

成果公报

课题名称：《小学生习惯养成教育的实践研究》

课题批准号：BBA13022

课题类别：北京市教育科学“十二五”规划校本研究专项课题

学科分类：

课题负责人：(姓名、专业技术职务、工作单位)

郝海鸥、中学高级教师、北京市东城区花市小学

主要成员：

杨磊、李蕊、武娟、贾静、周文敬、宋力荣、刘凤霞、杨光、王亚青

正文：

一、 内容与方法

研究内容：

1.探索花市小学习惯养成教育的内容

通过对已经实行了几年的花市小学习惯教育效果的评估，及对教师、学生、家长的调研，确定花市小学习惯养成教育的内容，即花市小学的学生应培养什么样的习惯。

2.探索花市小学习惯养成的有效途径

习惯养成教育的实践主要是通过学科教学来推进：在习惯养成教育进课堂的过程中，我们要求教师做到传授学科知识与培养良好习惯有机结合，将习惯养成教育融入到学科当中，渗透到每一节课堂，在教学设计中体现习惯培养目标与学科教学目标的融合，并鼓励教师创新课堂教学。

习惯养成教育的实践通过主题教育活动来推进：我们依托各种主题教育活动加强习惯养成教育。“好习惯伴我成长”主题系列活动是学校落实习惯养成教育的主打活动。

习惯养成教育的实践通过构建特色校本课程来推进：开设家长讲堂，是为了家校共育好习惯；开设习惯训导课，是为了使学生的已有的好习惯具有稳定性；开设学生讲堂，是为了展现我校习惯教育在学生身上的收益。

习惯养成教育的实践通过教师好习惯对学生的影响来推进：通过调研、案例研究等多种形式探索教师的哪些好习惯对学生好习惯形成发挥了作用。

3.探索花市小学的小学生习惯培养的方法

以部分学科教学工作为例，探索课堂教学中学生良好学习习惯养成的方法；

以班主任工作为例，探索班级管理中培养学生良好习惯养成的方法；

以家长参与习惯养成的途径和方式为例，探索通过家校合作培养习惯的方法。

研究方法：

本课题主要采用行动研究法和案例研究法，辅以文献研究法与问卷调查法。

1.行动研究法：教育行动研究是在教育过程中研究教育问题，是进行课题研究时最常用的一种方法，我们基于学校的实际问题，在外部专家的指导下，通过系统设计、实施、观察、反思来解决问题，构建我校习惯养成教育的理论。

具体步骤为

①发现问题和分析问题。发现学生在习惯养成方面的教育问题，并就各种表象和成因进行分析，寻找解决问题的办法。

②拟定行动方案，针对发现的问题及对问题的分析，拟定行动方案。

③实施行动和积累材料。根据方案积极开展各种研究活动，并在实施研究行动过程中，广泛积累过程性材料。包括学习的资料、搜集的文献、自己相关的笔记、教育随笔、相关的数据、研讨记录等等。

④评价行动结果。对开展的各种研究活动进行反思和总结，发现问题，总结成绩，不断提高研究成效。

2.案例研究法：本课题通过在本校选择典型的师生案例，进行个案研究，通过观察、访谈等多种定性定量的方法收集案例资料，对案例进行丰富、详细、深入的描述，探索习惯养成教育的一般规律。

二、结论与对策

(一)花市小学习惯养成教育的内容

2011年，我们把学校习惯教育分为了五大方面——道德习惯、交往习惯、学习习惯、思维习惯、生活习惯，每个习惯按照低、中、高年级各定两点，形成学校十大好习惯。学校从校园环境的布置渲染好习惯；从实践活动滋养好习惯，从课程开发促进好习惯的养成。在三年的实践过程中，随着习惯教育课题的推进和教育体制改革的深化，我们积累了一定的实践经验也在实践中不断地调整。

2013年9月，同时在实践、落实的过程中，我们发现学生的交往习惯：遵守规则，顾全大局和乐于助人，友善合作应归属于学生思想道德教育，我们将交往习惯融入到道德习惯，五大方面中的思维习惯，在课堂上训练学生思维方式和思维能力应归属与学习习惯，这样学校将十大习惯的五个方面梳理为三大方面。这样习惯教育的三大方面归结为——道德习惯、学习习惯和生活习惯。

学生应养成的习惯主要包括以下内容：

- 1.生活习惯：这主要是指个人生活方面应养成的良好习惯，涉及衣食住行、吃喝拉撒睡等活动。这些个人生活习惯看起来微不足道、无足轻重，但却是小学生首先应养成的良好习惯。
- 2.道德习惯：品德是一个人的灵魂，德育位居五育之首。道德习惯主要涉及到学生在处理个人与他人、个人与集体、个人与社会关系时，应该坚持的正确的行为方式和倾向。
- 3.学习习惯：学习是小学生的主要任务，占据他们生活的大部分时间，因此，良好学习习惯的养成是小学生习惯养成的又一重要任务，直接关系到他们的学习效率、终身学习能力和身心和谐发展。

2015年1月，经过近几年的课题实施，我们进一步探索了适合小学生良好行为习惯养成的内容，确定了以培养学生道德、学习和生活三个方面的好习惯为重点的养成教育模式，并在全校各个年级中进行推广。

（二）探索花市小学习惯养成的有效途径

1.习惯养成教育的实践通过学科教学来推进

习惯养成教育与学科教学相整合，会强化学生良好生活行为习惯的养成。学生在校大部分时间是在学科教学中度过的，而在各学科中都有教育学生养成良好行为习惯的丰富内容，如品德与社会、品德与

生活、科学、语文、阅读课、弟子规等学科，挖掘这些学科中的教育资源与习惯教育的契合点，在传授知识的同时强化对学生良好行为习惯的养成教育，这也是加强本课题研究的一个重要手段。对此我们坚持做到了在传授科学文化知识的同时，渗透对学生良好学习习惯的养成教育，坚持教书与育人的统一。

(1) 习惯养成教育与学科教学相融合-----数学学科

数学课是一种思维训练课，需要学生自己动脑、动手去发现知识、掌握方法、锻炼能力。在小学阶段培养学生良好的数学学习习惯，是每一位数学教师的重要职责。习惯是经过反复练习逐步形成的不需要意志努力和监督的自动化行为模式，数学学习习惯则是在数学活动中形成的比较稳定的行为方式。它一经形成就将成为数学活动的一种倾向和需要，并自动表现出来。

①重培养学生专心倾听的习惯

②注重养成学生大胆发言的习惯

③注重培养学生良好的数学思维意识

(2) 习惯养成教育与学科教学相融合-----英语学科

根据儿童时期的特点，小学英语教学有以下三个特点：首先是要培养和激发学生学习英语的浓厚兴趣，在教学活动中，要有和谐的语言教学氛围，要重视学生基本技能和学习习惯的培养；其次是要重视培养和激发学生学习英语的浓厚兴趣，是学好英语的关键；最后要有和谐的语言教学氛围，是学好英语的前提，而重视学生基本技能和学习习惯的培养，是良好英语的保证。

基于以上学生年龄和心理的特点，在英语学科上要重点培养学生如下习惯：

①用礼貌用语的习惯

②养成大胆开口说的习惯

③养成良好的交往习惯

(3) 习惯养成教育与学科教学相融合-----语文学科

语文学科的学习，特别注重培养学生听说读写思的习惯和能力。小学阶段语文学习习惯的培养，对于奠定学生终身语文素养都有着至关重要的作用。

- ①好的写字习惯
- ②倾听、交流的习惯
- ③勤于动笔的习惯
- ④广泛搜集、吸收信息的习惯

(4) 养成教育与学科教学相融合-----体育学科

体育教学是一种在室外组织活动的教学，这就除了要求教师组织好正常的技术教学以外，还要求全体学生具有良好的学习习惯，服从教师的指挥，积极配合教师上好每一节课。所以我组体育教师在教学过程中很重视培养学生以下良好的习惯：

- ①细观察的习惯
- ②主动参与锻炼的习惯

2.习惯养成教育的实践通过主题教育活动来推进

(1) “今日事今日必”——每日凸显习惯养成

学校习惯教育从细节着眼,注重外显有行,使学生良好的习惯行为成为校园内外一道亮丽的风景线。每日文明进校、文明课间、文明静校等方面都有标志性行为。值周教师的监督与提示,值日学生的引领与规范,教师们的要求与纠正,无时不在帮助学生从不自觉行为到自愿行为,最终形成良好的习惯。

(2) 抓住教育契机——每周强化习惯养成

每周一升旗仪式是学校主题习惯教育活动之一,各班级要结合学校的十大好习惯,针对学生中的存在道德、学习、生活习惯的问题,自主定主题,通过论坛、视频展示、演讲等多种形式展示学生养成的好习惯。

月份	落实习惯	教育主题
9月	道德习惯	1. 做中华少年, 弘扬民族精神 2. 听立志故事, 做有为少年 3. 好习惯成就梦想 4. 培养良好习惯, 做文明有礼的好少年
10月		1. 感恩成长 与爱同行 2. 让文明礼貌充满校园 3. 孝敬父母从现在做起
11月	生活习惯	1. 在勤学中成长, 在苦练中收获 2. 习惯伴成长 生命更精彩 3. 努力的你最美 4. 阳光少年 快乐前行
12月		1. 强身健体, 磨炼意志 2. 缤纷课程, 快乐成长 3. 花儿在阳光下绽放 4. 养成良好的生活习惯, 快乐你我他
1月	学习习惯	1. 书香润我心 经典伴我行 2. 做个快乐的读书人

(3) 结合特色活动——每月深化习惯养成

学校的习惯教育日日有习惯评比，周周有习惯展示，月月有实践体验，学校结合每月主题开展又针对定的实践活动。二月份是传统文化月，结合二月有传统春节，每年的寒假学校将习惯教育延伸到家庭教育中，通过大手拉小手的社会实践活动，拓展和延伸学校的习惯教育，将习惯教育理念扩大化和实践化。

(4) 开展系列教育——每学期落实习惯养成

随着习惯教育课题深入开展,学校习惯活动呈现系列化和特色化,面对学生个性发展学校注重团队建设,在团队中培养学生好习惯;面对全体学生发展学校注重普及教育,让学生在特色活动中全员参与,形成好习惯。

学校的习惯教育年年有特色活动，围绕着习惯教育学校开展四季特色活动形成了学校独有的四节：春季（三月）智慧读书节；夏季（六月）文化艺术节；秋季（九月）亲情运动节；冬季（十二月）习惯收获节。结合习惯教育的深入开展，每个节展示的内容不一样，如春季读书节，第一届以学生个人展演为主，如讲故事、成语接龙、课本剧展演等形式展示了在活动中培养学生良好的学习和积累习惯。第二届以年级诗朗诵为主，展示了学生们在课堂上落实良好的读书习惯；第三届读书节以班级经典诵读为主，人人参与，展示了学生们经典诵读的积累。每一次活动展示深化和推进学校习惯教育的开展。

3.习惯养成教育的实践通过构建习惯养成教育理念下的特色校本课程来推进

(1) 习惯训导课

自2014年9月，我们建构习惯训导课有效教学目标体系，拓展重组习惯训导课有效教学内容，探索习惯训导课教学有效性的教学方法及组织形式，开发科学合理的习惯训导课教学有效评价策略，研究教学中教师的地位和作用，使习惯训导课教学更有效地促进学生的全面发展。

(2) 家长讲堂

我校开设了家长讲堂，邀请家长走进课堂当老师，让家长体验教师的角色，从而推进家校合作的实效性，这种方式是家校合作的新的尝试和举措。

8 名家长进课堂，8 个不同课程，涉及到方方面面的生活技能以及各个行业领域中的知识，孩子们在学习丰富和充实了课内知识，同时培养了学生多方面的技能。

(3) 学生讲堂

花市小学的讲台不再是教师的独有，它是开放的，是家长的，更是学生的。学校的学生讲堂是学生情有独钟的地方，这里的讲堂是学生彰显才能的讲堂。上学期三位四年级学生根据自己已有的经验和兴趣爱好，开设了学生讲堂，为弟弟妹妹传授知识。他们模仿着老师上课的样子，组织教学，传授新知，小组讨论等等，孩子们在这里从紧张到自如，从胆怯到自信，总之这里属于孩子自己的讲台。

4. 习惯养成教育的实践通过教师好习惯对学生的影响来推进

2009 年，结合学校“习惯教育”的理念，我们梳理出《花市小学教师好习惯 55 条》。在习惯教育的实施中，教师们深感良好习惯对于教师本身的重要性已经不容置疑。2012 年，结合实施中的困惑，我校与教育专家团队合作，提出了《花市小学教师好习惯 40 条》。

经过两年的教学实践，我们深感到习惯的关注点过多时，教师的教学行为习惯还需要明确规范，2015 年 3 月，我校把《花市小学教师好习惯 40 条》放到校园网上，征求大家的建议，集中筛选出《花市小学教师好习惯 20 条》涵盖了教师教学行为习惯、生活习惯、学习习惯三个方面的内容，这一系列演绎的过程，也调整着老师们的教学行为。

同时，通过与三至六年级部分学生的座谈中，我们也发现，教师自身的阅读习惯对学生的影响也是十分深远的。有的学生谈到：自己的语文老师每个学期初，都会向同学们推荐本学期必读和选读的书目名称；还有的学生谈到：自己的老师在午休时间和同学们一起阅读，有时还会针对阅读内容进行交流，使同学们对课外阅读的兴趣大大增加了。

(三) 探索花市小学的小学生习惯培养的方法

1. 以部分学科教学工作为例，探索培养学生良好学习习惯养成的方法。

学科教学，除了承载着对学生传授学科知识的作用之外，还应该

具备着在课堂中，培养学生良好学习习惯的功能。因此，我们要求学科教师们在自己的学科领域中，要充分挖掘习惯培养的要素，从学科本质出发，从学生需求出发，将习惯培养在课堂中落实。

(1) 以美术学科为例：引导学生明确观察的目的和任务，是培养学生观察习惯的首要环节，也是培养观察能力的重要条件。

要培养观察习惯，还要有充分的观察准备，提出观察的具体方法。在教学过程中，学生已有的知识经验会影响观察效果，无论是课外观察还是课上观察，应事先明确观察的重点和难点，观察的顺序和步骤，观察的要点等。

(2) 以心理健康课为例：通过一些动手动脑的心理活动，在活动中培养学生积极的心态，树立乐观向上的交往态度。

心理教师为了帮助学生表达情绪情感，发挥自身潜能，整合自我意识，建立内部规则，最终达到提升学生心理健康水平的目的，在心理课上开设了曼陀罗拓展绘画辅导、房树人绘画辅导等课程内容。

2. 以班主任工作为例，探索培养学生良好习惯养成的方法。

习惯是个体素质内化积累水平的重要指标，对其个性品质的形成和社会化发展具有十分重要的影响。培根说：“习惯是人生的主宰，人们应该追求好习惯。”小学生正处在身心迅速发展又极具可塑性的阶段，是进行行为习惯养成教育的最佳时期。

(1) 习惯培养从细节入手

班主任作为学校德育工作的主要执行者，担负着学生行为习惯养成的重要工作，是学生良好行为习惯的塑造者、示范者、实施者和监督者。训练学生的行为，从行为中养成良好的习惯，才能从习惯中形成良好的性格，为学生的学习乃至人生成功打下基础。因此，培养学生养成良好的行为习惯也成为班主任的重要工作之一。我校的班主任每学期围绕着学校习惯教育办学理念，以学校德育工作思路及重点为依托，结合班级学生的年龄特点和实际需求，采用有针对性的措施，对学生进行行为习惯的培养。

(2) 习惯培养用好激励机制

为了培养学生良好的习惯，引领学生健康成长，学校研发了小学生“快乐成长卡”，引导学生实现自我管理，自我约束，养成良好的习

惯，促进了学生思想道德水平的提高。成长卡的填写，榜样卡的方放又是一种有效促进好习惯养成的一项举措。

3.以心理健康工作为例，探索通过家校合作培养习惯的方法。

在心理教育方面，家庭依凭血缘优势有其学校难于匹敌的优势，是可开发可利用的教育资源。赢得家长的配合，是心理教育的关键。而有些学生的心理压力和心理问题不仅来自于学校，也来自于家庭。家长本身不健全的人格或不健康的心理、不恰当的教养方式、不和谐的亲子关系会直接引起学生心理问题，影响学生的心理健康，而大部分家长还未意识到这一点，没有心理教育意识。因此，学校心理教育延伸到家庭中去，提高家长的心理教育意识。

- (1) 开设家长心理大讲堂。
- (2) 建立网络沟通家校空中课堂。
- (3) 亲职团体辅导即父母效能培训。
- (4) 建立心灵驿站
- (5) 成立家长沙龙
- (6) 家庭故事
- (7) 沙盘疗法辅助干预。

三、成果与影响

习惯教育实施三年来，学生们良好的行为、礼貌的谈吐、纯真的笑脸、文明的礼让、真诚的帮助给老师、给来校的客人留下了深刻的印象，使学校生活更加生动活泼又秩序井然。课题研究促使教师不断学习，充实了理论知识。在实验的过程中，老师们注重以自己的言行给学生以示范，因而自身的良好习惯也逐步养成。通过开展课题活动，全校教师参与教科研工作的积极性得以极大提高，参与各级各类论文评比、案例征集活动的人数均能达到100%，获奖人数也是连年增加。

习惯教育也让家庭教育受益，家长的言语透露着真诚与希望，也让我们在教育的路途上一步步看到了希望。经过调查，在文明用语方面，我们的学生从教育前使用文明用语比例62%上升到教育后的97.5%，回家主动向家长问好问早从教育前的19.8%上升到92.3%，主动学习从教育前的47%上升到96.5%，100%的家长认为我们的教育使孩子在各个方面都朝着更加健康文明的方向发展。

从2010年开始，几乎每个学期学校都会收到学生家长送来的锦旗和表扬信，“授业一丝不苟，解惑无微不至”“桃李满天下，雨露润春华”，一面面鲜红的锦旗，一句句饱含深情的话语，在学生家长心目中，渐渐树立起了花市小学教师群体敬业爱生的形象。

我校被评为了北京市“2012年师生最具幸福感”的小学之一，这项荣誉的获得是全校师生和家长的共同努力得来的，也极大地激励了全校师生和家长们。

四、改进与完善

1. 如何开发更为科学合理的“习惯训导课”有效教学活动评价体系。习惯训导课教学的评价不能只凭书面测试评定学生，必须用多种方法对不同目标、不同内容进行评价。但教无定法，评价亦无定法，教学评价的方式方法并不是固定的，每种方法都有自己适用的范围。

2. 要提高习惯教育的有效性，必须和其他学科教学、学校生活、家庭生活和社区生活有机地结合，必须进行课外实践这一重要环节。今后应注意与学校少先队活动、班队活动紧密联系，开展传统性的活动及结合学校活动主题，开展校外的专题调查、社区公益、参观访问、网络搜索等。

3. 针对习惯教育的指向性也就是每一种习惯培养的方向性，实施者还没有清晰的思路与设想，对于习惯的培养还需要进一步的细化和长远的规划。

4. 进一步挖掘开发习惯教育资源，优化习惯教育环境，创新习惯教育活动的形式和内容，充分开拓更广阔的习惯教育空间。

5. 着重抓好习惯教育的科研工作，以科研提高教师的工作能力，班级管理水平和充分发挥习惯教育在素质教育工作中的重要作用。

6. 在习惯课题的实施过程中，如何更好地通过构建习惯养成教育理念下的课程体系来推进。

7. 家长对于习惯教育的认识较之前几年有明显提高，但是在家庭教育中仍然存在对习惯培养的误区，为了使家庭教育和学校教育尽快同步，继续在指导家庭教育方面不断尝试。

五、成果细目

● 2012年5月郝海鸥主编《良好习惯怎样养成》教师版、幼儿版、

低年级版、中年级版、高年级版一套五本教材。

- 2012年12月郝海鸥《习惯教育的探索与实践》的论述在中国教育学会会议上作学术交流。
- 2013年中国教育学会教育管理分会举办的《班主任专业发展与队伍建设研究》课题中期交流中，郝海鸥校长的《小学生习惯养成教育的实践研究》作为优秀成果交流展示。
- 2013年4月撰写的《好习惯滋养好儿童》一文在《中小学管理》杂志登载。
- 2013年4月郝海鸥《好习惯滋养好儿童---“习惯教育”的探索与实践》一文获中国教育学会举办的“中国教育实践与研究论坛”征文评比大赛一等奖。
- 2013年9月郝海鸥《好习惯滋养好儿童》获北京市第六届“京研杯”教育教学研究成果一等奖
- 2014年3月课题成果《小学生习惯养成教育的实践研究》在东城区（南片）“十二五”中期优秀教育科研成果评选中获二等奖。
- 2014年4月在东城区基础教育课程建设优秀成果评选中“习惯教育”课程建设报告获得一等奖。
- 2014年6月子课题《小学生习惯养成教育与班主任专业化发展的实践研究》参与“十二五”教育科研规划课题《班主任专业发展与队伍建设研究》总课题，研究成果获一等奖。
- 2014年9月郝海鸥撰写的论文《好习惯滋养好儿童—北京东城区花市小学“习惯养成教育”》一文获北京市基础教育课程教材实验优秀论文三等奖。

- 2014 年 11 月在北京市基础教育课程建设优秀成果评选活动中，提交的“花市小学习惯教育课程建设报告”被评为一等奖。
- 2014 年 12 月郝海鸥在教育学院校长研修院举办的“2014 年北京市幼小衔接研讨会”上作题为《良好习惯奠定美好人生》大会报告。
- 2015 年 9 月郝海鸥课题《小学生习惯养成教育的实践研究》在中期阶段评审过程中，获得一等奖。

北京市教育科学规划课题成果公报