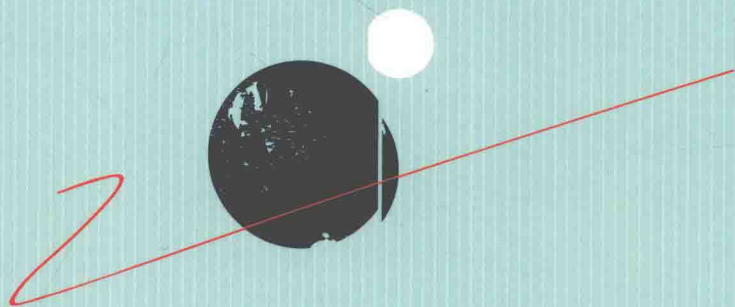


提升学生

核心素养

班主任必备的
28 节主题班会课



周明 沈群◎编著

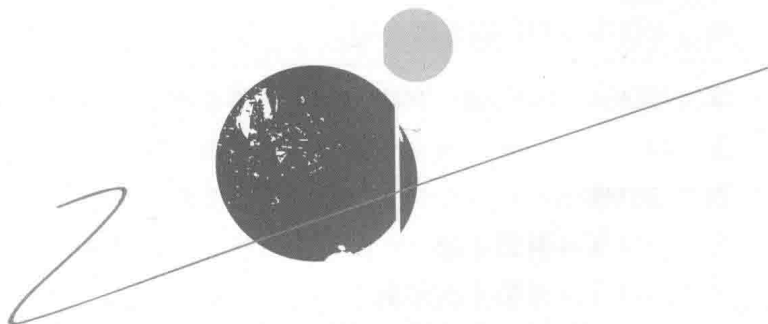
感悟故事，启发学生自主思考
教师点拨，促进学生素养提升

 江苏凤凰科学技术出版社

提升学生

核心素养

班主任必备的
28 节主题班会课



周明 沈群◎编著

 江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

提升学生核心素养：班主任必备的 28 节主题班会课 / 周明，
沈群编著. — 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2017. 4

ISBN 978-7-5537-8037-5

I. ①提… II. ①周… ②沈… III. ①班会—中小学—教学参考资料 IV. ① G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 041228 号

提升学生核心素养——班主任必备的 28 节主题班会课

编 著 周 明 沈 群

责 任 编 辑 吴梦琪

责 任 校 对 郝慧华

责 任 监 制 曹叶平 周雅婷

出 版 发 行 江苏凤凰科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 座，邮编：210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

印 刷 无锡市证券印刷有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 14

字 数 250 000

版 次 2017 年 4 月第 1 版

印 次 2017 年 4 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-8037-5

定 价 35.00 元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

星星点灯

20世纪90年代，歌手郑智化的一首《星星点灯》曾激励了无数青年人：“星星点灯，照亮我的家门，让迷失的孩子找到来时的路……”

在班级管理过程中，我们常常遇到这样的现象：一些孩子不知感恩、谦和、敬畏、宽容……往往缺少最基本的素养。我们常常就梦想着能拥有一盏一盏的灯，去照亮孩子们的前程，去引领孩子找到“来时的路”。

2016年，适逢《中国学生发展核心素养》正式出炉，所谓“学生发展核心素养”，主要是指学生通过学习所获取的能够适应终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力。它分为文化基础、自主发展、社会参与三个方面，综合体现为人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当、实践创新等六大素养。

《提升学生核心素养——班主任必备的28节主题班会课》就是在此背景下应运而生的。本书以品性教育为核心，以班会课为主阵地，以案例教育为基点，旨在培养和提升中学生的核心素养。

本书分为习惯篇、专心篇、务实篇等28个专题，每个专题由五部分组成，其内容都指向学生在学习过程中核心素养的培养：

- 设计背景与思路：重点介绍专题设计背景以及设计此专题的思路。
- 教学目标：根据专题要点以及专题教育目的设定可操作的教学目标。
- 班会过程：由班会课课前准备活动、感悟经典故事、教师点拨组成，其中，经典故事的选取遵循新、趣、活的原则并蕴含人生哲理。
- 课后反思：通过精彩点评，引导学生感悟并能在行动中践行专题理念。
- 拓展链接：选用对应该专题的名言名句来拓展专题的外延与内涵。

中学生是“三观”形成的重要时期，每个孩子内心都有一个巨人，我们的任务就是唤醒他们的能量。本书结合了中学生人格发展的特点，引导学生客观评价现实，促进其良好习惯和良好品德的养成。

学生的品性培养应该“接地气”，不可“高”而“空”，为此，我们选取了

古今中外 100 多个经典案例，意在让班主任引导学生通过故事感悟朴实的道理。

作为一套比较完整的系统化教育素材，本书在为莘莘学子提供丰富的精神食粮的同时，也为学生的作文创作提供了丰富多彩的写作素材，也会给家长朋友提供教育孩子的丰富资源。

灯，是夜行人的眼睛。但愿本书能成为班主任们手中的“灯”，去点亮孩子们的心灯，照亮他们的前程，期盼他们：“此生从未走远，我还是那少年”！

目录

- 第 1 课 习惯篇：少成若性习为常 /1
- 第 2 课 专心篇：专心致志用心一 /9
- 第 3 课 务实篇：敦本务实勿沽名 /17
- 第 4 课 善思篇：善思不怠终有成 /25
- 第 5 课 守时篇：恪己守时诺千金 /33
- 第 6 课 惜时篇：少年易学老难为 /41
- 第 7 课 规范篇：规重矩叠成方圆 /49
- 第 8 课 交友篇：择善而处交友慎 /57
- 第 9 课 合作篇：协力同心可断金 /65
- 第 10 课 感恩篇：滴水之恩涌泉报 /73
- 第 11 课 机遇篇：机会失时寻不得 /79
- 第 12 课 耐挫篇：梅花香自苦寒来 /87
- 第 13 课 敬畏篇：心存敬畏行有止 /95
- 第 14 课 宽容篇：有容乃大无欲刚 /103

- 第 15 课 厚德篇：厚德载物方远航 /109
- 第 16 课 爱国篇：苟利国家生死以 /117
- 第 17 课 诚信篇：言不信者行不果 /123
- 第 18 课 平和篇：心平气和天地宽 /131
- 第 19 课 尊师篇：师道既尊学风善 /139
- 第 20 课 尊重篇：恭敬原为百行初 /147
- 第 21 课 谦虚篇：谦谦君子以自牧 /155
- 第 22 课 志向篇：少年心事当拿云 /163
- 第 23 课 自立篇：年少身名当自立 /171
- 第 24 课 自律篇：严于律己重自修 /179
- 第 25 课 自信篇：自信人生二百年 /187
- 第 26 课 持恒篇：锲而不舍金可镂 /195
- 第 27 课 创新篇：问渠哪得清如许 /203
- 第 28 课 担当篇：士以天下为己任 /209

第1课
/
习惯篇：
少成若性习为常
/

设计背景与思路

一、设计背景

在现实生活中，一些同学身上存在着这样的状况：没有养成良好的学习习惯，从不提前预习功课，上课不认真听讲，更谈不上及时复习与深刻反思；没有养成良好的生活习惯，没有规划，做事拖拉，乱丢垃圾，不讲卫生，衣衫不整，不注重形象；没有养成良好的思考习惯，对问题的认识流于表面，缺乏独立思考，没有学会多角度地看问题。

某校 2015 届高中毕业生汪同学以优异成绩荣获当地高考状元，并被清华大学录取，消息传来，全校沸腾。他的语文、数学、英语笔记本和草稿本立刻被高一、高二的学弟、学妹们争相复印。他的草稿本和作业本一样工整、漂亮，同学们叹为观止，大家都想通过这些材料从这位学长身上寻觅到成功的“密码”。汪同学在接受当地媒体采访时说：“复印我的笔记本、草稿本的意义真不大，这只是我多年习惯使然。与其复印这些资料，还不如下决心从高一开始去培养一两个好的学习习惯。”

我们不要盲目地羡慕他人的成功，而要探求成功背后的诸多良好习惯。好习惯就像美好的种子，我们如何为它浇水、为它付出，并促使它生根、开花、结果呢？

二、设计思路

首先，明确教学目标，即培养学生良好生活习惯与学习习惯的情感和态度，并最终落实到行动上。其次，准备“加加林的习惯”“驯虎人的悲哀”和“习惯的力量”3 个案例故事，来激发学生养成良好习惯的情感。再次，教师进行点拨，分析案例，指出培养习惯的重要性以及如何培养习惯，使学生对习惯有更深入的认识。最后，教师对本次班会进行总结反思，以促进学生在课后进一步完善自己，养成良好的习惯。

教学目标

1. 激发学生培养自身良好生活习惯与学习习惯的情感。
2. 感悟经典案例故事，培养学生重视习惯的态度。

3. 通过教师点拨，指导学生在行动中培养自己的良好习惯。

班会过程

一、准备活动

1. 让学生阅读相关案例故事。
2. 让学生查阅相关网络文字、视频资料等。
3. 让学生搜集相关歌曲、格言等。

二、感悟经典故事，激发学生情感

☆案例一：加加林的习惯

20世纪60年代，加加林成为苏联一位家喻户晓的英雄，他是人类第一个乘坐宇宙飞船飞入太空的人。但加加林能在众多宇航员中脱颖而出成为一个幸运者，其中有个插曲。在宇航员选拔训练的空隙中，几十个宇航员一起去参观将要载着他们升上太空的飞船。当他们陆续进入舱门时，突然加加林停了下来，习惯性地脱下鞋子。他认为：“这么高级洁净的船舱，怎么能穿着鞋进去呢？”正是加加林这个不经意间的习惯性动作，感动了飞船设计师。设计师认为：“只有珍惜飞船的人，才值得拥有登上飞船的荣耀，我才能放心把自己的心血结晶交给他。”正是在他的极力推荐下，加加林才成了第一个能在太空遨游的地球人。

可见“习惯养得好，终受益”。加加林的习惯成就了他。

☆案例二：驯虎人的悲哀

在印度和泰国，随处可见排着整齐队伍的大象，在驯象师的指挥下，大象们温顺地穿行于大街小巷。过往的行人看到身边的庞然大物，不但不惊慌、恐惧，反而视为平常，更有甚者动手抚摸经过身边的大象。大象，这个动物界的庞然大物为何会如此温顺呢？原来，驯象师在大象幼年时，用一根结实的铁链把小象捆绑在石柱上，无论小象怎么挣扎也无法挣脱。挣扎的动作小象重复了多次，仍然没有任何改变，时间长了，小象知道再挣扎也没有用，就渐渐失去挣扎的动力，直到成长为一头大象，即使松开了链子，大象也不挣扎了。

一截小的铁链，一根小的石柱，能拴住大象，这种听起来很荒谬的事情，却

在印度和泰国随处可见！

一位驯虎人让幼虎从小就远离肉味，一直用蔬菜喂食。这样，幼虎长到成年虎时，仍一直以素为食，不知肉为何味。但是驯虎人的一次致命疏忽，葬送了他的性命。一次，驯虎人偶然摔倒，流了血，他就随意地让老虎把地上的血舔干净，这个不经意的行为激发了老虎潜在的兽性，一发不可收拾，老虎最终吃掉了一直陪伴它成长的驯虎人。

由此可见，铁链绑住了小象，习惯绑住了大象；习惯也绑住了老虎，却无法绑住偶然，就如那只偶然尝到血味的老虎。

☆案例三：习惯的力量

亚历山大帝王图书馆曾经发生过一次火灾，藏书几乎被焚烧殆尽，仅仅保留了一本“奇书”。“奇书”之奇不在于其知识性和收藏性，而在于其中隐藏着一个秘密——“点石成金”的秘诀。该秘诀指出：黑海岸边有一块与众不同的石头，它摸起来是热的，能够把任何物品变成金子。一个穷人不经意间获得了这本“奇书”，知道了“点石成金”的秘诀，于是他变卖了所有的物品，开始踏上寻找奇石的征程。

他披星戴月、不辞辛苦来到了黑海岸。当看到岸边的石头时，他聪明地意识到，如果把摸过的石头再扔在岸边，就可能会导致被摸过的石头再次被摸到，于是他决定把摸过的不热的石头随手扔进海里。这样一天又一天，一年又一年，他机械式地重复着“找石头—捡石头—扔石头”的动作。这样重复的日子过了许多年。一天早晨，他突然摸到一块石头，是热的，但是在他意识到是热石头时，石头已经随着他习惯性的扔石头动作被扔进了大海里。因为他已经养成扔石头的习惯，扔石头的动作已经太熟了，所以即使当他知道他找到了梦寐以求的奇石时，也会习惯性地扔进大海。

教育家洛克说：“习惯一旦养成，便用不着记忆，很容易、很自然地就能发生作用了。”那位寻宝的穷人，当他真的手握热石头时，也会不由自主地随手扔掉，就是因为扔石头已经是他习惯性的动作了，无需思考，无需判断，动作就会自然而然地发生。培根说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。”这句话恰恰就是对那个寻宝的穷人说的。他扔掉了奇石，也扔掉了他的人生。习惯让他与富裕擦肩而过，最终仍然是一个穷人。这对于我们仍然有着深刻的警示作用：要实现梦想，达到目标，必须拥有良好的习惯。否则，我们就可能不自

主地成为下一个“寻宝人”。

三、教师点拨，提升精神

1. 师生互动，教师请学生谈谈阅读三个关于习惯的案例故事后的感受，教师总结。

2. 教师结合上述案例，在PPT上呈现自己的感悟，对学生进行点拨。感悟如下。

拔除人生的杂草

近日，在微信上看到这样一则故事：一天，一位老师刻意指导几名学生仔细观察身边的四株植物：第一株是刚刚冒出土的幼苗，第二株是算得上挺拔的小树，第三株已枝叶茂盛，第四株是一棵大树。

老师指着幼苗对一名学生说：“请你把它拔起来。”学生用手指很轻松地拔出了幼苗。“现在，请拔出第二株植物。”这名学生略加力量，便将树苗连根拔起。“好了，现在，请你拔出第三株植物。”学生用一只手尝试了几次没有成功，然后改用双手全力以赴，折腾了好一会儿终于拔起了树。老师接着说：“请去试一试那棵大树吧！”学生抬头看了看高高耸立的大树，摆了摆手，摇了摇头。老师叹了一口气说：“你的举动正好告诉你，习惯的影响力是多么巨大啊！”

我们的习惯就像故事中的那四株植物一样，在幼苗的时候很容易被拔除，但随着时间的推移，愈加难以拔除。故事中的大树是如此挺拔，根深叶茂，就像是长久形成的习惯那样让人产生了畏惧感，人们连尝试着改变它的勇气都没有。好习惯、坏习惯其本质上都具有稳定性，一旦形成，都难以改变。习惯在这种由“幼苗”长成“巨树”的过程中，被重复的次数越多，它们也就越难以改变。好习惯就像人生的“大树”，坏习惯就像人生的“杂草”，只有拔除人生的杂草，才能为好习惯的成长营造更加良好的生长环境。

养成好习惯，需要告别坏习惯。案例二中驯虎人之所以殒命虎口，就是因为他没有让老虎告别舔血的习惯，却让老虎习惯的天性得以滋长。每个人都有习惯，而且习惯良莠不齐。好习惯对人有益，可以增加人生的乐趣并赋予其充盈的力量，而坏习惯只能让人感觉不安、不悦，一事无成。改变坏习惯，需要我们对坏习惯的危害有深刻的认识，需要我们下定决心并学会坚持，需要我们采取恰当的改变方式。只有这样，才有可能告别坏习惯，并逐步形成好习惯。坏习惯就像人生田园里的杂草，只有从根本上拔除“坏习惯”这棵杂草，才能让我们的人生始终处

在希望的田野上。

养成好习惯，需要明了好习惯。案例一中的加加林之所以会从众多宇航员中脱颖而出，就是因为他明白什么是作为一名航天员需要的好习惯。孩子从小养成好习惯会受用终生，因为这些习惯关乎孩子今后的发展。以下七个好习惯需要从小培养。

习惯一：有计划的习惯，即对自己要做的事情有具体的时间规定，有准备、有措施、有安排、有步骤。

习惯二：坚持锻炼身体的习惯，做一些适合的运动，长期坚持，以达到强健体魄、促进心智发展的效果。

习惯三：讲究卫生的习惯，干干净净迎接每一天，呵护环境，关爱自然。

习惯四：自己的事情自己做的习惯，而不是想方设法地寻求他人的帮助。

习惯五：微笑待人的习惯，微笑代表的是一种友善，是一种学习的自信。

习惯六：言行一致的习惯，说了就一定要努力去做，不要做“语言的巨人，行动的矮子”。

习惯七：在错误中反思自己的习惯，绝不仅仅是将其“改正”那么简单。

养成好习惯，需要从点滴做起。乌申斯基说：“良好的习惯是人在某种神经系统中存在的道德资本，这资本不断增值，而人在其整个一生中不断享受着它的利息。”此言道出了良好道德习惯的养成对于一个人的成长的重要性。1988年记者们采访参加聚会的诺贝尔奖获奖者，一位白发苍苍的获奖者说，优秀的习惯，诸如“把自己的东西分一半给小伙伴们”“不是自己的东西不要”“东西放整齐”“吃饭前要洗手”等好习惯是在幼儿园养成的。养成好习惯要从小做起，从细节做起。但是，我们每个人只有一个童年，不可能再回到童蒙时代，所以，培养好习惯只能从当下做起，从细节做起，一点点积累，去形成良好的思维和行为习惯。“千里之行，始于足下”，在日常生活中，诸如见到垃圾随手捡起来，在校内轻声慢步，见到老师主动行礼问好，学习用品摆放整齐，坐立姿势端正，作业书写规范……这些看似平平常常的行为，却正是良好习惯培养的关键所在。

养成好习惯，需要能学会坚持。一些行为心理学研究表明：21天以上的重复会形成习惯，90天的重复会形成稳定的习惯。同样道理，任何一个想法，重复21天，或者重复验证21次，就会变成习惯性想法。著名作家孙云晓认为，培养孩子的好习惯，关键在头3天，起决定作用在前一个月。培养习惯开始的一个月是关键时期，过了这一个月，孩子就能够养成初步的习惯，很多好习惯都要这

么一步一步训练出来。可见，好习惯是训练的结果，是培养的结晶。在一个早晨或者一个黄昏就想培养出孩子的好习惯是不可能实现的。因此，培养孩子的好习惯，需要老师、家长、学生三方的共同努力。培养好习惯，如果没有坚持，那不仅不能培养出好习惯，还极有可能又滋生新的坏习惯。

我们成长的过程就像案例三中寻宝人的“寻宝”，如果没有良好的习惯支撑，我们随时会扔掉到手的“奇石”，扔掉应有的成功。消除坏习惯难，培养好习惯也不易。就让我们从当下做起，从点滴做起，努力拔除人生的“杂草”，去拥抱更加美好的人生。

课后反思

本次班会课通过课上给学生预留准备时间和查阅准备资料，使学生具备相应的知识储备，调动学生的积极性，便于后续教学环节进一步的展开。教师通过呈现“加加林的习惯”“驯虎人的悲哀”和“习惯的力量”3个经典案例故事，使学生形象、直观地对习惯有进一步的认识，激发学生培养自身良好习惯的愿望。教师的点拨非常重要，这是教学的关键环节。它可以在前期环节的基础上，帮助学生理清自身的困惑，找到培养习惯的正确方法，拔除人生的“杂草”，拥抱更加美好的人生。

当然，一节课的容量有限，关于学生具体行为习惯的培养，还需要通过一次次的活动、一次次的实践，结合学生的特点，具体地、有针对性地进行帮助、指导，最终使学生养成良好的习惯，并使班级、学校在良好的秩序、习惯中运行。

拓展链接

少成若性，习贯之为常。

——《大戴礼记·保傅》

习惯就是习惯，谁也不能将其扔出窗外，只能一步一步地引下楼。

——[美]马克·吐温

第2课
/
专心篇：
专心致志用心—
/

设计背景与思路

一、设计背景

在现实生活中，一些同学身上存在着这样的状况：不专注自己的理想目标，朝三暮四，缺乏定力；在课堂上不专注，不认真听讲，不积极思考，不参与讨论，甚至做小动作，做与学习无关的事；自习课不专注，谈笑风生，玩手机，听音乐；参加集体活动时不专注，做与活动无关的事。

吉林大学附中高三（7）班马凤娇同学在2013年高考中获得了641分的高分。当记者问起她高考秘籍时，她说：“哪有什么秘籍，我只是课堂上从不浪费1秒钟，跟着老师的思路走，课下更节省了时间。”班主任这样评价马凤娇：“她特别会听课，课堂上的45分钟一点也不含糊，几乎不浪费1秒钟。”一贯专注于听课的她，终于成就了自己踏入名校的梦想。

“课堂上从不浪费1秒钟，跟着老师的思路走”，实质就是学习的专注。面对繁重的学业负担，面对纷繁的外界诱惑，我们如何更加专注于自己的学业，做到“专心致志用心一”呢？

二、设计思路

首先，明确教学目标，即培养学生专注的良好习惯，并逐步落实到行动上。其次，准备“福楼拜创作如痴如醉”“在澡盆里读书的曹禺”和“一辈子只写了一部小说”这三个经典案例故事，引导学生充分认识专注对于学业提升的重要意义。再次，教师进行点拨，分析案例，指出培养专注习惯的重要性以及如何培养专注习惯，使学生对专注有更深入的认识。最后，教师对本次班会进行反思，促进学生在课后进一步完善自我，培养专注的良好习惯。

教学目标

1. 激发学生逐步养成自身良好的专注习惯。
2. 感悟经典案例故事，使学生养成专注的态度。
3. 通过教师点拨，指导学生逐步在行动中培养自己的专注习惯。