



自主教育自主成长

Independent Education Self Growth

殷京雷◎著



中国出版集团公司
现代教育出版社

自主教育自主成长

Independent Education Self Growth

殷京雷◎著



中国出版集团公司
现代教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自主教育 自主成长 / 殷京雷著. — 北京: 现代教育出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-5106-4429-0

I. ①自… II. ①殷… III. ①中学教育—教育研究
IV. ①G632.0

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 169466 号

自主教育 自主成长

殷京雷 著

责任编辑 王 静 王海平

封面设计 中联学林

出版发行 现代教育出版社 邮编: 100011

地 址 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座

电 话 010-64252230 (编辑部) 010-64256130 (发行部)

传 真 010-64251256

装帧设计 中联学林

印 刷 北京天正元印务有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 16.5

字 数 262 千字

版 次 2016 年 7 月第 1 版

印 次 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5106-4429-0

定 价 42.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

CONTENTS

第一章 自主教育,扬起师生成长风帆.....	1
第一节 自主教育理论渊源及背景	2
第二节 学校自主文化解读及实施	10
第二章 以德树人,塑造师生自主品格	20
第一节 养成教育 点滴做起	21
第二节 主题班会 丰富多彩	28
第三节 班级文化 耳濡目染	41
第四节 家校合作 共育蓓蕾	46
第三章 教学相长,共促师生自主成长	54
第一节 完善课程体系 助力特色发展	55
第二节 打造多样课堂 力促高效活泼	92
第四章 以研定教,激发教师自主意识	175
第一节 晓之以理:教师自主发展要义	176
第二节 尚之以德:培育德才兼备教师	182
第三节 精之以学:深化教师专业成长	191
第四节 爱之以心:关注教师心理健康	201

第五章 活动载体,促进师生自我发展..... 211

第一节 社团活动常态化 212

第二节 活动展示多样化 221

第三节 体育活动科学化 226

第六章 以人为本,加强师生自主管理..... 233

第一节 构建网络平台 提升工作实效 234

第二节 打造教研平台 实现资源共享 242

第三节 营造人文环境 暖化校园时光 245

第一章

自主教育,扬起师生成长风帆

自主教育是培养教育者自信、自立、自强、自律精神,促进其身心俱健的全人教育;是培养受教育者的主体意识和学习能力,促进其主动发展的终生教育。自主教育实现的是受教育者和教育者的合一,使教育的对象成为主体,由于自身掌握了主动权,个人将在发展的过程中拥有无穷的力量和智慧。我校致力于自主教育的发展就是要让每一位师生都享受到可以自主发展的幸福生活。

第一节 自主教育理论渊源及背景

自主教育的内容是开发受教育者的体能和智能并完善其人格。自主教育的原则是以人为本,对受教育者无条件积极关注。在 21 世纪,电脑进入寻常百姓家,互联网遍布全球,为自主教育的实施提供了广阔的空间和发展的可能性。

一、自主教育理论的历史渊源

古今中外,许多思想家和教育家都从不同的角度、不同的意义上提出过自主教育的主张。在国外,柏拉图说过:“教只能给予推动,使学生自己去找到必须认识的东西。”卢梭主张“培养自然人”,自然人的特点就是自爱、自立、自主。苏霍姆林斯基指出,能促进自我教育的教育,才是真正的教育。奥古斯汀在《统治篇》中把教学改写为对学习自己认识的助产。在我国,早在两千多年前,大教育家孔子就提出了“因材施教、启发诱导和学习结合”的自主教育思想。著名教育家陶行知强调了“主动求和”,叶圣陶认为“教是为了不教”,郭沫若也说过,教育的目的就是养成自己学习自由研究。人们向学生传授知识、传授理论的和实际的知识,能够做到和应该做的一切是帮助学生去理解知识的意义,使其自己获得对知识和世界的认识。教授者只能诱发学生去理解和掌握认识的行为,但做出这种行为的人只能是被教授者,只能在他们自己学习的过程中去实现。

教育者和被教育者之间应该是一种对话性的关系:学生能够理解教育者的意向、指示,然后对教育者采取有意识的态度。教育者促使学生自己做出决定,教育者的职责是提醒、对学生提出要求,学生则必须自己完成这些决定。

教育者要向学生传授态度和能力,可以提出建议和鼓励,但是不能剥夺学生自己的正确思想和努力。教育者不能强制学生理解,也不能强制学生去创造。

二、自主教育的内涵

自主教育作为一个适应时代发展、社会需求的崭新的教育理论体系,有着丰富而独特的内涵。

1. 自主教育的主客体

(1) 自主教育的主体

自主教育的主体是受教育者,他们是教育过程的主动方,需要通过教育学习并掌握某些知识或技能。自主教育的主体可以是任何学习者。

(2) 自主教育的客体

自主教育的客体是起辅助作用的教育者,在学校为老师,在家庭为家长。他们是具有一定知识和知识传授能力的人。

值得我们注意的是,自我教育中的主客体并非固定不变的。也就是说,并非教育者一直都是教育者,受教育者永远都是受教育者。

在自主教育的前期,父母与老师是客体。到了自主教育的后期,受教育者已经掌握了自主教育的方法并将之应用到自己的学习生活中后,受教育者(自主教育的主体)就发生了转变,变为了自我教育的客体。这时,受教育者既是主体也是客体,教育行为自身化了。

2. 自主教育的目的

自主教育推崇的是对人生意义和对理想的追求,反对盲目的信仰和崇拜权威,强调理性,重视科学知识。在实际的自主教育过程中,重视个体个性的发展,德智体美并重,反对“分数决定论”“成绩决定论”。

自主教育的目的是要造就具备适应时代发展的有竞争力、具有良好的综合素质和个性的人。因此,知识的积累并不是最重要的,重要的是能力的培养和人格的塑造。

3. 自主教育的内容

一个人从平凡走向成功的关键在于超强的能力和完善的人格。自主教育正是紧紧抓住了这两点,挖掘学生身上的潜能,培养学生良好的性情和高尚的品德。

(1) 培养能力

能力包括实能和潜能。实能是一个人现在懂得什么和能干什么,即已掌握的知识和技能。潜能是一个人的身体和心理条件决定的完成某种活动的可能性。对于父母来说,要把孩子培养成一个有良好理解能力、分析能力、判断能力、自我调控能力的人,主要是开发孩子的潜能,通过练习和实践,把这种潜能最终变为实能。

人的潜能有两个重要的源泉。一个是学习能力。首先,良好的智力水平有助

于学习能力的提高。对学生来说,促进其发展的最好的方法就是寓教于乐,因为快乐是每个人先天的基本情绪。其次,要有好的学习能力,就必须学会学习,掌握科学的学习方法和策略,在学习的过程中能有效地自我监控,养成良好的学习习惯。“授人以鱼,不如授人以渔”,意思就是送给别人鱼作为食物,吃完就没有了。传授给别人捕鱼的方法,却可以常吃常有。

潜能的另外一个源泉就是创新意识。一个缺乏创新意识的人是无所作为的人,一个缺乏创新意识的民族是注定要落后的民族。从某种意义上说,创造力才是历史发展的真正动力。重视学习,忽视创新,一直是我国教育的一个误区。从家庭、学校到社会实施的“听话教育”是无法适应现代社会的需要的。

让学生为了考试而学习,终日淹没于题海之中,为追求所谓的正确答案而循规蹈矩、照本宣科,这样的教育能培养出像比尔·盖茨这样的人才吗?

(2) 培养性情

具备了各种能力,并不能说明这个人就是一个完善的人。记得有句话说,做学问要先从做人开始。具有良好的性情比智力更重要,性情就是性格和情绪。时下很流行谈论情商,情商是什么呢?所谓情商又称情绪智力或社会性智力,指的是能否正确地认识和表达个人的情绪,调整或改变自己的不良情绪,设身处地地体会他人的情绪,并与人进行良性而有效的情感交流。情绪和对情绪的调整在这里起了很大的作用。

人类的基本情绪有愉快、惊奇、厌恶、痛苦、惧怕和悲伤。这些基本的先天情绪只有在与成人的交流互动中才能真正地发挥作用。一般来说,正性的情绪比如愉快,对行为活动起支持和促进的作用;负性的情绪比如厌恶、惧怕、痛苦等对行为起干扰、破坏的作用。直接的兴趣可以说是一种先天性的情绪,它在认知、技能和智力发展中起着重要的作用。人类的任何思维和创造不断地被兴趣所鼓励所强化,学生任何能力的发展不可能没有持续的兴趣。

① 自信

自信是个人对自身能力的信任,自信是一个人性格的核心。成人对孩子期望过高、保护过度、管制过严,特别是负面评价过多,会影响孩子的自我评价、挫伤孩子的自尊心和自信心,使孩子或者胆小退缩,经不起挫折;或者凶狠残暴,对她人和社会充满敌意,表现出极大的攻击性和破坏性。一个缺乏自信的人,很难建立良好和谐的人际关系,不但在学习和工作上难以取得成功,在生活上也难有幸

福感。

②自律

自律是自我约束和自我控制的能力,自律其实是控制能力在自己身上的反映。一个成功的人是可以控制自己和周边的资源环境的,这种控制能力的基础就是自律。古人说:“有所为,有所不为。”自律的人具有高尚的道德感,认同社会的议事原则和规范,个人的发展也会推动社会的前进。

③执着

执着是一个人对某种期望的事物表现在行为上的不舍弃的心理态度,它是一个人的行为方式。执着首先反映了个人对自己判断准确性的肯定,即主观能动性的强烈程度。结合现实来看,任何人都不可能在所有的条件都清楚的时候才开始行动,也不能够看清楚将要遇到的所有问题,但是执着可以让人更主动地去追求,而不是躲避和退缩,只有敢于迎头挑战的人才有可能成功。

④理性

理性相对于感性,是人对事物的思考方式。理性是一个人分析问题、解决问题的基础,没有理性的思考,很难找到问题的症结,也很难正确地解决问题。对于受教育者来说,缺乏理性的思考容易盲目和形成惰性,不知道学习的目的、不知道努力的方向,最终导致对学习的厌倦。这种现象在所有受教育者中是屡见不鲜的。形成理性思考的基础就是要学会观察和认识身边的事物。

⑤责任感

对于现在的父母、老师,最迫切的一件事情就是培养孩子的责任感。责任感是人唯一的可以挖掘内心的需要并启动无比强大的主观能动性的金钥匙。现在的孩子都过惯了娇生惯养的生活,她们很难懂得什么是责任感。这样的孩子长大后缺少追求,也不会尊重别人的劳动成果。社会要培养的人不是只会享受的人,这样的人无法面对竞争,没有动力源泉,在社会上会遇到困难而一蹶不振。

⑥乐观

乐观是用平静的心态去对待事物,以积极的态度来面对世界。乐观是人永远的加油站,当一个人不顺心的时候、痛苦的时候、失意的时候,只有乐观才能挽救他。如果父母、老师总是用刻薄的、有打击性的话语和行为来对待孩子,孩子不能乐观地看待一切,还有什么生活和奋斗的乐趣,又怎么能成功?

⑦冷静

冷静是一种行为方式也是一种态度,同一个人的理性有密切的关系。这样的行为方式或态度可以给掌握它的人带来思考后的无穷乐趣,而不是用不假思索的冲动来处理问题。我们的很多孩子之所以容易犯错误,原因就是缺乏冷静的思考和分析。孩子在成长到一定的阶段后就具备了思考的能力,但是在控制力上还很薄弱。培养冷静的态度对孩子顺利地成长、实现理想有很大的帮助。

(3) 培养品德

重视智力开发、忽视品德培养,是许多家庭教育的误区。德育对学生来说,首要的是法制教育和公德教育。当然,信仰教育亦不可少。维护法纪靠强制,维护公德靠舆论,都要借助于外力控制。信仰是将外在价值准则内化所形成的人生观和世界观,只有在信仰支配下的行为才是自觉的内控的行为。信仰有好有坏,有善恶之分,人不能没有信仰,更不能信仰邪恶。

三、自主教育的理论基础

1. 人本主义

人本主义心理学兴起于 50 年代,被称为心理学上的“第三势力”。它沿用了哲学中人本论的观点,提倡“以人为本”。

人本主义心理学的代表人物马斯洛认为,人身上潜藏着人性的优良品质,就看我们如何加以引导,使其潜力充分展现。人本主义心理学强调的是自我实现。自我实现是指个体在成长中,其身心各方面的潜力获得充分发展的历程和结果,即个体本身生而具有但潜藏未露的良好品质,得以在现实生活环境中充分展现出来。

2. 现代教育理论

现代教育理论认为,教师和学生是教育活动的两个基本因素,其中,教师是教的主体,学生是教的客体。但是从学生及其活动方面讲,学生在教育活动中并不是完全消极、被动的客体,而是认识的主体、学习的主体。学生在教育活动中的这种主体地位是学生自主性的本质体现。据此,学生是教育的主体,教育是促进学生主体性发展的活动。教育的目的是为了不教育,教育的实质就是教育学生具有自主性,学会自主学习。联合国教科文组织国际教育发展委员会编著的《学会生存》中指出:未来的学校必须把教育的对象变成自己教育自己的主体,受教育的人

必须成为教育自己的人,别人的教育必须成为这个人自己的教育。由上可知,自主教育正是突出教育活动中的学生主体地位和作用。

3. 建构主义

建构主义的学习理论认为:学生的知识不是通过教师的传授得到的,而是学习者在一定的社会文化背景下,借助他人(包括教师和同学伙伴)的帮助,利用必要的学习资料,通过意义构建的方式获得的。建构主义提倡在教师的指导下,以学生为中心的学习。这一理论强调,学习是学习者通过自主活动主动构建知识意义的过程。教师的主要任务不是传授现成的知识,而是创设合适的情境,科学地引导,正确地组织和有效地规范学生的自主学习活动,尊重、鼓励学生用自主活动去主动地构建知识的新结构。

4. 人格理论

人格一直都是心理学研究的主题之一。什么是人格?通俗地说,人格是每一个人在一切环境中所具有的独特和持久的性格。

(1) 精神分析的人格理论

弗洛伊德的人格理论是建立在本能的基础上的。他认为人格是由本我、自我与超我构成的。

① 本我

本我是生来就有的,它的全部使命是去满足生命本能的需要。本我的活动服从“快乐原则”,追求即时的满足感。本我是人格中最原始的、生物的、非理性的部分。它对婴儿的生存至关重要,也对一个人的毕生起作用。

② 自我

自我是个体的理性方面,它按照“现实原则”活动,试图去寻求实现本我的现实方式。例如,孩子饿了不仅是哭哭闹闹,还会自己去寻找食物,向大人索要。自我是用自己的能量去阻止本我的非理性的冲动。自我一方面通过延迟满足感以控制本我,直到需要能实际地得到满足;另一方面又通过一定的手段为本我服务。

③ 超我

超我是从自我发展起来的人格成分,是在内化社会道德标准时发展的。超我遵循“道德原则”,为达到完美和理想而活动。

精神分析的理论认为,本我、自我和超我在个体的人格结构中持续发展并共存,它们之间有着不可避免的冲突。本我是人类生物体的原始力量的来源,传达

个体的基本需要,是人格中永存的部分。自我对本我进行监督和限制,为满足本我需要而活动,是一个调节者。超我反映的是社会道德准则和行为准则,判断自我是否符合社会原则。

学生在发展过程中,本我、自我和超我三者 in 充满活力的运作中达到平衡,人格得以健康成长。本我太强的人过分自私自利,不尊重他人。自我太强的人会过度自信、自负、轻视他人。过强的超我则使人容易自责、内疚,甚至引起心理疾病。

(2) 人格的发展

我们议论一个人的成败,自然会想到她的性格特点是怎样的。似乎从每一个成功人士的身上,我们都可以看到其性格中的闪光点。记得卡耐基丛书中就有一册叫作“人性的光辉”,即把伟人的过人之处介绍给大家,供追求成功的人士借鉴。

经常我们会听到父母如此埋怨自己的子女,说:“哎,咱孩子天生就不是那材料。”有的甚至因为恨铁不成钢,而怒骂孩子是朽木不可雕,好像天生的顽石怎么也琢不成玉。性格难道真的是天生的?只有天才方能成大器,只有高智商的孩子才能成功成才?

① 先天因素

不可否认先天的因素,也就是遗传基因在其中起着重要的作用。每一个孩子刚出生时,就犹如一张白纸,等待涂满色彩,可是她们却并不千篇一律。有的孩子害羞,有的孩子活泼,有的爱笑,有的爱哭,无不带有先天的烙印。的确,从孩子呱呱坠地时起,她的相貌、音色等生理特征以及她们的气质特点(先天的素质性的成分,比如安静、好动、坚持、易烦躁等)就基本确定了。但是,并不能因此就相信性格是天生,成败乃天命。

② 后天培养

在一个人性格里,先天的成分会多一些,给后天的发展限定了一个范围。就好像一个孩子生来五音不全,我们怎么可能要求他长大成为有着美妙歌喉的歌唱家?但是,后天的因素又反作用于先天的基础,带给孩子一个发展的、可伸缩的天地。好马要伯乐识,好玉要巧匠磨。所以,就重要性而言,后天环境更为重要!

20 世纪初,心理学行为理论的创始人华生说过:“给我一打健康、状态良好的学生以及由我支配的养育环境,我保证将她们中的任何人培养成我所选定的某种专家——医生、律师、艺术家……当然,也可以是乞丐和小偷……”她的观点虽然有些极端,可是也强有力地告诉我们,人的性格是可以塑造的,不是一成不变的。

教师和父母作为其中重要的环节,关键就是采用什么教育方式,怎样培养学生、引导学生,创造学生各方面发展(身体、性格、学业等等)的良好环境。帮助学生发展体现自我的良好性格,走好学生自己学习、工作、生活的人生之路。要让学生自己知道:“行行都能出状元。”要让学生有这样的信心:“我不是天才,但我能成功。”要让学生明白:“成功之路要靠自己来实现。”

5. 国家政策法规的规定

《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定(1999)》中指出:“全面推进素质教育,要面向全体学生,为学生全面发展创造相应条件,使学生生动活泼、积极主动地发展。”《国家中长期教育改革和发展规划纲要》也再次强调:“学校教育和学生身心发展的规律,为每个学生提供适合的教育。”实施“自主教育”就是面向全体学生,坚持“以生为本”的原则,突出学生的主体地位,培植学生的自主意识和创新实践能力,关注并促进每个学生主动地、生动活泼地发展,这是深化教育改革、全面推进素质教育的需要。

第二节 学校自主文化解读及实施

自主教育是我校教育的主要方式,我们要在自主教育理论的基础上,结合我校实际情况,形成我校自主教育的新特色。

一、学校简介

山东省荣成市第三中学地处山东半岛最东端黄金海岸——美丽的桑沟湾畔,占地 12.5 万平方米,建筑面积 4.3 万平方米。学校现有教学班 41 个,在校生 2150 人,教职工 233 名,其中硕士研究生 13 人,中高级教师 192 人。含有市级名课程团队 1 个,学科带头人 6 名,教学能手 14 名,市级及以上荣誉称号获得者近 60 人。经过建校 17 年的奋斗发展,学校已成为一所位置优越、设施一流、师资雄厚、理念科学、质量优异的规范化、现代化学校。荣获“山东省规范化学校”“山东省教育系统先进集体”“威海市文明单位”等 20 多项省市级以上荣誉称号。

多年来,学校以学生发展为重点,以课堂教学为主阵地,以“有效教学”为突破点,开展特色学校建设工程。学校着力于提高学生学习水平的研究,倡导自主学习,丰富过程体验,重视过程评价,追求课堂效益最大化,努力实现由“有效教”到“有效学”的转变。目前,“有效教学”特色建设已初见成效,学生学习积极性、主动性显著提高,学校每年数理化生奥赛中有十几次获国家奖励、几十人次获省级奖励,学校被评为“全国中学生生物学奥林匹克竞赛金牌学校”“全国中学生数学联赛先进单位”。有效教学特色建设还促进了教师的专业成长,近三年来,学校有 3 项省级课题、6 项威海市级课题结题,3 项研究成果获威海市年度教育科研创新成果奖。教师在各级刊物发表论文论著 113 篇,其中在全国教育核心刊物上发表的有 25 篇。

大批教师在省、市优质课比赛中获奖。学校被评为“荣成 AAA 特色学校”“威海市教育科学‘十二五’重大课题实验基地”“威海市教科科研工作先进单位”“中国教育改革与发展研究会理事单位”,被教育部命名为“语文教师专业化发展工程基地校”。

学校还积极探索运用现代化教育手段提高教学效率,构建传统课堂、网络教室、虚拟课堂三种环境下的高效教学模式,广泛运用电子白板、网络教室、微课程等形

式,激发学生学习兴趣,提高学习效率。在此基础上,学校还尝试利用云服务平台进行教师管理、学生管理、教务管理试验,实现教师教情分析、学生学情分析、学校教务管理、事务管理数字化。2014年,学校被山东省教科所命名为“翻转课堂与微课程开发实验基地”,被山东省教育厅命名为“山东省教育信息化试点单位”。

近年来,学校坚持树立“绿色教育质量观”,促进学生健康发展、全面发展。在身体素质提升行动、心理辅导、社团活动等方面取得了突出进展。学生获得了省中小學生国防知识电视大赛二等奖,青少年科技创新大赛省级二等奖、威海市一等奖。在威海市组织的足球、乒乓球、经典诵读比赛中都名列前茅,校女子足球代表队还取得了威海市足球比赛三连冠的成绩。学校也被国家教育部评为“全国校园文化系列活动优秀单位”。

二、办学理念、校徽、校歌

1. 办学理念

中心理念:以人为本,素质第一。

办学宗旨:让学生成才、家长放心、社会满意,办人民满意的教育。

办学目标:管理规范、环境优美、全面发展、争创名校。

培养目标:让学生学会做人,学会求知,学会共处,学会创新。

管理目标:安全、质量、和谐、发展。

校风:爱国爱校,团结敬业,严谨务实,开拓奋进。

校训:认识世界,为走向世界做好准备。

教风:严谨治学,开颖启智,因材施教,教学相长。

学风:广纳精研,审思明辨,勤奋谨慎,坚毅力行。

校园精神:尊重、创新、责任

2. 校徽

校徽由汉字“三”和“中”叠加组成,外形上可识别“三中”。

主体图形成一棵向上生长的常青树,寓意三
中生机勃勃,孕育栋梁之才(材)。

外形还是符号化汉字丰收的“丰”,寓意三中
人才济济,期待硕果累累。



荣成三中
RONGCHENG SANZHONG

外形还是图形化的一只振翅向上的飞鸟,寓意三中学子,“海阔凭鱼跃,天高任鸟飞”。

标志颜色取绿色,寓意教育常青,生机盎然。

3. 校歌

蓝天·大海·校园

——荣成三中校歌

1=E 3/4 1=120

毕可山词

戚建波曲

3 — 5 6 | 5 — — | 1 3 6 | 5 — — | 1 1 6 5 |
天 蓝 蓝 海 蓝 蓝 蓝 天 大 海

1 1 1 2 | 3 5 1 2 | 2 — — | 3 — 3 | 6 5 3 |
怀 抱 着 我 美 丽 的 校 园 涛 声 作 夜 读

1 — 2 | 3 1 6 | 5 5 1 2 | 3 5 5 3 | 2 1 6 1 |
孕 有 一 群 英 俊 的 少 年 身 为 求 学 子

1 — 2 | 3 1 6 | 5 5 1 2 | 3 5 5 3 | 2 1 6 1 |
海 风 拂 晨 练 阳 光 灿 烂 春 风 化 雨 洒 满 我 心

1 — | 000: || 5 — 6 1 | 1 — — | 6 1 6 5 | 5 — — |
勤 耕 白 不 倦 理 想 国 中 矢 志 不 渝 长 风 鼓 远

田 帆 || 3 — 3 6 | 6 — — | 4 6 1 | 2 — — |
天 蓝 蓝 海 蓝 蓝

6 6 6 5 | 3 3 3 5 | 1 2 1 5 | 3 — — | 3 — 3 |
帆 3 — 3 6 | 6 — — | 4 6 1 | 2 — — |

2 6 6 | 6 — 6 | 5 5 3 | 3 | 2 2 2 3 | 5 5 5 3 |
华 夏 儿 女 报 效 母 亲 胸 中 有 宏 愿 祖 国

2 2 1 6 | 1 — — || 6 — 6 | 5 — — | 3 — 5 |
4 4 4 3 | 1 1 1 5 | 1 2 2 | 1 — — |

2 1 6 | 6 — 6 | 5 5 3 | 3 | 2 2 2 3 | 5 5 5 3 |
是 大 海 我 是 小 木 船 海 天 万 里 永 不 忘 这

2 2 1 6 | 1 — — || 6 — 6 | 5 — — | 3 — 5 |
母 校 是 港 湾 天 蓝 蓝 海 蓝

5 — — | 3 — 3 | 2 — — | 5 — 1 | 1 — — |
4 — 4 | 3 — — | 1 — 3 |

3 — — | 1 — 1 | 7 — — | 2 — 3 | 3 — — |
蓝 天 蓝 蓝 海 蓝 蓝

1 — — | 1 0 0 ||
3 — — | 3 0 0 ||