

行走 足蹟

愛新覺羅·昭山

主編 李曉東

遼寧教育出版社



谨以此书献给
沈阳市和平区和平大街第一小学
建校 90 周年校庆



主 编

李晓东

编 委

曹	晶	李	亚	东	万	迎	段	丰
任	琳	汤	晶	郭	芳	高	加	红
		齐	跃	冷	昊			



以优质发展促进学校内涵建设

(代序)

在迎接建国 60 周年国庆之际，和平一校又迎来了建校 90 周年校庆。在这热烈喜庆、欢乐祥和的气氛中，回顾历史，给我们久远的启示；展望未来，让我们又快又好地发展。和平一校建校 90 年来，历任校长与时俱进，锲而不舍，带领全校师生追求优质发展，创建特色学校。

和平一校建校于 1919 年，原名“奉天公学堂”，后曾更名为“新高国民优级学校”“光复小学”“南昌小学”“和平大街小学”。1972 年正式定名为“沈阳市和平区和平大街第一小学”，简称“和平一校”。

近 30 年来，改革开放给和平一校的发展带来了生机，也为学校的跨越奠定了扎实基础，使学校有了突破性的进展。学校先后荣获联合国教科文组织俱乐部成员单位、全国红旗单位、全国教育系统先进单位、国家级“校本教研制度建设”实验基地学校、全国德育科研先进单位、全国贯彻体育卫生两个条例先进单位、辽宁省教育教学先进单位、辽宁省文明单位、辽宁省绿色学校、辽宁省教育科学研究先进单位、辽宁省电化教育示范学校、辽宁省体育运动先进学校、沈阳市对外开放窗口学校、沈阳市教育教学改革示范校，以及和平区连续多年的标兵单位等多项荣誉称号。和平一校以悠久的历史传承、厚重的文化积淀、鲜明的办学特色和辉煌的办学业绩而闻名省内外，受到学生、家长、社会的广泛关注和好评，实现了

“让学生满意、让家长满意、让社会满意”的奋斗目标。

当前，我国教育事业进入了注重内涵建设、全面提升质量的新阶段。在这个教育发展的新阶段，全面推进素质教育是最为重要的任务。和平一校坚持“以人为本，一切为了学生的发展”的办学宗旨，始终追求“质量立校、科研兴校、特色强校、品牌铸校”的办学目标，以创新的办学理念，开拓的办学思路，以优质发展促进学校内涵建设，以特色发展打造学校品牌，有效地推进了素质教育。以优质发展促进内涵建设，就是要体现出学校的教育教学优质、师资优质、管理优质，各项工作样样领先，也就是要创优质教育品牌，走内涵发展之路；以特色发展促进内涵建设，就是要找准学校自身的优势，进而确定创建特色学校的突破口，走“以特色带整体，以特色求发展，以特色创品牌”的强校之路。

和平一校紧紧抓住课程改革这一关键，把课堂教学作为推进素质教育的中心环节，开展课堂研究，构建和谐高效课堂。这是以优质教学促进学校内涵建设的重要策略。广大教师在实践中总结、提升，在研究中反思、进步，在发挥传统教学方式的优势中融合新的教学方式，调整教与学的关系，把学生放在主体地位，并在此基础上实现教师的教学方式和学生的学习方式的转变。学校把备课、上课、评课和谐地结合起来，引领教师提高集体备课的价值，改进教学行为和提高教学水平，使课堂教学更常态化，也使评课研讨更深

入。对每一个教学问题的研究解决，都会将教学带入一个崭新的境地，从而保证了教学质量的持续提升。

和平一校又把教师队伍建设作为推进素质教育的最重要资源，开展名师梯队的培养，加强“名师工作室”建设。这是以优质师资促进学校内涵建设的根本策略。培养名师梯队的新理念和新举措既是促进教师专业发展的实践积累，又是构建校本培训体系深度研究的内容，也是把教师的教学能力转化为学生的学习效果的有效途径。构建“和谐高效课堂”与培养“名师梯队”是和平一校研究成果的特点，也是实现学校优质发展、特色发展和持续发展的成功之路。

90年的开拓与积累，几代人的继承与超越，这其中，高素质的教师队伍发挥着核心要素的作用。和平一校建校90周年校庆，是承前启后、继往开来的里程碑，是拼搏进取、再创辉煌的新起点。和平一校将以校庆为契机，传承优良传统，展示办学成就，振奋师生精神，谋划未来发展，续写新的华章。

由和平一校校长李晓东主编的《行走 足迹》文集，作为向祖国60周年华诞和学校建校90周年庆典的献礼。这本文集汇编了和平一校干部、教师近年的研究论文、案例与反思、教学设计等部分研究成果。本书以朴素的方式记录了干部、教师在教育改革中不断探索、创新、笃行的足迹，展示了他们在理论探讨和工作实践中的耕作、收获、感悟的历程，也体现了他们教书育人过程中的教育智

慧、教育能力、鲜活个性。在此，谨向为本书的编辑出版付出辛勤努力的同志们、朋友们表示诚挚的谢意。我们坚信：在深入学习、实践科学发展观，致力于优质发展促进学校内涵建设的探索中，和平一校一定会取得更加丰硕的成果，并作为对一直关心、支持和平一校发展的各级领导、社会各界、广大学生及家长的回报。

即以此文代序。

沈阳市和平区教育局局长

傅景波

2009年9月



CONTENTS

■ 研究论文

- 3 促进教师专业成长的思考与实践 李晓东
- 9 教师职业压力的调查与思索 曹 晶
- 12 教师专业成长促进学校和谐发展 李亚东
- 17 从生命教育的视野去改进学校教学管理 万 迎
- 21 浅谈多媒体进入体育课堂的尝试 杨晓峰
- 23 注重自主管理 促进养成教育 谢文军
- 28 新课程背景下学校教学常规管理初探 姜 雪
- 32 以课题研究为载体 加强信息技术与学科教学的整合 段 丰
- 36 语文教师,不妨从电影中学点什么 肇洪梅
- 41 畅通家校联系渠道 促进班集体建设 刘爱云
- 44 拓宽语言积累途径,全面提升语文素养 李 欣
- 48 抓好少年团校建设的实践探索 白 峰
- 52 巧用数学作业中的点评 冷 昊
- 56 新课标下小学课堂教学初探 辛 红
- 59 练习课教学初探 王 双
- 63 浅谈数学课上如何培养学生的表达能力 韩晓春
- 66 知防查治在学校卫生保健工作中的作用浅析 丁 兰
- 70 关于增强小学生身体素质的提案 孟静清
- 73 小学数学个性化学习初探 王 崑
- 77 小学生心理健康状况与心理健康教育的实践创新 张 平
- 81 在信息技术教学中培养小学生的自主学习能力 汤 晶
- 84 浅谈《品德与生活》教学中的“拿来主义” 郭 芳
- 88 语文教学中“自主学习能力”的培养 金 鑫
- 91 民族音乐文化在音乐教育中的传承 许 楠

- 96 结合阅读教学 培养创造思维 李宜红
- 99 课程资源开发教会了我们什么 王桥南
- 102 数学课堂呼唤“创新”理念 朱 宁
- 105 数学教学中培养学生的创新能力 靳 巍
- 108 进行探究性学习,促进学生主体发展 鹿 静
- 112 在信息技术课程中培养学生自主学习能力 梁 勇
- 115 如何让新课程教学飞扬学生的个性 刘 婷
- 118 寓教于乐 正确掌握教学切入点 李青青

■ 案例与反思

案例

- 123 教学失误带来的“精彩”与启示 岳 全
- 126 激活学生的求知欲 任 琳
- 129 每天给孩子更多的微笑 白 杨
- 131 试验中的偶然 杨月华
- 134 营造轻松课堂,让学生在玩中学 周 迎
- 139 融“快乐体育”于教学之中 刘 洋
- 142 你有几只眼睛 魏静虹
- 145 温润童心 高加红
- 147 “老师,她还小呢!” 马晓航
- 149 点燃学生思维的火焰 侯古佳
- 151 快来参与数学游戏吧 裴一民
- 154 计算教学中,你注重学生的数感了吗? 于 欣
- 157 从操作中探索 在交流中感悟 张苏梅
- 161 让学生做课堂的主角 马晶辉
- 163 结合具体情境,开展数学教学 张 凌
- 166 善待学生的“错误” 张 琰
- 168 我觉得老师不公平 李 驰
- 170 心灵的问卷 尹 辉
- 173 从“笔算除法”反思小学低年级计算教学 周 艳
- 176 积累是学习语言的基本途径 胡敬茹
- 179 竖着唱?横着唱? 颜 阳

- 181 语文教学中的审美体验 张 玲
- 183 培养后进生交往的勇气与自信 邢志焕
- 186 PowerPoint 演示文稿之《自定义动画》 侯力新
- 188 兴趣决定一切 王琳琳
- 190 小小约定 和树红

反思

- 192 每天读书一点点 生活变得亮闪闪 马 英
- 195 重视教师的“主导”作用 李 珊
- 197 快乐冲浪 高 爽
- 199 由《吞食鱼》游戏所想到的 兆 莹
- 202 给学生的想象插上翅膀 刘 玲
- 204 巧学单词乐无穷 成 健
- 206 在开放灵动的英语课堂有效学习 张红艳
- 208 让学习英语不再成为学生的负担 刘 臻
- 211 学习科学的学习方法，培养良好的思维习惯 王 菁
- 213 坚持以人为本 体味音乐艺术
——《龟兔赛跑》音乐教学反思 林 青
- 215 感受生活 体会统计 和 欢
- 217 每个人都是课堂的主人 邓 涛
- 219 韵律陶冶情操 李 勇
- 221 从教师教学行为中反思人文关怀的缺失 郑卫明
- 224 《我爱雪莲花》教学反思 宋 宁
- 226 因势利导，课堂魅力无穷 王 蕾
- 228 《支撑跳跃与游戏》课的课后反思 王 锋
- 230 用智慧启迪智慧，用心灵感化心灵 王延妮
- 232 兴趣是英语教学的主旋律 王爱丽
- 235 音乐课《我是小音乐家》教学反思 朱亚新
- 237 少看毛病毛病少 多看优点优点多 王 爽

■ 教学设计

- 241 认识钟表 曲 莉
- 244 玩石子 陈 微

- 247 听故事学数学 史红红
- 251 有趣的图形 石志宇
- 254 长方形与正方形 朱晓棠
- 258 分桃子 李 慧
- 261 乘法分配律 王 岩
- 265 观察物体 林宇恒
- 268 组合图形的面积 陈 欣
- 270 观察的范围 杨 悦
- 273 圆柱的表面积 李 岩
- 277 营养配餐 于 涛
- 279 谁住顶楼 齐 娜
- 282 一粒种子 高 鹏
- 285 贺年片 张 欣
- 288 我想 陈 丹
- 292 “三颗纽扣”的房子 齐 跃
- 295 罗斯福集邮 李 佳
- 298 语文实践活动课 孟 喆
- 301 包公审驴 高馨芳
- 304 《节日中的一件事》习作讲评课 张玉敏
- 307 穷人 傅江花
- 310 Lesson 13 李晓丹
- 312 《烦恼，我不怕》——小学心理活动课 温 爽
- 315 蚂蚁的故事 李 婷
- 318 威武的盾牌 王 虹
- 321 有趣的汉字 杨 蕾
- 327 凝固的音乐——建筑 陈 岳
- 331 纸的观察 荆 丹
- 334 单双脚连续跳与游戏 董芳香
- 340 前滚翻、游戏 沈瑛好
- 346 跳跃课 林妍妍
- 352 和平一校各级荣誉

研究论文

促进教师专业成长的思考与实践

李晓东



李晓东：1963年9月出生，本科学历，中学高级教师，现任沈阳市和平区和平一校校长。多年来致力于教育教学的研究与实践，主持的全国、省、市课题达二十余项，均已验收；撰写的多篇论文曾获国家、省、市级优秀论文奖。是东北师范大学的访问学者，曾在北京师范大学、华东师范大学等校进行校长高级研修班进修。曾荣获“全国优秀校长”“沈阳市教育专家”“沈阳市五一劳动奖章”等称号。

素质教育要取得实效，归根结底取决于教师整体素质的提高。教师整体素质的提高，主要取决于教师专业化水平。沈阳市和平区和平大街第一小学一直把造就一支高素质的专业化教师队伍，作为以质强校、推进素质教育的根本策略。我们从深刻认识教师专业成长的内涵出发，立足学校实际，积极探索教师专业成长的有效途径与方式，从而有力地促进了教师素质的全面提升和办学效益的不断提高。

一、深刻认识教师专业成长的内涵

1. 正确理解教师专业化与教师专业成长

教师专业化是指教师在整个专业生活中，通过终身专业训练，习得教育专业知识技能，实现专业自主，体现职业道德，逐步提高从教素质，成为教育专业工作者的专业成长过程。教师专业化总体来说就是要有独立的知识系统，有特定的能力要求，有特殊的伦理标准及人格要求等，这可以理解为教师工作的专业性。教师是一个专业化的职业。教师专业化包括两个层面：一是指教师本身的专业化，即教师的专业成长过程和结果；二是指促进教师专业成长的过程和结果，即教师教育。

教师专业成长是教师队伍建设中的重要内容。教师专业成长的核心内涵有三个方

第一，价值观引领下的教育理念与专业精神的不断重构与塑造，这是对教师专业成长的定向。

第二，基于广泛学习的专业和非专业知识的不断拓展，这是教师专业成长的根基。作为一个专业化的教师，专业知识和专业技能达标是一个最基本的要求。教师专业知识结构可以分解为三个要素，即专业基础知识、专业主体知识和专业前沿知识。专业基础知识是为从事某种学科教学打基础的知识，这个层次的知识越扎实、宽厚，就越能促进专业主体知识的发挥。专业主体知识是胜任教育教学工作的基本功，它包括本学科体系的基本理论、基本规律、基本概念、基本技能、基本资料、基本工具和基本方法。专业前沿知识，一是指专业发展的前景，包括对所教学科专业发展趋势的分析与预测；二是指学科知识的改革动态；三是指与专业知识直接相关的新兴学科知识。

第三，反思教育教学工作基础上的教育智慧的不断提升，这是教师走向优秀和卓越的重要标志。教育智慧是教师在长期的教育实践、感悟、反思过程中，对教育教学工作规律性把握、创造性驾驭、深刻洞悉、敏锐反应和灵活应对的综合能力，是教师应该不断追求的目标。

2. 激发教师专业成长的内在动力

教师是一种高度自律的职业。教师专业发展意识，是教师本人对教育情境中自己专业现状的总体认识、评价、体验和期望。增强教师专业发展意识，关键在于激发教师专业成长的内在动机，激发教师内在的成就动力，促进教师把职业作为专业，再提升为事业。我们主要采取了如下措施：

第一，敦促教师制定专业成长的自我规划。教师制定专业成长的自我规划包括如下步骤：一是自我分析，全面认识自己的能力、兴趣、优势及缺陷；二是环境分析，使自己的成长与学生、学校、社会的需求结合起来，认清自己的成长定位；三是确立专业发展目标，列出优先发展领域、长期和短期发展目标；四是拟定专业成长路径，设计行动方案，提高教师个人专业发展的针对性。教师制定专业成长的自我规划，应把不断学习和反思、研究解决教学过程中出现的新问题、构建有利于学生自主、探究、合作的学习方式，作为教师专业成长的重点。

第二，把实践反思作为教师专业成长的过程和提升教学质量的源泉。学校帮助教师建立“学习—实践—反思”的智慧生成路径。为了提高教师自我反思的意识水平和能力，学校在所有的评课活动中，教师本人都要进行自评。学校还要求教师每天写教学反思，及时地将教学过程中出现的新问题、教学心得、课堂效果和可持续性的教学效应补充在教案之中。

第三，大力提倡教师有职业理想和奉献精神。一方面，引领教师增强教师的专业责任感，保持积极上进的态度，逐步达到高水平的专业境界。另一方面，在沟通和理解的基础上，将刚性的量化管理和人本化的绩效管理相融合，对教师专业成长进行细化管理，注重阶段目标的达成。再一方面，帮助教师进行积极归因，提高教师的工作效能感，激发教师内心的成长渴望，把学校的发展目标与教师个体的发展目标结合起来，使教师逐步精通育人业务和教书业务。此外，在激励教师敬业奉献的同时，承认和尊重教

师的个人利益，最大限度地保证教师的物质利益，以避免和消解教师的职业倦怠。

二、以校本研究促进教师专业成长

1. 建立与新课改相适应的校本研训制度

我们的校本研训是一种在理论指导下的实践性研究与培训，是与教师专业成长和学校持续发展密切相关的一种教师在职研训模式。开展校本研究与培训，促进教师专业成长，提升教师专业化水平，包括教师的专业意识、专业知识、专业能力和专业精神的整体性革新。基于以上认识，我们学校制定并完善了与新课改相适应的校本研训制度，为教师专业成长提供制度支持平台。系列校本研训制度包括理论学习制度、名师工作室制度、集体备课制度、反思交流制度、评教评学制度、质量监控制度、科研成果的评选和奖励制度等。这些制度突出了旨在引导和激励教师自觉学习、独立思考、善于合作、不断反思、总结积累的特点，为教师专业成长创设良好的环境。

2. 实施课题带动和活动推动策略

课题带动，是指在校本研究中以核心课题带动小课题。一方面，以学校立项课题为核心，围绕学校主课题，分解成若干个子课题和次级子课题，也称为小课题，通过小课题招标的方式，形成“主课题—子课题—小课题”的课题研究网络。另一方面，把课题研究与教师日常教育教学紧密结合，以年级组和学科组为单位组成课题组，形成“学校—年级组—学科组”不同层级课题组组成的科研管理网络。开展全校全员参与科研的合作研究，有效拓展课题研究的深度和力度。“十五”期间，我校承担了各级各类课题14项，有75%以上教师拥有研究课题。进入“十一五”，我校承担了国家级子课题以及省、市、区规划课题12项，每个教师都参与课题研究。

我们倡导“小题实做”，扎实开展小课题研究。小课题研究是一种行之有效的校本研究，使教师人人有课题、人人会研究。教师用自己的行动去解决自己的问题，问题解决了，课题研究就成功了。

活动推动，是以校本研究与校本培训的活动推动教师专业成长。

第一，开展“课例研究”活动。这是“教学与研究一体化”的教研活动。这种活动追求的是：把课堂教学改革建立在研究基础之上，把教学研究扎根在课堂教学实践之中。通过教学进行研究，并且使研究直接指向教学行为的改善、教学效率和质量的提高，促进教师专业成长。

第二，开展以研促训活动。即以课题研究为载体，拉动教师教育教学能力和科研能力的提高。我校的科研活动，实行校本研究与聘请校外专家讲座相结合，并以校本研究、小规模专题讲座为主，讲座内容也紧紧围绕正在运行的研究课题，加强课题研究的过程管理与操作指导，同时包括传递教育信息、普及科研知识。这种专题式小规模以研促训活动，针对性强，指导性强，能够及时地与教师进行沟通和交流，因此效果比较明显。

第三，开展教师阅读和教师论坛活动。基于教师专业成长应该走出“业务高原区”、解决“知识有效期”的需要，以及应对多元化知识冲击和适应新教育形势的需要，我们

提出“让阅读成为教师的生活方式”的理念，营造“书香校园”的阅读氛围，创造阅读的条件。每学期推荐五本书，教师可自行选择两本必读，学校定期检查，领导有批语。成立了“校园清风”教师读书沙龙，每两周进行一次读书与创作的交流活动，让教师享受阅读的乐趣，培养教师的专业阅读习惯。

我校的教师论坛，每次都侧重一个主题，讲观念更新、讲能力提高、讲主动学习。教师论坛使教师的视野开阔了，思考深刻了，发言水平提高了。全校教师在资源共享中得到了专业发展。

3. 发挥专业引领与示范辐射作用

第一，建设“名师工作室”。我校自2003年6月选出第一批校园名师起，就成立了“名师工作室”，并不断加强“名师工作室”的建设。“名师工作室”是以名师为核心，把相同学科不同层面的校园名师资源整合起来，每个“名师工作室”由校园名师和教学新秀组成。“名师工作室”把名师放到学校整个教研活动中去，不但充分发挥名师的作用，而且让他们在与广大教师的互动交流中汲取营养再提高。“名师工作室”采用“课题带动、读书研讨、处方指导、实践反思”的工作策略，主要的引领方式有：一是通过名师的观摩课、示范课、研究课，发挥名师的示范引领作用；二是通过名师参与集体备课、听课、评课等全程指导或单项指导，以及课例分析、教学问题恳谈等方式，加强指导性教学管理，提高教师对课堂教学的感悟能力；三是通过名师“网上课改指导室”、“课改问题专页”、E-mail、BBS、QQ等方式进行信息交流，为实现资源共享提供保障；四是通过与名师共讲，交流各自在实践中的启示、感受和体验，让每位教师都能有收获，从而突破教师专业成长中的阻碍。

第二，学校领导干部轮流做学习辅导讲座、上示范课。引领教师以问题为驱动，以案例（课例）为基础，以研讨为核心环节，帮助教师建立“实践—反思—再实践”的智慧生成路径，有效提升教师的教育教学智慧水平。与此同时，积极主动地争取专业研究人员的引领，借助专家、教研和科研人员的高水准学术系列讲座和跟进式指导，提升专业引领的层次。

第三，发挥学区长学校的引领和辐射作用。我校作为学区长学校，把校本研究与学区校的课堂教学改革统一起来。依托“名师工作室”，以同伴互助的方式实现高质量的专业引领，使教师走上基于合作的专业发展，提升了学区校整体发展水平。具体做法：一是通过名师送教的示范课引领，有效促进学区校教师执教能力的提高；二是通过领导与名师共同听课、评课，广泛开展课例研究活动，引领学区校教师把先进的教育理念和教学方式运用到课堂教学之中，提高课堂教学效率。

三、开展多元化的教师培训

1. 教师培训形式多样化

我校的教师培训，按教师的不同类型，组织多层次、全方位的教师校本培训和送外培训，以校本教师培训为主。主要包括新教师职初培训、教师全员培训、骨干教师培训、青年教师培训、班主任培训、名师培训等多种途径。