

【内部文件，严禁传播】



# 课程报告

课程主题：“六招”助你开出迷人微班会

授课专家：秦望

授课时间：2024年3月23日



# 目录

## CONTENTS

平台介绍	/ 02
专家介绍	/ 04
现场直击	/ 05
课程金句	/ 07
课程大纲	/ 08
思维导图	/ 10
精品讲稿	/ 11



### 版权声明

课程报告属明德云内部学习文件  
仅供VIP客户学习，请勿外传  
内容仅代表专家观点  
不代表明德云学堂立场



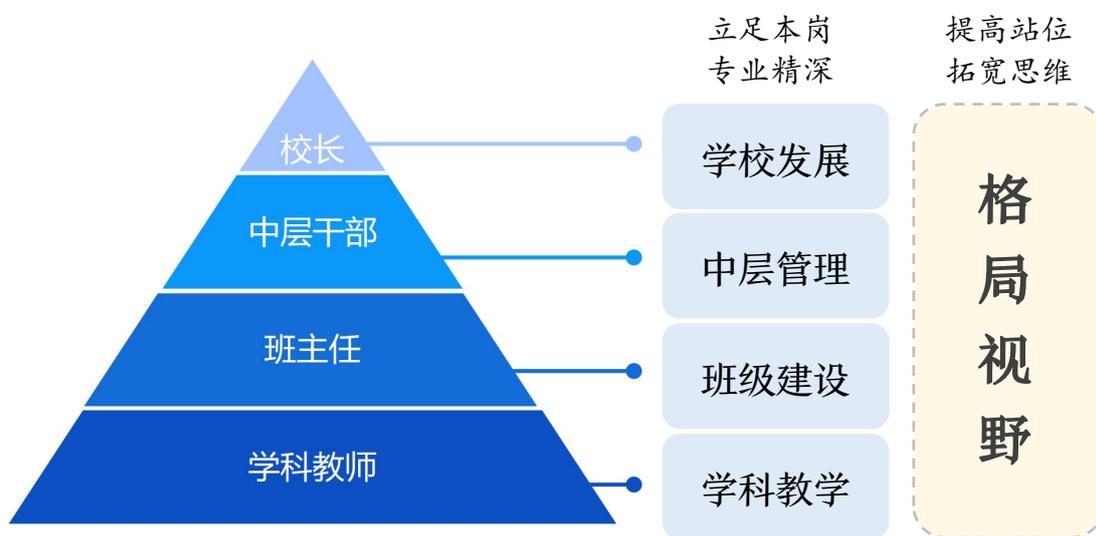
# 平台介绍

## 明德云学堂 教师专业成长智库

明德云以科技赋能教育，是教育数字化内容和平台提供商。

明德云学堂是明德云旗下专注教师专业发展的在线教育智库，聚焦前沿教育理念，秉承“助力教育数字化转型”的品牌使命，通过系统的培训体系、高端的培训内容、精细的培训服务与在线学习平台有机结合，推出“个性选课，集中学习；线上内容，线下服务”的特色师训学堂，以面向未来的培训理念和方式，致力于打造优质前沿的线上教师培训平台与教师终身学习平台。

### 课程架构



双线发展：“专业精深”与“格局视野”双线学习路径，培养复合型教师人才

分层分类：构建分层分类系统化培养体系，加强专业纵深，助力全员持续成长

## · 课程内容

明德云学堂抛弃浮躁的碎片式培训和短期式培训，坚持系统性、持续性的课程编排，以“线上直播，名家引领，分层学习，集中研讨”的教学模式，面向各会员校校长、管理干部、班主任及科任教师开设精品课程。

明德云学堂 2023-2024 年度直播课分为名家引领、名师示范和名校云访三大模块。其中，“名家引领”通识类课程共 88 节（包含明德云学堂 2022-2023 年度课程 50 节、明德云学堂 2023-2024 年度直播课 38 节）；“名师示范”即专业类课程，共 37 节（包含小学示范课 15 节、初中 13 节、高中 9 节）。

名家引领	提升格局开阔视野	名师示范	最新示范课	
	管理干部能力提升		小学 9 科	评课解读
	班主任队伍建设		专题讲座	
	教学教研能力提升		初中 13 科	学科教学实践
	青年教师培训		单元教学	
	心理教育专题		作业设计	
	教师职称评定		高中 9 科	复习策略
	家长教育		科学备考	
	学生教育		高考志愿填报	
名校云访	校园文化线上参观	明德云将分别选择一所小学、中学及大学开展名校云访，带领学员在线深入全国知名学校参访学习，汲取名校经验、借鉴名校模式、形成名校视野。		
	中小学办学特色			
	中小学线上听课、教研			
	大学专业介绍及学习生活			



## 专家介绍

### 秦望

- ◇ “8+1” 工作室发起人
- ◇ 河南省首届“十佳”班主任
- ◇ 河南省首届最具影响力班主任
- ◇ 出版《微班会创意设计与实施》、《手把手教你建设班主任工作室》等 13 部教育著作



明德云

## “六招” 助你开出迷人微班会

### 秦望

8+1工作室发起人，河南省首届“十佳”班主任，河南省首届最具影响力班主任，出版了《微班会创意设计与实施》、《手把手教你建设班主任工作室》等13部教育著作。

**会员年度课程**  
Annual Membership Course

## 现场直击





# 课程金句



秦望《“六招”助你开出迷人微班会》

## 课程金句

借助“微”与“会”的优势,高效利用班级边角时空,让微班会开出绚丽的人格教育之花。



秦望《“六招”助你开出迷人微班会》

## 课程金句

微班会不仅仅是主题班会的有效补充,更是一种独具教育价值的活动形式。



秦望《“六招”助你开出迷人微班会》

## 课程金句

既然是微班会,素材就可以用得比较小。



秦望《“六招”助你开出迷人微班会》

## 课程金句

我们要抓住适当的契机,对学生施以教育和影响。



秦望《“六招”助你开出迷人微班会》

## 课程金句

微班会可以见缝插针地开展,它和主题班会相辅相成,共同构成育人强大载体。



秦望《“六招”助你开出迷人微班会》

## 课程金句

用知识指导生活,会让我们更加轻松、快乐、安全地享受生活。



秦望《“六招”助你开出迷人微班会》

## 课程金句

把微小素材按照一定的教育主题进行叠加,它们就具有了育人的价值。



秦望《“六招”助你开出迷人微班会》

## 课程金句

成功的路上地广人稀,因为,能坚持下来的人太少。



秦望《“六招”助你开出迷人微班会》

## 课程金句

长期的坚持和好的习惯胜过智商和情商。

# 课程大纲

## 一、微班会

(一) 定义

(二) 类型

- 预设型
- 生成型

## 二、微班会 1.0: 讲方法

(一) 巧用素材, 创设情境

- 做优秀的“女汉子”
- 相信指路人
- 一个橙子的班会

(二) 角色扮演, 活动体验

- 个体生日创意会
- 让我们穿上“太阳衣”

(三) 捕捉契机, 实施教育

- 用知识指导生活
- 改分

(四) 微小时段, 充分利用

- 朝话——搭建课前演讲平台, 促进学生自主教育
- 励志午诵——领悟坚持的力量

(五) 学科教学, 植入渗透

- 数学微班会——每天多努力一点点

(六) 活动载体, 系列实施(以运动会为例)

- 红包雨
- 拍卖会
- 动员令
- 母子情
- 英雄连
- 坚守党

### 三、微班会 2.0: 分主题

### 四、微班会 3.0: 制作课程

### 五、微班会的设计与实施

(一) 构建轮廓

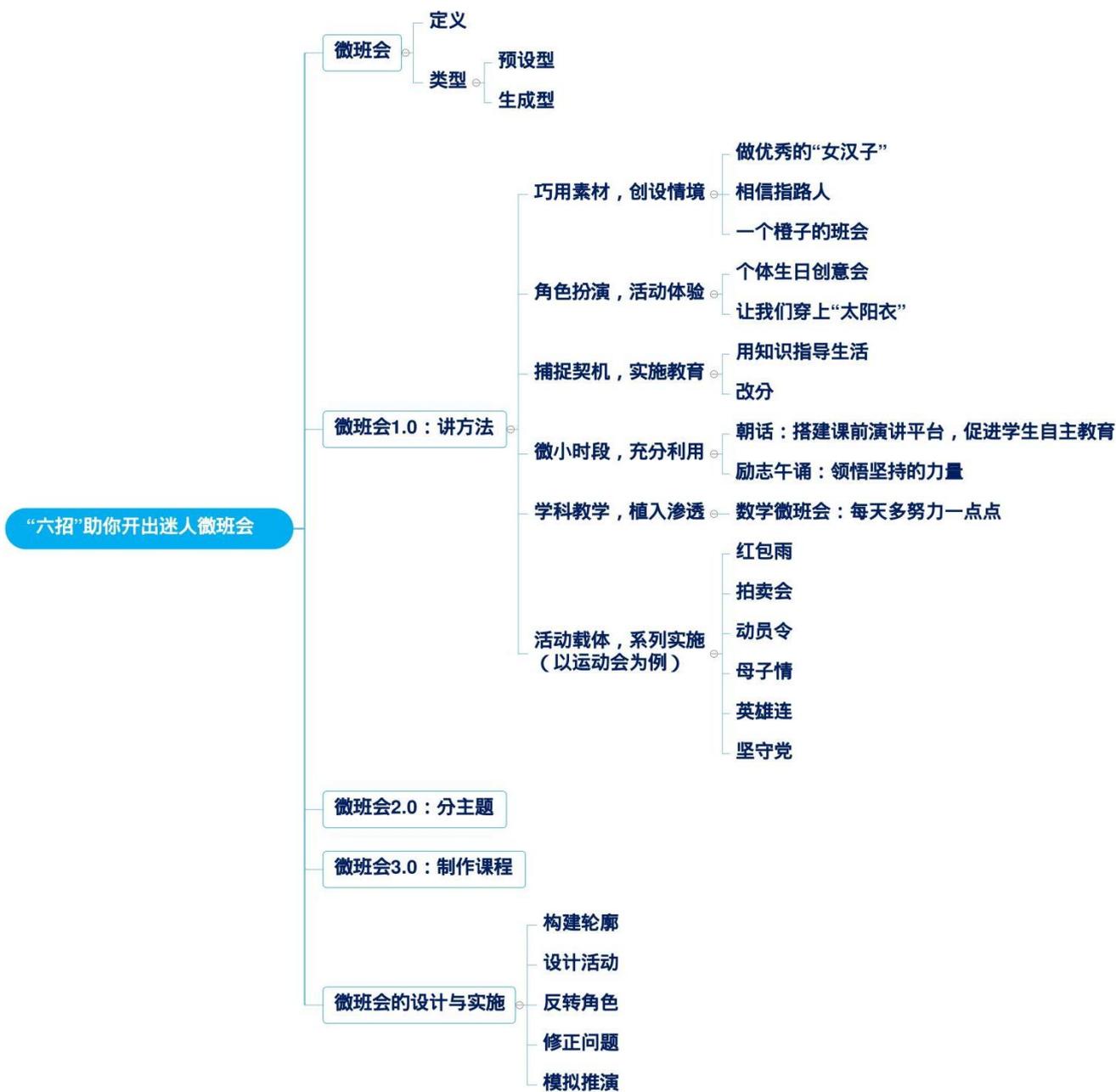
(二) 设计活动

(三) 反转角色

(四) 修正问题

(五) 模拟推演

# 思维导图



## 精品讲稿

### 秦望：“六招”助你开出迷人微班会

大家好，非常感谢明德云学堂，让我们相聚在云端，共同探讨“微时代”背景之下的“微德育”，我今天分享的题目是《“六招”助你开出迷人微班会》。我是一个有 28 年教龄的老班主任，长期探讨如何带好班、如何育好人的问题。后来，我一直在研究主题班会，但发现主题班会耗时比较长，因此，我带领“8+1”工作室的小伙伴研发了一种新的班会形式——微班会。最初是在全国知名德育工作主流媒体——《德育报》上刊登了我的《“十招”打造迷人微班会》的系列课程，引发很大反响。我又组建了“8+1”工作室微班会项目组，我们花了两年时间，最后创作出了由华东师大出版社“大夏书系”出版的《微班会创意设计》。今天我给大家分享的内容就是这本书当中的一小部分。

**什么是微班会呢？**它是指针对性强，一次只针对一件小事；花费时间少，长则八分钟至十分钟，短则一两分钟；解决问题及时，不等、不拖、不靠；场地不限，教室里、操场上、走廊上都可以自由灵活的一种面向集体的教育形式。它不同于个体谈心，它相当于集体谈心。它不仅仅是主题班会的有效补充，更是独具教育价值的活动形式。

**微班会的类型，笼统来分有预设型和生成型。**预设型要尊重文本，我们要写教案，按照教案和课件有计划地实施，它具有计划性和封闭性。但是，主流的形式是生成型。因为我们每天带班育人的过程中，会有大量的事情发生。我们要抓住契机，对学生施以教育和影响，这就有很大的生成性。生成型是要尊重学生，它具有动态性和开放性。学生要参与进来，我们作为老师，不能不知道学生想要说什么，因此，这更考验班主任带班育人的智慧。**今天和大家重点分享微班会的 1.0 版本——讲方法，即“六招”。**

**第一招——巧用素材，创设情境。**既然是微班会，素材就用的比较小。比如一句名言、一幅对联、一首小诗、一个桥段、一个故事、一篇美文、一个图片、一个小视频、一个幻灯片等。按照主题分，可以分为关爱、感恩、励志、习惯、修身、学习、心理、爱国、规划活动等，按照形式又可以分为文字、图片、课件、音乐、视频等。怎么去运用素材呢？它涉及到几项技术，比如素材拼接、素材改编、素材叠加、素材植入、素材深度挖掘技术。

这是素材拼接技术的一个案例：做优秀的“女汉子”。我加入我们班学生创建的QQ群后发现，我们班女生的昵称前面都喜欢加上“女汉子”这三个字。或许是受这个昵称影响，有的人行为变得粗鲁、另类、不文明。他们想做“女汉子”，却不知道什么是真正的“女汉子”。因此，我们这节微班会的目标就是让学生了解：什么才是真正的“女汉子”、如何成为受欢迎的“女汉子”。准备工作就是我早已储备的一张卡通图片，叫“男生眼中的‘女汉子’”。我又搜集了桥段和“女汉子”的定义进行叠加。

我早就做好课件准备着了。一天，我上完课正好还有两分钟下课，我就顺便调出这个课件跟学生聊。因为三月八日是妇女节，三月七日又是女生节。我就问：“同学们，请教一个问题，请问今天什么节日？”他们说：“女生节。”我说：“我听说很多女生都喜欢叫‘女汉子’，我想问问大家，什么是‘女汉子’呢？”同学们七嘴八舌说话时，我就把这个桥段甩了出来：生是女儿身……饭量大如山，下厨产砒霜，行李自己扛，从来不化妆，神经超大条，粗如水缸状，身边无男友，基友一大帮，尼玛口头挂，卧槽是日常。当然，这不是我说的脏话，我是引用桥段来吸引学生对这个话题的兴趣。学生听了之后哈哈大笑，接下来满脸通红。我说：“刚才这个桥段是不是咱们班某些女生的真实写照呢？”他们就互相指认：“老师，她就经常说脏话。”说脏话的女生低下了头，她就怕我骂她。我若骂她，就变成我说脏话了。我没有骂她，不但没有骂，我对他们说：“百度百科对‘女汉子’是这么解释的：‘女汉子’是指内心强大、个性坚强的一类女性。

形容女性言行可能大大咧咧、个性豪爽、不拘小节、独立、不怕吃苦，自力更生，不爱依赖他人，不喜欢求助，不太注重别人眼中的形象。我们班女生说：“老师，百度百科的解释真好。”我说：“是啊，个性豪爽、不拘小节但礼貌有加、自信自强。老师希望咱班有更多这样的女汉子。”接下来我就给他们分享了一张卡通图片。我说：“这是老师在一个贴吧里看到的很好玩的卡通图片。它对“女汉子”的解读是：外表干净利落、不化浓妆；肤色健康；勇敢、喜欢户外运动；思维活跃、神经大条；总是开怀大笑；心胸宽阔、不记仇；更重要的是，人家自己可以换灯泡！”我们班女同学哈哈大笑起来。



老师们，这里我要做小结了。大家跟我回顾一下，我用了几个素材？第一个是反讽的桥段，第二个是百度百科正面的诠释，第三个是借助卡通图片对概念生动形象地再次诠释。三个素材一拼接就构成这节微班会了，难度不是很大。

这节微班会的最后，我面向同学们做小结了，我说：“大家都应该明白要做一个什么样的‘女汉子’。女孩子自称‘女汉子’说明什么？你们希望独立、不愿意按照社会标准来约束自己、不想随波逐流。女生能够这样自称，其实是心理健康的表现，但不能一味以‘女汉子’自居。如果为了当‘女汉子’而丢失女性

的特有的优点就不可取了。女性本身有哪些优点呢？请各位‘女汉子’跟我一起小声读——温柔、体贴、善良、内敛、含蓄、踏实、细心等。这些优点不能为了当‘女汉子’而全盘否定，‘女汉子’再加上女子特有的优点，那么你们堪称完美。”‘女汉子’们听了之后一片欢呼：“‘女汉子’万岁，秦老师真好！”秦老师好在哪儿？因为我都没有骂她们。当然，也不能说一个微班会，就把学生教育好了。但是，每天都可以植入微班会，这样的话，得益是什么？是“言”，每天一点一滴地渗透，我相信学生终有一天会改变的。

刚才的案例讲得是素材的拼接，接下来这个案例“相信指路人”讲得是素材的叠加。我在网上搜集的很多好玩的小视频、小图片，它本身没有什么意义。当我们按照一定的教育主题，把它叠加起来，赋予它教育的能量，它就具有了育人的价值。这个案例先给大家解释一下，因为现在我给大家讲课，我写了标题——相信指路人，让学生相信老师、相信家长。我给学生讲的时候就是没有标题的，没有教育痕迹。

我是历史老师，那天我上完历史课，还有两分钟下课，我让学生背书，他们不背，还交头接耳，我就比较烦躁。但我也不敢骂他们，因为学校还有考评，学生过段时间还要给老师打分。如果学生对老师有意见，老师是要扣分的。那不能骂、不能吵、不能嚷，怎么办呢？我跟他调侃、开玩笑，是可以的。

我说：“同学们，给大家看一些好玩的小图片。在你眼中，老师可能是这样的。于是你认为自己一直是这样的，很委屈。为了反抗，你一度是这样的。老师抓不住你。你答的题目是这样的：百度一下你就知道，我觉得这个数学题算出来这个三角形差不多这么大。直到有一天，你为了梦想，像这几个小 baby 一样努力，努力到这样一个程度。请看，这位备考的一个学子。你努力再努力，而努力的结果往往是这样的。你这么努力到底为什么？反思一下原来的你，你觉得自己很牛，谁的话都不听，谁的话都不信，不听爸妈的，更不听老师的。你说你能把砖劈碎，结果你被砖劈残。谁的话你都不听，谁的话都不信，你说我有绝活，我

的舌头能舔在我的鼻子尖儿，其实这有什么了不起的，狗狗也能做到。老师说，当你翘尾巴的时候，通常是这样的。然而呢？结局往往是这样的，你的尾巴烧焦了，埋葬在这里。于是你下定决心一定要听老师的话。从此你改变了态度，刻意练习各种绝活，足以达到职业标准。等到高考结束了（老师们可以转换成小学结束或初中结束，都是一样的效果），你的表情是这样的，当你去感谢老师，你才知道老师原来是这样的。”





上学时，学生会问：我能行吗？老师就要告诉学生：相信老师，一定能行。你看，就这么几个小素材一叠加，两分钟就结束了，学生就受到了一些教育。日久天长，久久为功，功不唐捐，我相信学生会一点一滴地变化。当然，不仅仅靠微班会，还有每周一节的主题班会。微班会是见缝插针地开展，它和主题班会相

辅相成，共同构成了育人的强大载体。

前面两个案例呈现的是素材的拼接、素材的叠加，接下来为大家展示一个素材深挖的案例：一个橙子的班会。

有一年，我在实验班任教，领导对我的期望值非常高，希望我们班能多出几个考名校的学生。但对待那一届的学生，我很善良，我是教文科的，那时候还是文理分科，我没有做分科动员工作。大家知道，社会上认为理科就业相对好，文科不好就业，孩子们有脑瓜好使点的，都跑到理科去了，像我这种笨人报文科。因此，在我们这个班，我没有做动员工作，之后来的学生都是跟我比较像的人：他们很努力，但不是那么聪明。第一次大联考，我们班失利了。按照考评标准，我们班学生很难进名校。第二次又失利了，第三次还失利了。我第一次是安慰，第二次是鼓动，第三次我都无“计”可施了。

这时，我忽然想起我读的一本传记，就是当代商界人物褚时健的传记。当然，褚时健这个人他有缺点，在这里我讲的是他的优点部分。为了把这个微班会开好，我先在网上买了褚时健的传记和“褚橙”，做好准备工作。

开班会那天，我搬着一个箱子来到班级，里面是一箱褚橙。进班之前，我先深呼吸，调整我的状态，毕竟我的情绪也不太好。我们班考这么差，我也不是超人。经过调整，我露出8颗牙齿进班了。我说：“同学们，老师今天请大家吃橙子。”同学们很高兴，也很吃惊。他们以为今天老师会骂他们，第一环节——骂全班，第二环节——骂每个小组，第三环节——骂每个人，他们觉得这就是常规的班会课。但是我想，我的学生已经够努力了，我骂他们干什么呢？因此我决定采用一种独特的方法激励他们。

“同学们，今天老师请大家吃橙子，一人一个，不许多吃多占哦。”我们的同学就帮我把它分发下去了，有人开始扒橙子，我说：“别着急吃，请观察一下这个箱子的外包装。”同学们喊了出来：“人生总有起落，精神终可传承！”

这就帮我导入了这节挫败教育的微班会。同学们拿到橙子非常高兴，很快就忘了自己这次考差了。

接下来我就继续引导，我说：“同学们，这可是不是普通的橙子，这是云南哀牢山上的冰糖橙，颜色鲜亮、个头饱满、汁多味美、富含纯天然维生素 C。”这时候有同学又着急吃橙子，我说：“你别着急吃好不好？”同学们就嘟囔：“老师，你给我们买的不是让我们吃吗？我们都住校一周了，也没有吃到什么好东西。”我说：“现在吃，你吃不出它的梦想的味道。”

有同学觉得奇怪，“一个破橙子有什么梦想的味道？”我说：“这不是普通的橙子，这是一只励志橙、梦想橙，这个橙子十块钱一个。”同学们说：“老师，不是十块钱一兜吗？”我说：“那是普通橙子，这个是励志橙、梦想橙，是一个有文化的橙子，有文化真可怕。”同学们问：“老师，它为什么有文化？”我说：“那是因为他背后有个好爸爸。他的爸爸是谁？是褚时健。褚时健是中国第一代企业家中的佼佼者，也是中国最具争议的财经人物之一。他 1979 年任云南玉溪卷烟厂厂长，花了 17 年时间，将默默无闻的烟厂缔造成亚洲排名第一、世界排名第五的大型企业，红塔山牌香烟享誉全国。

但在 70 岁时，大企业家人生冲上巅峰之后，他又跌落马利亚纳海沟，落差非常大。他犯了一个错误，可能是在财务方面的时候出了一些问题。有人告他贪污，他进了监狱。女儿担任会计，所以也进了监狱，妻子也跟着进了监狱。女儿受不了刺激，在监狱中自杀了。一个 70 岁的老人，因为自己的连累，导致二十几岁的年轻人自杀了。如果是一般人可能就跟着女儿走了，但褚时健就是褚时健。2001 年，73 岁的他获减刑，保外就医，和妻子承包荒山种橙。十余年后，褚橙年产 1000 万吨，利润上亿，被称为“云南最好吃的橙子”“中国最厉害的橙子”，并风靡全国。这时，我就调侃我的学生，说：“同学们，你们今年多大了？”（现在的我教的是高中学生）他们说：“老师，我今年 16 了。”我说：“你们再过 70 年奋斗也来得及！”同学们一愣，他们转过味来了。我说：“你们看，

86岁的褚时健，人生挫败之后再次奋斗，从‘烟王’变身‘橙王’，实现了人生的触底反弹。同学们非常感慨，都很敬佩这个老者，不是敬佩他的错误，而是敬佩他屡败屡战的精神。

我说：“同学们，请站起来，我们一起朗读与褚老相关的这段话。褚老说：我的一生经历过几次大起大落，我不谈什么后悔、无悔，也没有必要向谁去证明自己生命的价值。人要对自己负责任，只要自己不想趴下，别人是无法让你趴下的。人活着就要干事情，干事情就要干好。就连那位经常批评人的韩寒，也对褚时健伸出大拇指点赞。他说：我欣赏所有跌倒后还能爬起来的人。著名企业家冯仑说，一个人跌倒后再爬起来并不难，难的是从至高处落到最低谷，还能走得更远。”到这儿同学们就纷纷感慨，我就继续发挥。

我说：“巴顿将军说过，衡量研究一个人成功标准，不是看这个人站在顶峰的时候，而是看这个人从顶峰上跌落低谷之后的反弹力。一个真的英雄总是在无法想象的困境中，在不可思议的时点上崛起！褚时健因为这几个橙子，拉开了与这个时代所有优秀企业家的距离，使自己成一个不朽的历史英雄和不倒的商业传奇。柳传志、王石等商家大佬纷纷前去哀牢山上拜访褚老。就连马云都是褚老的粉丝，秦老师是褚老的‘刚丝’。”

这时，我的学生纷纷表示：“老师，那我们再失败几次好了。”我说：“很有道理，一个没有经过挫败的人是最可怕的。”我趁势总结：“经历就是财富，战胜挫折就能战胜一切。战胜了考试，人生会留下一段难忘的拼搏记忆，高考就是最好的成人礼。如果你的生命不为自己留下一些让自己热泪盈眶的日子，你的生命就是白过的。”到这儿，我们同学就鼓起了掌。

接着我说：“来几个同学把这本书给咱们每个同学发一本。”我事先给他们购买了褚时健的传记。为什么要看这本书呢？因为我要把微班会的效能无限地延续下去。微班会很短，我十几分钟就开完了，那他们可能用不了几天就忘记了。微班会的作用是把他们引入我介绍的这个人的精神世界，我给他们买了这本传

记，课下他们会翻看这本书的。这样的话，就无限延长了教育效能。

**第二招是角色扮演、活动体验。**我分享的案例叫做个体生日创意会。有一年，我接手了一个普通班，建班一个月左右。我很善于做日常规划：每天做什么、班级发展大框架等，很快就把班级管得井井有条。第一次月考，我们班成绩很棒，班级排名年级前三，德育量化排名前五，我很骄傲、自豪。我躺在办公室躺椅上摇动，心里很高兴。这时，我们班的团支书和班长带了几个班委来找我，他们说：“老师，你觉得咱们班怎么样？”我说：“咱班挺好的，领导大会小会都表扬咱班。”同学们说：“老师我们感觉……”我说：“咱们好好说说哪儿不好了，领导都表扬咱们班了。”他们说：“咱们班死气沉沉的，真没意思。”大家想一想，如果学生每天只有上课、写作业、考试刷题，那学生不抑郁才怪了！

因此，我就问：“怎么办？咱们现在学习是时间紧任务重。”他们说：“老师，我们可以不与教学冲突，我们就用我们学校的课前一支歌的时间，就是每天7:50-8:00。别的班级唱歌，如果我们班有人过生日，我们就用这十分钟给他过个生日，行不行呢？”我说：“好。”目标就是让同学们感觉到家的温暖，让每个孩子感觉到被爱，有种归属感，这就是体验，爱和被爱的体验。我们的生日创意会是这么设计的，第一环节是惯例，大家唱生日歌。第二环节是“优点大轰炸”，每个同学轮番夸赞寿星。在活动过程的第三环节，大家激动了，送祝福、送拥抱、送两句歌，还有趁机道歉，化解了日常小矛盾。第四个环节，小寿星带领大家宣誓，发表生日感言，十分钟就足够了。这样的微班会可以长期开下去。

三年后，他们毕业了，我的学生写回忆录时，写了关于生日会的这一段：生日会上我们应该是最天真最开心的。那时的我们都会放肆的大笑，甚至提出一些近乎无理的要求，这些都会被原谅，也都是我们日后弥足珍贵的回忆。我们举办的生日会，不仅是表达友谊、发泄情绪、缓解气氛的一种方式，还承载了更多的内涵。许多误会会在生日祝语中被解开，朋友重归旧好；许多真情在此刻流露，让泪光闪闪；感恩也在此刻进行着，大家一起享受着感动，我们的生日会让我们听

见了许多不一样的声音，看见了许多以前不曾见过的真情。在生日会上，最令人难忘的是从眼眶里一不小心划出的泪水，他代表心灵的震颤，我们的真诚在每个人的心里划出一道彩虹，花在瞬间绽放，爱在顷刻永恒。

三年的生日会，每个同学就过了三场，每人三个十分钟，使整个班的温度上升了。因此，那一届班级高考成绩也特别棒，我觉得跟这个生日会有一些的关系，更主要的是生日会让学生感觉到爱与被爱、归属感、价值感。

再有是角色扮演的案例：让我们穿上“太阳衣”。小学二年级孩子正处于养成良好学习、生活习惯的关键期。小孩喜欢模仿，对可见的行为他们的模仿力很强。班级里就出现一个问题：小孩喜欢模仿，有人大课间做操请假，他就跟着请假。小孩们都请假，老师很头疼。为了教育孩子们，老师设置了一个微班会。老师走进班级，开场白是：同学们，美丽的冬天到了，天气变冷了。我们穿上厚厚的棉袄，戴上厚厚的手套，像魔法师一样可以看到自己哈出的气。正是因为天气寒冷，很多疾病一下子来到我们身边。下面请欣赏学生情景表演。在一个冬天的课间，咱班发生了一件事儿：（三个同学上台表演情景剧：甲演老师，乙和丙扮演同学）学生乙来跟老师说肚子疼。之后学生丙也来了，说：“老师，我也肚子疼。”老师：“那你们两个去做操的队伍后面休息。”接下来，老师就偷拍了他们休息时混乱的场景。你看孩子俩哪里有病？他们没病，生龙活虎的。

情景表演结束后，老师就开始讲故事了。小孩们都知道这个故事，老师们可以请小孩站出来讲，形成互动。我们就由“阿凡提的‘太阳衣’”故事引出“冬季锻炼”。老师说：“同学们，大家都知道阿凡提的故事，你们看这张图片。老财主和阿凡提谁穿得多？”



孩子们说：“老财主穿得那么厚，阿凡提穿得是单衣，但阿凡提还是流着汗，老财主冻得哆哆嗦嗦的。”我说：“于是，老财主开始羡慕阿凡提：阿凡提，你穿得那么少，为什么这么热？我穿这么多，为什么冷？阿凡提：我穿的是太阳衣。老财主说：那咱俩换一下。老财主跟阿凡提换了衣服，但是老财主还是冻得要命。这个故事其实说得是什么呢？鼓励大家要锻炼、劳动。参加冬季锻炼有哪些好处呢？锻炼身体可以增加血液循环，提高御寒能力；受到冷空气刺激，可以增强人体的机能、抵抗疾病的能力；接受阳光照射，杀死皮肤上依附的细菌，促进钙和磷的吸收，有助于骨骼生长；加快血液循环，增强记忆力，提高学习效率。你们是想做个小病号，还是想穿上“太阳衣”像阿凡提一样？”

接下来，老师给每个同学发一张老师事先印好的小卡片：请制定我们的冬季锻炼计划，包括早晨的锻炼计划、课间的锻炼计划、放学后的锻炼计划。同学们开始写，写完之后与其他同学分享。最后，老师总结：人人穿上“太阳衣”，做个身体健康的小学生。你看微班会很短，这样的教育远远超过批评。假如老师进班就说：“你们几个明明没什么病，撒谎请假。”学生犯错后直接指责，虽然有一定的教育作用，但也会产生负面影响。

**第三招，捕捉契机，实施教育。**什么是教育契机？就是指在教育过程中事物发展或一事物转化为他事物的关键环节。它分为两类。第一类是可预见性的。比

如，作为有经验的班主任，新班组建、选课走班、重大考试、节日庆典、外出活动、研学旅行等会出现的一些问题，是可预见的，老师可以做出预案。第二类教育契机的出现是偶发的、不规则的、稍纵即逝，这就要求班主任要善于敏锐地去识别，加以利用。偶发性教育契机具有突发性、冲击性、急迫性等特点，这就要求班主任要做到沉着冷静、机智果断、正确疏导、有的放矢。

分享一个案例：用知识指导生活。这是发生在课间的一个抓住教育契机的微班会。当时，我是作为历史科任老师，因为跟学生关系比较好，我上完历史课后就会留在班里跟学生聊一聊。有个学生开始吃薯条，因为我不是班主任，如果是班主任他就不敢吃了。我作为老师，怎么办呢？作为老师，我的目标是育人，让学生了解营养学知识，树立用知识指导生活的理念，而不仅仅是一次简单教育。假如课间学生给你分享零食，老师接不接？这里有三个版本：版本一是情谊至上型，学生给我零食，说明学生跟我关系好，我拿回去吃。但是这样一来，我就没有配合好班主任工作，因为班级内不允许吃零食；版本二是纪律至上型，夺过来扔一边，敢吃东西，愣头青还递到我面前来了。从此学生不再搭理我；版本三是健康至上型，我不赞成吃零食，但得给学生面子，我还要配合班主任工作对他进行教育。学生说：“老师，请吃根薯条。”我说：“谢谢，看着都好吃，可是我却不能吃，我现在是典型的‘三高一低’。”学生说：“‘高增长、高效益、高就业、低通胀’，这是知识经济特点。老师，您教我们的知识我们都会了，课间您歇歇，您老人家别再为我们操心了。”我说：“我哪有心思操心，我说的是自己——‘高血压、高血脂、高血糖，低工资’。”（其实我只是血糖有点高）学生大笑：“老师您真幽默。”我说：“低的我管不了，高的可是我自己吃出来的。”

同学说：“不会的，老师，我每天都吃零食，书上说薯条属于油炸类食物，吃了后不但会增加人体热量，还含有致癌物质，看了吓死人，可我们不是都挺好的吗？大家不都这么吃的吗？”还有学生说：“老师，我爸爸得了糖尿病。”我说：“俗话说‘病是吃出来的。’你觉得我的病只是吃哪一口饭得的，还不是几

十年都不注意，每次多吃一口得的。我是跟谁学的，从小跟别人学的，靠模仿生活到今天。现在得绝症的人这么多，就是平时你学我，我学你，不注意合理饮食造成的。正是不合理、不健康的生活方式，才导致了我们的身体每天都受到伤害，累积久了就成了我们身上可感受到的病。所以，要想健康长寿，就要彻底改掉我们不合理的生活方式。”

学生就把薯条收起来了，说：“怪不得，我妈整天头晕，我再不敢贪吃了。”我说：“你们还年轻，再吃些年，‘长大后你就成了我。’”学生大笑：“老师，我们该吃些啥呢？”我说：“简单来说，像我现在这样，每天遵循‘两高一低’、‘四多三少’。‘两高一低’指的是宏观上的生活习惯，即高纤维素、高维生素、低脂肪，‘四多三少’则是微观上具体的一些生活习惯，即多果蔬、多豆制品、多菌类、多绿茶、少高能量食物、少加工肉制品、少喝酒、少喝饮料。偶尔吃一次薯条未尝不可，如果你长期坚持每个课间吃，那就是无知。用知识指导生活，会让我们轻松、快乐、安全地享受生活，那样才会吃得更长久。”

刚才讲得是在课间抓住教育契机，可以直接跟学生聊聊，这样的课间还有许多，我们现在来讲讲在课堂上抓住教育契机的案例——改分。

我们班的小强考试考了36分，满分是100分。他拿到卷子，就把卷子塞进了桌隔里，还悄悄跟同学说考了96分。我站在讲台，听得门清，我说：“你考这么差，还不更正，等下课了我找你谈谈，你一点也不诚信。”事情本来不大，我下课找他谈谈就可以了。但是，班里总有一类小孩多嘴多舌。同桌的小静喊起来：“老师，老师！小强说他考了96分！”同桌大声嚷嚷，所有的目光——惊疑的目光都集中在小强正忙着的脏兮兮的小手上。小强停住了，有些懵懂地看着我：老师，救救我，我人格破产了。

好，各位老师，这就是给你3秒钟的时间开完微班会，用1秒备课、两秒开完。要脑子一闪想出主意，用两句话说完，句子不能长，速度不能慢，否则就开不完。这么好的机会不能错过，给你定三个小目标。第一，教训多嘴多舌的孩

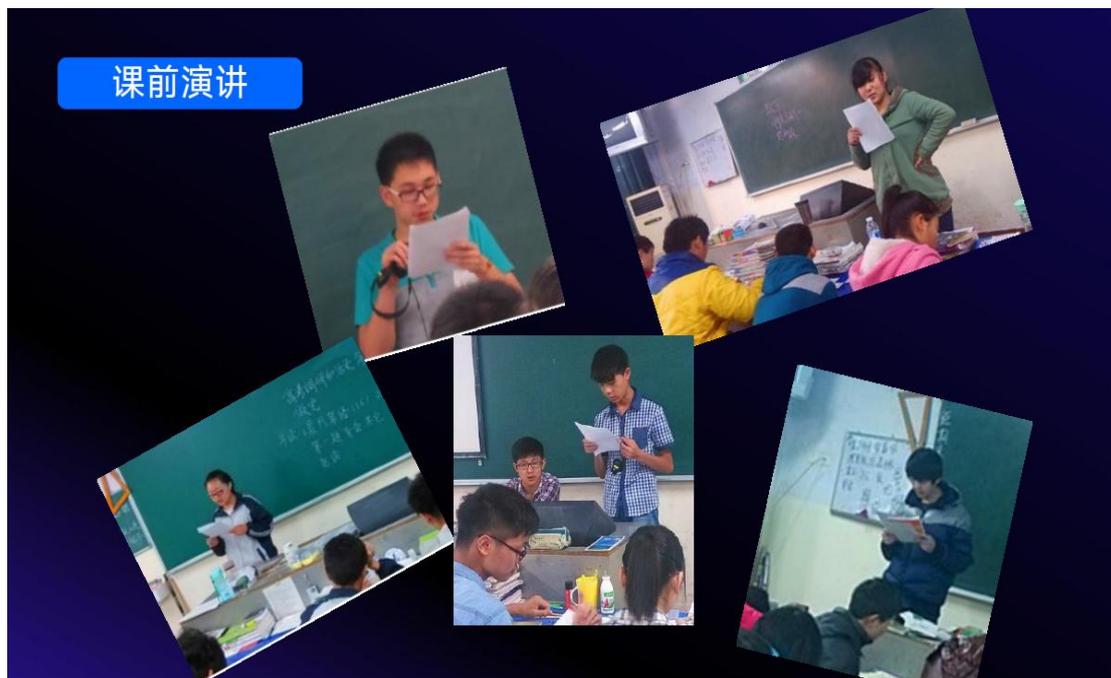
子的乱说话行为。第二，安抚受伤小男孩，维护他的自尊。第三，趁机教育全班同学该怎么说话，怎么维护同学的自尊。

相信老师们已经有了自己的问题解决的版本，我讲讲我的版本。我先对小静说：“你不要管人家的分数好不好？”说话的声音比较大，速度比较快，但我的学生能听懂。“你不要管人家的分数好不好？”，我用很生气的语气、语调和表情向小静传递了我对这种行为的不满。小静不傻，低下了头。同时，全班同学也明白了，这么说话不好。假如，我是一个传统的班主任，可能会说：“小静，人家考多少分跟你有什么关系，快嘴快舌的。”结果是把小静得罪了，从此小静再也不理我了。现在这样做之后，小强人傻了，我转向小强：“小强，谁说我们考不到96分呢？对不对？老师相信你一定能够考96。今天考不到，明天继续考。明天考不到，明年继续考。明年还考不到，咱们还有来生。我就不信你考不到，我又没有说必须什么时候能考到96。”小强听了后笑了，一场课堂风波就这样风轻云淡地用微班会解决了。同学们也都受到了教育。假如我是一个传统的班主任，可能会说：“小强，做人要诚信。你考36，还说自己考96，干脆你说自己考100分得了，去后面站着，撒什么谎。”那么小强就会受伤了，可能会受伤得很久。不要小看微班会，有时候不恰当的几句话，会对学生产生蛮大的影响。

**接下来，我分享第四招：微小时段，充分利用。**什么是微小时段？比如早中晚的课前十分钟、课前三分钟候课时分，可以开展一些小活动——朝会演讲、励志午诵、吟诵课程、操后点评、养心幻灯片等。

“朝话”是我们班搭建的课前演讲平台，目的是促进学生自主教育。我们学校有课前一首歌，在上午8:50-9:00、下午2:30-2:40。我们班就改造了这个微小时段，别的班唱三首歌，我们班就唱一首，留下五分钟，让同学们演讲。演讲可以锻炼学生的演讲能力，培养自信心。这也是班级自主教育的平台，让学生教育学生，好的表扬，坏的批评。谁今天当值日班长，明天就上台演讲。毕业之后，学生演讲稿就被编成了一本班级史册。给大家分享一下学生课前演讲

场景，我们还会专门用软件把演讲内容录下来转成文字。



我分享学生演讲过的一小段，他提到：我们所谓的学习，无非是语数英理化生。语文知识不用积累太勤，像课代表就行；数学错题不用整理多认真，像吕鑫豪那样就行；英语单词不用背得多快，像范琳浩那样就成；物化成练习册也不用做得多快，像虎飞、方舟、新港那样就行，如果能做到以上几点，那还愁上不了大学吗？不要感叹不可能，只要有人能做到，那就说明大家都可以。其实，别人只不过是把你侃大山的功夫用来搞学习罢了。如果你实在觉得这些不靠谱，那不妨去看看闫鹏飞同学得数学练习册写到哪了。时至高三，曾经的睡狮都已经觉醒，再不觉醒也只能睡死了。

你们看，学生说学生时，又调侃又点名，点到的同学们“哗哗”鼓掌。如果我去说，同学们会感觉我在批评他们，他们会很烦，可能心里会捣鼓：老不死的，何苦？我们鼓励学生、教育学生，微班会是多么好的一个平台。学生开展的系列微班会到了收获阶段，我们会编入班级史册。之前说过，下午不是还有个课前一支歌吗？我们班又是只唱一首。留出时间。我们希望孩子们具备善良、诚实、正直、勇敢、坚持梦想等做人的高贵品质。于是我们做了小课件，以“坚持”为

例，让学生诵读课件的部分内容，领悟坚持的力量。

锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。——荀子·劝学  
 世上无难事，只要肯攀登。——毛泽东  
 千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金。——刘禹锡  
 逆水行舟用力撑，一篙松劲退千寻。——董必武  
 读不在三更五鼓，功只怕一曝十寒。——郭沫若  
 滴水穿石，不是因其力量，而是因其坚韧不拔、锲而不舍。  
 ——拉蒂默  
 古之成大事者，不惟有超世之才，亦有坚忍不拔之志。——  
 苏轼  
 日日行，不怕千万里；常常做，不怕千万事。——金樱

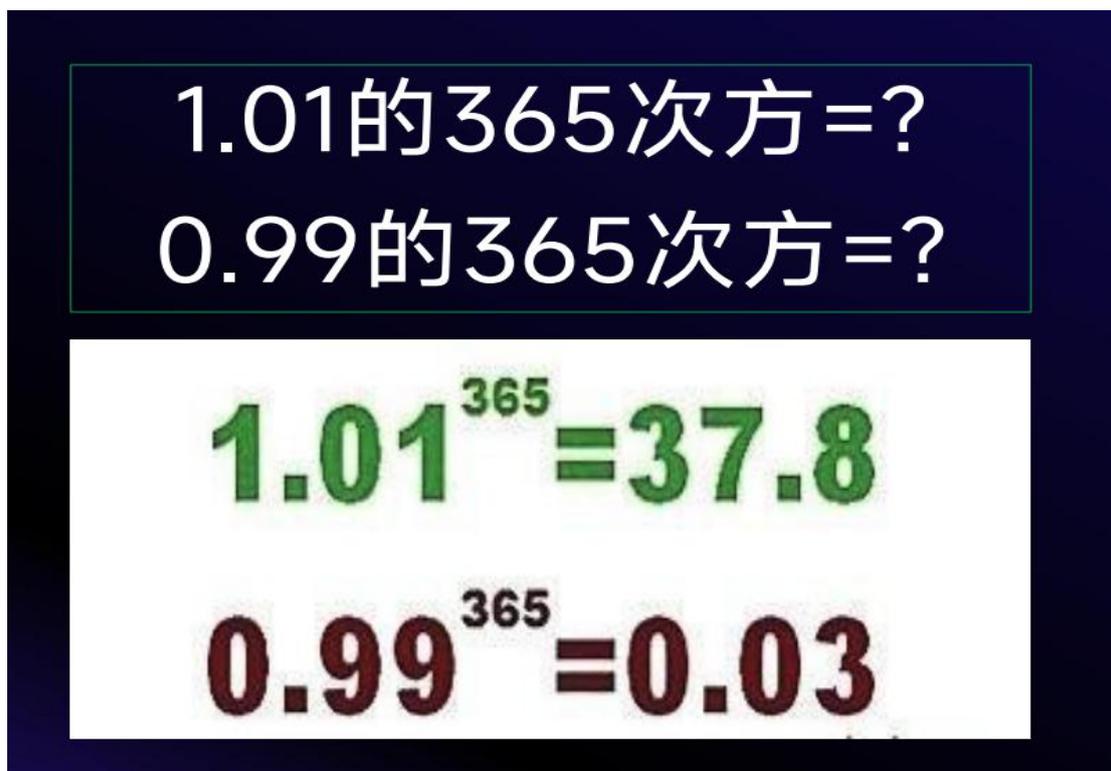
励志  
午诵

坚  
持

比如，还有一个月要期末考试了，我们做出这个课件，精挑细选与“坚持”相关的名言警句、诗词歌赋、成语对联。课件上呈现的是铿锵有致的一句：郁郁葱葱的山林，是树木的坚持；滚滚江河，是溪流的坚持；万丈高楼，是砖石的坚持；水滴石穿，是耐心的坚持。我让同学们站起来，齐声朗诵。这是一个教育场景，是学生的自我教育。实际上它需要的时间很短，大概三分钟左右就可朗读完。

学生朗读完后，老师或学生每次都会提炼出一句自己编的名言。这是我编的一句：成功的路上地广人稀，因为，能坚持下来人太少。紧接着，我就给学生讲一个以我为例的小故事。从2005年开始，我认识到了班主任工作的重要性，组建了“8+1”工作室，带领校本团队33人，全国团队5000人，到今天已经做了19年的德育研究。因为做了这件事，很多人来找我分享经验。今天也就来到这里。秦老师是一个笨人。大家都知道，我的第一文凭是专科，我们学校北师大、华东师大毕业的老师有很多。我是我们学校文凭最低的老师，居然还是教科研主任。你说我聪明吗？为什么校长还这么任用我呢？因为校长很英明，他知道我是个笨人，所以会非常坚持。

**第五招是学科教学，植入渗透。**所有的学科都可以植入。不仅仅是班主任，微德育适合所有学科老师。在老师的教课过程中可以植入，例如我教历史课就经常植入，我们班的数学老师在教学时也会植入。在学习指数函数时，数学老师给学生上了一节“每天多努力一点点”的微班会。让同学们算题，比1大的1.01的365次方和比1小0.01的0.99的365次方分别是多少呢？学生一算，结果是37.8和0.03。



1.01的365次方=?  
0.99的365次方=?

$1.01^{365} = 37.8$   
 $0.99^{365} = 0.03$

老师开始解读：“360次方”代表“一年”，“1”代表“每天都在努力”，“1.01”表示“每天多做一点点”，“0.99”表示“每天少做一点点”。360天之后呢，一个增长到了37.8，一个减少到了0.03！接下来咱们再算一个题，再多努力一点点，计算1.02的365次方与0.98的365次方是多少呢？学生一算，1377.4和0.0006，这差距更大了。只比你努力一点的人，其实已经甩你很远。

如果再多努力一点点，大家看算式：

1.02的365次方=?

0.98的365次方=?

$$\left\{ \begin{array}{l} 1.02^{365} = 1377.4 \\ 0.98^{365} = 0.0006 \end{array} \right.$$

只比你努力一点的人，其实已经甩你很远。

咱们再算一个题：比1大点的1.1相乘，乘十次之后答案是多少呢？让学生猜是大于1.1，还是小于1.1呢？大家看，这是一个哲理：每天积累多一点点，它一定是大于1.1的，它是2.85。日积月累不断进步，就是2.85。如果比1少一点点，10个0.9相乘，是大于0.9还是小于0.9呢？学生非常聪明，算后认为一定是小。老师解释：每天少一点，累积当然就少了。乘号是累积的意思，每天懒散一点，懈怠一点，没有目标，事实就是人会不断地退步，这就是积极与懈怠截然不同的命运。再计算一个题，1.01的3次方乘以0.99的2次方是大于还是小于1.01呢？你看，“3”是“三天打渔”，“2”是“两天晒网”，结果会怎么样？结果是1.0098小于1.01。如果一直“三天打渔，两天晒网”，就会进进退退，无法取得持续的进步。老师连成语都用上了，学生印象更加深刻了。老师没有耽误上课就自然植入了微班会。

**第六招是活动载体，系列实施。**学校里有各类大型活动，如歌咏比赛、研学旅行、美育节、运动会、篮球比赛等。在大型活动前，我们先预设关键节点，比如这次活动期间可能会发生哪些事儿，抓住契机进行教育。关于这一招，我要分

享的第一节微班会叫做“以运动会为载体的系列微班会——红包雨”。两天的运动会需要筹集经费，“红包雨”就是一次微班会，通过家委会筹集，鼓励家长们给孩子们捐赠。我既是一个成年人，也是班主任，因此我也去捐赠了。我们规定不允许多捐，最多捐 20 元，不想捐也可以不捐。同时，我们特意设定了一个时间段——早上八点半到十一点半，外出务工人员、农民等没有上网或没有时间的家长看不到捐赠的信息，多是上班或做生意的家长在这个时间段捐赠。因此，这是一次良心捐赠。捐赠得到的钱不经过老师的手，暂放在家委会的财务员手中，全用来给孩子们开展运动会和平日活动。当时我带的是一个薄弱班，那时快要期末考试了，我担心孩子们运动会出事，家委会的家长就帮忙给孩子们采买了一些东西。我们在微信群里鼓动、宣传，最后达成了募捐的目标，这就叫微信群里的代表大会，断断续续地开了二十分钟左右就解决了问题。

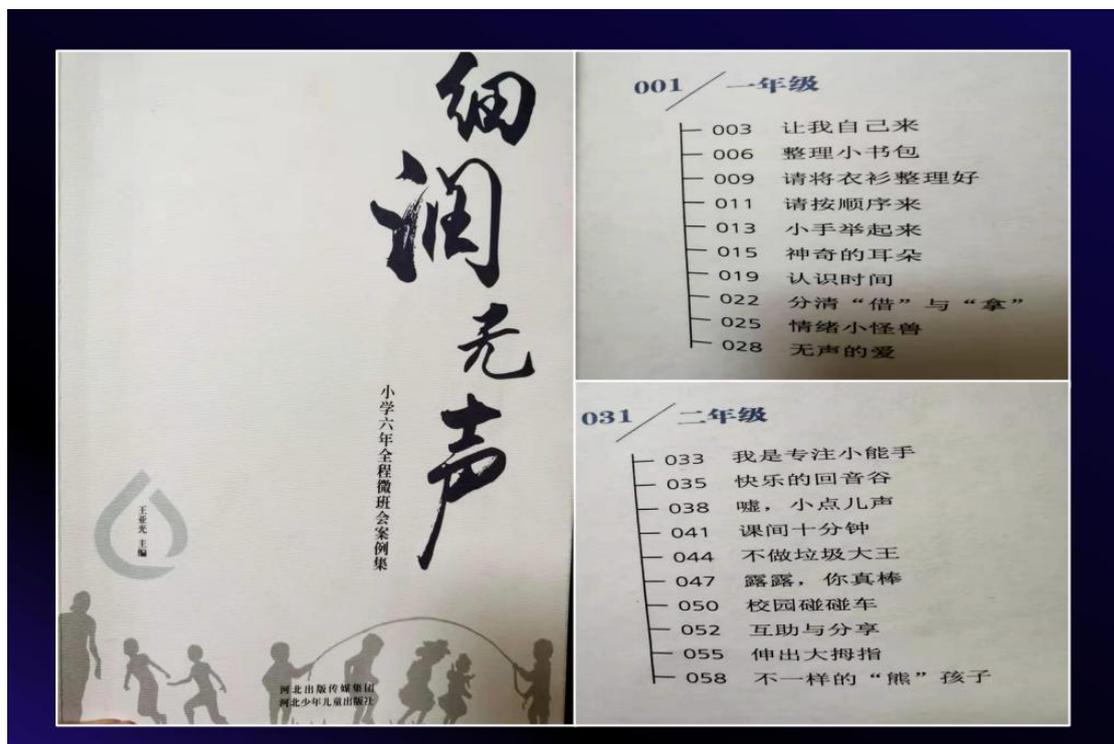
第二节微班节是“拍卖会”。运动会的运动员去参加比赛了，其他同学在看台上很寂寞、无聊，我们就拍卖岗位。为什么是拍卖呢？因为每一个岗位都是有工资的。我把拉拉队、纪律组、卫生组、摄影组等的要求、薪资说清楚，同学们就迅速地组建了团队，不到 10 分钟，会就开完了。第三节微班会是“动员令”。出发之前，我要动员学生、鼓舞士气。我提到第一次大型活动我们排名第几，第二次第几，同学们回答第一、第二，之前的篮球比赛、运动会我们班级排名都很不错。运动会动员就用了一分钟。最后，大家宣誓：1608，厚积薄发；脚踏实地，坚韧不拔。第四节微班会是“母子情”。不仅学生看运动会，我还邀请了部分家长来看，尤其是亲子关系不好的家庭，我特意创设机会，家长和孩子在看台上聊天，我就悄悄地拍照记录下来。回到班级后，我利用两三分钟时间解读照片，促进亲子关系的和谐发展。

第五节班会是“英雄连”。运动会期间，我们班有几个小孩接力赛拿了奖项。平时在班级里大家不太喜欢这几个孩子，这次我趁机鼓舞、激励他们。第六节微班会是“坚守党”，就是召集在运动会上看衣服、打扫卫生的同学，让他们坚守

岗位，表扬为班级默默贡献力量的同学。六节微班会，很好的达到了育人的效果。

**“微班会 2.0”是分主题，就是我写《微班会创意设计与实施》的第二部分。**书本第二部分内容包括节庆纪念教育、学习方法导航、拼搏动力激发、纪律要求渗透、人格品质培养、综合能力提升等，各有主题。

**微班会 3.0 是制作课程。**我曾经指导石家庄一个小学制作小学一年级到六年级全程微班会课程，这本书也出版了。



总之，微班会的设计和实施，难度并没有那么大。构建轮廓、设计活动、反转角色、修正问题，在开微班会之前进行模拟演练。微时代催生微班会。现在，微视频、微教案、微资源、微探究、微讲演、微课……在花样翻新的种种“微”中，微班会独树一帜。我们一起来借助“微”与“会”的优势，高效利用班级的边角时空，让微班会开出绚丽的人格教育之花。

谢谢大家！今天的分享就到这里。



## 校长内参

一个好校长就是一所好学校



## 明德云学堂

大咖零距离 尽在明德云