



五月的甘雨润,香樟叠翠,玫瑰飘香。在这万物生长、朝气蓬勃的初夏,我们以青春之名,隆重举行2024级学生14岁青春仪式。在此,我谨代表学校,向迈入青春之门的每一位少年,致以最热烈的祝贺!向悉心陪伴、默默守护的家长与老师,道一声:您辛苦了!

前几天,我与几位初中同窗小聚,共忆年少时光。当年我们豪情相约“二十年后相聚”,如今两个二十年悄然已过,曾经意气风发的少年,早已进入职业生涯的后半程。大家感慨最多的,就是一句:年轻真好!

这份感慨,不只叹惜时光易逝,更源于由衷羡慕——你们即将奔赴的未来,与我们当年截然不同。过去,我们主要拼体力、拼勤奋;而你们,将来更多要拼感知力、拼创造力、拼共情力,拼AI永远抢不走的初心与温度。

作为一名有36年教龄的教育工作者,我想坦诚地告诉大家:你们生在最好的时代,指尖轻点便能联通世界;但也处在最具挑战的时代,AI几乎无所不能。

时代在变,赛道在变,青春的答案也需要重新寻找。

今天,在你们14岁的青春起点,我想向大家:在AI奔涌的时代,你们这一代人的青春该如何安放?

我们必须清醒:AI有海量知识,却没有体温;有强大算法,却没有属于你的真心。而14

在AI的洪流中,修一颗滚烫的少年心

□ 市汪曾祺学校 张育方

岁的你们,是滚烫的、有血有肉的、独一无二的生命。借此仪式,我送同学们三句话,希望大家在AI的洪流中,修一颗滚烫的少年心。

第一,面对知识浪潮,做“提问者”,而非“答题者”。

AI可以秒出答案,却提不出真正有价值的问题。人类的荣光,从不在死记答案,而在勇敢发问。请保持质疑,学会独立判断、理性思辨,不被标准答案束缚,不被算法逻辑定义。请串联思考,把零散知识连成线、织成网、绘成图谱,搭建起属于自己的认知大厦。请守护好奇,追问自然奥秘,探索未知边界,让好奇成为创新的火种,让热爱奔赴无垠的远方。

请记住:在这个时代,答案越来越易得,但好问题越来越无价。

第二,面对情感世界,做“鉴赏家”,而非“复刻机”。

AI能写尽华丽辞藻,却给不出一个温暖拥抱;能生成逼真风景,却体会不到登顶时的悸动心跳。请安顿内心,在数据流与喧嚣声中,留一方天地给自己遐想、眺望、沉淀。请捍卫真实,不困于滤镜与人设,笨拙一点也无妨,真诚永远最动人。请共情

冷暖,拥抱父母,倾听朋友,体悟人间烟火,铭记平凡感动。

因为:AI能模仿诗意,却没有心跳;而你,有热烈的灵魂。

第三,面对未来旷野,做“连接者”,而非“独行客”。

AI是精密的机器,而人是社会的灵魂。智能时代,最珍贵,是把人当人看。请满怀悲悯,看见他人的辛苦与不易,用善意温暖世界,以真心守护弱者,秉微光点亮同行之路。请砥砺前行,AI几秒钟就能生成一篇论文,但人的成长没有快捷键,尤其需要坐得住冷板凳,沉下一颗心。请直面挫折,人生没有重启键,那些考砸的试卷、落空的努力、不被理解的孤独,都是AI无法模拟的“Bug”,却是你成长的“勋章”。

这正是:AI从不犯错,所以只能迭代;你敢于试错,所以能真正进化。

亲爱的同学们,14岁是青春的序章,是人间草木的蓬勃生长,是人生五味的丰盈启程。

愿你们在AI洪流中,依然拥有一笔一划写信的手温,拥有一眼万年心动的纯粹,拥有虽千万人吾往之勇气。

愿你们以少年之心,对抗算法冰冷;以创造之力,奔赴壮阔山海;以温暖之魂,点亮独一无二的人生。

祝你们:向阳而生,逐光而行;青春滚烫,未来明亮!

小学体育大单元教学的实践与探索

□ 市第一小学 刘明星

一、小学体育大单元教学的核心内涵与价值

小学体育大单元教学是基于学生身心发展规律和体育核心素养培育目标,打破传统单课时教学的碎片化局限,将某一运动项目或技能模块的教学内容进行系统整合,形成周期相对完整、目标层层递进的教学单元。与传统教学模式相比,大单元教学更强调教学内容的连贯性、教学目标的综合性和教学过程的实践性,其核心价值在于引导学生从“学会一项技能”向“掌握一种运动能力、养成终身锻炼习惯”转变。

在小学阶段,学生的运动兴趣处于萌芽期,运动技能基础相对薄弱,大单元教学通过延长单一教学内容的学习周期,让学生有充足时间进行技能感知、练习巩固和运用提升,避免了传统“蜻蜓点水”式教学导致的技能掌握不扎实问题。同时,大单元教学注重将运动技能、健康知识、体育品德等核心素养要素融入教学全过程,通过情境化、游戏化的教学设计,激发学生的运动兴趣,培养学生的规则意识、合作精神和抗挫折能力,为学生的全面发展奠定坚实基础。

二、小学体育大单元教学的实践策略

(一)精准定位教学目标,优化内容整合

教学目标的精准定位是大单元教学有效实施的前提。小学体育大单元教学目标需立足学生年龄特点和认知规律,结合运动项目的核心技能要求,从“运动能力、健康行为、体育品德”三个维度进行整体设计,并分解为单元总目标、阶段目标和课时目标,形成层层递进的目标体系。例如,在三年级“跳绳”大单元教学中,总目标设定为“掌握双脚连续跳绳、单脚跳绳等基本技能,能完成简单的跳绳组合动作,养成主动参与跳绳锻炼的习惯”,阶段目标则按“技能感知——基础掌握——巩固提升——运用创新”四个阶段逐步细化。

内容整合方面,需打破传统按教材章节逐节教学的模式,围绕核心技能对教学内容进行重组优化。一方面,整合同一项目的相关技能,形成“技能链”,如将“跑步”大单元内容整合为“起跑——途中跑——终点冲刺——障碍跑”等关联技能模块;另一方面,融入游戏、竞赛、健康知识讲解等内容,增强教学的趣味性和综合性。同时,需结合学生的实际情况灵活调整内容难度,确保不同层次的学生都能获得成功体验。

(二)创新教学方法,强化学生主体地位

小学体育大单元教学需摒弃传统“教师讲解示范、学生机械模仿”的教学模式,创新教学方法,充分发挥学生的主体地位。可采用“情境教学法”,通过创设贴近学生生活的教学情境,如“体育乐园闯关”“森林运动会”等,让学生在情境中主动参与技能练习;采用“合作学习法”,将学生分成若干小组,通过小组互助、小组竞赛等形式,培养学生的合作能力和竞争意识;采用“探究学习法”,引导学生通过自主观察、尝试练习、交流讨论等方式,主动探索技能掌握的方法,提升自主学习能力。

例如,在“篮球运球”大单元教学中,教师可创设“篮球小卫士护球闯关”情境,设置不同难度的闯关任务:第一关“平稳运球过障碍”,第二关“双人配合运球”,第三关“运球投篮接力”。学生在闯关过程中,通过自主尝试、小组讨论、互助练习,逐步掌握运球技能,同时提升合作能力和问题解决能力。此外,还可借助多媒体资源,通过视频展示、动画演示等方式,帮助学生更直观地理解技能动作要领,提升教学效果。

(三)完善评价体系,实现全面多元评价

传统体育教学评价多以技能测试为主,评价方式单一,难以全面反映学生的学习效果和核心素养发展水平。小学体育大单元教学需构建全面多元的评价体系,将过程性评价与终结性评价相结合,定量评价与定性评价相结合,注重评价的激励性和发展性。

过程性评价主要关注学生在单元学习过程中的参与度、技能进步幅度、合作表现、规则意识等,可通过课堂观察、小组评价、学生自评与互评、学习档案袋等方式实施。例如,在“足球射门”大单元教学中,教师通过课堂观察记录学生的射门练习参与度、动作规范性的进步情况,组织学生进行小组内互评,评价同伴的合作表现和努力程度。终结性评价则侧重对学生单元技能掌握情况和综合运动能力的评价,可采用技能测试、竞赛展示、项目成果汇报等形式,测试内容不仅包括核心技能的完成质量,还包括技能的运用能力和创新表现。同时,评价语言需注重激励性,多肯定学生的进步,帮助学生树立学习信心。

三、结语

小学体育大单元教学是落实核心素养培育目标的重要教学模式,其核心在于通过系统整合教学内容、创新教学方法、完善评价体系,实现学生运动能力、健康行为和体育品德的全面发展。在实践过程中,教师需准确把握大单元教学的核心内涵,结合学生实际情况灵活运用教学策略,正视实践中存在的问题并不断优化改进。唯有如此,才能突破传统体育教学的局限,提升小学体育教学质量,为学生终身体育意识和能力的培养奠定坚实基础。

那场输了一分的比赛,比任何一场我赢下的比赛都记忆深刻,总在脑海里挥之不去。

那个炎热的下午,篮球决赛一触即发。我们队有明星球员组成的双子星阵容,纸面实力在对手之上。可比赛开始后,对面却像打了鸡血一般,防守严密,战术精巧,和我们打得有来有回,死死咬住比分。时间还剩一分钟时,我们竟然还是落后的一方。队友回传给我,我一个变向突至篮下,佯装上篮,等防守球员起跳制造犯规。裁判哨声随即响起,我们获得了两次罚球机会。

我站上罚球线,全场静得吓人。我攥着球,手心全是黏腻的冷汗,球滑得几乎要脱手。我连眨眼都不敢,只死死盯着篮筐。深吸一口气,举臂、出手,篮球擦着指尖飞出,在空中划出一道干净的弧线,“唰”地空心入网。第二球,我的动作更加干脆利落,又是一声清脆的入网声。

那球进了该多好

□ 高邮中学高二(2)班 王心桥

两罚两中,全场瞬间炸开。我们只落后一分了,我们还有机会!

对面球员运球调动我的重心,假动作试图晃开我。我预判了他的下一步,像一只猛虎般扑上去,斜身一掏,指尖精准捅掉了他手里的球。可脚下一滑,重心瞬间失控,膝盖狠狠磕在地上,钻心的疼火辣辣地往上窜。好在球还在我手上!倒地的瞬间,我立刻把球传给队里的明星球员,他是我们学校篮球队里响当当的人物。他面前是空篮,以他的水平,一定能打进。我闭上双眼,想象着绝杀的场景,等着同学们的欢呼。

比赛结束的哨声响起,欢呼声如期而至,却不属于我们。我睁开眼,看见他双手抱头。那一刻我懂了:我们没有拿到绝杀的剧本,我们输了。

赛后,我们两个在篮筐下坐了很久,没有说一句话。我没有怪他,站起身来拍了拍他的肩膀,告诉他时间不早了。我抬头看见落日,夕阳的惆怅第一次在我心中具象化。我回头碰上他的双眸,泪水在他眼眶里打着转。

那是我初中时的最后一场篮球赛,几年过去了,比赛的画面仍时常浮现,只不过都是我想象中胜利的模样:那是我幻想了无数遍的绝杀。可现实里,球偏了,哨响了,梦碎了。原来最痛的不是输,是我们明明那么靠近胜利,却把那个最耀眼的剧本,留在了想象里。我总在想:那球进了该多好!

后来我们赢下了很多比赛。或许那球不进,是为了让我们一直向前走吧。

指导老师 张成华

我和弟弟偷偷给妈妈取了个外号——“强迫症大王”。

清晨,我还迷迷糊糊地躺在床上,就听见卫生间里传来窸窸窣窣的声音。起来一瞧,原来妈妈在挤着一条犹如纸片般厚度的牙膏,那牙膏条里几乎挤不出一丝膏体了,她却还在用力拧挤。

一个阳光明媚的周末,我四仰八叉地翘着二郎腿躺在沙发上,惬意地吃着冰激凌。忽然,一道灼热的目光火辣辣地朝我射来,我顿感大事不妙,随即一个鲤鱼打

我的“强迫症大王”妈妈

□ 市汪曾祺学校七(11)班 戚雨嘉

挺,赶紧从沙发上下来。果不其然,妈妈三步并作两步朝我走来。我赶紧装模作样地拉扯了几下沙发垫,然而这并不能让她感到丝毫满意。只见她左右开弓,这儿拉拉,那儿拽拽,双手温柔地抚平沙发垫:“小姑娘家家的,坐个沙发都没个正形。沙发都快被你拱成猪窝了,看着难受死了。”还别说,被妈妈整理后的沙发整齐极了,靠枕之间的距离仿佛用尺子量过一般,毫无二致地摆放着,颜色搭配也是蓝白相

间。此刻,妈妈双手叉腰,好像在欣赏一件毫无瑕疵的艺术品。

类似这样的事情还有很多。电梯里一位小女孩的衣服领子没翻好,妈妈见状立马细心地帮忙整理;每次都要求我和弟弟的牙刷需按同一方向摆放;我们回家后换下的鞋子需摆放整齐;吃完饭离开座位后凳子需归回原位……

“近朱者赤,近墨者黑”,有时我不禁想:我会不会成为第二个“强迫症大王”?弟弟会不会成为第三个?嘿嘿。

可正因为如此,我总是对自己的生活和学习习惯有更高的要求,凡事追求精益求精。有这样的“强迫症大王”妈妈,我和弟弟变得好上进呀! 指导老师 崔倩倩

错过

□ 市外国语学校 彭楚涵

走进车站的那一刻就有了预感吧?她沿着扶梯向下狂奔,穿过长长的通道,拐弯,前面站台上,果然停着一列蓝色的地铁,门正缓缓地关上。无声地冲刺——两米……一米……半米……上车或被关在门外,就在瞬间决定了。

错过一瞬,也许就错过一生。

这是我很早以前看过的一部外国影片的开场,至今仍记忆犹新。也许是因为太多相似的镜头就发生在我们的生活中,我对此也有着太多的感悟:一生之中多少次,迟到半步的我们被关在门外,望着列车呼啸而去……

小时候,我喜欢拽着气球,神气十足地走在大街上。只是,常常一不小心就松开了手,可能是因为另一只手上的棒棒糖,也可能是被街头热闹的景象所吸引。我忍不住号啕大哭,心中尽是满满的忏悔。生活中有太多东西,就好像这五彩的气球,拥有时我们并没有好好珍惜,只有等到失去,才能感觉到它曾经带来的快乐。可是,一切都晚了,时光无法回转,很多东西是无法从头再来的,错过了,就失去了。不经意的错过,也许就会在心中留下一道永远的痛……淡淡的痛,却又是刻骨的。 指导老师 赵桂珠

春满邮城

□ 市城北小学五(2)班 贾馨菲

路,沁人心脾。偶尔撷一片洁净花瓣入口,绵软清甜。视觉、嗅觉、味觉相融,尽海棠藏不住的春日柔情。

高邮的春,藏在每一处角落。湖畔芦苇抽新绿,枝头莺鸟啼春声,古桥流水映繁花,一步一景皆是诗。不必远赴名园,只需漫步城中,便能看尽江南水乡的春日胜景,感受“春风又绿江南岸”的诗意绵绵,自然的灵气与古城的温婉,在此刻完美相融。

春日邮城,美景醉人,烟火滋味更让人念念不忘。漫步街头,随便走进一家不起眼的饺面店,点上一碗阳春面,便能收获独属于高邮的幸福。简单的虾籽酱油与猪油调和,煮出一碗汤清味鲜的阳春面,没有繁复调味,却鲜得纯粹,一口热汤入喉,暖意周身蔓延,藏着小城最质朴的烟火温情。

春满邮城,景是水乡温柔,味是人间烟火。高邮的春天,既有自然馈赠的如画风光,也有烟火滋养的舌尖温暖,一景一味,皆是深情。