

泉水叮咚，绵延不绝

◎ 毕文君

班会背景

据有关统计，我国人均水资源占有量为 2200 立方米，仅为世界人均水平的 25%，是世界上贫水国家之一。我国地大物博、气候条件多样，雨水空间分布不均匀，东南部水资源充沛，而西北地区降水量较少，缺水现象十分严重。

宁波作为东部城市，水资源较为充沛，学生普遍缺乏节约水资源的意识。因此，笔者设计了一堂以节约用水为主题的班会课，以帮助学生树立珍惜水资源的责任意识，探究节水妙招，积极参与节水活动。

班会目标

1. 借助图片了解宁波奉化水库淡季变化，了解宁波水资源现状，对比甘肃地区水窖的使用，了解中国水资源现状。
2. 演绎家庭停水一天生活，观察学校茶水室的一天，明白水在生活和生产中的重要性，发现生活中浪费水的现象。
3. 讨论交流节水小妙招，设立节水卫士，激发学生的节水意识，鼓励学生思考节水智能化。

班会准备

1. 教师：制作 PPT、音乐、关于甘肃水窖储水的视频、将“观察茶水室一天”制作成视频。

2. 学生：将学生分组（4 人一组），排练情景剧《停水一天》。

班会过程

环节一 图片导入 引出主题



出示两张图片：图片中地面干裂，水分全蒸发了。

师：同学们，看着这两张图片，猜一猜，这是哪里？

预设 1：西北甘肃。

预设 2：沙漠地区。

揭示真相：宁波。

师：虽然宁波处于江南水乡，境内河湖众多，但宁波市降雨时空分布不均，容易造成阶段性、季节性缺水。下半年降水偏少，部分水库水位下降，甚至严重缺水。

引出主题（写标题）：泉水叮咚，绵延不绝

过渡：在水资源丰富的东部沿海地区，我们的家乡宁波，也有部分地方严重缺水，特殊时期，水位甚至下降导致水库干涸。

【设计意图】从学生身边的水库出发，让学生了解所处地仍然存在缺水现象，初步了解水资源的重要性，

形成节水意识。

环节二 借视频观看 知缺水问题

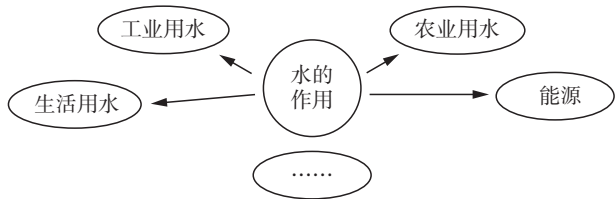
1. 图片延伸：说水之作用

师：人在没有食物的情况下可以存活7天，没有水却只能坚持3天。没有水，谁都无法生存。那么，生活中我们都用水做了什么呢？

预设1：洗澡、解渴、浇菜、清洗。

预设2：冷却、制造。

预设3：水力发电、形成河流和海洋。



师：水在日常生活、工业生产、农业生产中有巨大的作用，水还能转化成电能，这种清洁能源可以不断再生。可以说，人类不可一日无水。

2. 视频对比：悟水之问题

播放关于甘肃水窖的视频：甘肃地区很多山里没有自然水，水管到达不了住户家，因此家家户户都在院子里挖了水窖，等到下雨的时候把水窖口打开，将院子里的雨水收集到水窖中，到了冬天会在水窖中储存雪。

师：看完视频，你觉得当地人喜欢喝水窖里的水吗？那里的水和我们水库里过滤到家家户户的自来水有什么不一样？

学生交流。

预设1：水窖里的水没有消毒过，没有自来水那么干净。

预设2：水有可能是苦的，味道很奇怪。

继续播放视频：甘肃某地连续两个月没有降雨，存储在水窖里的水都喝完了，居民只能去好几公里外的备用水窖挑水。

师：这味道的水对他们来说还是很难得的，因为喝完了，就得去很远很远的地方挑水喝，你们有什么感受？

学生回答。

预设1：那太辛苦了，太不容易了。

预设2：为什么他们没有自来水呢？

师总结：在我们国家，还有很多严重缺水的地区，国家南水北调工程无法到达的地方，当地居民只能储水、挑水，雨水、雪水对他们来说都是极其珍贵的。

【设计意图】对比西北地区和东南城市完全不同的用水习惯，让学生了解到在中国有相当多的地区严重缺水，从而意识到水资源很珍贵，节约用水很有必要。

环节三 演停水一天 感有水不易

1. 情景演绎：停水一天

师：你们知道吗？在你们的爷爷奶奶、爸爸妈妈小时候，家里经常会停水，那时候家里都是怎样度过停水的一天的呢？我们一起看看这个情景剧。

学生表演：周末在家一天，突然收到消息，小区停水。

学生感受没有水的一天的生活。

具体情境：早起想吃馄饨，发现没有水了，只能出门买点面包，再买点水。午餐父母要做饭，没有水，只能点外卖。卫生间没有水冲，臭气熏天。为了满足用水需求，晚上和爸爸一起去扛了好几桶水回家。晚餐后，没办法洗澡泡脚，还要省水刷牙洗脸。

2. 四人讨论：交流感受

师：其实我们班级好多同学也有过“扛水”的体验，以前我们学校不是直饮水，而是用饮水桶，几个男生一起将饮水桶搬到楼上，搬的时候有什么感受？

学生回答。

师：这次要搬更多的水，还得爬楼梯。你有什么感受？

学生4人分组交流讨论。

师总结：在我们生活的周围到处都有水龙头，我们随手一开就很方便，但是没有水的时候，不论做什么都要肩扛手提，十分不便。

3. 发散思考：停水扩散

师：日常停水一天都如此，如果学校停水一天呢？周边餐饮店停水一天呢？

学生分主题讨论：第1、2组讨论学校停水一天的后果，第3、4组讨论餐饮店停水一天的后果。

学校停水一日：

预设1：厕所很臭、很脏。

预设2：不能洗手、拖地。

预设3：食堂做不了菜，需要从别的地方运水。

餐饮店停水一日：

预设1：洗菜做饭要去很远的地方把水运过来。

预设2：洗碗没有水，厨房脏兮兮。

预设3：餐厅要停业一天。

师总结：看来，停水一天给各类单位、餐饮商家都带来了巨大的不便，甚至影响生产、生活。

【设计意图】情境表演让学生体验到缺水的生活，学生讨论学校停水一日、餐馆停水一日的后果，体会停水对生产生活的影响。

环节四 重现班内事 谈浪费行为

师：学校里，同学最常接触到用水的地方就是茶水室了，同学们平时都在茶水室里接水，在旁边拖把清洗池里洗拖把。我们对茶水室进行了一天的拍摄观察，让我们看看都发生了什么？

1. 情景再现：茶水室（视频）

一日观察		
早晨，有几个学生来清洗拖把，走的时候忘记关水龙头了，水哗哗地流着。过了一会儿，有个学生来洗手，看到有水龙头开着就顺手关了。	午读时间，有几个学生来轮流接水。这时候，有一个学生接好又倒出，反复好几次，才离开。	下午放学时，又有几个学生来洗拖把，突然有一个学生洗一半就跑出去了，过了好一会儿，才回来关水龙头。

师：你怎么评价这些行为？

生1：这些行为都在浪费水，都是不对的行为。

生2：我们应该随时关闭水龙头，即使是别人开的，也要帮忙关。

2. 回忆罗列：浪费时刻

师：我们回忆一下，在日常生活中还有哪些浪费水的行为呢？

生1：在家里洗水果时间很长。

生2：洗碗的时候浪费水。

生3：洗澡时间过长，浴缸放水很多。

师总结：一回忆才发现，随意浪费水的情况并不少见，生活中到处都存在浪费水的现象。

【设计意图】通过观看茶水室一天的视频和回顾日常生活中浪费水的行为，学生发现周围浪费水的情况有很多，从而感受到节约用水的重要性和迫切性。

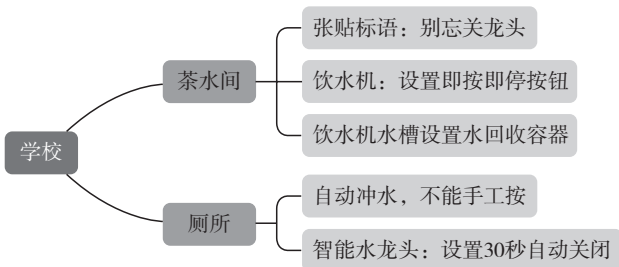
环节五 以小我之举 践行节水法

师：在生活中，水很常见，也大量存在，所以大家没有意识到水是极其珍贵的资源。水不仅对于西部缺水地区，对于东南沿海地区也同样珍贵。那当下的我们能做什么呢？又该怎么做呢？

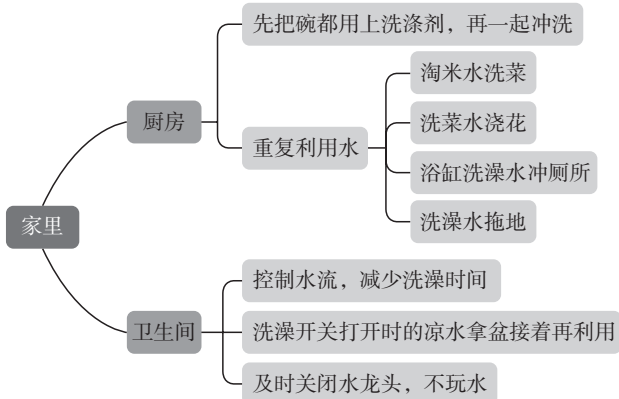
请学生取出节水纸贴，写一写自己想到的节水办法。

1. 妙招分享：节水办法

分享学校里的节水小妙招（预设）



分享家里的节水小妙招（预设）



教师将学生的纸贴中比较好的妙招贴在黑板上。

2. 争章先行：节水卫士

师：我们每个人不论在家里还是在学校都要争当节水小卫士，如果你还能动动脑筋想出其他更多节约用水的办法，那就更棒了。

师生共同制定争章规则：

（1）你的节水妙招帮助家里节约用水了。

（2）你的节水妙招得到爸爸妈妈的一致肯定，全家付诸行动。

（3）你在学校能及时关闭水龙头，不玩水。

（4）你发明的节水妙招可被应用到生产领域。

每月可获得一枚节水章。

【设计意图】通过让学生分享节约用水的方法，进一步提高学生的节水意识，养成良好的用水习惯。

班会延伸

1. 家庭：召开家庭节水大会，探究节水妙招，每个季度计算节水后的用水量。

2. 学校：了解地球水资源现状，小组合作制作珍惜水资源宣传画和标语，张贴在学校厕所和茶水室。

3. 社会：鼓励个人或者小组调查宁波市用水大户，深入观察用水过程，开动脑筋制作科学节水用具。

毕文君 浙江省宁波市鄞州区存德学校。

中国心 少年行

——八年级“少年与中国”主题班会系列之一



◎ 茅雪峰

班会背景

《新时代爱国主义教育实施纲要》指出：“要把加强青少年的爱国主义教育摆在更加突出的位置，把爱我中华的种子埋入每个孩子的心灵。”《中小学德育工作指南》总体目标也提到，要培养学生爱党爱国爱人民，增强国家意识和社会责任意识。因此，我们要把爱国主义教育贯穿教育的始终，并作为永恒的主题。

八年级学生已经认识到爱国是个体的立身之本，但普遍认为爱国离自己较远，且不知如何践行爱国行动。因此，迫切需要让学生深入汲取中华民族伟大复兴进程中的英雄人物、先锋模范的榜样力量，激发爱国之情、砥砺强国之志、实践报国之行，从现在做起，争做新时代爱国好少年。

因此，爱国主义教育成为八年级“少年与中国”系列主题班会的起始主题。青少年作为培育爱国之情、报国之志、践国之行的主体对象，两者有着密不可分的联系。怀有“中国心”，才有少年壮志豪情；“少年行”，才能更好地弘扬爱国风尚。

班会目标

1. 通过“爱国测评问卷星”和“复兴之路图片展”

等了解爱国的表现方式，知晓爱国与我们日常生活息息相关。

2. 通过“话题圆桌会”和“情境演绎局”等增强热爱祖国的情感，并在班集体建设、班会学习中树立爱国主义观念。

3. 通过“行为自查”和“计划宣言”将自己对社会、国家的责任和使命落实到行动上。

班会准备

1. 学生：完成问卷，准备卡片纸若干和彩色笔；
2. 教师：问卷调查、事迹资料收集、真实情境准备、“中国心”宣言书、制作演示文稿、小黑板4块、平板电脑24台。

班会过程

导入中国“芯” 引出爱国之心

1. 播放有关华为芯片“断供”的视频，让学生自由交流想法。

2. 引出主题，中国目前在半导体芯片研发制造领域面临美国的“制裁”，但倪光南教授等人都是具有使命担当的守护者，积极捍卫国家形象和尊严，展现了一颗颗“中国心”。

环节一 中国“心” 知晓爱国之行

1. 问卷分析，知爱国

课前发放调查问卷进行爱国测评，课堂上呈现数据统计结果，请学生交流想法，了解班级目前对爱国的认知现状。

观察数据，学生发现：

(1) 从日常消费看，学生明显更青睐进口产品，认为国产商品质量参差不齐；

(2) 对于“问题地图”，大家是最缺少关注和了解的，觉得和爱国无关；

(3) 大多数同学在奏响国歌时，看到国家经济取得发展成就时，都会有强烈的自豪感。

教师总结：爱国与我们的学习生活息息相关，我们都有着国家荣誉感和民族自豪感，但大多数学生缺少强烈的爱国意识，不知如何爱国。因此，我们有必要在学习生活中树立正确的爱国主义观念。

2. 图片回放，思爱国

播放中华民族伟大复兴进程中各时期青少年群体的爱国事迹，思考爱国有哪些表现方式。小组交流，把本组提炼的爱国表现方式的关键词贴至黑板。

学生展示：

生1：他们从小就有爱国的志向，树立振兴中华的目标，长大后为民族复兴奋斗终生。（提炼：复兴民族）

生2：他们都甘于奉献，以自己的力量积极建设祖国，让国家在经济、文化等方面获得发展。（提炼：重在建设）

生3：其中一些人通过高考改变自己的命运，通过学习提升自己的能力，为将来建设祖国作准备。（提炼：学习强国）

【设计意图】本环节为“知”，知是基础。让学生对“爱国”这一概念有初步了解。通过爱国测评问卷，让学生思考自己对爱国的认知程度以及存在的偏差，为后续学生的情感体悟和意志培养蓄势；通过复兴之路图片展，让他们知晓爱国有复兴民族、重在建设、学习强国等不同表现方式，从而认识到爱国主义的必要性。

环节二 中国“星” 激发爱国之情

1. 话题圆桌会，辩爱国

各小组打开平板电脑获取资料，结合拿到的“中国星”人物事迹材料（每组不一样），围绕“爱国，热情

更重要还是理性更重要”这个话题，联系生活实际谈谈看法。

李大钊	袁隆平	钟南山	陈立群
			
关键词： 信仰马克思主义、革命忠诚、共产主义、民族独立解放	关键词： 提高单产、缓解粮食短缺问题、世界粮食、中国贡献	关键词： 推动公共事件应急体系的建设、防治疫情、救死扶伤	关键词： 用义举开展支教助学、心有大爱、至诚为民

2. 观点争鸣式，论爱国

邀请每个小组的发言人上台参加“圆桌会议”，分享组内交流成果。其他小组成员根据发言同学的观点持“同意”或“不同意”牌示意，并进行场外互动。

学生展示：

支持热情方：陈立群校长有着中国的教育梦，坚持赴少数民族地区支教，为国家培养有用的人才，若不是心中有赤诚的教育热情，怎能扎根苗乡？我们若没有这份爱国热情，就不会对“问题地图”、西方对我国的经济制裁义愤填膺了。

支持理性方：袁隆平院士对中国乃至世界粮食产量的突出贡献，源自他务实勤勉、脚踏实地地科研与考察，将技术运用于农业，是实打实的理性爱国。钟南山院士几十年如一日从事医学研究，把国内疫情防控做到了极致，也是以实际行动表达爱国之情。爱国如果失去理性，可能会出现极端爱国主义行为。

教师点评：“热情”源自内心强烈的民族自尊心和民族自信心，对自己家园和民族的归属感、认同感、尊严感和荣誉感；“理性”驱动着他们在特定时代下，尤其在国家陷入危难时、人民需要时埋头苦干，谋划人生，创造价值。

【设计意图】本环节突出“情”，情为关键。目的是让学生感悟榜样模范身上的爱国情怀，唤醒自身的爱国情感。通过有辩论色彩的话题圆桌会，引导学生从英雄人物、榜样模范事迹出发，思考怎样更好地表达对祖国和民族的归属感、认同感以及作为中国人的尊严感和荣誉感，凸显学习爱国主义的重要性，同时结合学生由形象思维转变为抽象思维的发展阶段，借助思辨性的话题帮助学生实现从感性思维到理性思维的过渡。

环节三 中国“新” 砥砺强国之志

1. 情境演绎，探爱国

请学生在以下三个情境中任选其一，进行情境演绎（可以采取演讲、表演等形式），并归纳出践行爱国行为的方法。

明明：疫情期间，各地严格把控小区的出入情况，我却发现爷爷在居家隔离期间私自拆了小区的门禁封条，并多次进出。在没有被发现的情况下，我该不该把这一情况告诉街道办，我陷入了沉思……

宁宁：学校开展运动会，班上小红总在班级备战训练时“偷工减料”，不是少跑几圈，就是撒谎说不舒服，还说训练太累，都无法集中学习了。我想让她转变认识。

丽丽：班上小刚同学听说高中可以选修学科模块，便开始有点忽视科学学科的学习，说以后高中可以修历史、政治，认为现在科学课太难了，学了以后也用不到。我该如何劝说？

2. 小组合作，寻爱国

小组上台演绎，并把提炼的如何践行爱国行为的方法贴至黑板。

学生展示：

组1：通过情景表演，得出青少年应该要承担责任。

组2：通过TED演讲，得出青少年应该要磨炼意志。

组3：通过绘制思维导图，得出青少年应该要综合发展。

【设计意图】本环节为“意”，意是保障。目的是调动学生的思考和觉悟，培养学生的爱国意志。通过情境演绎让学生得出如何在现实生活中践行爱国行为的方法，引导学生承担社会责任，提高能力，磨炼意志，认真学习，寻求自身发展。

环节四 中国“兴” 实践报国之行

1. 行为自查，明爱国

让学生填写“我以前认为的爱国行为”和“我现在认为的爱国行为”两项内容，反观自己本堂课的所得、所获。

2. 计划宣言，践爱国

回顾前三个环节，让学生填写“中国心”计划宣言，写下自己最想学习的榜样、最想在当下践行的爱国行动，并列出具体的实际行动。

将每个学生填写好的“中国心”宣言张贴在板书处，



等课后张贴至教室一角，并以每天自评和他评的方式进行记录，监督学生们每天的执行情况。

【设计意图】本环节为“行”，行是精神力量。引导学生从体验感悟落实到实际行动。通过行为自查和计划宣言的方式让学生找到践行爱国主义思想的“落脚点”，明确从当下的点滴做起，积淀能量，蓄势待发，从而更好地内化于心，外显于行。

教师总结：“中国心”是联结我们和国家之间的精神纽带，激爱国情、砺爱国志、践爱国行是我们的使命。作为祖国未来的接班人，我们有义务传承好伟大祖国复兴进程中所熔铸的舍生取义、无私奉献、敢为人先、敬业实干的优秀品质，力行新时代好少年勇担职责、敢于挑战、突破自我的优良作风，发出自己的光和热，点亮时代的“中国心”。

班会延伸

1. 集体监督，及时反馈

班级每天利用“德育一分钟”时间，反馈学生的“中国心”计划宣言执行情况，及时肯定学生的积极上进，鼓励暂时表现不理想的同学，给予方法指导。

2. 榜样引领，事迹推广

通过自荐和他荐的方式，每周评选出若干优秀少年进行事迹宣讲，借助班会课，感召班级同学积极加入弘扬爱国主义精神的行列。

3. 活动助推，班会蓄势

班级各小组走访社区、街道，走近身边的时代楷模、先锋模范人物，进一步感受爱国主义精神的巨大力量，为班级后续开展以中国梦、社会主义核心价值观为主题的系列班会蓄势。

茅雪峰 浙江省杭州市采荷实验学校。

不啻微茫，聚炬成阳

——高二“争做新时代的‘追光’青年”主题班会

◎ 孙 瑾

班会背景

《中小学德育工作指南》中，高中学段的德育目标要求学生“学会正确选择人生发展道路的相关知识，具备自主、自立、自强的态度和能力，初步形成正确的世界观、人生观和价值观”，这为他们成为社会主义建设者和接班人奠定了坚实的基础。

进入高二就意味着跨进了一个“承前启后”的蓄力期，这个阶段的学生容易出现自我认知模糊和规划不明的问题。教师应帮助他们树立正确的理想信念，引导其汲取榜样身上的力量，确立目标、立足学业、跨越困境、落实行动，把自己的梦想同祖国的前途命运紧密联系在一起。

班会目标

通过形式多样的班会活动，带领学生深刻体认“奋斗”是为了一个目标不断战胜压力、痛苦、挫折的过程。增强学生自信，引导学生将自己的内心追求外化为具体的行动，正确面对成长路上的“逆光”，勇敢践行自己的人生追求。

班会准备

1. 教师：制作班会课演示文稿；联系毕业生根据自

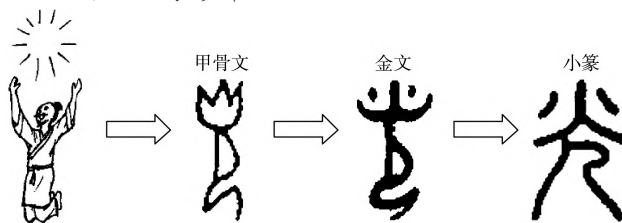
身经历拍摄“追光”视频；制作课堂所需的中国地图、梦想火炬等道具。

2. 学生：班会筹备组摄制短视频《“我”的高光时刻》；搜集一个自己和“追光”相关的故事，准备相关光影资料和讲述文稿。

班会过程

环节一 “光”字探源，初识内涵

活动一 字形解说



第一张图片中，藏着一个会意字，它起始于商代，在甲骨文的构字中，上方是火，下方是蹲跪之人，就像一个人擎着火炬高过头顶；到了金文阶段，其字形与甲骨文一脉相承，只是上部的“火”变成了灯火之形；而小篆之形，依然延续“火在人上”的构字结构。

活动二 众口猜字

1. 思考与回答：同学们觉得这是一个什么字？从字形出发，推断其语义可能会是什么？

2. 引导与小结:在《易经》记载中,“大畜,刚健笃实辉光,日新其德”(刚健笃实的人,不断蓄积,乃至光辉焕发,日日增加自身的美德);而《尚书》的阐释是“惟(周)公德明光于上下”。(周公之德昭明、光耀上天和百姓)将两者结合,用一句话来概括:用刚健笃实的德行在社会上安身立命。可见,光不仅仅是从外在获取,更是由内而外地散发。

【设计意图】以“光”的汉字演变激趣导入,引领学生从“火在人上”的构字结构感知“光”的本义是导人以光明,在此基础上进一步挖掘其在传统典籍中的文化意蕴,让学生从中初步体悟真正的“光”不仅仅是从外在获取光明,更是由内而外地散发。

环节二 回望来路,邂逅“高光”

活动一 如数家珍话“高光”

播放短视频《“我”的高光时刻》。视频以“快闪”的形式,请家长、学生、老师等不同身份的人物讲述自己在人生旅程中邂逅的高光时刻。

活动二 众说纷纭品“高光”

1. 提问与思考:听了视频中不同身份的人物的讲述,大家觉得什么时候可以被称为“人生中的高光时刻”?

2. 交流与分享

预设:或是少年成名时,或是功成名就时,或是灯火辉煌时……

教师小结:每个人都有属于自己的高光时刻,但是这样的高光时刻带给我们的成就感和喜悦感是阶段性的,我们不禁要追问:怎样才能铸就生命中更隽永的高光时刻呢?

【设计意图】通过播放同学、老师和家长的“高光”视频合集,让学生们真切地感受到每一个人都有“成为光”的可能,同时适时点拨,促使学生思考:怎样的“高光”时刻才能算真正隽永?

环节三 追光而遇,沐光而行

活动一 追光故事“你、我、他”

1. 聚焦光影,遇见多彩人生

师:课前,请同学们依托影像搜集自己的“追光”故事,从中我们选取了几幅代表作品,请这些影像的主人公分别讲述定格光影的背后所隐藏的追光故事。

追光故事一:星空的魅力

追光天文的起源其实要从小时候目睹“月食”天象

说起。在短短的几分钟内,“天狗食月”的现象让我困惑不已。月亮的盈亏,行星的运动,关于自然规律和宇宙奥秘的一缕微光照进了我的心灵。从那以后,我订阅了有关天文的杂志,参加了市少年宫的天文社团,现在也成为了学校天文社的社长。在不断地学习与观测中,远方的未知与夜空的魅力让我的问天之心永不停息,我也将继续追随那道星光,相信总有一天能遇见属于自己的满天星河!

追光故事二:跨时空的合影

他是卓恺泽烈士,也是奉化第一位共产党人。小的时候,我只觉得高祖父为国捐躯的行为很崇高,直到读到他的绝笔书,信上写道:“人总不免一死,死是最寻常的事。死于枪弹之下,其比死于床褥之间的痛苦而更有意义。”最令我动容的就是他的这份坚守,以死亡为结局的坚守,飞蛾扑火,孤注一掷,这是极致浪漫的人生!享受着先烈们用鲜血和生命换来的和平,我想:我也不要再畏手畏脚,要有敢于冒尖的勇气,用热爱生活的信念,永远期待明天,做一个平凡但不平庸的人。

追光故事三:“湖心”逐梦

这是今年9月16日我去西湖大学研学时与施一公院士拍的一张合照。回来后,我买了施院士的自传——《自我突围》,最让我感到佩服的是他在科研领域的成就,他的细胞凋亡、大分子机器、膜蛋白研究在国际上领先,奠定了他中国科学院院士、美国科学院外籍院士和美国艺术与科学院外籍院士“一身三院士”的成就;另外,他在《西湖逐梦》章里讲道:“毫无疑问,创办这样一所大学并不是一件容易的事情……历史将证明,这件事情对国家和民族意义重大,利国利民。”这份家国情怀也让人无比动容。

2. 问题驱动,探究“追光”奥义

师:如果追光有度,那么它有哪些可以被衡量的维度呢?请你从刚才的追光故事中选取两则写一写,它们背后有关“光”维度的关键词是什么?并做简单的阐述。

教师小结:如果光有维度,那么它应该有温度、深度、高度。每个维度都在强调不同的方面:“温度”关注内心的自由和快乐,因兴趣而点燃求知的欲望,因热爱而遵从内心的声音,充满激情和追梦的炽热;“深度”关注专业的知识和技能,脚踏实地、持之以恒,追求在学科领域内的卓越度而产生的影响力;“高度”则关注通过努力和奋斗,朴实真诚、甘于奉献,用成就获得社会的认可和尊重。

活动二 逆袭成光，追根溯源

1. 播放视频：相同的“蓝天梦”，不同的“逆袭路”

【视频一】曹正宇学长是我校 2022 届毕业生，现就读于中国民航大学。因为学校地理位置的原因，他与飞机有了一段奇妙的“缘分”，因此，在高中进行职业规划的初期他就有了属于自己的那道“光”的指引。观看曹学长的追梦视频，感受不一样的逆袭成光之路。

【视频二】去年夏天，85 后航天员桂海潮的故事感动和鼓舞了许多人。年少时的航天梦激励着桂海潮越飞越高。从幼年时以钱学森为人生榜样，继而以优异成绩考上北京航空航天大学，到成为宇航学院的一名副教授，再到成为我国执行载人飞行任务的首个载荷专家，36 岁的大学教授“变身”航天员，完成了从大山走向太空的逆袭蜕变。

2. 制作海报：汲取成光力量

以小组为单位，思考视频中的两位主人公在追梦路上所面临的客观困境及突围之法，在组内成员讨论的基础上，完成海报制作，并派组内成员汇报交流。

教师小结：神舟十六号发射前，桂海潮说：“到今天为止，我觉得我从技能上、身体上、心理上都准备好了，我有信心迎接这次任务的挑战。”回来后，桂海潮又说：“能将自己的专业知识学以致用，参与到载人航天事业中是一件幸福的事情。”自强不息、锐意进取、埋头苦干，这就是桂海潮书写的“胸有凌云志，无高不可攀”的追光者精神。

【设计意图】通过探“光芒”奥义的沉浸式思考，启迪学生在人生旅程中去追寻有温度、有深度、有高度的光芒。此外，以曹正宇学长的民航追梦、桂海潮的航天事业为例，让学生深刻体会到即使成光之路充满荆棘，只要秉持自强不息、坚定不移的精神，就能抵达彼岸。

环节四 聚炬成阳，点亮中国

活动一 巧用 WOOP 思维，点燃“我的火炬”

师：请同学们根据所提供的实现目标的“WOOP 思维四步法”，完成属于自己的“专属火炬”。

活动二 集“炬”发光，奋进照亮中国

师：请全班同学逐一上台，将自己的“专属火炬”粘贴到印有中国幅员轮廓的 KT 板上。当 49 位同学全部完成粘贴，所呈现的中国地图便有了这样的象征：无数看似微弱的个人之光汇聚起来就能成就伟大的中国梦，启示着我们要把个人追求融入国家和民族事业中，

以此确定青春的价值坐标。

活动三 诗歌朗诵，与时代同频共振

班会总结：习近平总书记在《纪念五四运动 100 周年大会上的讲话》中说道：“青年理想远大，信念坚定，是一个国家、一个民族无坚不摧的前进动力。”让我们把个人奋斗与国家的发展结合起来，在强国之路上有一分热，发一分光，当我们的青春燃烧，当所有的微光聚焦，便能照亮整个中国。最后，让我们在《不要问他们是谁》的诗歌朗诵中结束今天的班会。

【设计意图】通过实现目标的“WOOP 思维四步法”，完成“专属火炬”的环节，让学生明确自己的奋斗目标，从而启示学生要将个人的梦想融入中国梦，从而实现民族振兴与发展；最后以诗歌收尾，“追光者”以慷慨激昂的面貌，将班会推向“追光”之旅的高潮。

班会延伸

（一）聚光照亮中国，时刻激励自己

将课堂中用火炬聚合绘制而成的中国地图粘贴到班级的“精神共建”窗内，通过此举让学生在日常的生活与学习过程中，时刻提醒并践行自己的铮铮誓言。

（二）细化目标计划，完善生涯规划

通过 21 天习惯养成法，跟踪学生的目标实现情况。21 天之后通过班会进行交流和分享。分享计划实现过程中的成功经验和遇到的阻力，为下一步奋斗制定更细化和可行的方案。也可以与师长、父母共同商议，再次完善符合学生个性发展和梦想蓝图的生涯规划方案。

孙瑾 浙江省宁波中学，高级教师。

浮翠流丹以色观中国 薪火相传植文化底蕴

——九年级“中华优秀传统文化”教育主题班会

◎ 高芊芊

班会背景

学校“传统文化月”的“追寻中国色彩，传承中华文化”主题晨会活动，引发学生高度关注。调查发现，学生对中华优秀传统文化兴趣较高，但对于如何保护和传承中华优秀传统文化缺乏理性思考，个别同学缺乏对中华优秀传统文化的认同感。

《新时代爱国主义教育实施纲要》指出，要传承和弘扬中华优秀传统文化，要引导人们了解中华民族的悠久历史和灿烂文化，从历史中汲取营养和智慧，自觉延续文化基因，增强民族自尊心、自信心和自豪感。中国传统色彩是中华优秀传统文化的外显，充满独特的审美意趣和丰富的传统文化内涵。本节班会课从中国传统色彩切入，挖掘传统色彩背后的审美内涵和文化意义，引导学生了解我国古代劳动人民的智慧，增强文化认同感，提升文化自信。

班会目标

1. 通过呈现资料，引导学生了解中国传统色彩，感受中华优秀传统文化的博大精深。激发学生热爱中华优秀传统文化，增强学生对优秀中华优秀传统文化的认同感，提升民族自信心和自豪感。

2. 通过寻访体验、创意设计，启发学生尝试利用现代技术保护、传承和发扬中华优秀传统文化。

班会准备

1. 学生：填写调查问卷；绘制一期传统文化黑板报；制作“我身边的传统文化”主题小报；提前构思设计创意作品。
2. 教师：设计调查问卷并收集分析结果；邀请美术老师、学生家长为学生做讲解；准备视频等素材，制作PPT；制作发放创意作品设计表；收集整理学生作品。

班会过程

环节一 探寻，感受浪漫与智慧

活动一：观视频赏色彩美

1. 观视频：春晚节目《满庭芳·国色》。

节目简介：《满庭芳·国色》从自然万物、天地四时中追寻中国传统色彩，用音乐、舞蹈等形式展示，在歌词中呈现43种中国传统色彩的名称。

2. 说感受：学生谈看完节目后的感受。

学生1：舞台创意非常新颖，是一场绝美的视听盛宴。

学生2：中国传统色彩如此之美，中华优秀传统文化可谓博大精深。

师小结：节目以曲为韵、以舞为语，从自然万物、天地四时中发现色彩之美，又赋予它们优雅动听的名字，满庭芳华，斑斓绮丽。

活动二：闯关答题连连看

1. 探究：你知道这些颜色对应的名称吗？你判断的依据是什么？

2. 教师出示 PPT 展示题干，学生交流讨论。

3. 学生代表上台连线答题，并说明理由。

活动三：追本溯源话古今

1. 呈现介绍：传统色彩的命名及故事。

教师：中国传统色彩美不胜收，名称蕴含了古代劳动人民的智慧，一种颜色是一种事物、一首诗歌、一个故事。（点击 PPT 色卡，翻转呈现文本）

东方既白：天刚破晓的高空天色。苏轼在《赤壁赋》中写道：“相与枕藉乎舟中，不知东方之既白。”

天水碧：南唐宫廷染色的一种色名。《宋史》载：“又煜之妓妾尝染碧，经夕未收，会露下，其色愈鲜明，煜爱之。自是宫中竟收露水，染碧以衣之，谓之‘天水碧’。”

松花：浅黄色，带点小绿，如松花般的嫩黄色。“山中何事？松花酿酒，春水煎茶。”松花粉可以做松花酒，也可以做松花点心，据说食之身如燕，颜如春。

米汤娇：米白色带微黄。清代文人平步青在《霞外摭屑》中说：“湘即今之谷色，京师呼米汤娇。”米汤娇，代表着中国传统色的美学特征：一是具象，米汤取色，娇字说出了色值的浅；二是意象，来自日常饮食，却有态度的傲娇之处，娇字说出了色名的意趣。

朱颜酡：出自《楚辞》的醉后面色，原文是“美人既醉，朱颜酡些”。美人醉了，面上的颜色就是朱颜酡。

2. 思考交流：根据上述内容，请学生概括中国传统色的命名方式，并说说自己的感悟。

学生 1：古人给颜色命名有直接来源于事物名称的，比如松花、杏黄、丁香等，我感受到了人与自然的和谐关系。

学生 2：有的命名很有生活美，“朱颜酡”这个名字我一听就仿佛看到一个美女喝醉了，脸颊红红的样子。

学生 3：古人对生活观察真细致，能捕捉自然界的细微变化，东方既白和月白都是浅蓝色，但又略有区别。

师小结：色彩是中国人认识世界的一种方式，名称是中国人独特而浪漫的自我表达，融于生活，观照内心，中华文化博大精深。

【设计意图】通过观看视频激发学生对传统文化的

兴趣；连连看小游戏启发学生思考，探讨传统色彩的命名由来，让学生感悟古人的浪漫和智慧；小组讨论探究传统色的命名方式，让学生体会古代劳动人民的智慧，激发学生对传统文化的热爱。

环节二 辨析，传统文化之我见

活动一：呈现调查结果，分析困惑

调查结果显示，大多数学生“不太能感受到身边的传统文化氛围”“对传统文化传承与发展呈担忧状态”，绝大多数学生“愿意学习发扬传统文化，但是存在困惑”。

活动二：理性思考，辩证看待古代文化

1. 美术老师讲解。

中国传统五色观：“青、赤、黄、白、黑”五色为正色，对应五行学说。古代色彩一定程度上为明贵贱、辨等级的工具，正色与间色不得混用。有的色彩反映地位的尊崇，如故宫建筑的红墙黄瓦、明黄色龙袍……有的色彩体现人与自然的和谐共生，如《只此青绿》源于青山绿水，取材于矿石颜料，反映了山水相映之趣。

2. 小组讨论。现代五色有什么象征意义？与古代相比有哪些区别？为什么会有这些区别？

学生 1：红色的喜庆、黄色的温暖等意义流传下来，但黄、红尊贵的理念渐渐消失在生活中。

学生 2：因为时代发展，等级观念不可取。

学生 3：古代的文化随着时代的发展，应“取其精华，去其糟粕”。

活动三：情境表演，理性对待外来文化

1. 情景剧表演：《“洋洋”得意》

内容简介：小明常向同学们炫耀新买的耐克鞋，并表示他家里有很多“洋”产品，认为“我觉得国外的东西就是好”。

2. 思考：你同意他的观点吗？我们应该如何对待外来文化？

学生 1：我觉得我们国家也有很多优秀的东西，小明太崇洋媚外了。

学生 2：现实生活中小明这样的人挺多的，我觉得可以喜欢外来文化，但一定要先认同中国的传统文化，坚定文化自信。

活动四：微型辩论，融合传统与现代

1. 故事呈现：《了不起的匠人：中国植物染第一人黄荣华》。

视频简介：非遗传人黄荣华被称为“中国天然染第

一人”。四十多年里，他尝试从上千种植物中提取还原了 1082 种传统色彩，高精度复原了《红楼梦》里的六十多种颜色。他用半辈子的时间传承老手艺，但工业染色技术发达，他也面临危机。

正方：传统手工技艺应该被保留并发扬光大	反方：传统手工技艺完全可用机器生产替代
传统手工艺，凝聚了中华先民的经验和智慧，已经成为一种文化符号，不能轻易放弃。	传统手工艺工序繁复，效率低，工业生产可以提高效率，进行标准化量产。
工业生产缺乏匠心，缺少诗意和厚度，传统手工艺经由人工打磨，增添人文气息。	随着时代发展，机器越发先进，工业生产可以提高技术水平，提升质量。
手工艺品浸润着手工艺者的知识经验和思想情感，使作品具有独一无二性和高文化附加值。	工业文明充斥了生活的方方面面，传统手工艺已经离人们的生活越来越远。

并不冲突，两者可以有机结合，相辅相成。

【设计意图】调查问卷显示学生对传统文化了解不深，面对外来文化和现代文明的冲击无法作出正确的价值判断。通过追本溯源、情境表演、微型辩论三个活动引导学生正确看待古代文化、外来文化和现代文明，形成正确的文化观，提高文化自信。

环节三 行动，我为传统文化代言

活动一：在寻访体验中传承——“我身边的传统文化”

1. 学生寻访说感受

让学生了解一项身边的传统文化并制作小报，课堂上展示作品，说感受（白局、云锦、建筑、剪纸、金陵刻经、绒花、茶艺等）

2. 家长教学明现状

请家长现场讲解南京剪纸技艺，教授学生学习了解剪纸技艺发展的困境。

3. 头脑风暴找方法

对于传统文化发展困境，你可以提供哪些有效方法？

生：参观博物馆，比如南京博物院、云锦博物馆；学校多举办主题活动，如非遗进校园等；借助网络资源，深入了解，广泛传播；对传统文化进行创新，吸引更多人的关注。

4. 争当宣传小能手

南京作为六朝古都，传统文化博大精深，请自选角度，为南京的传统文化撰写一个宣传标语。

生 1：剪纸。这一剪是河山万里，那一剪是锦绣前程。

生 2：白局。唱金陵百曲，展传统风采。

活动二：在融合创新中发展——“中国风创意来袭”

1. 展示融合创新的成果

师：融合与创新是传统文化焕发新生命的不二法

2. 微型辩论：面对工业文明的发展，传统手工艺和工业化生产之间也出现了矛盾冲突，你怎么看？

师小结：传统技艺有不可取代性，蕴含着丰厚的历史内涵，饱含大国工匠的匠艺与匠心，与现代文明发展

门。近年来，融合了传统文化元素的作品逐渐受到热捧。

PPT 呈现：

国风动漫：《哪吒之魔童降世》《小妖怪的夏天》等。

国潮来袭：改制汉服、流行音乐融合戏腔等。

国风节目：《国家宝藏》《经典咏流传》等电视节目，《唐宫夜宴》《只此青绿》《水月洛神》等创意舞蹈。

国风文创：夫子庙、鸡鸣寺、玄武门雪糕、梅兰竹菊书签等。

2. 设计融合创新的作品

假如让你设计一档节目或者设计一个文创产品，突出传统文化元素，你如何设计？小组合作完成“传统文化创意作品设计单”。

【设计意图】“行”是本节班会的重点。通过寻访实践、家长教授、创意设计等活动，启发学生在了解中传承、在创新中发扬传统文化，让学生的思维在传统与现代文明的碰撞中激起新的火花，以实际行动为传统文化增添新的色彩。

班会延伸

1. “我身边的传统文化”小报展。将传统文化小报结集成册，设计封面及封底，制作成班刊，存放在图书角，供大家传阅。

2. 融合创意作品秀。课后完成创意作品设计，在班级中展出，邀请家长及其他任课老师担任评委打分。

3. 评选“传统文化之星”。表彰在活动中表现突出的学生，并为其颁发“传统文化之星”，发挥榜样力量。

高芊芊 江苏省南京市第五十中学。曾获南京市中小学班主任基本功大赛一等奖。