

## 从非遗技艺到创客空间

# “一生一课表”构建学生个性化学习地图



学生在科技创客社团体验简易灯泡制作。



趣学国艺社团的学生在手工制作灯笼。

陈思迪 摄

每周五下午,洪山区卓刀泉小学的走廊总会响起欢快的声浪——剪纸刀划过红宣的沙声、陶笛试音的清越鸟鸣、彩墨滴落灯笼的细微轻响,交织成非遗传承的童趣乐章。103班的庞沐恩同学正握着月牙形剪刀,在殷红宣纸上剪出小鱼的纹样。“上周我们做的脸谱风筝可威风啦!”小姑娘眼睛亮晶晶的,“社团老师教我调颜料,我把关羽的绿袍涂得特别鲜亮,星期天在公园飞得比云朵还高!”

与此同时,操场上空银翼翻飞,无人机社团的少年们正驾驭蓝色的“空中精灵”灵巧穿越障碍圆环。卓刀泉小学让非遗技艺与科技实践在校园内同频共振,古老智慧与未来科技的对话,为“五育融合”写下生动注脚。

### 每周五“走班”让学生充满期待

“每个孩子都能在这里找到属于自己的星光。”卓刀泉小学校长叶维文这样描述学校的社团设计理念。为打破学科壁垒,学校立足“文化传承+科技创新”双轨育人理念,通过统筹规划分学段课程体系,以走班制打破班级界限,将“四季成长”“趣学国艺”“科技创客”三大系列社团课程纳入常态化教学体系,既确保课程系统性,又赋予学生自主选择的空间,实现文化浸润与科学探索的双向成长,构建起“一生一课表”的个性化学习地图。

低年级以“感知与启蒙”为主,学生通过观察四季物候、体验简单非遗手作,激发兴趣;中年级侧重“探究与实践”,如结合《月令七十二候》制作节气香囊,结合《诗经》植物图谱拓印树叶;高年级则强调“创新与联结”,例如用发报机原理制作“摩斯密码天气预报器”,设计学校“云鼎农场”的智能灌溉系统呼应传统犁具智慧。每周五下午,全校实行“走班制”,孩子们背着专属工具箱穿梭于不

同教室,家长王女士感慨:“孩子回家总念叨周五是最期待的日子,眼里都是光。”

### 拓印等12项非遗项目纳入课程体系

学校将绒花制作、瓦当拓印、扎染技艺等12项非遗项目纳入“趣学国艺”课程体系,每个项目都设计了“技艺传承—文化解码—创新应用”三级学习目标,让非遗“年轻”2000岁。“勾脸谱时,每一笔色彩都有讲究,红色代表忠义,黑色象征刚正……”社团课上,学生们手执画笔,在京剧脸谱上勾勒文化密码。制作非遗绒花饰品时,指尖缠绕丝线,复刻千年工艺之美。社团负责人陈老师表示,“我们希望通过绒花、瓦当、扎染等非遗体验,让孩子不仅学会技艺,更读懂背后的民族精神。每次看到他们专注创作,就知道文化传承有了新的接班人。”家长张先生点赞:“孩子学了皮影后,居然能说出《三国志》和《三国演义》的区别。这些手工艺,比游戏更有吸引力。”

“四季成长”课程则将传统文化与自然教育深度融合。春日课堂里,学生们围坐桌边,手持彩纸细作簪花,阳光透过窗棂洒在专注的笑脸上。“制作农耕工具‘犁’时,我知道了节气与农耕的关系,原来四季藏着这么多智慧!”学生捧着亲手制作的手工作品兴奋分享。卓刀泉小学将四季元素、传统文化与手工技能融合,比如端午做艾叶香囊、夏日制清茶扇,让孩子在动手实践中感知自然韵律,课程还融入节气故事讲解,让传统文化“活”在体验里。402班李睿祺同学笑着说:“去年冬天我们做了‘梅花烙画’,老师还带我们背了王安石的《梅花》。现在每看到梅花,就觉得它和诗句一样美。”

### 创客空间给想象力装上引擎

无人机社团的训练场上,学生们正在进行“智能巡检”模拟演练。他们不仅要掌握飞行操

控技术,还要运用编程知识设计巡检路径,同时通过团队协作完成任务规划。这种项目式学习培养了学生的空间思维、逻辑推理和人际交往能力,使智育与劳动教育、德育在实践中得到统一。

创客空间内,“磁力小猴”正沿环形轨道飞速攀爬,六年级的商梓琳同学正在调整电磁铁强度,试图让“猴子”完成空中翻转。另一侧,两组学生围绕“悬浮小球”装置激烈讨论:“古代张衡造地动仪用杠杆,我们是不是能用磁悬浮原理升级‘磁力小猴’?”科学教师蔡星玲说:“有孩子问我‘磁力小猴’和孙悟空谁更厉害,我告诉他们,齐天大圣翻不出如来手掌,但你们可以创造让猴子飞出银河系的科技!”

### 特色社团为孩子搭建成长舞台

从自然四季到文化国艺,再到科技天地,卓刀泉小学特色社团以多元场景搭建成长舞台。在“多彩”学科节上,当家长们目睹一件件精美作品皆出自小学生之手时,惊叹声此起彼伏。作为“赛艇”比赛中的佼佼者,604班学生严扶翼十分开心,他说:“老师结合《船的研究》这节课,带领我们制作了属于自己的手工小船。假期我们还代表学校参加了湖北省的科技比赛,我感到特别自豪,希望我将来能成为一名科研工作者!”

“教育不是二选一的单选题,我们要做的,是让五千年文明与未来世界,在孩子的掌心温柔相拥。”望着热闹的校园,校长叶维文语气坚定。在这里,每一间教室都是时空的交汇点:绒花的丝线连着缢丝螺祖,也牵着纳米纤维的未来;木犁的曲线藏着农耕文明,更启示着生态科技的方向。

(魏杰 陈思迪)

## 五育并举案例

## 巧用这些方法

# 学好地理探索多彩世界

名师名片:王越,华中师范大学武汉新城实验高中教师,中学地理一级教师,曾获省级优质课竞赛一等奖,教学设计获省市级一等奖,发表多篇教学论文。

地理学科不仅是一门科学,更是一种观察世界、理解世界的方式。地理学习不仅仅是对教材知识的记忆,更是对自然和人文现象深入探索的过程。为了帮助大家更好地掌握地理学习方法,提升地理学习效果,我结合多年的教学经验,从以下几个方面为大家提供一些建议。

### 夯实基础知识,注重理解记忆

地理学习的基础是掌握基础知识,包括地理概念、地理原理和地理规律等。这些基础知识是后续学习的基石,也是解题的关键。因此,在学习过程中,大家要特别注重基础知识的记忆和理解。记忆基础知识时,可以采用多种方法,如案例代入法、构建知识框架、绘制思维导图等。这些方法有助于将零散的知识点串联起来,形成系统的知识体系。同时,要注重理解记忆,而不是死记硬背。理解记忆的关键在于找到知识点之间的联系和规律,通过逻辑推理和归纳总结来加深记忆。

### 结合生活实际,培养地理思维

地理与我们的生活密切相关,许多地理现象和原理都可以在生活中找到实例。因此,在学习地理时,要结合生活实际,从身边的现象入手,培养地理思维。比如,在学习气候类型时,可以观察自己所在地区的气候特点,分析其与教材上气候类型的异同;在学习城市空间结构时,可以关注自己所在城市的规划布局,思考其合理性和改进空间。通过结合生活实际,我们可以将抽象的地理知识具体化、生动化,从而更好地理解记忆。

此外,还可以多关注地理时事和热点问题,如气候变化、环境保护、自然灾害等。这些时事和热点问题不仅与地理知识密切相关,还能激发我们的学习兴趣和责任感。通过关注这些问题,我们可以了解地理知识在实际中的应用和价值,进一步培养地理思维。

### 注重地图学习,提升空间感知

地图是地理学习的重要工具,被形象地比喻为地理学的“双眼”,许多地理问题都依托地图展开。因此,在学习地理时,要注重地图学习,提升空间感知能力。首先,要学会识读各种地图,如等高线地形图、地理要素分布图(气候分布图、人口分布图等)、景观图等。识读地图时,要注意图例、比例尺和指向标等要素,确保能准确理解地图信息。同时,要养成经常看地图的习惯,通过多看地图来加深对地理空间的理解和记忆。如果时间允许,同学们可以练习绘制地图,不仅有助于巩固记忆,还能提升我们的空间感知能力。在绘制地图时,要注意地图的准确性和美观性,尽量做到图文并茂、生动形象。最后,要学会利用地图进行空间分析,空间分析是地理学习的重要技能之一,它要求我们从空间的角



华中师范大学武汉新城实验高中教师王越。

度去理解和解释地理现象。在进行空间分析时,往往会进行图层的叠加,这也是解决地理问题的一种分析手段,叠加时要注意结合地理原理和规律,通过逻辑推理和综合分析来得出结论。

### 加强实践锻炼,提升综合能力

地理学习不仅注重理论知识的掌握,还强调实践能力的培养。因此,在学习过程中,要加强实践锻炼,提升综合能力。实践锻炼的方式多种多样,如参加地理考察活动、进行地理实验、参与地理竞赛等。这些活动不仅可以让我们亲身体验地理现象和原理,还能培养我们的观察能力、动手能力和创新能力。在参加地理考察活动时,要注意观察地理现象和记录数据;在进行地理实验时,要注意实验步骤和实验结果的准确性;在参与地理竞赛时,要注意答题技巧和时间管理。通过实践锻炼,我们可以将理论知识与实践相结合,提升地理学习的效果。

### 培养学习兴趣,保持学习动力

学习兴趣是学习地理的重要动力之一。培养学习兴趣的方法有很多:观看地理纪录片,比如《航拍中国》《地球脉动》《第三极》等;阅读地理科普书籍,比如《中国国家地理》《博物》《环球人文地理》;参加地理讲座等。这些活动可以让我们更加直观地了解地理现象和原理,激发我们的学习兴趣和好奇心。同时,要与同学和老师多交流、多讨论,通过分享学习心得和解题技巧来增强学习动力和自信心。高中地理学习是一个系统工程,需要我们持之以恒地努力,不断积累、思考和实践。希望你能够夯实基础知识、结合生活实际,注重地图学习,加强实践锻炼和培养学习兴趣,相信在不久的将来,你一定能地理学习的道路上越走越远,收获满满。

## 更松弛地从容地生活

# 初中生试试这样“管理压力”

八年级的小鱼(化名)是个大家眼中的“小胖墩”,因为跑步慢而在学校体质健康测试中表现不佳。他担心因此影响将来中考成绩,又觉得同学们都在嘲笑自己,与同学人际交往逐渐减少,慢慢产生自卑心理,性格内向、孤僻,甚至出现抑郁、焦虑等心理问题。初中阶段是学生身心发展的关键时期,面对学业压力、人际关系、家庭期待和自我成长等多重挑战,适度的压力可以成为前进的动力,但过度的压力可能会影响情绪、健康和学习效率。因此,学会管理压力,不仅能让自己保持良好的心理状态,还能提升学习效率和生生活质量。本期《你问我答》,邀请武汉市南湖中学心理健康教师陈昕支招,如何做好“压力管理”。

### 识别压力来源,学会接纳

首先,要清楚自己的压力来自哪里,比如考试成绩、人际关系、父母期待等。认识到压力的存在并不可怕,关键是要学会接受自己的情绪,避免逃避或否认。可以尝试写下自己的压力源,并思考哪些是可以改变的,哪些是可以调整心态去接受的。面对压力时,可以调整思维方式,避免“全或无”的思维模式。例如,不要把一次考试的失败看作是全部的失败,而是学习进步的机会。培养积极的自我对话,比如:“虽然这次没考好,但我找到了需要改进的地方,下次会更好。”比如,我们学校特别设置了“如何管理压力”的心理班会,各班班主任根据本班学生的实际情况“抢课”,心理班会上使用“优势视角理论”来帮助学生缓解压力,提升心理韧性。

### 制定合理的学习计划,设定具体目标

在初中阶段,学业压力大,如果不能合理规划时间,容易导致作业拖延、考试焦虑,从而引发学业压力。因此,掌握科学的学习计划制定方法和时间管理技巧,可以帮助我们提高效率,减少压力。利用“SMART”原则制定目标,包括具体的、可衡量的、可实现的、相关的和有时限的,将目标设置得更具操作性,以此来帮助我们管理好学习计划,减少学习焦虑。列出每日学习任务。根据时间管理四象限原则,根据任务的“重要性”和“紧急性”合理安排,同时留出机动时间,防止突发情况打乱计划,每天或每周回顾并优化安排。我们可以使用番茄工作法:25分钟专注学习+5分钟休息,避免长时间学习导致疲劳。同时,也要明白黄金时间学习法:早晨适合背诵类学习,比如英语单词、语文古诗;下午适合逻辑思考,比如数学、物理;晚上适合总结归纳,比如整理错题、复

习笔记。

### 进行适量运动和放松,释放压力

运动可以促进大脑分泌多巴胺和内啡肽,这些物质能够提升幸福感,缓解压力。例如,慢跑、跳绳、球类运动或瑜伽,都是非常好的减压方式。即使是每天散步15分钟,也能帮助放松心情。深呼吸训练:深吸一口气,缓慢呼出,重复几次,可以快速缓解焦虑感。冥想或正念练习:专注于当下,比如闭上眼睛感受自己的呼吸,有助于减少杂念、平稳情绪。兴趣爱好调节:听音乐、画画、阅读、写日记等活动能让大脑在压力中切换,获得放松。

### 寻求支持,与人交流

在面对压力时,许多学生会选择自己承受,但事实上,学会寻求支持和与人交流,不仅可以缓解负面情绪,还能获得新的思考角度和实际的帮助。与他人沟通压力并不是软弱的表现,而是一种成熟的自我调节方式。当压力过大时,憋在心里容易导致情绪积压,甚至引发焦虑、失眠等问题。把烦恼说出来,能让自己感觉轻松一些,减少压力带来的负面影响。当你需要情感支持时,朋友可以陪伴你,让你感觉被理解和接纳。父母或亲人可以提供安全感,帮助你分析问题,并给予实际的建议。在学业或校园人际关系遇到困难时,老师可以提供指导,帮助你调整学习策略或解决人际冲突。如果感到长时间的焦虑或困扰,心理老师是值得信赖的倾诉对象,他们可以提供更专业的帮助。

### 学会清晰表达自己的需求

很多时候,我们不敢寻求帮助,是因为害怕别人不理解或拒绝。因此,学会清楚地表达自己的需求,能帮助我们更好地支持你。我们可以采用“表达—感受—需求”模式。在沟通时,应该使用非暴力沟通的方式,让对方更容易理解你的感受。压力无处释放时,可以适当将压力宣泄出去,比如在无人的地方大喊,在喊叫中减轻压力。我校特别购置“声音感应花”安装在校园内,学生大喊“开花”,感应花则会展开花瓣,开出一朵漂亮的花,看到花朵开放,也会缓解我们的压力,减轻焦虑。与人交流,不仅能释放压力,也能让我们更好地面对挑战。在成长的过程中,学会寻求支持,是一项重要的心理技能,它能帮助我们更健康、更自信地前行。

(通讯员邱凤英 整理)



《江山如画》

武汉市育才二小立德分校二(4)班 易清松 指导教师:邱莉娜



《飞天梦中国心》

武汉市六中上智中学七(4)班 邓昱寻 指导教师:邓聪



《赛博星途的通信者》

武汉市六中上智中学八(9)班 汪雨涵 指导教师:郭佳琦

## 奇妙的“未来”之旅

武汉市育才第二小学立德分校六(2)班 关悦

在一个风和日丽的周末,我坐在窗前,沐浴着阳光,闻着窗外随风传来的阵阵芬芳,捧起了《垃圾的秘密生活》,想象着如果垃圾会说话,它们会告诉我什么秘密呢?书里的插画把垃圾桶画得像一个个时空门,这也太有趣啦!如果真的有这样的时空门,我一定要穿越到未来,看看那里的垃圾是怎么处理的。

正在我沉思间,屋子开始旋转,书本发出耀眼的光芒,我感到身体被一股力量吸引。再睁开眼,我竟然真的到了一个未知的世界!我呆呆地站在大街上,环顾四周,立即被眼前的场景惊呆了。街道两旁有一排排会动的垃圾桶,它们的肚子是透明的,里面的垃圾正在自行分类。有的垃圾似乎很兴奋地跳进了回收桶,有的则显得有些失落,因为它们将被分到堆肥区。

带着好奇,我继续往前走,一边走,一边打量着周围的一切。忽然,一个穿着绿色斗篷、戴着墨镜的机器人滑到了我面前,用清脆的声音自我介绍道:“你好,小朋友,欢迎来到未来世界,我是T-800型号的垃圾跟踪员,今天由我来当你的向导。”我笑着跟这个酷酷的机器人打了声招呼,好奇地问:“你平时主要负责做什么啊?”

“我的任务是进行垃圾分类实时监控。这里的机器人要确保每块垃圾被有效分类,合理再利用,节约资源。”

“哇,你们是怎么做到的呢?”我好奇地问。T-800指了指自己的眼镜,此时眼镜发出了一道扫描的绿光。“我们对每块垃圾植入了一种叫作‘智能碎片’的微型追踪器。这个追踪器可以告诉我们垃圾的成分、来源,甚至它的最终去向。这样,我们就能确保每块垃圾都能被正确分类,合理再利用了。”

“哇!太厉害啦!”我对这个高科技的垃圾分类方式赞叹不已。这时,T-800拿出一个小装置,对着一个看起来有点迷路的塑料瓶扫了一下,“嗯,这个塑料瓶的前身是一把雨伞,但现在它想成为一个笔帽。”说着,它通过时空传送带把那个塑料瓶送到了特殊回收通道。

“我再带你去看看这里的垃圾处理站吧!”接着,T-800用手一挥,我们“嗖”的一下来到了未来垃圾处理站。那里的机器人忙碌地把垃圾转化成了各种有用的东西。塑料瓶变成了彩色笔记本,废电池变成了能量块,连腐烂的香蕉皮都变成了化肥……

“未来的垃圾处理不仅是分类那么简单,还要确保垃圾得到最大程度的利用。”T-800自豪地说。我被眼前看到的这一切深深震撼,突然一个念头闪过:如果未来的垃圾都这么有价值,那现在的垃圾不也一样吗?我一脸期待地追问T-800:“这里的人们是怎么看待垃圾的呢?”

T-800平静地回答:“在这个时代,垃圾不再是垃圾,而是一种有待开发的资源。人们学会了尊重它们,正如尊重大自然一样。”

这真是一个了不起的观念转变。在未来,垃圾不再是问题,而是解决问题的一部分。在这里,每个人都是环保英雄,每个垃圾都能发挥它的最大潜力。

正当我陶醉在这美好的环保世界时,突然一阵旋风吹来,我又回到了自己的房间。我看着手中的《垃圾的秘密生活》,心里暗暗发誓:从今天开始,我要成为一个真正的环保小卫士,多学习,用高科技发明让我们的世界变得更加美好!

我拿着我的环保计划去学校,跟同学们和老师分享我的奇妙“未来之旅”。我默默地想:小小的行动,终将汇聚成未来世界的清泉,滋润着我们的地球妈妈,让她变得越来越美好!指导老师点评:环保类题材的文章这几年屡见不鲜,小作者别具匠心的独特构思,让我们身临其境地见证了未来垃圾如何有效分类,进而变为有用的强烈真实感。随着故事情节的展开,小作者把自己最初的好奇心转化为赞叹,继而震撼,最后产生联想的心理感受变得跌宕起伏。文章点睛之笔:垃圾不再是被人厌恶的东西,而是一种巨大的资源宝库,唤起了人们对环保的关注和深思。