

近日，一些地方中小學生“課間 10 分鐘被約束”問題受到社會廣泛關注， 近日記者走訪了我市多所中小學，發現——

課間活動依然很美

■見習記者 彭 靜

跳皮筋、踢毽子、打籃球……“課間休息”這四個字藏着很多人學生時代的美好回憶。近日，一些地方中小學生“課間 10 分鐘被約束”問題受到社會廣泛關注。部分學校因為害怕孩子課間打鬧出安全事故，規定除非接水、上洗手間，孩子們課間休息時間只在教室內活動。

如何安排部署課間休息的活動？如何保障孩子們健康快樂成長？揣着疑問，近日記者走訪了衡陽市多所中小學，發現這些學校均并未限制孩子的課間活動。在我市各個校園里，課間活動依旧丰富多样，关于这十分钟，学校给出了精彩纷呈的答案。

多样化活动让学子们乐享课间

在高新区的衡州小学，随着下课铃声响起，不少学生走出教室，来到操场上自由活动，校园中霎时间充满了欢声笑语。据了解，除了学生们自发的活动，衡州小学的大课间还安排了广播体操、跑操和跳绳等体育运动项目，积极鼓励孩子们到户外活动。

“保障学生课间活动时间，有助于学生放松心情、保护视力，提高身体素质；有助于学生联络友谊、培养交际能力，促进沟通交流；有助于学生恢复注意力，疏解学习压力和心理压力。”衡州小学有关负责人表示，课间活动是尊重教育教学规律的体现，是学生身心健康成长的必然要求。

在衡阳市实验小学、高兴小



船山实验中学的学子们正在做课间操。

学、船山实验中学、华新实验中学等学校，记者走访发现课间同样有很多孩子走出教室活动，下课铃声一响，学校的操场瞬间被“激活”，孩子们冲到操场，羽毛球、乒乓球、跳绳……大家轮番上阵，玩得不亦乐乎。

“我和朋友都很喜欢打篮球，下课了有时候就会一起玩。”就读于船山实验中学的王同学告诉记者，他所在的学校并没有规定课间不能出教室，大家可以根据喜好自由活动。

多种安全措施避免事故发生

纵观此次事件引发热议后各方提出的观点，可以发现，担心学生课间玩耍时出现碰撞等意外情况，进而造成不必要的麻烦，是部分中小學生課間活動受约束的主要原因。

提升教研能力 共促未来发展

衡阳市一中教育集团举行教学开放日活动

衡阳日报讯（见习记者彭静）11月22日，衡阳市一中教育集团教学开放日活动在船山实验中学举行。此次活动以“问辩引领，赋能教研”为主题，包含了课堂听课及观摩活动、学科交流、主题汇报与展示等一系列内容，市教育局有关领导、集团内各学校领导及一线教师、学生家长200余人参加了此次活动。

船山实验中学有关负责人就学校课程改革、德育发展、教学成果等方面进行了汇报，其中问辩课堂与“1+3精品课程”引起了与会嘉宾的高度关注。随后，学校安排了观摩交流活动，全校110个常规班级

课堂全面对外开放，大家可以随时进入任意课堂旁听。

另外，学校在集中时段展示了扎染、室外写生、跆拳道等精品课程，充分展现了学校推进五育并举的实际措施。为进一步提升教师的教研实践能力，学校还分学科安排了观摩备课会、评课交流等活动，增强一中集团内各成员学校的校际交流。

“问辩课堂给我留下了很深的印象，创新的课堂模式充分调动了学生的积极性，老师的讲授内容活泼有趣，学生认真且互动参与度很高。”衡阳市第二船山实验小学的刘丽老师表示，这一趟观摩受益良多。



船山实验中学的学子们展示自己的扎染作品。

如何在小学数学教学中对学生进行心理健康教育

■衡阳市雁峰区环城南路小学 王 悦

近年来，各地发生了一些因学生心理健康问题引起的轻生、沉迷游戏、打架斗殴等恶性事件。学生心理不健康“低龄化”的趋势比较明显，而小学生作为一个特殊群体，正处于心理、身体的快速发展阶段，更容易受到伤害。老师在教学中对学生心理健康教育非常重要。如何在小学数学教学中对学生心理健康教育呢？作为一名小学数学教师，笔者在这方面进行了有益的尝试，收到了较好的育人效果。

一、小学生存在的心理健康问题

随着现代社会的快速发展，各种社会压力也随之剧增。受种种社会因素的影响，部分小学生存在比较严重的心理健康问题。具体表现在以下几个方面：

- 1.因学习任务繁重而导致内心焦虑。一些学生和家長對於考試成績比較重視，給學生帶來了沉重的心理壓力和心理負擔，如果沒有及時調節心理狀態，就很有可能容易產生焦慮、精神抑鬱，表現出害怕老師批評指責、害怕考試、記憶力衰退等狀況，容易緊張、煩惱、不安。
- 2.人際交往障礙。內心焦慮和

精神緊張，往往給小學生帶來人際交往障礙，變得不愿與人沟通交流、容易产生敌对情绪、自我保护意识过强、自控能力变差，并且喜欢我行我素。

3.抗挫折能力差。很多孩子生活没有遇到过多大的波折，导致抗挫折能力差。如果在学习上受自身不努力或其它因素影响导致学习成绩低下，就会引起学生消极逃避，情绪低落，甚至一蹶不振。

4.精神障碍。父母的指责甚至打骂，也会导致学生精神不佳，长期处于抑郁的状态，还易出现强迫症行为。

二、小学数学教学中对小学生进行心理健康教育的意义

教师在传授数学知识的同时，对学生进行心理健康教育，作用重大。

- 1.能够帮助学生形成良好的情绪自控能力。从小学生数学学习心理来看，学生的学习过程不是被动的吸收过程，而是一个以已有知识和经验为基础的重新建构的过程。有趣的数学运算，能够转移学生的注意力，有效缓解学生的紧张情绪，使学生的心理调节能力得到有效地提高。
- 2.能够提高学生的抗挫折能力。

小学生的意志品质比较薄弱，而数学运算能够考验他们的逻辑思维能力以及意志力。如果学生坚持下来，就会从中体会到数学学习的乐趣，从而使他们的意志力、坚韧力等意志品质得到很好的培养，有效提高他们的抗挫折能力，促进他们朝着身心健康的发展方向发展。

3.能够促进学生全面发展，提高学生的综合素质，使学生的思维能力、运算能力等得到全面提升。这些在数学中学到的东西可以运用到学生其他学科的学习上，促使学生的全面素质得以提升。

三、小学数学教学中进行心理健康教育的方法与途径

- 1.教师要以良好的情绪感染学生，做好养成教育工作。作为一名数学教师，要用良好的情绪感染学生，要用行动作出“榜样”，使学生在“耳濡目染”。教师是学生的榜样，在很大程度上影响着学生的情绪。保持良好的心态开展教学工作，在潜移默化之中，可以促进学生的健康成长，帮助学生构建和谐的人际关系，从而使他们乐观地面对学习和生活上的压力，保证自身心理健康。
- 2.开展数学活动，培养学生的合作意识和能力，推动学生健康成长。

在船山实验中学，校方同样综合考量了课间活动与校园安全问题，每个班级都设有安全员，在大课间，学校还会组织各年级有序开展课间操、手指操、跳绳等活动，在楼道口等位置还有老师时刻关注孩子们的动向。

全方位考量推动孩子健康发展

近年来，随着教育改革的深入推进，尤其是“双减”政策的深入推进，各地各校更加重视学生课间活动，以保障中小學生身心健康和全面发展。

2021年4月，教育部《关于进一步加强中小學生体质健康管理工作的通知》中指出：每节课间应安排学生走出教室适量活动和放松。教育部2021年颁布的《未成年人学校保护规定》明确，不得对学生在课间及其他非教学时间的正当交流、游戏、出教室活动等言行自由设置不必要的约束。

在某中学任职心理老师的肖老师在接受采访时表示：“课间休息还是需要让孩子们自由活动，这能给孩子们营造轻松愉悦的心理氛围，松弛有度才能更有助于孩子成长。”

“我们做家长的也担心孩子的安全，但是不让孩子课间到户外活动就有些矫枉过正了。适度的运动锻炼对孩子的身心发展肯定都是有好处的。”李女士表示，她的孩子正在上小学二年级，平时很喜欢运动，对于新闻里部分学校的安全担忧她十分理解，但是她认为约束课间活动的做法还是有失偏颇，校方应当以更加积极的姿态、更有力的措施来推动孩子们健康快乐成长。

精业笃行 以教书育人为毕生使命 ——记湖南交通工程学院教师钱杨林

■见习记者 彭 静

他总是以身作则，引导学生们勇于创新、敢突破；他心怀教育大爱，用满腔热情引导学生成长成才；他不断守正创新，在科研和教学上获得大量荣誉……他就是湖南交通工程学院教师钱杨林。

今年是钱杨林从教的第18年，学院的师生提起他总是称赞连连。这些年他不断强化自身业务素质，提升学术修养，还常利用暑假到广东、深圳等地打短工，关注现代产品自动化加工新技术发展情况。现在，他已经成为了机械制造自动化高级工程师、机械设计与制造副教授，是湖南交通工程学院双师型教师的先锋典范。

洁身端行，于三尺讲台当好引路人

从2005年从事高校教学工作起，钱杨林就以严格的标准要求自己，他在教学一线兢兢业业，课堂上他总是留心观察学生们的反应，及时调整自己的教学方法，课余时间经常与其他老师交流，不断吸取他人之长，采用多种手段让传统高职课堂变得更加丰富，并逐步形成了具有自身特色的教学模式和教学风格。多年教学经验，让钱杨林对各种教学内容输出的方式、节奏了如指掌。

“钱老师的课内容丰富且很有意思，很容易理解。”“钱老师的专业知识很深厚，整体的知识面又很广阔，对我们的提问也总是很耐心。”“最喜欢钱老师的课了，听完总是受益良多。”提起他的课堂，学生们总是赞不绝口。从教以来，钱杨林多次被评为优秀教师、最受学生欢迎的教师和双师型教师。

硕果累累，在学术征途上敢于突破

一直以来，钱杨林都奉行“教育教学无小事，科学研究没捷径”的理念，在工作岗位上发扬“特别能战斗、特别能吃苦、特别能奉献”的敬业精神，将“求真务实、开拓进取”的状态展现得淋漓尽致。

在日常工作中他总是思路清晰，十分讲究效率，对于重难点工作从不逃避，敢挑重担、任劳任怨。这些年，他没日没夜地一心扑在教育教学和科

研事业上，在自己的学术之路上勇于创新、敢于突破。“创新精神是十分重要的，这一点我也经常和我的学生强调，要有创新的本领，也要有积极创新的勇气。”钱杨林说这些年自己也在着力提升自身的创新能力。近十年来，他主持了多项科研项目，发表了近30篇论文。

2021年，钱杨林所提出的“骗刀法”更是攻破了一个业界难题。据钱杨林回忆，当时在进行编程加工时，按照实际使用的刀具来编程，总是产生无法生成刀路或出现刀路不可靠且会碰撞的报警提示。他经过研究发现，所有的数控编程软件都存在一个缺陷，这是一个业界难题。钱杨林决定潜心钻研，他与湖南高速铁路职业技术学院教师钱春华共同研究多年，并在2018年共同申报了湖南省科技厅自然科学基金项目《自动加工中的骗刀法研究》，最终顺利结题，相关论文发表在国家级期刊上。

守正创新，积极推动产学研教融合

关注实践问题，解决实践问题，是钱杨林这些年来科研、教学时强调的一个重点。他的论文成果大都关注了实际生产问题，这些年来陆续解决了“面板产品数控加工批量生产”“数控铣削加工接刀光顺”“玩具前模的整体式铜公数控编程与加工技术”等一系列难题，对相关实践生产领域起到了极大的推动作用。他还为衡阳格利数控厂提供技术服务，解决加工生产技术问题，并对他们厂里生产中的问题进行攻关，并成功申请了衡阳市科技局课题。

推动产学研教融合是这些年钱杨林一直在努力的事情，他担任了院实训基地技术主管，解决学生工作中生产中的技术问题，并将自己的科研思路倾囊相授给大学子，还积极搭建学生和企业的沟通桥梁。

“教书育人是我的毕生使命，我一定会竭尽全力在这条路上走下去，为党育人、为国育才。同时，我也希望我与我的学生所研究的问题能够对实践有益，为国家发展贡献自己的力量。”钱杨林表示未来将始终坚持为人民服务的生信条，努力做到工作向高标准看齐，生活向低标准看齐，修养向德高望重、品性纯正看齐。忠诚党的教育事业，克己奉公、躬身不辍。

周妙妮：守护学生心灵 引领学生前行

■见习记者 彭 静

于她而言，教育，是一场温柔与爱的交织，她用微亮的光，照亮学生前行的路途；她用纤弱的力量，赋予学生内心的坚强；她用高度的责任心，赢得家长们的深深信赖。她的存在，宛如和煦春风，馨香馥郁，隽永悠长，她，就是湖南环境生物职业技术学院的周妙妮老师。

从教8年来，周妙妮一直默默地坚守教育初心，扎根在教育这片土地上，用自己的青春和智慧，守护孩子们的心灵，引领他们勇毅前行……

做学生心灵的守护者

“每个人都是一轮明月，有着自己的阴晴圆缺，更何况是正在成长的学生们。”做有温度的引路人，就是带着爱走向学生，从教多年来，周妙妮不忘初心，在工作岗位上诠释着作为师者的那份责任心，她以理想信念为引领，以道德情操操为底色，带着感恩之心感化学生，带着火热之心激发学生，带着仁慈之心尊重学生，将闪耀着人性之光的真善美种子播撒在学生心间。

周妙妮上过很多专业学生的课。在教学过程中，她深深地体会到，三尺讲台上，不能只专注于“讲”，还得关注学生的“行”。2017级对口助产1班有一个叫陈梦的女生令她印象深刻。在英语课堂上，她经常一个人坐在前排，聚精会神地听课，认真地记笔记，但总感觉她少了点“热度”，她不太主动回答老师的提问。有一次课堂上有几个积极的学生主动举手回答问题，细心的周妙妮发现陈梦将手抬起后又不声色地放下。看到这个细节后，周妙妮立即叫她回答问题。周妙妮课堂上的表情夹杂着急张、拘束和喜悦。她满脸通红小声地说出了她的答案。周妙妮当众表扬了她，虽然她的回答是错误的，但周妙妮知道，她这一次主动举手应该是鼓起了足够大的勇气。受到表扬后，陈梦再也没有先前那样拘谨和紧张了，脸上露出了欣喜的微笑。鼓励学生进步和成长，是周妙妮课堂上必做的事情。

随着接触的不断增多，陈梦经常利用课后时间主动找周妙妮老师问问题，在多次答疑解惑中，陈梦逐渐开朗自信

起来，通过交流周妙妮了解到，她的家庭经济状况不太好，家里属于政策帮扶的贫困家庭，她对英语有着很浓厚的兴趣，想把英语学好，但基础差，家里也没钱送她去上补习班。她告诉周妙妮老师，她准备考专升本，通过知识改变自己和家庭的命运。周妙妮在了解这些情况之后大力支持她。经常为她“开小灶”，她的英语成绩得到了极大的提升。周妙妮还在备考方面给她提了很多好的建议，并指导她填报志愿，最终陈梦以优异的成绩考取了湘南学院的护理专业。

在周妙妮心中，每一个学生就像小树苗，教师就是辛勤的园丁，每浇灌一次，小树苗就长得更粗壮一些。从教8年以来，周妙妮将每一个学生都放在心中，关注他们的一言一行，一举一动，做学生心灵的守护者。

“在我们心目中，周老师是一个容易亲近的、像姐姐一样的好老师，她能够让我们每一个同学变得越来越成熟，越来越阳光。”同学们都这样评价周妙妮。

做学生成长路上的引路人

学高为师，德高为范。在学生眼里，教师的一言一行都起着示范作用。从教几年来，遇到个性不同、成绩高低不同的学生，周妙妮善于发现每个同学的特点，并针对这些特点给予学生学业和就业上的指导，让他们终身受益。

2016级助产专业学生彭耶玲在学校的表现非常优异。在护理和助产专业就业竞争非常激烈的当下，她面对实习和就业双向困扰，不知道自己应该去到留院几率大的大城市实习，学习更丰富的临床经验，还是选择留在家乡实习。她找到了周妙妮老师，吐露自己的困扰，希望能得到一些建议。周妙妮根据彭耶玲同学的家庭及个人情况，综合各个方面的考虑，建议年轻人应当有一股冲劲儿，为自己铺一条更广阔的道路，多见世面。最后，彭耶玲听取了周妙妮老师的建议，去北京地坛医院实习，实习期间她表现优秀，深受医院领导和指导老师好评。目前，她已留在北京地坛医院工作。

耿耿园丁情，拳拳育人心。教师之路漫漫，但在周妙妮心中，教育是一场向美而行的遇见，是一场温暖人心的坚持。她愿心守一抹暖阳，静待一树花开。