

“小白帆”领航成长之旅 一节生活大课上了四十年

11月中旬,武昌区中山路小学第127期“小白帆生活学校”专属航海成长之旅正式启航。当“白帆号”军舰的信号灯点亮港湾,为期三天的旅程拉开序幕。

“20世纪80年代,针对独生子女生活能力薄弱的问题,我们创办了这所生活学校。”该校“小白帆生活学校”负责人夏彩虹介绍,这所创办于1985年的校园“校中校”,四十年秉持“学会生活、学会服务、学会交往、学会创造”的育人理念。早期的“生活基地”里,孩子们围坐在一起学习钉纽扣、整理书包等基础技能。2024年底,学校对“小白帆生活学校”进行升级改造,从海岸线绘制到军舰知识普及、从原创队属军舰展示到军事体验营,进一步提升学生国防科技教育,强化责任担当。

思政铸魂 从生活担当到家国情怀

“1950年3月17日,海军司令员萧劲光乘渔船视察刘公岛。”武昌区科技站科技教研员尹涛的“舰海拾贝课堂”上,这句话让学生们深受触动。课程讲述了萧劲光将军与舰船、海防的深厚羁绊——将军于“三无”困境中白手起家,秉持“建军先建校”理念培育人才,推动舰艇研发与技术革新。在按真实舰船比例缩小的模拟军舰操控台前,学生们轮流操作雷达模型、通讯设备,“以前只在课本上见过‘海防’,现在觉得和自己有关系了。”六年级学生梁俊恩在笔记本上写下感悟。

国防思政教育的渗透融入日常课程。夏彬杨老师的旗语课上,“这是‘小白帆’旗号!”随着信号旗起落,学员们认真学习标准动作,随后列队挥舞海军信号旗向“白帆号”致敬,生活辅导员张颖、刘冕、王娅云三位老师也加入队列。晚餐时间,六年级3个班的勤务长们化身“美食管家”,带领学员分工协作完成火锅宴,买、洗、切、涮有条不紊,老师穿梭其间协调物资、保障安全,在协作中传递责任与包容的理念。

这种从生活责任到家国情怀的递进,是“小白帆”四十年的育人积淀。2025年升级后,“白帆云学院”线上课程持续推出,邀请大学生、热心家长与学生共同参与,深化家校社协同育人模式。从海岸线绘制到军舰知识普及,从原创队属军舰展示到军事体验营,国防科技教育的融入让思政内涵更加厚重。

科技赋能 让生活课堂连接未来

科技赋能是“小白帆”四十周年升级的重要亮点。新增的智能家居课程中,学生们学习操控智能设备,理解科技服务生活的原理;救生科普课上,通过专业设备掌握应急技能。“不是教孩子玩高科技,是让他们知道科技能解决生活问题。”夏彩虹介绍,科技元素的融入让生活课堂焕发新的活力,与国防教育、生活实践形成有机结合。

即便是基础的生活技能课,也融入了科学方



生活学校内,等比缩小的舰船模型让学生们爱不释手。

法。旅程之初,雏紫辰老师的“衣柜整理课”拉开独立成长序幕。从行李打包的空间规划,到物品归类的逻辑梳理,再到铺床叠被的细致操作,学员们亲手完成每一项内务任务,生活老师在旁悉心指导、及时帮扶,让大家在动手实践中培养自理能力。

“白帆嘉奖电子勋章系统”是科技赋能评价的创新举措。该系统以多元评价促进学生全面发展,实时记录学员在生活技能、国防实践、劳动创造等方面的表现,让成长轨迹清晰可见。家长通过系统也能及时了解孩子的学习情况,配合学校开展家庭生活教育,形成育人合力。

劳动励志 在动手实践中收获成长

劳动教育是“小白帆”四十年不变的核心内容。智能厨房里,学生们变身小厨师,自信满满地烹饪美食;“白帆绿洲”生态菜园中,孩子们精心照料植物,实现蔬果自给自足。“买菜要有预算,炒番茄先切丁,加点洋葱会更香,这些都是课本外的知识。”第一次掌勺的学生邹梦颖说,劳动让她体会到“自己动手”的成就感。

除了旅程中的劳动实践,假日里的生活课程同样丰富。铺床叠被、换季整理衣柜、清洗小衣物、安全使用家用电器等家务作业,让劳动技能融入日常;端午节包粽子、清明节祭扫庭院、元宵节

做灯笼猜谜等传统节日体验,让劳动承载文化内涵。夏彩虹介绍,学生们在“小白帆”里共同生活劳动,学会“自己的事自己做,力所能及的家务事主动做”。

“让学生学会学习、学会思考和创造,而比这些更根本的是学会生活。”中山路小学党委书记沈青说,“小白帆”的劳动教育不仅培养技能,更注重激发学生对生活的热爱。40年来,学生们在这里茁壮成长,从学习收纳让物品摆放整齐,到照料植物实现蔬果自给,这些宝贵技能悄然融入生活,塑造着孩子们的未来。

三天的航海成长之旅接近尾声,学员们在航海长的指导下亲手转动舵盘,感受掌控方向的力量。“在小白帆,我仿佛看见浩瀚海面上,战舰披着星光破浪前行,心中对舰船的爱如火焰般升腾。”学生王瑄瑶说。

从1985年的第一堂生活课,到2025年的航海成长之旅;从针线包与书包整理,到模拟军舰与智能厨房,“小白帆生活学校”用四十年实践证明,最好的教育就是让孩子在生活中学会成长。学子们在“小白帆”的陪伴下扬帆起航,带着学会的技能与担当,驶向人生的广阔海洋。

(长江日报记者杨枫 通讯员柳雨)

五育并举案例

培养孩子好习惯 五招克服“作业拖延症”

墙上的时钟嘀嗒走向9时,摊开的数学练习册仍停留在第三题。小华手中的铅笔在指尖转了一圈又一圈,写作业时小华一会儿要喝水,一会儿要上厕所,明明半小时就能完成的作业,已经耗了两个多小时。妈妈第三次推门进来,声音从耐心劝导逐渐变得焦躁:“你到底要磨蹭到什么时候?”这样的作业拉锯战,在许多家庭每晚反复上演。面对孩子作业经常磨蹭拖延的情况,很多家长焦头烂额,不知道如何引导和培养孩子的好习惯。本期《问你我答》邀请武汉市光谷第十小学(武汉小学光谷分校)心理健康教师盛兰为大家支招。

要解决孩子的“作业拖延症”,首先需要理解拖延背后的真正原因。拖延从不是目的,而是某种困境的结果。拖延可能是孩子对现实困难的逃避,当面对超出当前能力范围的题目,拖延成为一种缓解焦虑的自我保护。同时,在碎片化信息时代,孩子们面临着前所未有的专注力挑战,要保持持续专注变得异常困难。此外,许多孩子对时间感知存在偏差,对“半小时”有多长、任务要多久完成缺乏实际概念。拖延往往也反映了孩子的内驱力不足,他们将作业视为外界强加的任务,而非自己的责任。

基于这些理解,家长可以从以下几个方面入手,帮助孩子走出拖延的泥沼。

创建有序的学习环境

家长可以与孩子共同打造“无干扰学习区”,选择一个安静、光线充足的空间作为固定学习区域,远离电视和嘈杂环境。在孩子写作业期间,将手机调至静音或放在其他房间,电脑仅用于学习需要。同时,引导孩子在学习区域提前准备好铅笔、纸张、计算器等必备物品,避免因寻找物品而中断学习。

拆解任务与时间管理

面对一座高山,任何人都会有望而生畏;但若看到清晰的台阶,攀登就变得可能。家长可以使用番茄工作法,让孩子尝试25分钟专注学习,然后休息5分钟,这符合儿童的注意力特点。同时,将复杂的作业分解为若干小任务,使用可视化的任务清单,每完成一项打钩的仪式感,能带来持续的动力。

建立积极激励机制

鼓励孩子遵循先易后难原则,先完成最困难的作业,剩下的任务会越做越轻松。完成作业后,可提供孩子喜欢的活动作为小奖励,如户外活动、亲子游戏时间。家长还可以对孩子的进步持续跟踪,亲子共同制作“按时完成作业记录表”,连续达成目标后有特别奖励,强化按时完成作业的积极行为。

培养自主解决问题的能力

当孩子遇到难题,家长应避免立即给出答案,也不要说“这么简单都不会”,而是通过提问引导思考:“你觉得第一步可以怎么做?”“这道题让你想起我们之前解决过的哪个类似问题?”同时,帮助孩子理解错误是学习的一部分,减轻对不完美的焦虑。家长可以明确告诉孩子:“作业不是为了了一次全对,而是为了发现哪里还需要练习。最宝贵的往往是那些错题,它们让我们找到了进步的方向。”

构建情感支持的后盾

拖延常常伴随着负面情绪困扰,这时情感支持比任何技巧都更重要。建议家长学习共情式沟通,不说“别磨蹭了”,而是说“我注意到作业对你来说有点挑战,需要我的帮助吗?”当孩子感到沮丧时,认可他们的情绪:“我知道这个作业很无聊,做完后我们可以一起读你喜欢的书。”家长也可以进行榜样示范,让孩子看到你如何应对自己不喜欢的任务,分享你自己克服拖延的经验。理解孩子的感受,往往能化解一半的对抗。

这些方法需要时间和耐心才能见效。请记住,我们的目标不仅是解决作业拖延问题,更是帮助孩子发展自我管理能力和责任感和终身学习的态度。养育的核心,不在于即刻纠正每一个偏差,而在于守护那些使孩子最终能自我校正的力量。当你保持耐心与坚定,孩子从你眼中看到的,不是对拖延的责备,而是对可能性的坚信——这种信念终将内化为他们自己的驱动力。

(长江日报记者杨枫 通讯员刘晓霞)



《冬韵交响》

武汉市光谷第十小学406班 钱沐晓
指导老师:熊梦依



《雪国乐园》

武汉市光谷第十小学305班 吴佩宁
指导老师:王秋妹

不搞题海战术 三步打通高中数学提分脉络

名师名片:叶曼珍,武汉经济技术开发区第一中学数学教师,武汉经济技术开发区学科带头人,新疆博尔塔拉蒙古自治州学科带头人。



在高三教学中,我遇到过很多“努力但难提分”的学生:上课认真、作业按时完成,数学成绩却总在100分左右徘徊,刷题、补课都突破不了瓶颈。这其实是高中中等生的共性困境——基础知识不算差,却总在考试中“栽跟头”;简单题粗心、中档题卡壳、压轴题不敢碰,成绩长期停留在“腰部”,越学越没信心。

有位高三学生曾带着困惑找到我,我深知他不是“学不会”,而是方法不对。于是我对他做了全面分析:翻看近5次考试试卷找薄弱点,观察课堂表现和作业了解解题思路,通过谈心摸清学习心态。最终,找出三个核心问题:知识杂乱无章、中档题思路不连贯、压轴题畏难,并有针对性地设计了三步干预方案,陪着他实现了逆袭。这里,把方法分享给大家,希望能帮助同学们突破瓶颈,在数学学习中收获成长。

重构知识体系,把“零散碎片”拼成“一张网络”

很多学生的误区是“只顾刷题,忽略知识关联”。比如学了导数忘了和函数单调性的联系,学了立体几何不会用向量辅助解题,知识点像散沙,遇到综合题就无法下手。针对这点,我设计了两个核心任务:

亲手画“知识图谱”:让他抛开教辅、回归课本,用思维导图画出从集合到统计概率的每章知识点、重点题型,尤其标注章节逻辑关系。比如“函数”章节注明“导数是研究单调性的工具”,“立体几何”补充“空间向量可求角和距离”。这样零散知识点串成“知识网”,做题时能快速定位考点。

“微专题”精准突破:分析试卷发现他在三角函数、立体几何、统计概率等中档题失分最多,于是设计7—10天为一个周期的“微专题”训练,每个专题遵循“回顾基础→精讲例题→模仿练习→变式拓展”四步。比如“三角函数”专题,先复习公式性质,再讲综合题,接着同类题巩固,最后变式拓展灵活运用。

两周后,他做单一知识点题目正确率明显提高,但跨章节综合题仍“开局顺利、中途卡死”。这让我意识到:光有知识框架不够,还要教他用“建筑材料”搭建解题思路。

显性化思维过程,从“思路混沌”到“条理清晰”

很多学生解题时思路“藏在心里”,卡壳了也不知道问题在哪——要么忽略隐藏条件,要么选复杂方法,越做越乱,这就是“思维韧性不足”。为了让思路“看得见、说得清”,我设计了三个训练法:

“费曼讲题法”,说清楚才是真懂。一对一辅导时,让他把中档综合题的解题思路实时说出来。比如做函数题时讲“第一步看定义域,第二步判单调性,第三步结合不等式求解”。通过“思维独白”,我能精准发现他“忽略定义域”“策略选错”等问题,也能让他主动梳理思路。

升级错题本,只记“有价值”的错题。很多同学错题本只抄题不分析,我让他只收三类题:①知识漏洞题(公式记错);②思路卡壳题(不知从何下手);③粗心失分型(计算错误、看错题目)。每道错题不仅要答案,还要标“错误原因”和“解题关键”,重点关注近一个月的错题——这最

能反映当前薄弱点。

“一题多解+多题归一”,告别题海战术。刷题不在多,在于“刷透”。每周选3—5道经典综合题,让他至少用两种方法解。比如解析几何题,既用代数联立方程,也用几何性质简化计算。同时引导他归类“解法类似的题”,提炼通用模型,比如“恒成立问题用分离参数法或函数最值法”。

一个月后,他解题条理性增强,中档题稳定性大幅提高,卡壳时会主动换思路,但仍不敢碰压轴题,看到导数、解析几何最后一问就跳过。

攻坚压轴题,从“畏惧逃避”到“主动猎分”

压轴题像“拦路虎”,很多人觉得“做不出来不如省时间检查前面”。但高考压轴题并非全是难题,大多有“必得分步骤”,掌握方法就能拿部分分。基于“小步子、多成功”原则,我制定了攻坚计划:

制定“压轴题得分手册”。一起分析高考评分标准,发现很多步骤有固定分值。比如解析几何定点定值问题,写出关键公式、联立方程、表达韦达定理,就能拿一半以上分数。让他把“必得分步骤”整理成手册,做题目标从“做全对”改成“多得分”,降低心理压力。

“每日一啃”。15分钟攻克一个小环节:不让他一开始就完整做压轴题,而是每天晚上花15分钟专攻一个小环节——比如导数第一问、解析几何联立方程。我即时批改,哪怕写对一个公式、一步计算都给予肯定。“小任务”不累人,还能积累解题经验。

“成功日记”。积累信心比刷难题重要:鼓励他每天记录数学微小进步,比如“今天压轴题写出韦达定理”“三角函数题没粗心”“弄懂卡壳思路”。这些“小成功”能重塑心态,让他从“我不行”变成“我能试试”。

慢慢地,他面对压轴题不再逃避,能静下心来尝试解题,模拟考中压轴题区域不再空白,能写出关键步骤拿过几分。

这套“知识重构+思维显性化+压轴题攻坚”的三步法,不依赖题海战术,也不用额外加时,核心是“找对方向方法”。

对学生来说,不妨试试画知识图谱、用“费曼法”讲题、整理有价值错题;对家长来说,多鼓励孩子积累“小成功”,帮他建立信心,别只盯着分数。高中数学不是“天才游戏”,跳出误区、找对方法,就能逆袭。

和白居易同游的一天

武汉市光谷第一小学五(13)班 董逸宸

最近,我在读《唐诗来了》这本书,对唐代诗人白居易的人生经历很感兴趣。历史上真有这样一个人吗?他到底是个怎样的人呢?我时常想着这些问题,想要到白居易所在的年代寻找答案。

午后,我又拿起《唐诗来了》。突然,一道白光照过来,十分刺眼,我闭上了双眼。再睁开眼,我发现自己正身处一个江南古镇,地上铺着青色的石板路,两旁是古色古香的楼房,小桥流水,景色十分优美。这时,迎面走来一个看起来三十多岁的青年人,身穿青绿色的官服,头戴官帽,脸上挂着淡淡的微笑。我想起书上的插图:“你是……”“在下白居易,小友,听说你读过我的诗,且很感兴趣,我特来与你江南一叙,岂不美哉?”我激动得心都要跳到嗓子眼儿了,大声说:“太好了!”

我和白居易乘着小舟沿江而下,饱览江南美丽风光。柳树轻轻摇摆枝干,小鸟不停地啼叫,就连江水也泛起层层波纹。远处,太阳刚刚升起,晨光洒在舟头。它们似乎都在欢迎大诗人的到来。白居易仰天吟诵:“江南好,风景旧曾谙。日出江花红胜火,春来江水绿如蓝。能不忆江南?”

转眼,我们来到了九江地区。已是初夏,山中桃花却热烈地盛开。我说:“这么晚了,还有桃花?”白居易说:“是啊,想必是这大自然给我们开了一个小玩笑。此等景色不容辜负。”他脱口而出:“人间四月芳菲尽,山寺桃花始盛开。长恨春归无觅处,不知转入此中来。”我在一旁连声

叫好,随手摘了一朵鲜艳的桃花送给了白居易。

时空转换,我和白居易来到了江边。太阳要躲到西山后面去了,它撒下余晖,作为对世间万物的告别。余晖铺撒在江面上,半边江水像上了红颜料似的被染成了红色,另外半边在对比之下呈现青色。在这美丽的傍晚,草叶上的露珠像晶莹的珍珠,月亮则像弯弓。我情不自禁地说:“好美啊!”白居易也被美景所折服,又题诗一首:“一道残阳铺水中,半江瑟瑟半江红。可怜九月初三夜,露似真珠月似弓。”天色不早,夜幕笼罩了天空。白居易将着胡须,微笑着说:“今日与你一游,甚是愉快。小友,我们后期会有期!”

一道白光闪过,我睁眼后发现自己还坐在桌前,手里拿着那本《唐诗来了》。抬头看看时钟,时间似乎没有变化,只是书上插画白居易的官帽上多了一朵小小的桃花。这一天,我同白居易一起领略了大唐的山河美景,感受了他的诗情与才华。这一天,我将永远记在心中。

指导老师郭昊雯点评:这篇习作宛如一幅笔致精工、气韵生动的画卷,起承转合间既有行云流水之畅达,亦蕴诗情画意之雅韵。小作者匠心独运,化身为一名穿越千年的“古人”,以一日光阴为舟楫,轻拨历史的烟波,亲历了白居易诗句诞生的动人时刻。文中对环境氛围的细腻铺陈、人物语言的精心雕琢,以及行为举止的生动刻画,无不体现出小作者敏锐的观察力和丰富的想象力。