

曲江价值教育实施中的静思节选

Silent sitting episodes in Qujiang schools

语文 (Chinese)

姓名 (Name) 静思形式 (forms of silent sitting)

侯晓玲: 课前闭眼静坐两分钟 (visualization): 让我们轻轻地走向郊外, 深深地呼吸着带着泥土芬芳的湿润而清新的空气。放眼望去, 满眼都是春天俏丽的影子。看: 小草儿探着青青的小脑袋, 在微风中轻舞着; 柳枝轻轻的垂下来, 它们的身上布满着星星点点嫩黄的芽苞, 好象马上就要吐露一片新绿; 桃花露着粉粉的笑脸; 小鸟和着清泉丁冬的弹奏, 在枝头欢快的唱响春天的赞歌。在这里, 我们看到了最美好的画面, 听见了最美妙的声音, 呼吸着最清新的空气, 我们真切地感受到: 世界是美好的, 生命是美好的, 一切都是美好的……

刘群英: 课前音乐静坐 (visualization in music): (播放一段音乐) 当春风吹到那片桃园, 桃花开了, 漫山遍野成了粉红色的世界。站在远方眺望微风吹拂的桃花园, 仿佛是一条巨大的丝带在飞舞。走进桃园, 望着一团团, 一簇簇紧拥在一起的桃花, 我醉了, 闻着沁人心肺的清香, 我好像来到仙境一般。忽地, 我在一簇桃花中发现了一朵格外美丽的桃花。它的花瓣轻盈娇艳, 虽然薄的犹如蜻蜓的翅膀。但没有一丁点儿的破损。在风中, 它翩翩起舞; 在雨中, 它尽情高唱。看着看着, 我仿佛自己也变成一个含苞欲放的花骨朵, 正努力地开放。多美的桃花, 多美的春天呀!

郑莹: 课前音乐静坐 (listen to the reading with music): 闭目听配乐朗读想象。(配一段二胡独奏《悲歌》)。你们心中涌起了哪些词语来形容这个孩子?(可怜、凄惨、饱受饥寒……)

董珊梅: 课前闭眼静思 (visualization): 把自己想象成在空中飞翔的小鸟, 在蔚蓝的天空下, 在翠绿的草原上, 在浩瀚的大海边, 在古木参天的森林里, 自由的展翅飞翔; 在世界屋脊上, 在万里长城边, 在千里冰封的北国, 在鱼歌唱晚的江南水乡飞呀飞呀, 充分享受“天高任鸟飞”的自由。

赖建梅: 课前音乐静坐 (music): 播放一首节奏舒缓配有鸟叫的音乐, 让学生感受自然的美。

张海燕: 课前闭眼静思 (visualization): 请同学们放松心情, 闭上眼睛, 展开想象的翅膀, 聆听这美妙的音乐。(学生听《春江花月夜》三分钟, 然后请几位同学谈感受。)

龚小兰: (闭目) 听一段舒缓优美的音乐。(心境和平)

夏国招: 1、松愉快的音乐, 抛开一切, 全身心放松进行静坐。

2、听录音或教师朗诵优美文段, 发挥想象、联想进行静坐。

3、深呼吸进行静坐。

徐慧平: 播放一段优美的音乐, 让学生闭目想象。(渗透专注、好奇等价值观)

黄剑飞: 课前静坐 2 分钟: 同时播放音乐, 有关大自然的休闲音乐。使学生思维优化, 心境平和。

杨耿萌: 静坐, 初步感受海滨小城之美。

教师播放钢琴曲《蓝色多瑙河》，配乐朗读课文，学生闭目聆听，想象美景。然后，学生谈谈自己静坐中的感受。

杨新花：听音乐<逗嘴> 让学生聆听悦耳动听的鸟叫声闭目想象,使学生的身心得到放松,并激发学生对动物的喜爱之情,为后面的学习打下铺垫。

数学 (maths)

姓名 (Name) 静思形式 (forms of silent sitting)

陈小云：课前音乐静坐一分钟 (music)

林少芳：1. 课后闭眼静坐，思考“本节课你学会了什么？明白了什么？应当怎么去做？”(think what you've learned today)

2. 静坐 2 分钟，闭眼回想上一节数学课学的主要知识。（目的是使学生能心平气和的回忆旧知，理顺思维，为学新知作好铺垫）

卢凤英：课前闭眼静思 (visualization)：我仿佛像一只小鸟，在天空上遨游，尽情葱的山林，一棵棵树婆娑弄碧，华盖如伞，一只只花蝴蝶在花丛里飞舞，为这一片绿海增添了几分生气与几分色彩。我再往前飘，啊！我看见了一条小溪流，它仿佛是一条银色绸带，小溪流动的声音似乎在低低地絮语，扣人心弦。溪中倒映着蓝天的影子。我情不自禁地喝了口溪水，哇，真甜！我充满了力量，继续向前飘去。我看见了一个小村庄，那里有着一群小朋友快乐地玩耍着，好不高兴。我向它们扑去，掀起了一阵风，它们拍着小手，跳着说：“呀，起风了，起风了。”我朗声大笑。忽然我僵住了，因为我看到，很多农民在烈日下，冒着汗，辛苦地耕种，我心里一酸，向它们扑去，心想：我只可以这样帮大家了。我的扑去，也掀起了一阵风，它们顿时抬起头，我明显地看到它们的汗珠少了许多，我心满意足地笑了……。

叶珍莲：课前闭眼静思 (visualization)：闭上你的眼睛，把自己想象成一个天使，张开洁白的翅膀，在天空中自由自在地飞翔，飞遍世界的每一个角落，把爱传播给世界上的每一个人，让每一个人都健康、幸福、快乐，让全世界的人们都和平共处，让世界充满爱。

龚元珍：课前闭眼静思 (visualization)：嘀嗒、嘀嗒，我是时间老人。我很公平，可是又不公平，我给每个人的时间是一样的，可是又不一样。当你勤奋学习努力工作时，我会快乐地陪在你身边，你的时间将会在开心中心度过；当你只顾玩乐，一事无成时，我会飞快地从你身边溜走，你的时间将会在懊悔中度过。这一节课 40 分钟你有收获吗？你是开心的呢还是后悔的呢？想一想你平时在时间安排上有哪些做得好的？哪些做得不够好的？你准备怎样做时间的小主人呢？

李博川：1. 学生静坐，放舒缓音乐，平静躁动之心。

2. “同学们，请以你觉得最舒适的方式坐好，闭上的小眼睛”；（音乐《匈牙利得鸣奏曲》起）“多么宽阔的草地呀，天空，是那么的蓝，蓝得令人心醉，请你安静的扒下吧，一起来感受这软绵绵的草原”；（声音渐小）“蝴蝶，在你的头上飞舞，你的童心也在随着蝴蝶飞舞。让我们张开双臂，一起来体验秋风的清爽，一起来拥抱美好的童年”……

刘俊强：1. 静坐：（学生表演自编小话剧）烟囱与白云：

工厂里的烟囱一个比一个高，一个比一个大。他们在得意洋洋的你望我，我望你，在比高比大。突然，一柱大烟囱撞到了白云。

白云（唤哟一声痛叫）：“你不但熏黑了我，还把我撞散了！”

烟囱（骄傲地说）：“撞你是给你沾光了，要不是我站得高高的装点天空，用黑黑的身子衬托你白云，你有那么白吗？”

白云（被急得叹了一口气）：“你能衬托我？要不是你把我染得面目全非，人们怎么会说现在看不见白云和蓝天了！”

烟囱（得意地说）：“你想错了。人们怎么会欣赏蓝天白云呢？有了我们才象征了人类社会的发展与繁荣，所以把我们做得高高的！”

白云（理直气壮）：人类只顾眼前的利益，不顾生态环保，最终会毁灭他们自己创造的文明。你们烟囱也会跟随着熄灭的！

白云说完就飘走了，工厂里林立的烟囱呼呼不停地冒着黑烟。一阵乌云刮过来，把整个天空遮得没有一线阳光。然后，整整下了一个月的滂沱大雨，把工厂和城市都淹没了，从此，烟囱倒塌了再也冒不出黑烟了。

2. 静坐：展示 10 位同学为华华庆贺生日的场景图像片断。大家团聚在庆贺华华 9 岁生日的晚餐上，每人为华华生日点燃一支蜡烛，同学们一起祈祷，唱《生日歌》。华华切精美的生日蛋糕分给同学，大家欢声笑语，一起分享食物和生日的快乐。……

3. 静坐：光的联想

同学们，让我们闭上眼睛，意想我们前面有一束光。现在用我们的想象力把光照亮头部，让头充满光，心里想：只要有光，黑暗就不存在。现在把光带到眼部，心里想：让我们在万物中都见到美善。慢慢将光移到双耳，心里想：让我们只听到美好的事。从双耳把光带去口腔和舌头，心里想：让我们只讲出真理，只说有用和有必要讲的话。现在让光流往双臂和手部，让双手充满光，心里说：让我只做好事，为众生服务。现在光已流注上身向下流到双腿去，心里说：让我直接地走去我的目的地，只去好的地方，认识好的人。现在再次把光带去心脏附近，光接触它时，绽放出一朵美丽的花，心里想：我的思想也是这样纯洁和充满爱。现在把光带去头部，由身体发射出去围绕着我们的父母、老师、亲人、朋友，他们都充满了光，心里想：愿他们一生幸福平安！再让光扩散到照亮整个世界的众生，一切动物和植物。心里想：让世界充满光，让世界充满爱，让世界充满和平。我把自己浸在光里，把光送到宇宙的每个角落，然后这样想：光明在我心，我心充满光明温暖……

胡石洪：1. 配乐朗诵静坐：结合优美动听的音乐朗诵一段描写大自然优美景色的文章。（让学生心境平和、修养生息）

2. 静坐两分钟：把自己想象成一颗小种子，在春暖花开，万物苏醒的时节，躺在湿润的泥土里，用尽全身的力气生根发芽，睁开小眼，第一次看到了天空，看到了挂在枝头的嫩芽，看到了姹紫嫣红的花朵，呼吸着新鲜的空气，看着五彩的世界生长着，不知不觉抽出了叶子。夏天，太阳当空照，给予自己无限的力量和养分，不断地生长。秋天，利用这股力量结出了成熟的果实。冬天，在凛冽的寒风中，等待着春天的温暖，等待着来年的希望。请大家睁开眼睛。（让学生感受种子的生长过程，体验充满生机、积极向上以及和平宁静的价值）

华沛韬：闭眼静思。你本节课学会了什么？明白了什么？应该怎么样去做？

林小芳：静坐2分钟、平静心绪。

黄剑飞：课前静坐2分钟：同时播放音乐，有关大自然的休闲音乐。使学生思维优化，心境平和。

丘金凤：静坐：欣赏一段优美的音乐。

青海价值教育实施中的静思节选

Silent sitting episodes in Qinghai schools

语文（Chinese）

姓名（Name） 静思形式（forms of silent sitting）

赵隆英：1、同学们喜欢听故事吧！今天请闭上你的双眼，听老师来给你们讲个故事：周六，天空蓝蓝地，太阳暖暖的，小兰的爸爸答应要带她到公园去玩，小兰好不高兴，因为今天又可以进动物园去看那机灵活泼的小猴，穿着漂亮的裙子又让那孔雀开屏和她比美……刚要和爸爸、妈妈出门时，她突然想起昨天已和小莉约好要在一起学画画，她犹豫了一下断然做出了决定——放弃去公园，答应朋友的事决不能反悔，爸爸、妈妈起初感到奇怪，当问明事由后，他们会心地笑了，请你睁开双眼告诉老师，小兰的爸爸、妈妈为什么笑了？（因为他们的女儿很守信）

引入：小兰对待好朋友很守信，那么去年冬天到南方越冬的鸟儿在冰雪融化的春天从南方赶来，有没有去找他的好朋友——去年的树（板书）呢？咱们紧跟鸟儿的足迹去看个究竟吧！

2、同学们请闭上你的双眼，和老师一起走进大自然，那里的风光很美丽，春天，花红柳绿，小燕子从南方赶来，为春光增添了许多生机；夏天，百花争艳，蝴蝶在花丛中翩翩起舞；秋天，天空中一群大雁往南飞，田野里一片片麦浪随风频频点头；冬天，大地披上了银装，一群小朋友在雪地里堆雪人……就在这美好的大自然中有一对好朋友，现在请同学们睁开你的双眼，和和老师一起去认识他们！

方芝兰：1、师叙述：秋天到了，我带同学们到田野里去。一路上，我们一边唱歌，一边欣赏美丽的景色。路边，一棵棵柳树上的叶子全黄了，微风一吹，一片一片的黄叶摇摇摆摆地落下来，有的落到麦田里，有的落到水沟里，也有的落到了同学们的头上。远处，山上的庄稼全黄了，像是给大地披上了一件黄外衣。再看天上，蓝蓝的天上飘过几朵白云，白云下一群大雁悠悠南飞。

引入课文内容：秋天真的太美了，下面看看，老师的字写的美吗？

2、老师朗读：《听听，秋的声音》

引入课文内容：在这美妙的秋声里，我们走近宋庆龄，和她一起做朋友。

马登兰：1、静坐 2 分钟，放流水音乐。

2、静坐 2 分钟，想象大海是什么样的？

谢发月：1、静坐 3 分钟，放音乐。

2、静坐，介绍 1994 年美国洛杉矶大地震。是啊，地震是多么的残酷，它是多少人失去了亲人，流离失所，今天我们就来学《地震中的父与子》。

窦洪存：看课件播放的欢庆场面，听老师描述：

十月一日，这是一个特殊的日子，是一个闪闪发光的日子。1949 年的这一天，整个中华大地沸腾了，整个世界震动了。一个激动和豪迈的声音响彻全球：“中华人民共和国中央人民政府成立了！中国人民从此站起来了！”万众欢呼，礼炮齐鸣，五星红旗冉冉升起。雄壮的《义勇军进行曲》是革命先辈的呐喊，也是新中国前进的号角。多少人浴血奋战，多少人赴汤蹈火，为的就是这一刻的到来！从此，每年的十月一日，我们都要为伟大的祖国妈妈庆祝生日。每当这个时候，我们就会想起长眠地下的革命先烈，想起新中国走过的路和将要走的路。

明天又是祖国的生日了，小朋友们会怎么庆祝呢，让我们一起来看一看吧，板书《欢庆》

王建菊：1、静坐 1 分钟，让兴奋的心平静下来，用平和的心态进入今天的学习。

2、静坐（配《梅花三弄》曲，梅花画面）在乐曲中娓娓而述：同学们，不知不觉中，暑气渐去渐远，我们一下子撞进了秋天的怀抱，寒来暑往，四季更替中最让人留念的怕是春天了。春天是花的季节，有人说，一个爱花的人是一个懂得欣赏的人，一个有着高雅情趣的人。其实啊，夏天有“出淤泥而不染，濯清莲而不妖”的荷，秋日有“本性能耐寒，风霜挺且直”和菊，而严冬，则更有此花开是更无花而一枝独秀的梅。

梅历来是画家、诗人所赞美的对象，我国宋代诗人王安石、陆游；元代画家王冕都曾经写下诗句赞美它。我们的开国领袖也曾写下词盛赞她。梅花不愧是花中之王，花之君子。

葛英萍：配乐静思（2-3）分钟

请同学们把两手轻轻放在桌子上，慢慢闭上眼睛。今天我们一起从着火车去北京游玩。哧——火车到站了，我们首先到天安门广场，第一眼望见的就是美丽、庄严的天安门，四周的花园里花团紧簇，争奇斗艳。，真美啊！我们又踏上新建军的立交桥，这么多的车辆我们可是第一次见到啊！北京真美啊！我太喜欢祖国的首都了。

马占英：静思（配乐朗读）小朋友们，春天到了，春光明媚，许多小朋友都来到大自然中，寻找春姑娘的足迹，你们看，小东和小红也是为到野外观赏春天的美好景色。（屏幕打出课本 P16 插图）你觉得这里的景色美吗？你想让爸爸妈妈带你到这里玩吗？那么，你应该向爸爸妈妈好好介绍一下这个美丽的地方。

张海兰：1、静思：放轻音乐

2、静思：播放音乐《苗岭的早晨》

同学们，春风夏雨，秋霜冬雪；青松迎客，寒梅报春。多姿多彩的大自然有声有色，有情有意。课文将带领我们投入大自然的怀抱，领略大自

然的风姿，倾听大自然的声音，与大自然互诉心声、交流感受。亲近大自然、关爱大自然。

段国忠：静思——情景导入

在一个天气晴朗，阳光明媚的早晨，我来到公园里，看见花坛上盛开了美丽的鲜花，随着微风飘来一阵阵清香，那宽阔而如绿毯的草坪上，人们在晨练，远处是高大而茂密的树木，太阳升起来了，是那么温暖，几只漂亮的蝴蝶飞过来，勤劳的小蜜蜂自由自在地在花丛中飞舞，小鸟在树枝间来回跳动，婉转的歌声非常惹人喜爱，多美的清晨啊！“咔嚓”一声响，我把这美丽的景色收进照相机。请同学们睁开眼睛，现在我们来学习课文《小摄影师》。

杨桂萍：静坐，教师讲童话故事。

同学们，你们肯定读过许多童话故事，那你们知道那些童话中的角色。小结：童话世界真吸引人，现在让走进童话世界。

董秀：1、配乐静坐（让学生心境平和，修养心息）

2、静坐：师朗诵课文第一自然段，学生闭目想象画面，“一条清澈见底的小溪，……发出悦耳的声音。”

拉毛卓玛：1、静思2—3分钟 师：那是一个漆黑阴冷的夜晚……（让学生倾听，想象，将学生的思路引入本课的学习中。）

2、静思2—3分钟（培养学生养成一种宁静的心态，集中精力，认真学习）

卢桂芳：1、静思 师读：地球是一个晶莹的球体，上面蓝色和白色的纹痕相互交错，周围裹着一层薄薄的水蓝色“纱衣”。地球这位人类的母亲。这个生命的摇篮，是那样的美丽壮观，和蔼可亲。

2、静思 师诵读：生活处处有真情。真情是一轮暖阳，温暖你那颗潮湿的心；真情是一股清泉，洗去你心头的不悦；真情是黑暗中的一把火，照亮你人生的道路……

李永萍：1、静坐并欣赏轻音乐《空山鸟语》感受大自然的奇妙

2、静思，欣赏并分享优美的音乐（让学生心境平和，修养心息）

赵玉清：静坐：师播放轻音乐，学生回味上节课的内容

赵生梅：静思：同学们，我们敬爱的周总理把一生献给了中国人民的革命事业，他在工作和生活中留下了许多感人的事迹，有一位伟大的诗人，著名的文学家何其芳同志有幸目睹了周总理一夜通宵工作的情况，并且满怀激情地写下来，这就是我们今天要学的——《一夜的工作》。

数学 (maths)

姓名 (Name) 静思形式 (forms of silent sitting)

关华 : 1、闭眼静坐 (2分钟) 听歌曲《世上只有妈妈好》

2、闭眼静思：放音乐，学生养脑、养心。

谢得文：1、静坐：想象我们的身体每天都有丰富的营养被我们的身体所吸收，我们都有在健康的成长着，当然还有一些方面我们去纠正自己的不足，我知道我哪些方面做得好，哪些方面做得不好，等我想好了告诉你。

2、静坐：让我们静静地思考：爸爸、妈妈、为了我们有个好身体，使我们的身体得到更好地发展，化费了很多钱从市场上买来许多各种各样的水果，蔬菜、肉和很多好吃的东西，现在让我们来思考：我们学过的称物体多重时用了哪些单位，你知道了哪些知识？

乔占英：配音乐静坐2分钟

赵金玉：1、静坐2分钟，回想速度、路程、时间三者之间的关系

2、静坐2分钟，回顾旧知

李洪英：1、放音乐(配乐静坐2~3分钟)。名曲《春江花月夜》

2、闭目静坐：想一想一份统计表包括哪些主要内容？

张银香：同学们，闭上眼睛想一想：你们在什么地方见过钟呢？自由发言

播放故事，让学生静思：一天，猴妈妈有事外出，她给三个孩子每人准备了3个桃，小猴们非常高兴。中午时，老大吃了1个，老二吃了2个，而老三一口气就吃了3个，小朋友们，你们猜猜，晚上老大还能吃几个桃？老二能吃几个？老三呢？

戴艳萍：静思：（一）了解负数的历史（播放多媒体课件）。

（二）了解负数的意义，板书0。

（三）正数、负数，0之间的关系。

樊彩：1、静思（2分钟）：同学们，为我设计一个花圃，花圃中百花绽放，课间时间同学们在花圃周围尽情的各种游戏，你设计的花圃是一个什么形状的，说给同伴听。

2、配乐静思：结合优美动听的音乐想象在超市购物情景。

范长婷：1、静思：展示4位同学分苹果的场面。大家团聚在分苹果的课桌前，同学们一起等待这分享苹果时刻，大家欢欣鼓舞，一起分享食物的快乐。

2、静思：让同学们在美妙而动听的音乐中静下心来慢慢静思。

王萍：静思：听故事，猴子分桃（重点体现小猴子有礼貌，相互关心，相互帮助）

陈秀英：1、静思：投影出示教材提供的实物素材（钟、瓷砖、五角形、三角板等），配乐《高山流水》欣赏。使学生产生一种美好的求知心情。

2、静思：总结体验（这节课你有哪些收获，最大的快乐是什么？）

朱永权：静思：今天是森林王国中大象的生日，大象家来了许多客人，祝贺大象生日快乐，它们还拿着生日礼物——鲜花，（贴教学挂图）我们来看一看，大象家来了哪些客人？送给大象哪几种花？

蔡守彦：请同学们轻轻闭上自己的眼睛，思考一下，我们在四年级学过的平面图形的面积计算方法，如长方形、正方形。今天我们要学习的平行四边形是我们已经学过的平面图形，他与长方形有非常密切的关系，让我们用智慧的眼光来在知识的海洋中寻找、探索他们的联系，来解决今天我们所要学习的内容。

贾生琴：静思：相传，清朝乾隆皇帝下江南，看见江中一条渔船，随即命身旁的

大臣纪晓岚以十个“一”字作一首即兴诗，纪晓岚脱口而出吟道：一帆一浆一渔舟，一个渔翁一钓钩。一俯一仰一顿笑，一江明月一江秋（教师读的时候，慢而反复，让学生想象：你的脑海中会有那些景物，是怎样一幅江南风景画，这首即兴诗中你听到了哪个数字。）

郭守贵：静坐：师播放轻音乐，学生回味上节课的内容。

马永海：静思：让学生在轻音乐中思考以前学过的有关观察物体内容，回顾应该怎样去观察一个物体。

静思：让学生在轻音乐中思考昨天学过的内容，回顾应该怎样去测量一个角。

马琴：听故事(静思)。

严顺存：1、由学生喜欢的图书借书过程引入图中的统计情况，提问图上有那些条件你能提出什么问题？（静思后回答）

2、播放音乐。

3、让学生（静思）认真听故事、观察分析题意，在老师的引导下开始思考问题

Editor: Aiping

Dec.8, 2006

