

治校方略

『五好教育』——看似寻常最奇崛

□ 陈平

湖北省黄冈市实验小学始建于1904年。赓续千年文脉，涵养文化底蕴。苏轼、陆游等文人雅士曾在此游历，董必武、陈潭秋等革命家曾在此求学。如今，百年实小，继往开来，生机勃勃，成为黄冈教育一张闪亮的名片。学生自由活泼，文体兼修，学风纯正。

但在每天的“走动式”管理中，我发现学生在学校吃饭、睡觉等方面存在一些问题。

为服务学生和家长，学校开办了食堂，提供早午餐。但早午餐存在不合学生胃口、浪费多、搭配不恰当等问题，如大米分离的粥、高糖高油的糯米麻团或排骨海带汤搭配面包等，早午餐的订餐人数在递减。究其原因，一是学校食堂没有危机意识，得过且过，只要不出安全问题就行；二是迎合部分师生的口味，没有进行食物营养搭配；三是陪餐工作没有落实，没有及时反馈和整改。

午休时，学生不愿午睡。午托教师称午休值班是最痛苦的事。在每天中午的查寝中，我发现寝室里床位多、人数多，多张高低床紧密相连，空气流通性差，学生难以入眠，或大声喧哗，或窃窃私语。

同时我还发现，尽管百年名校品牌效应高，学生文体兼修，但学生近视率高，在课间活动、体育课、社团活动中受伤的情况也不容小觑。

以上问题让我陷入了沉思，如果吃饭、睡觉的事情都没解决好，学生的体力和精力肯定跟不上。

于是，针对这种情况我提出了“五好教育”，即吃好饭、睡好觉、健好身、读好书、做好人——把“吃好饭、睡好觉”作为“健好身、读好书、做好人”的基础和前提。

为了让学生“吃好饭”，学校邀请家委会代表和年级主任制定食谱，真正根据营养标准均衡搭配，学校把关，食堂执行。并规范陪餐制度，校领导和班主任全程陪餐，师生同质同价，定期反馈。如今，每天早晨学生在舒缓的轻音乐中享受学校的早餐。“我爱上喝粥啦，最爱香糯糯的青菜瘦肉粥”“学校一定是请了五星级大厨给我们做早餐，我要给他五星好评”，每当我走进教室查看早餐情况和询问意见时，听见学生的反馈，看到他们灿烂的笑容，心中甚是欣慰，“吃饭终于变成了最美的事”。

在充分调研后，学校制定了午休调整策略。首先压缩午托人数，为刚需家庭服务，不以盈利为目标，只把服务作为宗旨。其次是化整为零，回归班级，由年级进行统一管理。如今，午托铃声响起，学生在各自教室安静入眠，教室里传递着均匀的呼吸声。一位午托学生还以“教室里的梦”为题写了一篇文章。

同时，为了改善学生的视力和在运动中受伤的情况，学校创编了课间自编操《青春的中国少年强》，将体操与武术、东坡文化相融合，让学生在运动中强身健体、浸润文化。学校还开展趣味运动会、田径运动会、校级篮球、足球、武术、啦啦操、舞蹈等丰富多样的体育活动，满足学生的多样化需求，促进青少年身体健康，师生一起在操场上感受阳光的魅力和青春的活力。

学校统计数据显示，学生视力回升，效果明显。学生在课间活动、体育锻炼中的受伤人次明显降低，体质增强。

“看似寻常最奇崛”。我们提出的“五好教育”理念，与“双减”政策高度契合，且接地气、易操作。“五好教育”是听得懂、做得到、看得见、有效果的教育，是朴实、求真的教育。我们相信，大道至简，行稳致远。

（作者系湖北省黄冈市实验小学小学党总支书记）

“童年是有原野的，记忆是需要食粮的，那些深刻在记忆里从不会消失的，都有时间的深度，都有心灵的永恒。”学校的课程如果能看见这些心理微光，那些无用东西的有用性就会得到说明，那些细腻的感情也变得真实。无问西东，孩子们的10公里‘徒步毅行’已在回响。祝贺学校德育团队又找到了一枚属于自己的贝壳。”3年前，学校首次组织学生体验10公里“徒步毅行”活动顺利完成，我在朋友圈写下这段感想，引起许多教育同行的回应与认同。

我们该如何生活？如何让学生联结“生活世界”？如何让学校的课程“回到生活本身”？学校需要更多从学生心灵和人格成长的维度去追寻美好生活及隐藏其间的美善价值。

前两周，受新冠疫情影响而暂停3年的10公里“徒步毅行”活动终于重启。学生启程后，我再次在朋友圈分享自己的心情：“行走的过程，一路向前，它不会给你答案，而是让你忘记问题的存在，要不负春天啊！是的，听从天地的召唤，我们一起出发，视野就会随之打开，而信心的种子一直就在孩子的心中，有时只需要一场行走的挑战来滋养和鼓励它们生长。完成10公里的徒步行走，归来的少年是缤纷的少年，酸爽的身体里升腾着一起走出来的生命内在的欢愉。”泰戈尔说：“我们热爱这个世界时，才真正活在这个世界上。”而“源于心，成于行”正是我们学校的校训，其中就隐含着“源泉”“身心”“行动”“完成”，传递出我们的办学主张和教育梦想。

“春天里，我们向着河流出发，‘徒步毅行’10公里……”这是今年“徒步毅行”的前奏，我们选择顺着校门口的横阳之江的徒步线路，让学生去追逐河流，河流是“链接着深远的大海”的，人的生命需要融入春天河流的精神合奏中，让河流的安静给学生带去心灵的启示，带走身体的疲劳，这应该成为童年生活的秘密。“在春天里行歌，热忱生活的人们在微笑，每一个人都庆幸自己所有的愉悦的经历。”

教师对“徒步毅行”的价值取向越发明确——我们要给学生什么样的价值理想，教人怎么去去过有价值、美善的生活。我们确定“价值是对生活意义的渴望，使生活成为真正的欣赏和承担，奉献和践约”。而在整个徒步的真实经历中，学生也得以理解和相信大自然本来具有的疗愈功用——“我们来自大自然，也属于大自然”。我们要做的，就是不断邀请学生到大自然中，亲眼看看大自然的样子。大自然会唤醒每个学生独特的感受，“徒步毅行”差不多要经历大



每一个脚步，都会在童年原野上回响

□ 张延银

所有的教育活动，只有唤醒了感受，才可能抵达心灵。

通过“徒步毅行”，春天在学生面前敞开，让本来心性敏感的学生对他们生活的世界不再习以为常。“对一棵树的深情，对一条河的迷恋，对一阵风的激动……”都将饱含意义，关键就看如何去发现——而徒步就是帮助他们去发现，去走进“一个无与伦比的明澈世界”。“教育本应该是一种探索，使人理解人生的意义和目的，找到正确的生活方式。”从这个角度看“徒步毅行”，也就涉及一个当下教育尤为重要话题——如何与自然建立起深度有效的链接？如何让生命在自然中得到滋养？如何重回自然，完成更深层次的生命教育？

作为学期德育课程的系列活动之一，“徒步毅行”从开学典礼上被宣布的那一刻起，就被学生不断牵挂着，“徒步毅行”四个字在学生的念想里泛着微光，一直在闪烁。

“徒步毅行”差不多要经历大

半个春天，用近一个月的时间，学生分年龄段走出校园，去拥抱那个“没有围墙的校园”，跟着真实而细腻的心灵感受“此时此刻的生活”，做一个天然的探索者，乐在其中。每个年龄段各自策划主题，设计出各自不同的路线和内容，在徒步中锻炼毅行的品质，在毅行的品质里蓄积生命的能量。从前期的路线勘探，到确定安全、有趣、符合孩子体能的路线，再到执行落地，这个过程中教师也体验着“做成一件事”的艰辛和意义。

整个徒步活动，学生也在“彼此约定”里考验着团队户外徒步的品质，“徒步毅行”也成为一个可以有很多“作为”和“创意”的平台，让学生学会与自然世界真正的链接。四、五年级的学生出发啦，从他们欢喜兴奋的表情里，我看到了儿童的本真，在他们从容矫健的步伐中，我感受到了生命的活力。是的，他们有些迫不及待，洋溢着生机勃勃。一周后，第二批学生也出发了，他们来自一、二年

级。总结了第一批学生徒步的经验，特别为他们开发了一条新的路线，各个班级边走边背诵春天主题的古诗文，“草长莺飞二月天，拂堤杨柳醉春烟”，学生走在春天里，诗歌在真实的行走中被激活，诗文变成眼前的风景，心灵在荡漾。

三年级的主题比较特殊，学校将“徒步毅行”和“十岁成长礼”进行了有机整合——“时光恰好，你十岁而至”。在学生的期待中，学校把路线设计成10公里，给他们的10岁带去一个小小的“挑战礼”，让徒步的“负担”变成礼物去照亮前行的路。每一个完成10公里的学生回到学校，校长会在他们的成长礼专属卡片上盖一个章——10岁成长章，以佐证他们这一路的勇气和意志。“10岁，我来了！10公里，我完成了！”第一梯队回到学校了，学生难掩兴奋之情，汗水和疲惫在那一刻是如此迷人。“徒步毅行”确实会造就出一个生命场，学生沉浸其中，去观察、思索、感悟、理解，打开自己的内心和触觉，自觉

与自然、社会碰触。

“徒步毅行”10公里是在知识之外的，把时间留给户外，让学生走在真实的路上，给他们提供的是一个更为广阔辽远的自然和精神世界，它并没有偷走学生的时光，相反，一次集体活动、一段考验意志的路程，给学生带来了无穷无尽的想象和对生命的好奇与尊重。教育学者李崇建等编过一本书叫《没有围墙的学校》，书中说：“此地没有围墙，没有校门，是名副其实的开放式学校。”在这样的学校里，老师不会要求孩子应该做某事，不应该做某事，即使是善意的关心，背后也不会隐藏着绝对的价值判断。

诚然，我们还做不到完全开放，但我们可以为孩子送去这样一份称之为礼物的课程，类似“没有围墙的学校”一样，让孩子从情感上得到解放，生成开放的心灵、开放的思维，每一个脚步都会在童年原野上不停地回响。

（作者系浙江省苍南县第一实验小学校长）

刘慧谈正常而积极的童年生活③



走到学生中间去，做一个长大了的儿童。被儿童接纳、喜爱，并被邀请到他们的童年中去，是我最荣耀的时刻。

随科学老师去研究。”

注意到一个女孩的眼镜很特别，她大方地告诉我她是近视。我拉着她的小手，指着那棵大香樟树，轻轻告诉她：“每一个课间都要看它，那绿得发亮的叶子，就像星星。”

餐车的轮子在廊道发出声响，学生即将享用小学里的第一顿午餐。他们都拍起手来，舔舔嘴唇，有的已经站了起来。可有个学生皱着眉，显出为难的样子。问他原因，他说：“我每顿只吃一粒米！但在看电视的时

走到学生中间去

□ 刘慧

候，我能吃掉一大包零食！”

“每顿只吃一粒米？”我被他逗乐了，“上了小学，就要养成健康的生活方式。今天中午可以多吃一点米吗？”他咯咯地笑：“那我吃一万粒！”

一个笑起来很甜的女孩称我是“头上有光圈，身上插着翅膀”的天使，旁边的同伴补充道：“是黄颜色的翅膀，有点透明的那种，要飞起来啦！”一个“小胖墩”插话：“飞不起来的。”我很认真地回答他：“我们学校的体育老师会飞，你要好好跟他学怎么飞。”

刚给一个班的学生送完礼物，有个学生发出疑问：“这里有3颗巧克力，可是我家有4个人，该怎么分呢？”我说：“是呀，该怎么分呢？”他想了想说：“把其中一颗分成两半，这样每个人都能吃到了。”

另一个孩子加入讨论：“可是我家有9个人，该怎么分呢？”旁边一个

它请教、询问，听它静默的智慧。

为什么种香水月季呢？它是学校的校花，能穿过长长的岁月和长长的距离，芬芳我们的心灵。

小鸟为什么喜欢这里？美国诗人狄金森说：我的花园里，小鸟在行驶。

……
一些孩子冲过来跟我拥抱，我非常欣喜于他们的活泼、敏捷，他们有艺术家般的热情。但我也注意到角落里那些羞怯的学生，他们长长的睫毛下藏着对世界丰富的理解，或许还有特别的思维。

每个九月的第一天，那个气球飘在云上的日子，我都会走到每个一年级的学生身边。我落在这个园子11年了，稍算一算，脚步走到了约12000多名学生身边。无论怎样忙碌，有任何其他重要事件，这件事从未间断过。我不能记清每一个学生，可是，学生会记起那一天巧克力的味道、书签上好看的画、窗外一朵温柔的云……

走到学生中间去，做一个长大了的儿童。被儿童接纳、喜爱，并被邀请到他们的童年中去，是我最荣耀的时刻。

（作者系江苏省张家港市实验小学教育集团总校长）