

成果公报

课题名称：基于快乐教育的小学生习惯培养研究

课题批准号：BBA13024

课题类别：校本研究专项课题

学科分类：基础教育

课题负责人：张忠萍、中学高级、北京第一师范学校附属小学

课题组主要成员：赵瑛瑛、饶芳、阎红、韩玉娟、狄永杰、李辉、
安新颖、李军、张敏

正文

一、内容与方法

(一) 研究内容

- 1、小学生习惯的先前状况调查研究
 - (1) 教师、家长道德行为习惯的调查情况
 - (2) 教师、家长健康行为习惯的调查情况
 - (3) 教师、家长学习行为习惯的调查情况
 - (1) 小学生道德行为习惯的调查情况
 - (2) 小学生健康行为习惯的调查情况
 - (3) 小学生学习行为习惯的调查情况
- 2、基于快乐教育的小学生习惯培养的总体规划课题成果公报
总体结构研究
 - (1) 小学生道德行为习惯的总体结构研究
 - (2) 小学生健康行为习惯的总体结构研究
 - (3) 小学生学习行为习惯的总体结构研究
- 3、基于快乐教育的小学生行为习惯的年段结构研究
 - (1) 小学生道德行为习惯的年段结构研究
 - (2) 小学生健康行为习惯的年段结构研究
 - (3) 小学生学习行为习惯的年段结构研究
- 4、基于快乐教育的小学生习惯培养实践研究

- (1) 小学生道德行为习惯的实践研究
- (2) 小学生健康行为习惯的实践研究
- (3) 小学生学习行为习惯的实践研究

5、小学生行为习惯的现在状况调查研究

- (1) 小学生道德行为习惯的调查研究
- (2) 小学生健康行为习惯的调查研究
- (3) 小学生学习行为习惯的调查研究

(二) 研究方法

本课题主要采用访谈法、行动研究法、行为观察法、问卷调查法和文献参考法。

二、结论与对策

在基于快乐教育的小学生习惯培养研究实践中，我们通过深入了解学生、细化各项快乐教育的习惯细则，在课堂教学，各项教育活动及丰富校园文化生活等实践中研究发现小学生道德行为习惯、健康行为习惯和学习行为习惯的养成有助于提高小学生的道德水平和学业质量。通过学校、同伴、家庭各层面的配合，综合运用多种习惯培养的策略，能够切实促进本校学生的道德行为习惯、健康行为习惯和学习行为习惯的养成，促进学生的文明、健康、智慧发展，实现快乐成长。但是在快乐教育的习惯养成过程中也发现学生在道德行为习惯、健康行为习惯和学习行为习惯方面存在着一定的问题。

(一) 小学生习惯存在的主要问题

1、小学生道德行为习惯

研究发现绝大部分学生具有良好的道德行为，但在公平和个人责任方面表现欠佳。而且三、四年级学生的道德行为要低于五、六年级学生。这表明学生的品德水平在不断发展提高，这要求学校和家长在儿童的道德认知不断发展的过程中，需要紧密地关注学生道德发展情况，以便在关键期加以有效的引导，共同培养学生养成正确的道德认知，促进学生优良人格品质的全面发展。

2、小学生健康行为习惯

研究发现一师附小学生总体表现较为健康，锻炼行为、环保行为和卫生行为表现也较为均衡，绝大多数的小学生具有很好的锻炼习惯，能够每天坚持锻炼，

保持卫生，并且已经形成良好的卫生习惯。但是（1）小学生虽然已经深刻认识到体育锻炼的重要性和必要性，要让其主动的花费较多时间去锻炼还很困难（2）仅有相对较少的学生主动了解环保知识、自发做到改善环境（3）在饮食卫生上表现相对较差，关于这方面的卫生教育和习惯培养有待加强。

3、小学生学习行为习惯

研究发现少数附小五年级学生在学习行为习惯方面较其他年级差，五年级学生的各方面学习状况均需要进一步关注。

（二）基于快乐教育的小学生习惯培养的总体规划

课题组构建出“基于快乐教育的小学生习惯培养的总体规划框架”，如下表所示：

北京第一师范附属小学基于快乐教育的小学生习惯培养的总体规划框架图

快乐教育理念： 快乐成长奠基快乐人生						
培养目标	乐善	乐群	乐行	乐新	乐活	乐学
	乐于服务 助人为乐	乐于交往 合作为乐	乐于参与 实践为乐	乐于锻炼 健体为乐	乐于开拓 创新为乐	乐于读书 勤奋为乐
习惯结构	道德行为习惯		健康行为习惯		学习行为习惯	
三大领域	友善、文明、诚信		锻炼、卫生、环保		阅读、思考（应用、创新）、表达	
九个习惯	【友善】 ：对人善良、友好，不做危害他人的事，不说伤害他人的话。 具体表现 ：不嘲笑他人；不欺负弱小；不伤害小动物；不说别人坏话；不做恶作剧（捉弄）；不挑剔别人；主动帮助有需要的人（学习困难、生活困难、行动困难）；让座；安慰（陪伴；倾听）；原谅别人的过错；孝敬父母（关心家人）/分担家务；分享（物品、感受和思想、分担任务）；真诚赞美（鼓掌叫好/竖大拇指）；鼓励他人；善意提醒（危险、上课） 歌诀表述 ：花草动物不伤		【锻炼】 ：坚持锻炼身体，热爱体育。 具体表现 ：每天锻炼身体；认真做操（课间体操/眼保健操）；积极参与课外体育活动；认真上体育课；关注体育锻炼知识；有体育爱好；不做危险的事/动作（不爬树；不跳墙等） 歌诀表述 ：每天锻炼身体好，认真做好课间操；积极参与体育课，注意安全不摸高；关注健康小知识，身体棒棒睡眠好！		【阅读】 ：爱读书、善读书、读书姿势正确； 具体表现 ：爱惜图书；每日读书；博览群书（名著/经典/前沿、百科）；多查阅；做读书笔记（读后感/摘要）；多积累（收集美言锦句和感兴趣的信息）；分享图书；默读、朗读、泛读、精读 歌诀表述 ：爱惜图书不弄坏，每天读书好习惯；名著经典和前沿，百科知识要全面；读后感，小摘要，读书笔记很重要；美言锦句勤摘录，有趣知识勤积累；默读朗读都要会，泛读精读合理分；好书记得要分享，不懂多问多查阅；最后一点要牢记，读书姿势要正确！	

	<p>害，同学弱小不欺负，他人缺陷不嘲笑，心胸宽广不计较；家人朋友心上念，一起分担不辛苦，遇人有难上前助，轻拍安慰不要哭；与人分享更快乐，真诚赞美齐鼓舞！</p>		
	<p>【文明】（包含“倾听”）：言谈举止、坐卧行走以及穿衣着装等能够遵守公共道德、公共秩序和良好习俗。</p> <p>具体表现：倾听时目光注视与交流、身体前倾、不打断/插话、适当反馈和回应；见师长问好；对人微笑；说话用敬语（您好）；说“谢谢”/“对不起”；说话委婉；不迟到不早退（要守时/按时）；听讲时不小声说话、不玩手机、手机静音等；进门先轻声敲门；不说脏话；不打架不骂人；不争执；自觉排队；在公共场所保持安静（不大声喧哗）；走路轻声；不闯红灯；不推不挤靠右行；公交车上不推搡</p> <p>歌诀表述：路遇师长微微笑，轻声问候说您好；他人帮助说谢谢，过失犯错对不起；乐于倾听不插话，点头回应要专注；进门轻敲三声门，不闯红灯靠右行；公共场所不吵闹，自觉排队不推挤；不打不骂不说脏，争做文明小榜样！</p>	<p>【卫生】（包含原“乐观”、“自信”）：讲究生理卫生，注意心理健康，预防疾病，改善和创造健康的生活环境。</p> <p>具体表现：勤洗手；定期修剪指甲；参加卫生值日；保持衣着和教室干净整洁；少喝饮料多喝水；不暴饮暴食；少吃垃圾食品；不在暗/强光下读书/写字（保护视力）；乐观、自信、自尊；坚持完成任务，不中途放弃；不浪费时间；在学习上多投入时间；高效（不要边玩边学/专注）；及早完成/准备；不拖延</p> <p>歌诀表述：少喝饮料多喝水，卫生饮食最重要；健康用眼多休息，保持整洁我先行；勤洗手，勤换衣，勤修指甲爱干净；专注学习不分心，完成任务不拖延；遇到挫折不放弃，相信自己有能力！</p>	<p>【思考】（包含原“应用”、“创新”）：爱好独立思考、勤于思考，崇尚理性，将知识联系实际。</p> <p>具体表现：独立思考；不盲从/不迷信；勤于思考；乐于探究；有好奇心（多问为什么）；敢于批判；敢于质疑；多联想；多创作（文字/物品/画）；求异求新；一题多解；及时请教；勤动手；多实践；多做事；用学过的知识解决实际问题（举例子）；做计划（明确学习目标）；预习/复习；勤做笔记（专心上课）；及时纠错</p> <p>歌诀表述：崇尚科学不迷信，独立思考不盲从；勤于思考爱发问，敢于批判乐探究；专心上课做笔记，明确目标做计划；及时预习和复习，遇到困难多请教；敢于发问敢质疑，求异求新伴我行；做题灵活求多解，及时纠错知识增；课下不忘勤动手，绘画手工多创作；还要记得多实践，我的知识最灵活！</p>
	<p>【诚信】：诚实待人，遵守承诺，讲求信用，获得他人信任。</p> <p>具体表现：不撒谎；不欺骗；不偷盗；不作弊；不抄作业；说话算数；借东西按时归还；言行一致；</p>	<p>【环保】：不浪费、爱护和珍惜周围环境。</p> <p>具体表现：节约粮食、用水、用电、用纸（离开教室关电源，看到有开着的水龙头自觉关起来）；不践踏草坪/花草；不乱扔垃</p>	<p>【表达】：勇于主动将自己的想法以口头或书面以及其形式进行表达。</p> <p>具体表现：主动表达；说话有条理，语速适中；口齿清晰（说普通话）；课上踊跃发言（当众发言）；主动提问；回答问题声音响亮；当众发言不害羞；在课堂或比赛中演讲；字迹工整；用语规范；</p>

<p>不说大话</p> <p>歌诀表述: 实话实说不撒谎, 完成作业不抄袭; 说话实在不夸大, 非己之物不偷拿; 诚实待人不欺骗, 诚信考试不作弊; 借人东西按时还, 说到做到守承诺!</p>	<p>圾; 不随地吐痰; 不在教室 / 课桌上乱涂乱画; 保护校园公共环境 (见到垃圾捡起来); 多用环保产品</p> <p>歌诀表述: 节约粮食不浪费, 离开教室关电源; 绕开花草不践踏, 地上垃圾随手捡; 不吐痰, 不破坏, 保护环境爱自然!</p>	<p>写作文雅</p> <p>歌诀表述: 我的想法勇敢说, 当众发言不害羞; 演讲生动又大方, 主动提问不怕错; 口齿清晰声响亮, 不急不慢条理清; 用词规范字工整, 写作文雅不粗俗。</p>
---	--	---

(三) 基于快乐教育的小学生习惯培养的年级结构

课题组确立了基于快乐教育的小学生习惯培养细则, 如下表所示:

北京第一师范附属小学基于快乐教育的小学生习惯培养细则

一级指标	二级指标	三级指标	四级指标			
			低年级	中年级	高年级	
道德行为习惯	友善	接纳他人	与人交谈要虚心, 注视对方耳听清。团结友爱讲谦让, 学会合作朋友多。	良言出口三冬暖, 恶语伤人六月寒。同窗友情要珍惜, 己所不欲勿施人。	换位思考多体谅, 发生冲突互原谅。宽容待人不计较, 仁爱之心宜长存。	
		服务他人	发现伙伴有困难, 伸出双手及时帮。	人人有岗坚持做, 多长本领为集体。	做好校园小当家, 志愿服务为他人。	
		孝敬父母 尊敬师长	见师长笑迎接, 师长呼应勿缓, 师长命行勿懒。	师长教须敬听, 师长责须顺承, 责有误耐心解。	长出外多挂牵, 亲生日表孝心, 亲有疾细护理。	
		文明	微笑问好	见到师长嘴角翘, 招手问好有礼貌。	站直立正微微笑, 点头示意问声好。	站直立正微微笑, 点头示意问声好。
			升旗礼仪	升降国旗要肃立, 眼望国旗注目礼, 高唱国歌声有力。	升降国旗要肃立, 眼望国旗敬队礼, 高唱国歌声有力。	升降国旗要肃立, 眼望国旗敬队礼, 高唱国歌声有力。
			慢步轻声	楼内室内勿喧哗, 小声交流记心里。不推不挤靠右行, 轻轻抬腿上楼梯。	学具码放要整齐, 解决内需做游戏。自主安排十分钟, 上下楼梯单队行。	课间交流要轻声, 游戏适度稍放松。文明如厕排队等, 合理利用十分钟。

		主动 捡纸	发现地上有杂物， 及时捡起放纸篓。	不分你我随时捡， 分类扔进垃圾箱。	环视四周看环境， 发现纸张弯腰捡。
	诚信	诚实 待人， 遵守 承诺	实话实说不撒谎， 诚实待人不欺骗	实话实说不撒谎， 完成作业不抄袭。 诚实待人不欺骗	实话实说不撒谎，完 成作业不抄袭。 诚实待人不欺骗，诚 信考试不作弊
		讲求 信用	说话实在不夸大，非 己之物不偷拿。 借人东西按时还，说 到做到守承诺！	说话实在不夸大， 非己之物不偷拿。 借人东西按时还， 说到做到守承诺！	说话实在不夸大，非 己之物不偷拿。 借人东西按时还，说 到做到守承诺！
健康 行为 习惯	锻炼		按时上操出勤好，动 作有力按节拍，全神 贯注听口令，自觉锻 炼身体棒	动作规范节拍准， 精神抖擞气势高， 技能锻炼需刻苦， 身体健康是个宝。	两操一课不能少，人 到心到神也到，你追 我赶意志坚，健康第 一最重要。
	卫生 身体 健康	生活 规律， 物品 整齐	各科学具分类装，物 品放置固定处。	位斗物品分类放， 拉好拉锁归原位， 课间更换要及时。	小柜物品巧分类，学 具收纳分开码。
			每天两次保健操，找 准穴位适度按；读写 做到三个一（一寸、 一拳、一尺）； 课间“远眺-凝视-放 松”眼。	每天两次保健操， 找准穴位适度按； 读写做到三个一 （一寸、一拳、一 尺）； 课间“远眺- 凝视-放松”眼； 电子产品科学用， 用眼时间控制好。	每天两次保健操，找 准穴位适度按；读写 做到三个一（一寸、 一拳、一尺）； 课间 “远眺-凝视-放松” 眼； 电子产品科学用，用 眼时间控制好。
		心理 健康	开朗乐观心态好	自信热情爱同学， 积极应对学习事	遇到挫折不放弃，相 信自己有能力！
	环保	节约 粮食， 爱护 环境	节约粮食不浪费，离 开教室关电源；绕开 花草不践踏； 不吐痰，不破坏，保 护环境爱自然！	节约粮食不浪费， 离开教室关电源； 绕开花草不践踏， 地上垃圾随手捡； 不吐痰，不破坏， 保护环境爱自然！	节约粮食不浪费，离 开教室关电源；绕开 花草不践踏，地上垃 圾随手捡； 不吐痰，不破坏，保 护环境爱自然！
学习 行为 习惯	阅读	主动 预习	了解内容，圈圈画 画。	初步理解、圈画重 点、查找资料、试 做习题、发现问题。	初步理解、圈画批 注、查找资料、试做 习题、提出问题。

	积极阅读	读书姿势正确； 爱惜图书； 每日读书；朗读、泛读	读书姿势正确； 爱惜图书； 每日读书；多积累（收集美言锦句和感兴趣的信息）；朗读、泛读、默读	博览群书（名著/经典/前沿、百科）； 多查阅； 做读书笔记（读后感/摘要）； 分享图书； 要精读	
思考	认真倾听	眼睛专注看老师，不做其他事情。	不做其他事情，尊重他人。	不做其他事情，尊重他人。	
	善于思考	听见、听懂。	听见、听懂、能判断。	听见、听懂、能判断、有见解。	
表达	勇于表达	站直声大说清楚，会简单评价。	站直声大有条理，会正确评价。	站直声大有见解，表达清晰流畅，条理清楚，会全面评价。	
	书写美观	坐姿端正，铅笔写字，执笔方法正确，书写规范、准确、工整、整洁。	坐姿端正，能比较熟练地写铅笔字，开始练习用钢笔写字，书写正确、端正、整洁。	坐姿端正，继续写钢笔字，书写正确、端正、整洁，行款整齐，并有一定速度。	

（四）基于快乐教育的小学生习惯培养实践

1、探索出小学生习惯养成模式

在课题研究过程中，为有针对性的培养学生的三大行为习惯，提出了如下小学生习惯养成模式：

明理 \longleftrightarrow 引导 \longleftrightarrow 训练 \longleftrightarrow 评价

2、基于习惯养成模式开展实践研究

依据小学生习惯养成模式，有针对性的开展实践研究，对学生进行三大类习惯的培养。

针对调查结果，（1）对于道德习惯的培养主要在低年级加大开展力度，以德育课程为主要途径培养道德行为习惯，之后持续跟踪，对中段学生进行监控，以便学生养成良好的道德行为习惯。（2）积极开展“乐于锻炼、健康生活”为主题的乐活评比活动，培养学生积极锻炼的好习惯，开设心育校本课程及家长课堂，加大对学生健康心理的培养。（3）引进阅读工程队学生的阅读习惯进行实践培养，并开发STEM综合实践课程、“先学后教”微课教学方式、数字故事教学方式、“四段式”教学方式、游戏和游戏化教学方式对学生的思考、表达习惯进行培养，提高学生的思考、创新能力。

（五）小学生习惯的现在状况调查

为检验研究成果，同时也为今后研究和提供依据，课题组对学生三大行为习惯进行测评，测评结果如下：

- 1、小学生道德行为习惯不同维度间仍有一定差异
- 2、小学生健康行为习惯整体较好
- 3、小学生学习行为习惯大幅提升

三、成果与影响

（一）成果

主要阶段性成果				
序号	研究阶段	阶段成果名称	成果形式	负责人
1	2016年12月	快乐课堂分享	专著	张忠萍
2	2016年12月	快乐成长故事	专著	张忠萍
3	2017年1月	孩子们的诗	专著	张忠萍
4	2016年11月	刊中刊	论文集	张忠萍
5	2017年4月	小学生类比思考习惯 培养浅谈	论文	杨霄
6	2017年3月	有效激活学生的思维	论文	张晓晨
7	2017年2月	小学科学思维习惯的 培养	论文	高云
8	2017年1月	读《三国演义》，演绎 教学情怀	论文	张莉
9	2016年12月	小学生基本站姿习惯 的培养策略	论文	陈亚军
10	2016年11月	快乐教育，三十年的麦 田守望	论文	张忠萍
11	2016年8月	一年级学生学习习惯	论文	张宏静

		培养法		
12	2016年7月	借助学习单培养学生 预习能力初探	论文	杨洋
13	2016年7月	在音乐教学中培养学 生良好的倾听习惯	论文	王新
14	2016年5月	基于快乐教育的小学 生书写习惯培养研究	论文	张敏
15	2013年10月	以课程微创新促进学 校特色发展	论文	张忠萍

最终研究成果				
序号	研究阶段	阶段成果名称	成果形式	负责人
1	2017年6月	养成好习惯，成就好 人	专著	张忠萍、阎红、 张敏
2	2017年6月	基于快乐教育的小学 生习惯培养研究-绘本 读物	绘本	张忠萍、阎红、 张敏
3	2017年6月	基于快乐教育的小学 生习惯培养研究报告	研究报告	阎红、张敏
4	2017年6月	基于快乐教育的小学 生习惯培养总体结构 框架	框架图	阎红、张敏
5	2017年6月	基于快乐教育的小学 生习惯培养细则	框架图	阎红、张敏

（二）影响

1、学生的道德行为习惯、健康行为习惯和学习行为习惯养成成效显著

一师附小的学生在道德方面对人善良、友好，言谈举止、坐卧行走以及穿衣着装等能够遵守公共道德、公共秩序和良好习俗，诚实待人，讲求信用，见到同学、老师、来访客人微笑问好；在健康方面养成了较好的锻炼习惯，坚持每天跳绳、仰卧起坐锻炼身体，讲究生理卫生，注意心理健康，爱护和珍惜周围环境；在学习方面形成了良好的阅读习惯，爱读书、善读书，课上能够做到独立思考、勤于思考，有自由的心灵，有自律的表现，还有自信的表达。

2、教师在培养学生良好习惯的过程中提升了专业素养与教学观念

通过研究教师的专业素养和科研能力得到了提升，教学观念进一步加强。近几年我校教师录制微课 66 节，部分微课在区、市获奖，游戏化教学展示多余节等，并承担了多次国家级、市级以及区级研究课，多名教师发表了相关论文，并参与了学校专著的撰写。

3、学校在培养学生良好习惯的过程中软硬件水平均有大幅提升

为培养学生的好习惯，学校下大力度进行校园环境的布置，校园硬件的配备，以及对教师的培养。引进台湾超脑麦斯学具开展游戏化教学研究、引进芬兰数字故事项目开展文本可视化教学研究、VR 技术、iPad 教学，搭建了数字化平台与智慧教室，让学校的硬件水平得到了大幅提升。与此同时，进行了校园环境的布置，每月按照习惯培养目标进行展板的设计。

四、改进与完善

1、基于快乐教育的小学生习惯培养的总体规划还有待于完善

基于快乐教育的小学生习惯培养总体规划的制定需要以已有研究中习惯培养细则为基础，并结合本校学生的实际情况以及一线教师的教学经验，同时还要考虑到小学生的身心特点以及发展规律。因此制定出针对小学生道德行为、健康行为以及学习行为三方面习惯培养的总体规划需要在后续的研究中不断进行完善和修改。

2、基于快乐教育的小学生习惯培养实践需要逐步调整

目前我校对于小学生的习惯培养是基于学校的当前情况，依托学校现阶段的课程架构与相关教学方式、教学理念进行培养的。随着教育的发展，我校的课程架构与教学方式可能会进行一定的微调整，这就要求我们对本校学生的习惯培养实践活动相应进行调整。

3、小学生习惯的调查研究结果科学性和有效性待进一步验证实践

在学生习惯测量评价中所采用的量表、调查问卷等可能还不能够全面反映所要测量的指标，在日后的深入研究中可进一步探讨测量工具的科学性和有效性。

五、成果细目

序号	作者	成果形式	成果名称	出版或发表时间	出版单位或发表刊物名称	刊物级别	获奖或转载情况	决策采纳
1	张忠萍、阎红等	专著	养成好习惯，成就好人生	2017年6月	北京出版社	其他	多篇论文获奖	无
2	张忠萍、阎红等	专著	快乐课堂分享	2016年12月	北京出版社	其他	多篇课例获奖	无
3	张忠萍、狄永杰等	专著	快乐成长故事	2016年12月	北京出版社	其他	无	无
4	张忠萍、李辉	专著	孩子们的诗	2017年1月	童趣出版有限公司 人民邮电出版社（第291935号）	其他	无	无
5	张忠萍	论文	以课程微创新促进学校特色发展	2013年10月	《中小学管理》	北大核心	无	无
6	张忠萍	论文	快乐教育，三十年的麦田守望	2016年11月	《教育家》	其他	无	无
7	张忠萍等	论文集	刊中刊	2016年11月	《北京教育》	其他	无	无
8	杨霄	论文	小学生类比思考习惯培养浅谈	2017年4月	《辅导员》杂志	其他	无	无
9	张晓晨	论文	有效激活学生的思维	2017年3月	《辅导员》杂志	其他	无	无
10	高云	论文	小学科学思维习惯的培养	2017年2月	《辅导员》杂志	其他	无	无
11	张莉	论文	读《三国演义》，演绎教学情怀	2017年1月	《辅导员》杂志	其他	无	无
12	陈亚军	论文	小学生基本站姿习惯的培养策略	2016年12月	《辅导员》杂志	其他	无	无
13	张宏静	论文	一年级学生学习习惯培养法	2016年8月	《辅导员》杂志	其他	无	无
14	杨洋	论文	借助学习单	2016年7月	《辅导员》杂志	其他	无	无

			培养学生预习能力初探					
15	王新	论文	在音乐教学中培养学生良好的倾听习惯	2016年7月	《辅导员》杂志	其他	无	无
16	张敏	论文	基于快乐教育的小学生书写习惯培养研究	2016年5月	《辅导员》杂志	其他	北京市第七届“第七届”学习科学研究优秀成果一等奖	无

北京市教育科学规划课题成果公报