职场管理的生动经历、优秀的学生教育案例，生动风趣，妙语连珠，赢得阵阵掌声。



郭洪自主教育实验学校授牌仪式

整个讲座在全体教职工热烈的掌声中圆满结束。教师们纷纷表示，在此讲座中受益匪浅，对自己未来的教育教学之路，也有了新的理解和思考。



且是读的《政治秩序的起源：从前人类时代到法国大革命》这样的“大部头”，而不是轻松易读的床头书，或者消磨时间的玄幻书之类的书籍。对此，我非常认同网民们的感叹和点赞：“从一个人的身上看见了一座城的希望！”

优秀的人，背后有着优秀的必然因素，非正常人的勤奋和自律，而非碰运气。机遇是垂青于那些有准备的人，没有经过“炼狱”般的锤炼和磨砺，你没有资格去享受鲜花和掌声。

同学们，你是手机和网络的主人，手机和网络是你获得信息和方便学习的工具，线上教育活动，是帮助你们居家学习，千万不要成为你们肆意上网的借口和幌子。

在互联网和人工智能时代，如何对待手机和上网，如何使用手机和上网，将是这个伟大时代中优秀者与平庸者、成功者与失意者的最大分界线。

对于热爱学习，积极上进的孩子而言，不管是在线学习，还是在校学习，还是在其他任何地方的学习，他都会是主动学习，乐在其中，别人的“苦”是他的“乐”。

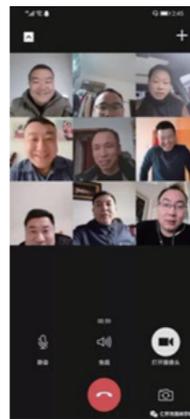


同学们，如何更好地参加线上教育活动，班主任、任课教师、家长们，都给你讲了很多，其实你都知道！只要你解决了态度和决心问题，就会轻松解决方法和路径问题，老师相信你们。

新的一周，期待你们以新的面貌和姿态参加线上教育活动，以最好的方式去声援那些“最美逆行者”！实现“若此刻不能亲赴前线，则他日就要为国成才”的远大抱负。

抗疫，更要抗逸，抗击懒惰与安逸！不要在最需要奋斗的时候，选择过安逸的生活。祝大家在第三周线上学习中收获满满！

## 5. 贵州周林学校九年级线上授课即将火力全开



在2020年春季学期延期开学的大背景下，周林学校九年级率先推出了线上授课计划，通过钉钉课堂、创课堂和空中课堂等媒介，教师制定导学案的形式供学生线上学习，由线下上课为线上上课，在校学习为居家学习，做到“离校不离教、停课不停学”。线上授课的课程安排采取劳逸结合，还加进了观看新闻联播的环节，有助于学生了解疫情发展情况和掌握防疫知识。目前，我校针对九年级的线上授课正在进行中，下一步将会推广至各个年级，让“停课不停学”工作真正得到落实。

2月6日，初中部召开了行政视频会及九年级学科组长视频会，对九年级“停课不停学”线上教学工作做了全面的安排与部署，学校同时制定了一系列的措施来确保线上授课的效果。

线上教学以班级为单位组织授课和双向互动，以钉钉课堂、创课堂和空中课堂等媒介为主，采取“自主学习+线上答疑”的形式，课后辅导可以采用点播或线上答疑形式。学校也加大了监督检查机制，在每个班级微信群有分管领导及教学处干事和德育处干事进行监督，对教师的考勤、每节课的组织与开展及答疑、检查作业和批改作业等环节进行考核。

在新型冠状病毒肺炎疫情延期开学的特殊情况下，老师们暂时变身“网络主播”，通过先进的线上教学方式，使得学生的学习没有因为疫情而延期，在家也可以像在教室一样上课学习，真正做到停课不停学，为同学们备战2020年中考赢得宝贵时间。

科目	内容	占用时间	起止时间
上午	起床	10分钟	7:00-7:10
	早餐	20分钟	7:10-7:30
	早读	30分钟	7:35-7:55
	第一节	40分钟	8:00-8:40
	第二节	40分钟	9:10-9:50
	第三节	40分钟	10:20-11:00
中午	午餐	30分钟	11:30-12:00
	收看新闻	30分钟	12:00-12:30
	午休	40分钟	12:40-13:00
	第四节	40分钟	14:10-15:10
下午	第五节	40分钟	15:20-16:20
	自主学习	40分钟	16:30-17:20
	收看新闻	30分钟	19:30-19:30
	晚自习1	30分钟	19:40-20:30
晚上	晚自习2	30分钟	20:40-21:30

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
2月10日	语文	数学	英语	物理	化学	生物	政治
2月11日	数学	语文	英语	物理	化学	生物	政治
2月12日	英语	语文	数学	物理	化学	生物	政治
2月13日	物理	语文	数学	英语	化学	生物	政治
2月14日	化学	语文	数学	英语	物理	生物	政治
2月15日	生物	语文	数学	英语	物理	化学	政治
2月16日	政治	语文	数学	英语	物理	化学	生物

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
2月10日	语文	数学	英语	物理	化学	生物	政治
2月11日	数学	语文	英语	物理	化学	生物	政治
2月12日	英语	语文	数学	物理	化学	生物	政治
2月13日	物理	语文	数学	英语	化学	生物	政治
2月14日	化学	语文	数学	英语	物理	生物	政治
2月15日	生物	语文	数学	英语	物理	化学	政治
2月16日	政治	语文	数学	英语	物理	化学	生物

仁怀市周林学校初中部  
2020年春季疫情期间九年级教学工作实施方案

由于今年新型冠状病毒的蔓延，教学学校不能按时开学，根据市委、市政府疫情防控工作部署，结合教育局工作要求以及我校实际情况，现就我校九年级在疫情期间线上教学工作作此方案。

一、组织机构

组长：朱学军  
副组长：赵益选 刘刚 梁村清 陈加兴  
成员：毕业班全体班主任及科任教师

二、职责分工

1. 班主任负责每天考勤以及学生的网上管理，任课教师负责每天根据学情对学习任务推送并在上课时间对学生答疑，解答与学生学习情况的答疑。在任课教师每天上课前将每天上课内容按表格的形式以电子版推送给上课科目组，学科组汇总后每周日下午6:00前统一上报给年级主任备案，绝对不能让学生放任自流，做无目的学习。
2. 领导：梁村清主任负责九2、九3、九4、九5、九6、九7、九8、九9。
3. 督促领导加入相应微信群督促，教学处干事按课继续分工检查，负责检查督促任课教师的工作落实情况并做好统计，并将检查结果每天按时上报年级组汇报。

三、教学模式

充分发挥网络平台、数字电视、移动终端等特点和优势，各根据学生学情选择灵活多样的形式开展网络教学。

## 6. 四川天宝中学七年级“停课不停学”活动剪影

虽然这是一场“失约”的开学，但教育从未失约！我们，从未失约！

教育，从不缺席成长，从未间断 教育不停，学习不止！向老师致敬，为孩子加油！一场突发的疫情，为全社会按下了暂停键，大街不能去，学校不能返；因为疫情，我们也许有生以来第一次知道并且体会到了什么叫“隔离”；因为疫情，我们有了一个意料之外漫长并且难熬的假期；因为疫情，我们开始想念同学，老师，课堂，校园……

但是，我们从未迷失自我，因为网络把老师和我们紧紧相连，隔着屏，透着爱，身在隔离，心已向世界……

### 网络主播 从未有过的体验



疫情拉开了师生之间的现实距离，老师和孩子们的心却永远在一起。老师们的心灵呵护，抗疫指南，让在迷茫中的孩子们不单有了坚定的方向，更明白了自己肩负的责任和担当。我们不是网红，设备也很简陋，尽管孩子们也看不见我们，但我们依然充满仪式感的坐在电脑面前，只为能带去我们的温暖：愿今天所发生的一切能成为孩子

们人生的疫苗——在你的一生中，为你应答良知，抵制诱惑，祛除烦乱，净化心灵。每一个孩子都好，未来就好，这是我们共同的心愿。

### 隔屏学习，我们从未短线

暂时回不了我们熟悉的校园，但我们和老师之间的互动从未断线，课堂上那些熟悉的音容笑貌仍然再现我们眼前，一根网线、一块屏幕照样拓展了我们人生的长、宽、高，屏幕下的我们，甚至表现出比学校课堂还专



注的神态，老师的问题我们要及时的在互动屏上体现，偶尔还要给辛苦的老师点个赞！



### 线下锻炼，我们一如既往

钟南山院士曾说过：“锻炼就像吃饭一样，是生活的一部分，我们要建立一种观念，就是要一辈子运动，这样才能享有比较好的生活质量，最大的成功就是能健康地活着。”居家锻炼，已成为我们每天必修功课，缓解焦虑、愉悦身心、增强体质，待到春暖花开，我们会以一个更好的自己投入到校园的怀抱。

### 温馨家庭，我们共同创造

家是最小国，国是千万家，趁着居家隔离的时光，让我们仔细的品味家的味道，品味厨房里妈妈忙碌的身影，品味饭桌上爸爸叮嘱的话语，品味爷爷奶奶花白的皱纹，品味外公外婆深刻的皱纹，家是我们生命的驿站，避风的港湾；家是一份责任，更是一份关怀。为家人做一次饭菜，帮妈妈打扫一次房间，为爷爷奶奶洗一次脚……，这个假期，我们更懂得如何去感恩。

### 居家助力，我们信心百倍

我们无法奔赴一线，但我们永远和武汉人民心手相连。我们可以用最质朴的语言，最绚丽的色彩去描绘触动人心的时刻，去致敬感动你我的英雄！我们执笔为刃，以书战“疫”，为中国加油！为武汉加油！

同学们，今天发生的一切就是我们的教科书。我们要看见坚强和忠诚，也要看见沮丧和孤独；我们要看

见众志成城，也要看见人心惶惶。我们要心存敬畏，但不畏手畏脚；我们要敢于作为，但不为所欲为。愿我们在“战疫”的过程中，都获得成长！

待武汉按下重启键，我们一起相聚美丽的校园！



## 7. 云南腾冲市实验学校初中部开启首届自主教育论坛

2020年的寒假，漫长而焦灼，将近70天的时间里，我们在沉淀中考量着脚下的路，如何走得更稳更远？最好的学习是热爱学习，最好的教育是自主教育。2020年3月21日早上8:30，腾冲市实验学校初中部全体126名教师齐聚菁学楼报告厅，开启我校首届自主教育论坛。由腾冲市实验学校初中部丁立副校长主持会议主持。



合作、竞争、家国情怀、社会担当等方面的培养。

八年级级组长杨荣恒老师是一个与众不同的班主任，他倡导做一个“偷懒”的班主任，班主任是班级的核心灵魂，是总指挥，把每周班会课开成“洗脑课”，唤醒学生们班级小主人的意识，调动其自主性，做到人人有事做，事事有人做的良好态势。

七年级级组长张知菊老师，在出差期间，学生们在班委的自主管理下班级有序运行，她指出，这得益于班级实行责任制管理，责任到人，学生自主设立了评价机制，为集体荣誉，从他律到自律到自主，集体发力，才能扬班级之帆。

其次，语数外学科带头人就自主教育的有效方



首先，学校组织了优秀班主任代表交流自主教育管理理念。九年级的范朝艳老师提出了爱是生命中最伟大的正能量的管理方法，源于爱的自律，学生们在疫情期间能够自主做到一日常规管理，与时间赛跑，紧张而不松懈，范老师着重对学生们



法进行经验交流。陈玉娟老师以语文教研组长的视野，聚焦“五还五自主”新型教学模式，从实践、收获、反思三个方面来提出新学期的发展规划。

郭艳萍老师从教学课程观的层面出发，结合自主学习、自主管理、自主评价，从学生和教师不同的身份进行交流，身为榜样，切实为数学教研组带好头、谋好路、求发展。

英语组郭蔓茹老师扎根课堂教学，从实践案例中交流自主学习在英语中的探索及应用，为日后的英语教学明确了方向。



目前，我校共设有11个社团，呈百花齐放之势，向社会展示着我校富有特色的生命课程。尹思梅老师以社团在文体活动周中大放异彩的展示，诠释了我校“行德行知重内涵，求真求美促发展”的卓越标杆。

最后，腾冲市实验学校李端尚副校长作点评发言，不停更新才能不断发展，指出：想，永远上不了路，怕，永远迈不开腿。要求全体教职工，自我追求、自我革命、自我信任、自我幸福。

腾冲市实验学校岳安平副校长就开学疫情管控作要求：严把入校审核、严控流程细节、严管舆论引导。腾冲市实验学校李其康校长作总结部署讲话，感谢教师代表们用心用情精心准备发言交流；对新学期教学工作要求精细化运作，追求细节。

莺飞草长的三月，天气渐暖，新学期，新征程，我们准备好了!!!

