

教师名片

陈丽姣,党员,丰台区中国人民大学附属中学丰台一级教师,2020年参加工作,担任班主任工作5年。曾荣获“丰台区优秀班主任”“丰台区学生喜爱的班主任”等荣誉称号。语文教研成果荣获市级、区级奖项共8次;班主任工作案例及论文累计10余次荣获市级、区级一等奖。现作为副主编参与编著《善美德育 赋能成长——班主任带班育人理论与实践》一书,同时积极参与北京市德育课题研究。所带班级荣获丰台区美好教室。

山高人为峰 用脚步丈量教育维度

陈丽姣热爱户外活动,尤其是爬山。近两年来,她的脚步遍及近30座山峰,行程超300公里。每走完一座山,她总爱在朋友圈分享自己的经历。那些山野间自由的气息深深吸引着学生们。上一届的学生们在深受感染之余会在放学后约她打球,周末和假期则邀她一同跑步、爬山,一起享受运动之乐、山野之趣、师生之情。一次徒步17公里后,有学生好奇地问:“老师,您细胳膊细腿的,是怎么坚持到山顶的?”她说:“‘山高人为峰’,尽管山峰极高,但真正能达到顶峰的是人,我相信人的意志能够超越自然的高度。”

初探山径 不畏浮云遮望眼

春光正好,陈丽姣沉浸于爬山、乐于分享。终于,她欣喜地发现,那个以往跑步总是掉队的女生也踏上了爬山的征程。为了激励这份勇气,陈丽姣邀请她在班级中分享自己徒步的感受。随后,陈丽姣在班级侧板布置了爬山足迹打卡墙,将学生们参与运动、爬山等照片张贴在上面,号召同学们将足迹墙填满,将祖国的大好河山走遍。课间,同学们围着足迹墙津津乐道,心里悄然种下了一颗“我想上墙”的种子。有一次,班里学

生对她说:“老师,爬山太累了,我们根本做不到像您那样元气满满,您不会爬了假山吧?”面对质疑,陈丽姣觉得,是时候展示真正的实力了。她和学生们说起了自己运动的习惯、下山的技巧、锻炼时间等,她不再只是充当守护者与记录者,而是和学生们一起跳长绳、全程陪跑。当她在云梯上轻松展示一个来回后,同学们都惊叹不已,明白了平时锻炼的重要性。陈丽姣也喜提“强力姣”“霸王姣”的荣誉称号。她鼓励同学们:“你们都比老师年轻、高大,我都能做到,你们一定会远远比我出色!”慢慢地,同学们对体育活动日益投入起来,教室的足迹墙也逐渐丰富起来。

悦览山色 终日看山不厌山

为了让更多同学感受到运动的乐趣,陈丽姣决定从校园定向越野入手,在班级确定“越野周”主题活动。在班会上提出这个设想时,孩子们的眼睛瞬间亮了起来,个个跃跃欲试。然而,定向越野是什么?该如何策划活动、设计线路,又怎样保障安全?同学们陷入了困惑。于是,她引导各个小组借助AI了解越野活动项目,设计线路,创建打卡活动,确保线路既

充满趣味又富有挑战性……整个策划周,班级里热火朝天。当一个个小组顺利完成任务时,他们脸上洋溢着自豪的笑容。

校园定向越野活动的成功让学生们感受到了运动的乐趣。之后,小组内纷纷复盘,探讨哪里还可以做得更好,谁跑步还可以提速,等等。于是,她顺势在班内开展“引体向上,引你向上”等体育帮扶活动,举办运动挑战赛,引导学生向班级、年级、学校,甚至是中国奥运健儿的最高纪录挑战,激励他们不断突破自己。一时间,班级内体育之风盛行,体育融入了他们的生活。

当时,七年级的语文课正在学习古代诗歌《登幽州台歌》《望岳》《登飞来峰》,一名学生说:“老师,古代文人也爱登高望远,爬山徒步呢!”“是啊!山川之美,古来共谈。”陈丽姣以此为契机进行拓展,引导学生追寻古人的足迹,在班内开展了“诗和远方”四个一活动:征服一座山,记录一段路,创作一首诗,绘制一张图。学生们在征服一座座山时锤炼了意志,在一段段记录中见证了自己的成长,在一首首诗歌创作中表达了对山川湖海的热爱,在一张张文人足迹地图中领悟了古人的智慧与达观。

山巅对话 会当凌绝顶

在带领学生行万里路、读万卷书的同时,陈丽姣逐渐认识到,单纯的锻炼与爬山不足以支撑他们的全面发展。于是,她以“为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏的中华体育精神”为主题,在班内开展了“我的高光时刻”班会。学生们纷纷分享自己的进步:跑步成绩提高了,引体向上有了零的突破,上课纪律好多了,语文作文登上年级范文集了,等等。

看到他们自信的模样,她深感欣慰,但同时也注意到,全班仅一位同学提及自己的高光时刻是为集体作出了贡献,即作为篮球队队长带领班级获篮球赛总分榜第二名。这让陈丽姣意识到,培养学生的集体荣誉感和奉献精神同样重要。青春期的学生,往往对直接的劝导不甚敏感。于是,她在班内开展了“再创我的高光时刻”主题班会,引导学生采访自己的父母、师长的高光时刻,梳理国家的高光时刻,并深入分析高光背后的付出与努力。班会课上,学生分享了自己的爸爸为培养国防人才而不懈奋斗的案例。亲子采访,让家长和学生

都感受到了力量倍增。同时,学校副校长金鑫也走进班会,为学生们讲述他的高光时刻。两场“山巅对话”让学生们深受震撼,陈丽姣也和学生分享了自己去海外担任汉语志愿者,传播中华文化的故事。

同学看到了师长们的责任与担当,感受到了奉献精神以及目标的力量,也尝试用自己的努力去照亮他人、为社会贡献力量。他们在班级、年级、学校的志愿活动中更用心了,在为玉树儿童捐赠图书活动中,学生纷纷献出绘本等书籍,班级捐赠的图书数量为全年级之最。此外,在为渐冻人进行的校园图书义卖活动中,她所带班级所筹金额为全校之最。在她的带领下,师生还纷纷走出校园,为街道做清洁、为宣传栏拭尘、为博物馆做讲解等。

现在,越来越多班级的学生主动走上操场、走到户外,也有越来越多的人主动劳动、关爱集体、奉献社会。自己的事情自己做,他人的事情帮着做,集体的事情抢着做,“不用扬鞭自奋蹄”。在刚刚结束的运动会,班级有3人打破了校纪录,所获奖牌比去年多了一倍。当陈丽姣满怀喜悦地为获奖运动员拍照时,他们说:“老师,我们的奖牌也属于你。”(丰台教育)

北京市第十中学“星火拾光”读书社启动



本报讯(通讯员 张思敏)近日,北京市第十中学联合丰台区文旅局、宣南书店举办“胸怀家国读天下”亲子阅读开放日暨“星火拾光”读书社启动仪式。

活动以学生合诵《红色的七月》开场。学校介绍了贯通培养阅读体

系,该体系以“家国情怀、科技底色、人文素养”三大课程群为核心,构建四阶阅读流程,通过特色活动提升学生阅读与思辨能力。

亲子共读环节,多位家长和孩子分享了阅读感悟。全国特级教师陈金龙开展讲座,指导家庭构建深度共读模

式。活动为“书香家庭”“星火读者”颁奖,并发布“21天亲子阅读打卡计划”。

沉浸式体验环节,家庭分组参与三大主题实践:家国情怀组解析《红岩》,科技底色组探索《海底两万里》,人文素养组演绎《论语》。活动最后,家庭可自由选读书籍,享受阅读乐趣。

北京十二中教育集团
举办抗战主题朗诵活动

本报讯(通讯员 杨慕涵)2025年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年。为铭记抗战历史,北京十二中教育集团举办“红耀传薪火,长歌映青春”主题朗诵展演。

展演在科丰校区初三学子演绎的《纪念碑上的永恒之光》中启幕。陈一和、陈星睿、王照勋、于清越四位同学以昂扬铿锵的声线,勾勒出柳条湖的爆炸火光与黄河岸边的战歌轰鸣。

附小学子随后带来《抗战烽火和平画卷》,童声如泉水涓涓,希望如烈火灼灼,卢沟桥的枪声、平型关的捷报等历史事件在舞台上击出不绝重音。

草桥小学的周坛萱以《不朽》接续历史回响,让同学们认识到先烈的身躯仍作为后人精神世界里的翠竹青松巍然挺立。陈毅桐则带领同学们在《中华颂》中领略神州大地的壮美山河。

丰台二小师生以金戈铁马之势重塑《满江红》。师生合诵如战鼓擂动,“壮志饥餐胡虏肉”的豪情在报告厅激荡。

中国教育科学研究院丰台实验学校芦梓腾、谢梓薇、谢梓琳三位同学在《山河赋色,红旗飘扬》中展开时空长卷。

最痛彻心扉的控诉来自和义学校肖奕辰的《活埋》。他聚焦南京大屠杀,通过嘶哑的呐喊再现悲痛历史。

从甲骨刻痕到铜鼎铭文,从唐诗宋词风骨到《少年中国说》,科创班学子于《薪火相传的华夏脊梁》追溯五千载熠熠文明,在吟诵中讴歌华夏儿女的不屈精神。

太平桥学校小学部的黄诗晴、刘瀚泽随即献上《英雄》,懵懂追问中流淌着对无名英雄的追思,让红色记忆有了温度。

中国教育科学研究院丰台实验学校小学部的同学们带来《红耀传薪火,长歌映青春》,呼吁新时代少年接过历史的接力棒。

太平桥中学部李婉如等四人的《薪火传承,星火成光》更显匠心,两代青年的隔空对话中,“信仰火种”完成跨世纪传递。

北京十二中南站学校初一(4)班带来的《百年沧桑》,以集体朗诵展现少年对民族精神的传承。

最后,北京十二中本部初三学子以《不朽》震撼收官。当“浩气长风,唤起大众,卫我中华一脉同”的诗句响起,宛平筒师学子投笔从戎的往事被重新擦亮。

民主

天惟时求民主,乃大降显休命于成汤。
——《先秦诸子·尚书》

社会要“以民为主”,政府要“为民做主”,人民要“当家作主”,民主是全人类的共同价值,人民当家作主是中国民主的本质和核心,民主国家的构建,人人有责。