

航天逐梦 强国有我

◎ 郑超男

班会背景

习近平总书记指出：“探索浩瀚宇宙，发展航天事业，建设航天强国，是我们不懈追求的航天梦。”

小学阶段，学生对“什么是梦想、如何通过自己的努力实现梦想”这样的话题缺乏清晰的认识和深刻的思考。四年级下册语文书中的《千年梦圆在今朝》一课，激发了学生对航天事业的强烈兴趣，这是一个难得的教育契机。基于此，笔者开展了聚焦航天梦、强国梦的主题班会，借此激发学生的民族自豪感和爱国之情，勉励每一位学生通过自身的努力和拼搏，将自己的梦想与国家的前途命运紧密结合在一起。

班会目标

1. 了解航天人动人的故事和航天科技的作用，感受航天人的精神和发展航天事业的意义。
2. 培养学生矢志不渝的理想信念，向航天人学习航天精神，勇于肩负起时代赋予的重任，脚踏实地，为强国建设贡献自己的力量。

班会准备

1. 学生：按小组分类搜集与航天相关的资料，做好

汇报准备；排练话剧《白日焰火》；随机采访各年级学生的梦想并拍摄成视频。

2. 教师：营造航天氛围、设计板书；安排学生自主分组制作小队卡片标志；预设相关问题的答案，制作PPT，准备心愿卡片；根据学生搜集的资料，确定场外连线人员。

班会过程

环节一 按钮导入，按下航天键

1. 出示实物，引出红色按钮

(1) 谈话导入：教师手拿红色按钮板贴，与学生交流生活中看过的红色按钮。

(PPT出示红色按钮图片：地铁紧急停车按钮、自动扶梯紧急制动按钮、自动旋转门急停按钮、安检机紧急停止按钮。)

- (2) 观察发现：这些红色按钮有什么共同点？

(3) 教师总结生活中普通红色按钮的作用：代表暂停、停止。

2. 观看视频，体验航天训练

(1) 学生观看视频，目光聚焦视频中的红色按钮，猜一猜视频中红色按钮的作用。

(2)教师总结航空事业中红色按钮的作用:航天员们训练时的一个特殊暂停按钮。在训练时,如果航天员感到身体承受不住,就可以按下这个按钮停止训练。

3. 游戏体验,揭示班会主题

(1)教师组织学生进行游戏体验。

①选择2名学生参加游戏。

②各选择2名裁判员和安全员来进行评判和维护。

③PPT出示游戏要求:用一只手捏住自己的鼻子,另一只手穿过捏鼻子的那只手臂,然后弯下腰将自己折成90度,并且直直地伸向前方,30秒内转10个圈后,走向讲台,拿起笔写下“航天”两个字。

(2)游戏结束,采访学生参与的感受。

教师介绍与游戏相关的一项航天员训练——离心机训练。学生在老师的介绍中感受训练难度之大,同时老师告诉学生在航天员大队成立以来的20多年时间里,没有一个航天员碰过这个按钮。航天员们手中有按钮,心中却从未有过按钮。

小结后宣布班会课开始,同时有请学生主持人出场。

【设计意图】由生活中的普通红色按钮导入到航天员们训练时的红色按钮,通过游戏体验,激发学生的探索兴趣,初步感受航天员训练时的艰辛,调动学生的情绪。通过沉浸式、体验式的学习模式,让学生参与到课堂的环节中,切身感受航天员的不易。

环节二 链接航天,按下逐梦键

男女主持人登场,介绍小组名称,分别是飞天队、探索队和逐梦队。

1. 聚焦航天人

(1)走近航天员。

①主持人展示神舟十六号载人飞船返回舱在东风着陆场成功着陆时的照片,邀请飞天队进行分享。

(PPT出示人物时间轴:自2003年神舟五号载人飞船成功发射以来,中国共将18位宇航员送入太空,他们每

一个人的飞天故事都壮丽而又唯美。)

②飞天队故事汇报:在音乐声中结合图片,依次讲述首飞航天员杨利伟、第一位出舱活动的航天员翟志刚、曾落选神舟五号飞行梯队却没有放弃的宇航员刘伯明、为实现航天梦努力15年的张晓光以及中国首位女航天员刘洋的故事。

【设计意图】课前让学生自主搜集素材,了解自己最敬佩的航天英雄的故事。课堂上,让学生在讲述和分享的过程中感受伟大的航天精神,并通过这些背后的故事,引导学生明白实现梦想要付出很多汗水和努力,“红色按钮”的背后是对梦想坚持不懈的追求。

(2)走近航天幕后工作者。

①飞天队话剧表演:在航天幕后英雄奋斗的时光里,有许多镜头被永远定格,学生提前改编了一段与航天幕后工作者有关的表演——《白日焰火》。

②学生看表演交流感受:航天员为什么不按下那个红色按钮?

预设1:红色按钮对于航天员们来说就像一个通往“飞天梦”的通道,按下它,通往梦想的路可能因此会被切断。

预设2:宇航员们的飞天梦,凝聚了无数科研工作者们的心血与青春,他们的梦想里承载着许多航天人共同的期盼。

【设计意图】通过直观、震撼的话剧表演,将航天工作者的工作场景搬到了课堂上。音乐和画面的渲染,拨动着学生的心弦,激起他们内心的共振。这个环节让学生从航天工作者的角度,感悟航天员们手中的“红色按钮”从未被按下,是因为他们握着的不仅是自己的飞天梦,还有许多背后默默奉献的航天工作者的梦。



地铁紧急停车按钮



自动扶梯紧急制动按钮



自动旋转门急停按钮



安检机紧急停止按钮

2. 探寻航天站

(1) 主持人过渡, 有请探索队带领同学们一起探寻中国航天站的奥秘。

(2) 探索队组员汇报: 围绕“航天究竟是怎么一回事”“中国航天站真的值得一建吗”“为什么这么多的航天人为它努力”等问题进行汇报。告诉大家航天科技与日常生活息息相关, 分别从衣食住行方面进行介绍。(汇报时出示生活中的实物道具, 让学生直观感受。)

衣: 炎炎夏日, 很多人出门必戴的太阳镜就与载人航天科技密切相关。航天员的头盔和护目镜, 镀有特殊涂层, 为的是防止太空尘土和粒子刮伤脸部。后来这项技术应用到了太阳镜上, 使太阳镜的耐刮擦性能提高了10倍以上。

食: 常见的方便面中的蔬菜包的制作技术就是最先为航天研发出来的“冷冻脱水蔬菜技术”, 还有微波炉也是为了满足在太空加热食物不能有明火的需要而研制出来的。

住: 航天科技还考虑让人住得舒服。“记忆海绵”也称为“太空海绵”, 最早是为宇航员进行太空旅行而设计的, 它既能吸收冲击力, 又能快速塑形, 并且还能稳固宇航员, 保证他们的安全。经过改良, 这项技术被运用到床垫、枕头中。

行: 在出行领域, 航天技术贡献特别大。航天技术的优势是能跳出地球, 在几百公里之外的太空为地球上的活动服务。例如, 现在每个人手机里都有的导航应用程序, 就依赖航天技术。

(3) 场外连线上海航天技术研究院——空间飞行器设计师袁伟, 学生聆听他的航天工作经历, 一起深入了解中国航天站建设的奥秘。

(4) 学生听后交流感受: 航天员们为什么不按下那个红色的按钮, 它的意义到底是什么? 你是不是有了新的感受?

预设1: 我们需要飞得更远, 飞得更高, 取得更多新的探索成果, 让太空留下更多中国人的身影和脚步。

预设2: 探索意义重大, 中国载人航天不能缺席, 中国在太空探索上的成就, 关系到国家和人民的幸福。

【设计意图】从衣食住行的角度展现航天科技与日常生活的紧密联系。航天技术研究院的空间飞行器设计师的讲述, 激发了学生对航天事业的向往, 让他们深刻感受到逐梦航天的意义。学生理解了航天员们手中的“红色按钮”从未被按下, 是因为他们将个人理想与

祖国命运、个人选择与国家的需要、个人利益与人民利益紧密联系在一起。

环节三 实践梦想, 按下行动键

1. 观看录像, 走近梦想

(1) 主持人过渡, 有请逐梦队进行分享。

播放逐梦队在校园内随机采访各年级学生的梦想录像。

(2) 现场采访班级学生, 交流自己的梦想。

(3) 特邀嘉宾——南师附中空军青少年航空学校在读生, 毕业于本校, 讲述他如何一步步接近自己从小种下的航天梦。

【设计意图】从校内学生的梦想采访, 到身边同学的梦想分享, 再到毕业于本校的学子的梦想故事, 让学生在观看、聆听、交流中明白要想实现梦想, 必须立足于脚下、付诸行动。

2. 书写梦想, 梦想扎根

(1) 引导学生在心愿卡上写下自己的梦想。

(2) 教师小结: 梦想是一粒种子, 萌发于最初的探索之心。当你们写下自己的梦想的时候, 也就按下了属于你们自己的梦想键。也许未来的路会有曲折, 也许未来你们会迷茫、会彷徨, 但当你们回想起今天这节课, 我希望你们也能像航天人一样, 为理想拼尽全力。

师生一起撕开红色暂停按钮键, 按下彩色梦想按钮。

(3) 学生做手势操《星空》, 并依次将自己的梦想卡片粘贴到黑板上。

(4) 主持人宣布主题班会结束。

【设计意图】引导学生在心愿卡上写下自己的梦想, 可以让学生找到未来人生发展方向, 唤醒内在动力。全体学生共同演绎手势操《星空》, 激发他们奋发向上、立志报国的精神, 由此将班会课氛围推向高潮。

班会延伸

1. 组织学生参观航空馆, 真实体验航空世界。

2. 课后设计属于自己的逐梦计划表, 老师及时跟进, 帮助学生解决逐梦路上的困难, 一段时间后在班会课上进行小结和表彰。

郑超男 江苏省扬州市邗江区实验学校。

踏“挫”前行 “折”而不屈

◎ 陶瑾瑾

班会背景

《中国学生发展核心素养》指出：健全人格的重点是“具有积极的心理品质，自信自爱，坚韧乐观；有自制力，能调节和管理自己的情绪，具有抗挫折力等”。抗挫折力的发展能使个体有效应对各种生活压力，提高个体的社会适应力。当今学生成长环境优越，长辈呵护，喜胜厌败，心理承受能力较差，受挫能力较弱，极端事件的发生率也呈上升趋势。究其原因，多是学生对挫折的认识不足、承受能力不够和应对方法不科学。正值“九岁现象”的中学阶段学生是提升学习能力、情绪能力、意志能力和培养良好学习习惯的关键时期，甚至是形成不同成长模式的分水岭。“九岁现象”既是挑战，也是机遇。为了帮助学生认识、感受和战胜挫折，笔者设计了本节主题班会。

班会目标

通过故事分享、交流讨论等形式帮助学生科学认识挫折及其价值，使学生意识到战胜挫折的必要性，让学生掌握面对挫折的方法，并尝试在实践中运用，锤炼顽强不屈的坚毅品格。

班会准备

1. 教师：将本班学生分组，给每个小组分派任务，

并明确组员的分工与合作。收集素材，制作演示文稿。

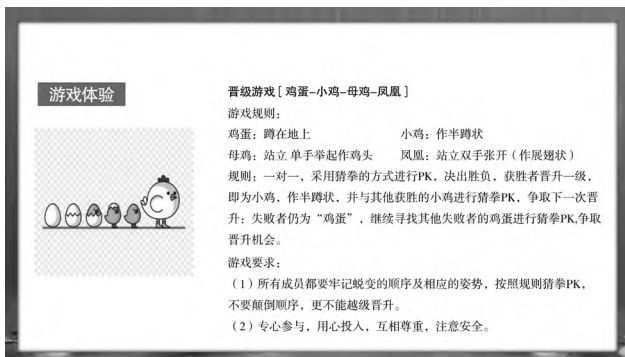
2. 学生：收集抗挫折名言，制作书签，收集名人抗挫折小故事。

班会过程

环节一 认识挫折篇

(一) 导入游戏，引出话题

1. 出示游戏规则。
2. 按规则做游戏。



3. 谈感受。

(1) 请成功晋升为凤凰的同学分享自己的蜕变过程，特别是猜拳胜出时的体会，并请蜕变不成功的同学讲述自己的感受。

(2) 引导思考：如果将这个戏看作我们的人生或

生活, 晋升的过程就是我们成长的过程, 那么猜拳象征着什么? 猜拳的结果又意味着什么?

(3) 提问导出: 谁在蜕变过程中, 每一次 PK 都是胜利者?

小结: 要让鸡蛋最终变成凤凰, 只有面对挫折, 不断地努力, 才能获得最后的成功。我们的人生正如这个游戏, 当我们付出很多努力, 却不得不从头再来时, 你是否还有“从哪里摔倒, 就从哪里站起来”的勇气呢? 今天, 就让我们一起——踏“挫”前行, “折”而不屈。

【设计意图】挫折是一个较为沉重的话题, 教师如果直奔主题, 恐怕难以引起学生的共鸣。欢乐而又刺激的竞赛游戏, 可以最大限度地调动学生参与课堂的积极性, 同时为学生提供面对挫折的模拟情境, 为后续认识、感受和应对挫折奠定基础。

(二) 植入情境, 认识挫折

1. 出示学生在学习生活中的三个挫折情景。

情景一: 在“体育 2+1”活动中, 玲玲和同学比赛跳绳, 输一轮就不开心了, 连着输三次的她直接摔绳哭着跑回教室。

情景二: 一次单元测试, 东东碰到一个从未见过的题型, 成绩优异的他瞬间变得紧张, 一边哭一边做这道题。

情景三: 小刚同学的爸爸得了重病, 要花许多钱做手术, 家里的经济水平和生活氛围突然之间急转直下。

2. 将学生代入情境: 如果是你, 你会有什么感受?

3. 引导学生认识挫折。

小结: 挫折就是在经历不如意的事情之后引起的失望、痛苦、沮丧等情绪反应和心理状态。挫折具有普遍性和必然性, (板书: 人人有挫折) 挫折是人生中的不请自来的常客, 我们要勇于直面挫折。(板书: 直面挫折)

【设计意图】为学生揭示现实生活中真实发生的挫折, 引发学生的思考。在真实情景中, 师生通过对话找到挫折的本质, 从而更清晰地认识挫折。

环节二 感受挫折篇

(三) 观看《鹬》, 感受成长

1. 观看解说版《鹬》

视频简介: 一只刚刚出生的小鹬鸟, 想要和成年鸟一样在海边觅食, 但是幼小的它并不懂得如何躲避海浪, 因而海浪成为它内心深处的恐惧。后来在朋友、家人的帮助下, 小鹬鸟渐渐找到了战胜海浪的方法, 并最终成功地找到了食物。

2. 说内容, 谈感受

(1) 短片讲述了小鹬鸟的什么事? 它遇到了什么挫折? 面对挫折, 它的选择是什么?

(2) 如果你是小鹬鸟, 你会怎么做呢?

(3) 如果小鹬鸟在你旁边, 你会对小鹬鸟说什么?

(四) 展播名人抗挫折示例

小结: 任何人的一生都不可能是一帆风顺的, 起起伏伏、跌跌撞撞是常态, 我们要用积极乐观、拼搏向上的态度面对挫折。(板书: 积极面对)

【设计意图】通过鹬鸟觅食的经历告诉学生, 人生碰壁是一件常事, 只有勇敢迈出第一步, 才能摆脱依赖, 学会成长。引导学生领悟: 挫折如影随形, 是一把双刃剑。我们需要带着辩证的眼光来看待, 它是困境, 更是机遇。

环节三 应对挫折篇

(五) 情景再现, 从容应对

过渡: 对待挫折, 每个人的态度不同: 弱者把挫折当作一堵墙, 而强者把它看作一架梯子。

1. 出示上述三个情景。

2. 任选一情景, 小组讨论如何帮助同学, 通过演一演的方式展示出来。

3. 选择几组同桌表演, 其他同学做小评委, 评一评是否运用了积极心态应对挫折。

小结: 正确面对挫折的方法: (1) 正视挫折, 认真分析; (2) 情绪转移, 寻求升华; (3) 学会幽默, 自我解嘲; (4) 学会宣泄, 摆脱压力。

【设计意图】“纸上得来终觉浅, 绝知此事要躬行。”本环节通过创设情境, 进一步加深学生对挫折的生活化理解, 让学生在表演、观看、思考和交流中实现自我教育, 用实际行动表达对自己的鼓励和对他人的友爱。

环节四 战胜挫折篇

(六) 出谋划策, 给予信念

过渡: 生活就像挥动着的跳绳, 有时快活地抛到空中, 自由快乐; 有时狠狠地摔在地上, 痛苦挫败。

1. 联系生活, 写一写你遭受过的最难以承受的一次挫折。

2. 分组围坐, 每个同学在纸上写一件自己认为最挫败的经历, 然后放在收集箱里。组长任意抽出一张小纸片, 朗读纸上的内容。同学们说出面对这个挫折的方法, 并评出最佳办法。

3. 教师小结战胜挫折的方法。(板书:永不言弃)

4. 互赠“加油卡”——抗挫书签。

【设计意图】学生直面自己的挫折,明白在成长的过程中每个人都会遇到各种各样的挫折,进行心理构建,发现问题,寻找共性,并尝试总结战胜挫折的方法,让挫折成为成长的“垫脚石”。

环节五 迎接挫折篇

(七) 诗歌朗诵, 升华内化

1. 出示诗歌

挫折



2. 播放背景音乐: 教师领读, 朗诵。全班起立, 诵读。

总结: 困难迟早会过去, 这些困难将成为你的人生财富, 这些经验将帮助你领悟人生的真谛。当你成功后, 回首过往, 你会发现这些困难已经成为成功路上的足迹、见证。祝愿同学们遇到挫折时, 能从容地踏“挫”前行, “折”而不屈, 心里永远向往着未来, 以乐观态度迎接生活中的风风雨雨!

班会延伸

1. 我的目标我制定

本次班会后, 带领学生填写奋斗卡, 然后将其粘贴在班级文化展示板上。奋斗卡包含学习榜样、人生目标、学期目标、为实现目标我会怎么做等内容。

2. 我的计划我做主

制作个人打卡记录表, 激励自己阶段小目标的达成。这个不断战胜自己的过程就是奋斗的过程。

3. 我的奋斗我努力

班级内以周或月为单位召开感受分享会, 让学生与自己的不同阶段作比较。

班会总结

班会课是班主任开展班级德育工作的一个主要途

径, 是班主任向学生进行思想品德教育的有效形式和重要阵地。在此次班会课的设计和教学中, 笔者有以下几点收获:

(一) 教育——应育而教

学生是课堂的主人, 班会课必须基于学生成长发展的需要。当今学生成长环境优越, 长辈呵护, 喜胜厌败, 心理承受能力较差, 受挫能力较弱, 极端事件的发生率也呈上升趋势。因此, 我更加肯定: 直面困难、克服困难是学生目前成长的需要, 引导学生形成良好的心理、健康的心态很有必要。

(二) 教育——授人以渔

授人以鱼, 不如授人以渔。教师既要向学生传授知识, 也要向学生传授学习知识的方法。

德育不能靠简单地说教, 而是要以班级活动为载体, 让学生身临其境地与教师开展心灵的认知与互动。为此, 笔者以育人目标为导向, 遵循心理学知、情、意、行的原则, 设计了形式多样的体验活动, 希望通过活动触动学生的心灵。

从“领导者”到“主导者”, 从“配合者”到“主体者”, 从“说教”到“赋能”, 在活动中, 学生的自我效能感不断提升。

(三) 教育——教学相长

古语云: “学然后知不足, 教然后知困。知不足, 然后能自反也; 知困, 然后能自强也。故曰: 教学相长也。”教学相长则在教育的基础上, 拉近了师生的距离, 让师生在沟通中碰撞出思想的火花, 并非只是把知识局限在课堂上、课本中。

在班会准备过程中, 笔者会选择最能吸引学生、最能紧扣主题的材料。在课堂中, 笔者时刻谨记“以学生为中心”, 观察学生的关注点、兴奋点, 学生的上课情绪, 对课堂的理解程度, 等等, 适时地调整自己的教学节奏。班会课后, 更多学生了解到挫折是不可避免的, 要以积极的心态去面对, 抗挫能力有了进一步提升。

教学相长。教育的过程中, 学生在成长, 教师同样也在成长, 这应该是教育最好的样式。“师不必贤于弟子”“弟子不必不如师”。我们的教学不再是以教师为中心的个人表演, 而是以学生为中心的师生共赴的学习之旅。

陶瑾瑾 浙江省嘉兴市海盐县横港小学。

写给未来的情书

——九年级理想教育系列班会之“梦想唤醒篇”

◎ 温兴标

活动背景

列夫·托尔斯泰说：“梦想是指路明灯。没有梦想，就没有坚定的方向；没有梦想，就没有生活。”现在很多中学生的“梦想”迫于种种阻力，被遗忘甚至缺失，学习和生活出现困顿与迷惘。

学校九年级主题德育活动以“保持热爱，奔赴山海”为核心德育目标，但在“分数”的高压下，很多学生失去了真正的“热爱”。基于问卷调查，笔者发现班级很多学生对未来感到迷茫，自我发展的内驱力不足，也欠缺一些理性的策略去守护、践行梦想。理想教育最终的价值旨归是学生的终身发展，它不仅能提升学生的自主选择能力，而且能唤醒学生的生涯规划意识，让他们在理想规划的过程中不断地自我觉察、自我完善。因此，本次班会以理想教育为主题，希望学生在班会课中感受梦想的价值，并朝着梦想坚定前行。

活动目标

1. 通过观看、讨论家长拍摄的“错位时空的梦想”微视频，形成“梦想是有力量的”基本认识，唤醒内心的梦想。
2. 通过“班级小剧场”“王牌梦想指导师”等活动，

建构“守护梦想”的方法，深刻感受梦想的力量与价值。

3. 通过“梦想邮差”的信友活动、“初中毕业十五周年同学聚会”等拓展活动，掌握“守护梦想秘籍”，在未来的校园和社会生活中去践行。

活动准备

1. 教师：设计问卷、搜集资料、准备银杏叶、制作课件。
2. 家长：“错位时空的梦想”微视频拍摄（秘密进行）。
3. 学生：排练情景剧，个别学生需要梳理自己践行理想信念的经验。

活动过程

导入 穿越往昔，“沉浸式”体验梦想

课前暖场：播放家长提前秘密录制的短视频——《错位时空的梦想》。（该短视频是学生在小学阶段一至三年级的照片，并附上那时的梦想）

师：时光荏苒，现在的你们已是九年级的学生了。今天我们将一起坐上神秘超级时光机，穿越到那些我们“不为人知”的岁月。现在我们一起睁大眼睛，猜猜TA是谁？那时TA的梦想是什么？

访谈直播间：你还记得小时候的梦想吗？

生1：我曾经想成为一名高级化妆师，可以经常翻看时尚杂志，还可以给自己化好看的妆容，然后靠这个赚点钱，收入肯定是不赖的。最终凭借自己的努力成为顶尖化妆师。

生2：因为父母觉得我喜欢的这个工作没有前途，最终断绝了梦想。

生3：我曾经想成为一名歌唱家，但后面功课太紧张，连唱歌的时间都没有了，我已经很久没有时间去唱歌了，更别说什么梦想了。

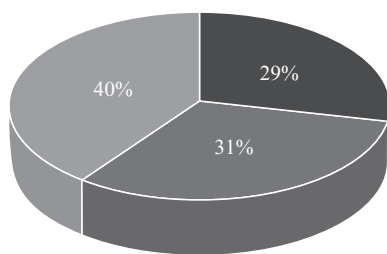
【设计意图】理想教育班会课需要“走心”，我们需要听到学生的真心话。情境创设是理想教育班会课实现“走心”的第一步，《错位时空的梦想》短视频旨在唤醒学生童年时期对“梦想”的记忆，激发学生参与课堂的热情。

环节一 缘·一叶知秋，唤醒梦想的种子

展示课前关于“我的梦想‘胖了’还是‘瘦了’”的调查问卷结果：

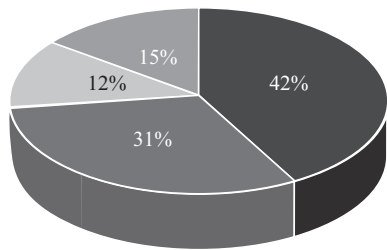
你现在有较为明确的梦想吗？

■明确 ■有点模糊 ■没有



你通过什么来确定自己的“梦想”？

■个人的爱好 ■长辈的期望 ■跟随别人的想法 ■其他



小组讨论：梦想丢失的原因是什么？

师小结：小时候，我们每个人都有梦想。这些梦想寄托了我们对世界、对人生最早和最美好的想象。很可惜，这些梦想往往萌芽不久就被大人击碎。我们于是逐渐忘记梦想，并步入所谓的正途。

【设计意图】通过展示问卷调查结果统计图，让学生了解到很多人的梦想是缺失或被遗忘的，很多是因为发现了现实与梦想之间的距离、梦想的物质价值不高等因素，最终丢失了梦想。本环节是“知”的一步，使学生对梦想有基本的了解。

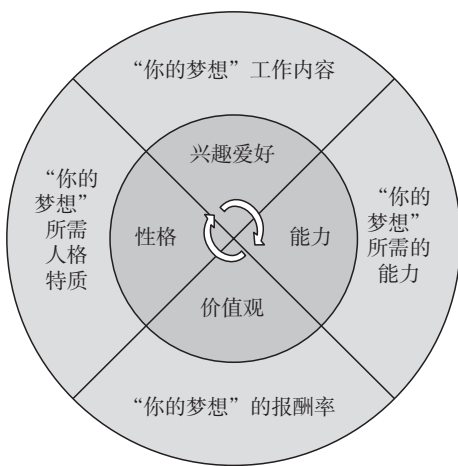
环节二 援·一探究竟，叩问梦想的力量

1. 街头采访，梦想离我们有多远

视频资源：播放街头采访小视频——《不同职业：我的梦想谁来买单》。（素材源自学校保安、校长、学生家长、公务员、社区民警等）

师引导：通过将采访对象过去的梦想职业和当下的现实职业进行对比，我们发现只有少数人的梦想和现实比较接近，而多数人的梦想和现实往往差距很大，这是为什么呢？从现实通往梦想的路上，我们需要准备什么？

2. 梦想清单，我的梦想直通车



生1：坚定梦想。

生2：逆向规划。

生3：脚踏实地。

生4：以毅筑梦。

生5：梦想追逐。

【设计意图】将学生从未来的情境拉回现实，由此觉察并思考：自己可以为未来的理想生活做什么准备。学生在觉察的过程中，产生不同的情绪情感体验——憧憬、迷茫、焦虑、担忧等，并由此在内心产生积极变化，从而初步点燃他们实现梦想的渴望。

环节三 源·一串锦囊，建构梦想的法门

学生自导自演情景剧——《你好，梦想！》。

情景剧内容：九年级的小W同学是班级语文课代表，喜欢阅读，有点偏科，整体成绩一直中等偏上；性格内敛，做事认真负责。他的梦想是希望未来（35岁左右）成为一名优秀的语文教师兼班主任。平时的他受周围环境影响较大，计划性较弱，拖延症严重。他的父母认为教师职业工作太苦、压力太大、工资太低，持一定的反对意见。

核心活动：请你以“王牌梦想指导师”的身份，为苦恼的小W同学支支招。

生1：计划性太弱可不行，老师尤其是班主任需要有较强的计划性，这是这个职业应该具备的能力。

生2：有时候选择了老师，往往就选择了清贫，大富大贵不太适合教师这个岗位。所以想做教师就要有高尚的情操，要坚定自己的梦想。

生3：害羞和腼腆需要极力去克服，比如多去参加一些社团或者校园脱口秀，锻炼自己这方面的能力，要有意识地训练，逐步提升。

生4：父母认为教师职业工作太苦、压力太大、工资太低，作为孩子要极力从自身的角度去说服父母，表明自己对这份职业的爱。

【重磅揭晓】曾经的小W就是现在你们的班主任，就是教师本人。

教师讲述自己如何达成梦想。（既分享成功之处，也分享不足之处）

【设计意图】本次“梦想邮差”案例选择了教师自己的亲身经历。案例不仅谈到教师当年做得不够好的地方，也提到了做得好的地方，这样就指向了本环节的教学目标，让学生意识到尽早探索如何达成梦想可以少走弯路。

环节四 圆·一以贯之，践行梦想的脚步

学生准备“校友信息卡”，参加“初中毕业十五周年同学聚会”，分享自己的生活和工作现状。

“梦享班初中毕业十五周年同学聚会”校友信息卡

姓名：	职业：	毕业高中/大学：	薪酬：

多岁的成年人了。见到阔别已久的同学，就让我们畅所欲言吧。

生1（企业高管）：有计划地学习，逆向设计人生。

生2（语文教师）：坚定的信念、持之以恒的努力。

生3（公益大使）：有足够的屏蔽力，坚信自己能成功。

生4（电竞大师）：脚踏实地，追逐梦想不放弃。

主持人：时光穿越回来，关于梦想，面对初三时的你，你想要说些什么？

播放学生原创的班歌《我们的梦想》。在柔和的旋律中，用精致的班级信纸“校友梦想卡”写下自己的心声，献给未来及现在努力的自己。

师小结：这份“校友梦想卡”老师将为大家保留15年，15年后在同学聚会现场，大家再一起分享。

【设计意图】通过“知、情、意”的铺垫，内悟于心，外践于行，学生总结筑梦之旅的经验，反思梦想规划践行的可行性，在不断地反当中实现自我成长，这是“行”的一步。

教师总结：梦想真实可感却又缥缈高远。如何让梦想扎根在心间，如何让梦想落在实处？我们必须立足当下，认真对待每学期的期中、期末考试，甚至是每天的作业、锻炼等，又要着眼于未来，从现在开始提升实现梦想需要的各项能力和素质。罗曼·罗兰说：“你的梦想与热情，是你航行的舵和帆。”我们唯有一步步在规定动作与自选动作之间踏实前行，深思梦想带来的效应，叠加一次次的思考和行动，才会与“梦想”站在一起。为了梦想，同学们加油吧！

温兴标 浙江省温州市第二外国语学校。曾获温州市班主任基本功大赛一等奖。

努力做最好的自己

◎ 陈丹宁 孙 颖

班会背景

五年级学生开始进入少年期,班主任能否在此阶段让学生学会正确认识与欣赏自我,直接影响学生的健康成长。在班级管理和日常教学中,笔者发现部分学生缺乏明确的学习目标,得过且过;部分学生满足于现状,缺乏迎难而上的勇气;还有部分学生不了解自身的优势,未能全面地认识自我;个别学生有特长,却不敢展示自己的才华。基于此,本节主题班会旨在通过多种体验式的活动让学生能够正确地认识自己,发挥自身的优势,并在此基础上进一步悦纳自我、突破自我,努力做最好的自己。

班会目标

1. 通过填写“我的个人档案”“写给未来的自己”等活动,让学生认识到每个人都是独一无二的,都有自己的优势。
2. 通过榜样人物的讲述和亲身经历,让学生正确地认识自我、悦纳自我,相信自己有无限潜力。
3. 通过“鼓掌游戏”“深蹲游戏”等体验活动,让学生学会欣赏自我,挖掘自身优势,不断突破自我,做最好的自己。

班会准备

教师:准备“我的个人档案”“写给未来的自己”卡片,制作“梦想箱”,准备相关背景音乐。

学生:准备诗歌朗诵。

班会过程

环节一 掌声响起——认识自我,了解自我

1. 诗歌朗诵,引出话题

生(配乐朗诵):也许你想成为大树,可你却是一株小草。也许你想成为大河,可你却是一条小溪。做不了太阳,就做星辰,在自己的星座发热发光;做不了大树,就做小草,以自己的绿色装点希望;做不了伟人,就努力做最好的自己!

2. 鼓掌游戏,激发兴趣

师:这位同学声情并茂的朗诵感染了我们每一个人,大家也都不约而同地为他鼓掌。接下来,老师和大家一起玩一个关于鼓掌的游戏,看看你们能坚持多长时间。

教师开启计时器,学生鼓掌,并将自己坚持的时间记录下来。

师:请坚持最久的这位同学谈一谈自己的感受。

生:我在坚持到45秒的时候,感觉手臂很累,想要放弃,但我在内心不断鼓励自己:我可以,我有这个实力,只要再多坚持一秒,就能胜利!

师:看来这位同学非常了解自己,清楚自己的实力,那大家都了解自己吗?请把你对自己的认识写到老师为你准备的“个人档案”中。

【设计意图】通过“鼓掌游戏”激发学生的兴趣;通

过填写“个人档案”让学生认识自我、剖析自我,从而意识到自身的独特优势,并为接下来的悦纳自我作铺垫。

环节二 汲取榜样力量——相信自我,悦纳自我

1. 学生分享,彼此评价

师:请大家分享自己的个人档案,说一说自己的优势和不足。

学生分享自己的“个人档案”。

师:看来大家都能准确地认识自己,但是只认识自己还远远不够,更重要的是要做最好的自己,我们应该如何去做呢?

2. 不同选择,启迪思考

播放录音:他是专业短跑运动员。26岁时,他以9秒99的成绩获得世界比赛第三名,打破亚洲纪录,成为“亚洲飞人”。回国后,他发现,很多和他同龄的昔日队友纷纷选择了退役。队友们告诉他:“26岁算是中国短跑运动员职业生涯的较大年龄了,再练下去,也可能不会再提高成绩。博尔特也是因为30岁左右状态下滑,不得不退役的。”他的父亲也告诉他,你现在身上满是伤病,可以退役,去做一个短跑教练也不错。他该做出什么样的选择?

师:同学们,假设这个人就是你,你会选择退役还是选择坚持?

学生分享。

师:如果你继续坚持下去,结局会是怎样?如果退役了,又有什么不一样的结局?

学生分享。

3. 榜样讲述,获得力量

师:大家都有自己的思考,无论是退役还是坚持,只要能在自己的岗位上闪闪发光,那就是最好的自己。相信大家已经猜出来了他是谁:他是第一个站在奥运百米决赛赛场的亚洲人,他就是称霸亚洲的苏炳添,是他的坚持换来了这么多耀眼的成绩。那到底是什么原因能让他成为最好的自己呢?

播放苏炳添演讲:9.85秒被视作黄种人百米的极限,我所有的努力都是为了无限接近这个极限。我的目标一直没有变过,我还是想成为东京奥运会上亚洲第一个进入百米决赛的运动员。0.01秒,眨眼就过去了,但对我来说,每个0.01秒都是一个极限,因为知道自己身上有这个责任,特别是我们穿上国家队的队服之后,自己去拼搏的这份决心是不会变的。

师:我看到同学们的眼神中充满着敬佩之情,你从苏炳添这段演讲中能找到他成为“最好的自己”的原因吗?

生:苏炳添想打破极限,想成为东京奥运会上第一个冲进决赛的亚洲运动员,他有着明确的目标,是目标促使着他不断地努力。

师:除了目标的引领,还有什么原因让他坚持下来?

生:还有责任。他穿上国家队的衣服意味着要为祖国争光,这就是他的责任。他26岁时已经成为“亚洲飞人”,虽然他还没有进入奥运会决赛,但凭他的实力已经算是中国短跑界第一人,所以他能成为中国短跑界的领军人物。

师总结:苏炳添的坚持始于目标,源于责任,成于拼搏。

出示材料:“近20年的时间里,你是怎么坚持训练的?”苏炳添回答:“训练很累,很枯燥。有时候练着练着就会想,太累了,还要练那么多年,怎么坚持啊……”但他也说:“我不会想着明年我怎么样,我只会想现在这个训练,我要很好地完成它。这样,再苦再累的训练就坚持下来了,我也能更好地发挥我的潜能。”苏炳添把自己的奋斗定义为“每次提升0.01秒”。

师:大家想一下,苏炳添面对又苦又累的训练,能一直坚持。那大家应该如何做呢?在学习和生活中,当你觉得枯燥、想放弃的时候,应该怎么做?

生1:我们要向苏炳添学习,每天进步一点点,这样才能积少成多。

生2:千里之行,始于足下。我们要为自己定目标、找方法,努力做最好的自己。

师:相信同学们一定能说到做到!苏炳添每天只进步0.01秒,我们每天也可以进步一点点!

【设计意图】学生通过阅读榜样的事迹、思考榜样的选择,感受榜样身上的拼搏精神,从而将这种精神落实到自己的生活学习中。

环节三 每天进步一点点——超越自我、突破自我

1. 出示公式,引发思考

教师出示图片:

$$1.01^{365}=37.8$$

$$0.99^{365}=0.03$$

师：同学们发现了什么？

生：每天多一分钟的积累（+0.1），还是多一分钟的懈怠（-0.1），累计之后的结果让人触目惊心！比你努力一点的人，其实已经远远超过了你。

2. 学生交流，落到实处

师：同学们说得很精彩。这就相当于人生的路程，每天多做一点点，积少成多，就会带来巨大的飞跃！说得再多，不如实际行动。大家想想在哪些方面，我们还可以做得更好？

学生分享自己在学习和生活中还可以做得更好的地方。

师：我们看到了苏炳添的努力和拼搏，他在短跑训练上坚持了20年，他用自律来保障自己的进步。但到目前为止，苏炳添还没有获得过一次奥运冠军，那他的坚持还有意义吗？

生：有意义，只要不断努力，他一定会实现自己的梦想。

师：不可能人人都是第一名，但我们可以做自己的冠军！一起来聆听习近平总书记对于这些运动员的勉励。

3. 聆听寄语，汇聚力量

播放视频：少年强则中国强，我们不以成败论英雄，但是英雄要争创先进、争创第一，要有这种精神。拿到金牌、奖牌的运动员、运动队是好样的，没拿到奖牌、金牌的运动员超越了自我，成了最好的自我，也是好样的。这种拼搏精神，恰恰是我们这个时代的一个体现。同志们，奋斗的道路不会一帆风顺，往往荆棘丛生、充满坎坷，强者总是从挫折中不断奋起、永不懈怠。

师：听了习爷爷的话，你们有什么感受？

生：我最大的感受就是不要总盯着结果，只要在这个过程中，我们努力了、坚持了，那就是做最好的自己。

4. 实践活动，感悟坚持

师：其实这些都离不开两个字——坚持，坚持可不是说说而已。接下来请大家来挑战一个动作：两人一组，面对面保持深蹲动作，看看自己能坚持多久。

学生们刚开始自信满满，后来双腿开始颤抖，经过一番角逐后，老师坚持到了最后。

师：此时此刻，你最想说什么？

生：坚持到最后的时候，腿一直发抖，看来坚持、拼搏真不是随便说说，而是需要用行动来证明。

师：老师之所以能够坚持这么久，是因为我心中有

目标、有责任、有毅力。每当我快要坚持不下去的时候，我就鼓励自己：再坚持一秒，我要做你们的榜样，像苏炳添那样突破自我！

【设计意图】通过对公式的解读让学生意识到只要每天进步一点点，经过一段时间的坚持后，就会有质的飞跃。再通过播放习近平总书记的讲话视频，让学生意识到努力的过程很重要，意识到只要全力以赴，就是最好的成长姿态。

环节四 掌声再次响起——努力做最好的自己

1. 再次体验，体会变化

师：让我们再次挑战刚开始的“鼓掌游戏”，看看这一次会不会坚持得更久？

通过实验，学生们这一次普遍坚持更久。

师：这一次为什么会有如此大的改变？

生1：我心里一直鼓励自己，告诉自己一定要坚持下去，突破自我。

生2：我想苏炳添能跑出这样的成绩是因为他的坚持，我也要像他那样再多坚持1秒。

师总结：大家这一次有了明显的进步，是因为你们一直在鼓励自己：再多坚持1秒，去突破自我。

2. 书写梦想，展望未来

师：相信此时的你一定对“如何努力做最好的自己”有了更深的理解，接下来请大家给“未来的自己”写一段话。

学生分享自己的感言。

师总结：同学们，老师从你们的发言中感受到每一个人都有决心“做最好的自己”，相信通过你们的努力，一定能实现梦想。请大家把卡片投递到“梦想盒”中，老师会一直珍藏，亲眼见证每一个同学遇见最好的自己！

3. 集体朗诵，升华情感

生配乐朗诵席慕蓉短诗《最好的自己》。

师总结：同学们，让我们一起努力，不断超越自我、突破自我，去做最好的自己！

【设计意图】通过让学生给未来的自己写一段话，让他们真正领悟什么是“最好的自己”，怎样努力才能做到“最好的自己”。让学生们再次挑战“鼓掌游戏”，使他们意识到只要不断坚持，就可以突破自我，从而成为最好的自己。

陈丹宁 孙颖 北京第二实验小学通州分校。