

### 直击贵阳市各中小学“线上教学”

# 上网课，我们是认真的！

核心提示

奏唱国歌、行注目礼……周一，贵阳市观山湖区华润小学举行了一场“云端”升旗仪式。屏幕前，全体同学身穿校服、佩戴红领巾，认真参与，仪式感满满，新一周的学习没有因为疫情放慢步伐。

疫情防控期间，全市各级各类学校停课不停教、停课不停学，遵循学生身心发展规律，结合教学计划安排和居家网上学习特点，“一校一策”科学有序开展线上教学，确保教育教学稳步推进。



线上学习 贵阳日报融媒体记者 许发顺 摄

## 1 拓宽渠道 网课范围全覆盖

贵阳市第十四中学教务处根据“国家中小学智慧教育平台”和“空中黔课”等线上资源，指导学生居家开启学习模式，按照班主任及科任老师课程安排进行学习；云岩区向阳实验小学及时组织学生观看学习空中黔课课程，并结合“智慧中小学”APP与部分线上微课给学生安排学习任务；清镇市卫城中学基于优质网络资源和平台，不同学科采取不同

的教学方式，每节课后，老师会通过“钉钉”平台发布拓展任务，并对学生进行一对一指导，真正做到线上“教—学—评”的融合……

为了确保每个学生都能参加线上教学，居家轻松开启“云课堂”，贵阳市教育局第一时间与中央电教馆及北师大出版社、外研社等出版社协调，将“国家中小学智慧教育平台”及部分出版社网上课程资源部署在贵广

网络的“筑教云”。此外，贵州省“空中黔课”同步开通，课程资源涵盖全市小学、初中使用的主要版本教材。

与此同时，贵阳市教育局积极打通各个环节，拓宽播放渠道，电视或者移动终端……每个学生都可以通过收看、点播以上各种资源，多种形式、多个平台，确保线上教学覆盖所有学生，以实现网课学习不漏一人、不落一户。

## 2 花式网课 吸引学生“追屏”

在没有老师监督的“课堂”上，学生注意力不集中、不自觉怎么办？针对这一难题，贵阳的老师们不断创新授课形式，帮助学生把注意力转移到屏幕上来，破解线上教学难题。

贵阳市新世界学校小学部的网课课堂上，聊天似的教学氛围，师生之间连麦互动，现场热闹非凡。只见老师一提问，同学们便通

过举手小图标、聊天对话框、抢麦等方式踊跃回答问题，同学们乐在其中。

手工教具、磨合课程……中央民族大学附小贵阳共建学校的老师们，为了让同学们在疫情居家期间也能收获知识和快乐，线上教研直至凌晨已经成了该校老师们的常态，但并无一人抱怨。无论何时，老师们仍旧活力满满地为学校的“七彩课程”出谋划策。

有趣的英语课、欢快的语文课、感人的防疫课……“云端”学习别有一番滋味，老师们使出浑身解数准备课件，寻找行之有效的教学方法，提高线上教学的质量。与此同时，城市面临“大考”，学校更是就地取材，积极创新思政教育模式，将全校教师同心抗击疫情作为育人工作的重要实践，用言传身教为学生们演绎了一堂人生大课。

## 3 打开思路 家校共育齐参与

疫情当前，岗位不同，责任相同。特殊时期，如何保证学生上网课的效果？增强家长的教育参与度？线上家长会、系列家庭讲堂……各学校多措并举促进家校共育。

到了上课时间，贵阳市南明区华麟学校的东国辉也准时出现在直播间，给学生们上起了体育网课。为了更全面地观察学生的上课状态，东国辉一边把学生们分成几个小组，依次通过视频连接，进行实时监督；一边请家长进行配合，拍摄孩子的运动状态，及时发在

微信交流群里。

为让云端课堂效果更好，9月18日，贵阳市第五中学为全校学生家长举行了“和美”家庭教育指导中心云端课程系列讲座。同时，学生在居家学习期间出现的任何疑问，家长都可以通过“和美”家庭教育指导中心与老师进行交流。“今后我们将认真学习实践，首先自己不发火，才能从容、正确地帮助孩子进步。”“作为家长，应该理解、体谅孩子，从学会调整自己的不良情绪开始，改变自己从而

影响孩子。”“日后，我会先与孩子商量好网课的学习方法，制定奖惩办法，相信孩子会努力学习，不再时时刻刻盯着孩子”……听完首次讲座，贵阳市第五中学的家人们纷纷感慨自己的不足，并表示日后将站在孩子的角度思考问题，帮助孩子健康成长。

截至9月16日，贵阳贵安通过多种渠道开展线上教学覆盖10个区（市、县）798所中小学校，72万余名中小学学生收看了网课。

贵阳日报融媒体记者 袁春

### ◎相关阅读

中小学生线上如何学习

## 心理学专家开了个“处方”

本轮疫情发生以来，贵阳市绝大部分中小学开启线上学习模式。怎样才能保持良好的身心状态投入到生活和学习呢？对此，贵州师范大学心理健康教育与咨询中心副主任、中国心理学会情绪与健康心理学专业委员会委员罗禹教授为中小学生在“心理处方”。他建议，疫情期间，不要过度关注疫情相关信息，尽可能多抽出时间主动与老师、同学、家长进行良性互动。

罗教授的“心理处方”主要从五个方面为中小学生调整心态支招。

一是降低期待、减少冲突，促进家庭和谐。在突发变化的情景下，每个人都更容易出现情绪不稳定、注意力不集中、唠叨等情绪和行为的变化，这是人们主动应对变化的一种方式。因此，我们对大家的行为表现都要降低期待，保持一种“由他去”的状态。

二是当你想发脾气、或者感觉父母情绪不好时，你可以主动按下暂停键，先暂时回避一下冲突环境，然后进行深呼吸，待情绪舒缓后，再和父母一起直面并解决问题。

三是选择关注、增加自觉，降低外界干扰。疫情期间，不要过度关注疫情相关信息，选择性地关注官方通报数据，自觉回避对社交媒体信息的关注，降低各类疫情信息对正常生活和学习的干扰。也可选择性关注一些感人事迹，学习先进人物勇于担当、舍己为人的精神，这会让我们获得更多积极感受，也将会成为同学们成长的宝贵财富。

四是主动交往、探讨学习，提高应对能力。主动与老师、同学、家长进行良性互动，比如一起进行线上读书会、探讨生活学习问题、听音乐、做游戏等。良好的人际互动，相互给彼此力量温暖，可以提高我们应对环境变化的能力，让我们在困境中不慌乱、在重复中不单调、在消遣中不沉迷。

五是保持稳定、增加仪式，提高学习效率。居家学习，学习节奏容易乱。同学们要在家长、老师的协助下，自行制定每天的学习计划，让自己跟上老师要求的节奏。回到熟悉的学习节奏中，有张有弛，才能够保持良好的学习状态。居家的同学可以在家中布置一些类似教室的学习环境，保持在校期间的一些仪式性，这样也可以提高学习效率。比如，设置上课铃声、进行课间操等。

贵阳日报融媒体记者 南昌斌



一场秋雨一场寒，是否又到穿秋裤的时候了

## 贵阳最高气温降幅超 12℃

本报讯 9月22日，记者从贵阳市气象台获悉，受冷空气影响，全市各地气温大幅下降，雨前雨后日最高气温降幅超过12℃。气象部门提醒，未来两天仍然以阴雨天气为主，公众需注意防寒保暖，农户需做好已秋收粮食的管护，避免发霉变质。

据监测，9月19日，贵阳东山本站日最高气温为33.1℃，20日凌晨开始出现降雨降温后，当天最高气温降到

28.2℃，由于冷空气持续影响，21日白天最高气温只有20.8℃。从数据上看，贵阳日最高气温降幅超过12℃。

一场秋雨一场寒，气温的大幅下降，仿佛一下子就入了秋。由于阴雨天气持续，导致气温相对较低，中老年及小孩需防范“秋冻”，适时增减衣物，避免感冒等疾病的发生。值得提醒的是，农村刚完成玉米、水稻收割，还没有来得及晒干的农户，要做好粮食的

翻腾散热，避免发霉变质，确保颗粒归仓。

贵阳市气象台预计，今天白天到夜间，全市阴天有小雨，主城区气温17~22℃。气象部门还提醒相关单位做好核酸检测点位的防雨措施，外出核酸检测的市民尽量携带雨具；此外，鉴于雨天路滑，重点物资保供的运输车辆要谨慎驾驶，注意交通运输安全。（石奎 贵阳日报融媒体记者 张晨）