

## 开学第一课 为成长保驾护航

暑假后，同学们不管身体或见识都长了一大截，但也可能会养成一些不好的习惯或者心态已经放飞。此时，如何上好暑假后第一堂课，对于秋季入学至关重要，它直接影响到本学期的一个士气。因此开学第一课能否在开学之际在短时间内把学生涣散的心快速地收回来，投入到快乐地学习中起着举足轻重之作用。

经验丰富的班主任们是怎么做的，又有哪些小妙招呢？本期“班主任驿站”走进合肥市青年路小学，去看看该校的班主任们是怎么做的。

### 校长点评

在学生心灵播下美好的种子

□合肥市青年路小学校长 徐翠银

新的一学年，对学生们来说，怎样尽快从假期生活回归校园生活是学校开学伊始的重要工作，所谓“良好的开端是成功的一半”。学校大队部带领班主任们聚焦开学第一课，从品德培育、心理引导、习惯养成、安全导护、家校合力等方面谋划开展第一次班队会课，这些课程内容的设计体现出教师们的育人使命感。“培养什么人”，是教育的首要问题，我们的教育必须培养一代又一代拥护中国共产党领导和我国社会主义制度、立志为中国特色社会主义事业奋斗终身的有用人才，这是我们每一所学校的使命，也是每一个教师的责任。

有了这样的思考，就有了“‘了不起’的中国 ‘了不起’的我们”一课，教师以“了不起”的中国——“了不起”的合肥——“了不起”的学校——“了不起”的我们为线索，串起学生们爱党、爱国、爱家乡、爱学校、爱伙伴的思考和行动。当然，对于小学生来说，如何从散漫、休闲的暑期生活调整到有规律、有目标、安全有保障的学校生活，也是对老师教育智慧的考验，我们很欣喜地看到教师们策略纷呈，如：四词启新篇；做时间的小主人；开学倒计时、亲子一起做；开学第一课学生唱主角；一起来聊书……这些第一课的设计都是给同学们调作息、多运动、小秘籍、定目标、齐分享、共防疫……的小“妙招”。

“拔节孕穗期”最需要精心引导和栽培，青年路小学的教师们始终以“园丁情怀 匠心精神”精心设计的开学第一课，让每一个学生在人生起步阶段拥有拔节成长的动力。以教师的积极性、主动性、创造性地在他们幼小的心灵播下美好的种子，这是学校的光荣，也是每一个青小学子的幸福。

### 开学倒计时 亲子一起做

□大队辅导员 汪芳

“良好的开端等于成功的一半。”告别暑假，学校全体教师正满怀信心与斗志迎接学生们站在新学年的起跑线上，为实现人生目标而全身心投入，努力奋斗。少先队整理出以下开学前的建议，希望亲子共完成。

谨记一个嘱托：安全自护

疫情防控常态化下，继续做好个人防护，助力疫情防控。关注学校微信公众号、班级群等动态，做好开学前14天系列防疫报备，助力疫情防控。同时培养学生“珍爱生命，从我做起”的意识。教会他们交通安全、食品安全及一些常用的安全防范知识，特别要对他们进行自救、自护、防拐、防骗的教育。

培养一个习惯：自律自立

假期中的小学生，心态通常较为松弛，而开学后则相对紧张，两种状态的转换往往需要一段时间。对此，不妨组织家庭成员召开一次温馨有意义的家庭会议，家长和孩子都整理一下心情，沟通新学期学习和生活需要落实的规则。并提前调整好生物钟，更好地适应接下来紧张的学习生活。

树立一个信心：我能我行

家长要读懂孩子的情绪，做好心态上的准备，特别要关注孩子的情绪变化。有些孩子可能会对上学产生“焦虑”甚至“恐惧”心理，家长要正确做好沟通和引导，理解孩子并分析问题产生的原因，给予有针对性的鼓励和支持。如果情况比较严重，可咨询学校心理咨询老师或者借助心理专家等专业力量，让孩子以积极向上的心态迎接新学期的到来。帮助孩子树立信心：“相信自己，我能成功！鼓励自己，天天成功！超越自己，一定成功！”

“了不起”的少年

□四（10）班班主任 沈 忱

恰同学少年，风华正茂，书生意气，挥斥方遒。又是一年开学季，新的学期，正是扬帆启航的好时候。上好开学第一课，给小学生厚植爱国情怀，树立“请党放心，强国有我”的信念至关重要。

“了不起”的中国。在中国共产党第二十次全国代表大会即将来临之际，让我们通过开学第一课让学生们回望伟大祖国的光辉事迹；2022年冬奥，从开幕式到赛场，从运动员的拼搏到奥运村的服务，中国所展现出的大国风范让每一位中国人乃至国外友人都由衷感叹一声：“了不起！”了不起的中国航天在空间站的“天宫课堂”更是把课堂从地球搬到了太空。

“了不起”的合肥。悠悠庐州府，如今化身“科创之城”，昵称“科里科气”的合肥，是我们爱的深沉的家乡。如今的合肥，经济总量超万亿元，聚集新型显示、集成电路、人工智能等新兴产业，“最热太阳”“最久留光”“最快算力”等科技突破不断。

“了不起”的学校。合肥市青年路小学始建于1949年，与祖国共成长。学校先后被授予“全国零犯罪学校”“全国未成年人生态道德示范校”“安徽省语言文字规范化示范校”“合肥市特色学校”“合肥市家教名校”、首批“合肥市素质教育示范校”等荣誉称号。

“了不起”的我们。在开学第一课上，让学生们跟随镜头再次重温自己过去一年的成长点滴。奋斗中的光影定格，坚持后的熠熠生辉，每一帧画面都在记录着了不起的自己！小小少年，共同致敬“了不起”，用梦想照耀未来。

上好新学期第一课

□四（4）班班主任 陆晶晶

“云天收夏色，木叶动秋声”，最宜的季节，最具生机的“嫩芽们”也将回到校园。

在新学期伊始，教师们可以为新学期布置教室，在外观上来一个大变样！比如我们班的同学们在暑期共读了书籍《哈利·波特》，那么我们就可以设计与《哈利·波特》有关的魔法主题，利用一切你找得到的海报、小折纸、小饰品等来表现，当然可以寻求美术教师等设计达人的帮助了，快快把教室装扮起来，并保密。等到学生们一走进教室，说不定都会大声惊呼起来：“哇！”“教室好不一样，好漂亮啊！”同学们仿佛置身于魔法世界之中，一切都是那么新奇而又充满吸引力。

调查显示，有40%的教师，开学第一课会选择让学生唱主角，组织学生围绕暑假生活见闻、阅读情况和新学期的计划等展开讨论。这样既锻炼了口才，又总结分享了假期的生活，增进了同学们之间的互相了解和见闻，还营造了一个轻松的开学氛围，真是一举多得！

教师们当然也可以先开场，从共读书目开始，和同学们一起谈谈书中最感兴趣的情节，聊聊书中最喜欢的人物，说说读完书后的感受……在轻松愉悦的氛围中把同学们引向现实广大的世界，让他们期盼快点长大！

四词启新篇

□三（7）班班主任 陈 阳

一雨洗残暑，初秋生嫩凉。伴随着炎夏的退去，秋季学期如期而至。开学第一课就像整个学期的铃声，为了发挥这一堂课的最大效力，我常围绕以下四个关键词展开教学设计。

开学的“仪式感”。阿基米德说：“给我一个支点，我可以撬起整个地球。”我说：“给孩子们一个问题，可以打开每个人的话匣子。”这问题便是：暑假你都做了什么？如果把同学们假期的经历、见闻整编在一起，定是一本妙趣横生的“百科全书”，同学们人人想表达，个个想分享，不如定好时间，分好小组，让他们一次性说个痛快，小组分享完，再全班交流，在快乐的交谈中，全班一起与假期告别，和新学期正式问好。

建立“规则”。无规矩不成方圆，开学第一课时，我会让同学们自主回顾校规、班规，培养安全意识。共同梳理值得我们坚持的好习惯和应该克服的坏习惯。通过视频的形式展现班级过去较好的一日常规片段，往往视频还没放完，学生们的坐姿就端正了起来。

学会“沟通”。沟通是解决问题的良药，是学生成长过程中的必备技能。在这一课中，我会

和他们聊聊与老师、同学、家长沟通的方式方法，学会有话当面说，有温度地说。通过培养学生主动沟通的能力，我们可以及时了解学生的心理状态，形成良好的班级、家庭氛围，为整个学期的平稳运行定下舒缓的前奏。

设立“目标”。若把学习的道路看作水上行舟，那“目标”就是指引我们前行的风帆，一个合适的目标可以让学生稳中求进，踏实学习。在开学第一课的结尾，我会让同学们把新学期的目标写在纸上，并大声读出来，新的学期，心有方向，努力前行。

一岁一耕耘，师生共成长，新的学期愿我们携手共进，收获佳绩！

### 好习惯养成教育

□四（8）班班主任 茆子婧

盛夏蝉鸣，充实快乐的暑假结束后，安静了两个月的校园也将恢复生机。如何快速让同学们全身心投入秋季学习是大家最为关心的。调作息、多运动、小秘籍、定目标、齐分享、共防疫……这些都是我们班开学第一课的“标配”。

开学前一周，班级钉钉群就成为了开学第一课的主要平台。

第一，提醒家长协助孩子调整生物钟，早睡早起，尽量与学校上学时作息保持一致以适应开学节奏。

第二，督促学生步入体育锻炼恢复周，并鼓励大家积极分享运动剪影，以带动更多同学参与进来，强身健体。

第三，分享新学期学习秘籍：如何预习？如何复习？读哪些好书？关注哪些重点？有什么好的学习方法？除老师外，优秀学生也是分享的“主力军”。

而返校后的第一课，翻开的不仅仅是书本，更多要关注的是好习惯的养成教育。

组织学生在班级分享好习惯养成教育故事是每个假期回校后必做之事。战胜残疾的巴雷尼教会我们坚持，曾子避席教会我们懂礼貌，罗丹启迪着大家不停地去探索……新学期第一课定下新学期的目标，写在班级树的叶子上。展望新学期，一分耕耘，一分收获。成功的结果来源于点滴积累，而计划是行动的保护伞，执行计划能培养同学们自律习惯的养成，好的习惯也将让学生们受益终身。

春华秋实，秋天是个收获的季节，让我们在夏日里播种一个目标，在新学期的桂香中收获一个行动，收获一个习惯，收获一个美好的未来。

### 做时间的小主人

□三（4）班班主任 胡雅洁

开学第一天，对学生是一场考验，他们需要从假期自由散漫的玩耍状态调整到紧张的学习状态。开学第一课，我设置了“做时间的小主人”这个主题，让学生们在手足无措之时有所依托，提高主人翁意识，做自己时间的小主人。

一、认识时间。学生能认识时间，是培养时间管理能力的第一步。准备好小闹钟，共同静待一分钟的时间，明白时间不能倒退。在此基础上意识到时间一去不复还，继而做到珍惜时间由心而发。

二、榜样启示。讲述本杰明·富兰克林的时间管理的示例，他生活得很规律，每天都有严格的时间表：每天可以在固定时间起床，在固定时间工作，每晚在固定时间上床睡觉，不仅如此，他还在每天早上决定一个当天的目标，到了晚上，他会问自己今天一天都完成了些什么。有了榜样的故事引领，就有了搭建自我管理的桥梁，接下来的自主规划便水到渠成。

三、管理时间加油站。

1. 时间加油我引领：这一学期我将新增加一条课前规则，上课铃响，闭眼凝神一分钟。脑海中回顾上节课的内容。我们常因心思的不沉静，为学习铺设了一条障碍之路，不妨阖上双眸，除去课间的嘈杂，以“静”来捕捉课前的学习状态。

2. 自我加油你规划（小组探究）：

（1）制订时间计划表。做任何事都要先有计划，做到时间分配，心中有数，通过自己的亲手制订，自觉有意识地去遵守。

（2）学会整理碎片化的时间。

a. 利用课间。

b. 每周一次自我总结。

c. 合理利用放学后的时间。

d. 小组积分制度在行动。

对于时间管理，不是纸笔空谈，希望这一段自主管理的主题教育，带给同学们更有力的撞击和体会，帮助他们修正或确立新学期的目标。

本版由吴琼、吴晓霞综合整理