



每天练习粉笔字、打卡阅读……

舟山这所学校连续6年发起挑战30天活动

□记者 张莉莉

21天的坚持能养成一个习惯，那30天的坚持能带来什么改变？这个问题，南海实验学校长峙小学校区的青年教师们能告诉你答案。

伴随着新学期的启幕，学校的“毅30”打卡活动重新“上线”。73名青年教师分别立下自己的小目标，在30天时间里，每天坚持打卡，最终解锁新技能。

这也是学校坚持了6年之久的活动。



连续6年发起挑战30天活动

长峙小学校区的教师团队中，青年教师占了相当比重。团队充满活力的同时，也存在一个新问题，那就是许多青年教师刚刚站上讲台，教学能力和经验有所欠缺，亟待学习和成长。

外源的培训固然不可少，青年教师学习的自驱力也很重要。2020年开始，学校面向35周岁以下的青年教师发起了30天打卡活动。今年已是第六年。

打卡内容分为教学能力、自身技能、阅读增光以及兴趣爱好四类。老师可根据自身情况选定自己要挑战的内容。

体育老师戴利敏深感自己在阅读方面尚有不足，决定每日打卡阅读，多看书多积累。姚颖迪是一名班主任，为了更好地管理班级，她今年要挑战每天记录一个班级小故事。有老师觉得自己的粉笔字不够好看，决定利用30天打卡时间，练就一手好字。有老师决定每天给班里的一位学生写一封信……

“六年来，老师们参与的项目更丰富了，尤其是和教学相关的打卡项目越来越多。”学校副校长徐飞说。

每日打卡成果都要在当天上传至群里，老师们则可以将十朵小红花送给当日最喜欢的打卡作品。

30天打卡结束后，学校还会组织一次展示活动。老师可以用作品或者现场展示的形式，秀出自己的打卡成果。打卡不间断的老师便可以斩获坚持不懈奖，而获得小红花最多的老师就是最佳人气奖得主。在展示环节，评委根据老师的作品评选出精益求精奖。



跬步千里，30天实现小目标

利用半个多小时，制作完几何画板后，学校数学教师曹一文将成果发到了群里，完成了当天打卡任务。

今年是曹一文参与“毅30”打卡第四年。每一年她选择的打卡项目都与自身专业能力相关，今年她想给自己加点码，选择了几何画板案例制作。

“我教的四年级刚好有一个单元是让学生观察物体。”曹一文说，如果没有直观的教学工具辅助，这一单元的学习内容对于学生来说有些抽象，难以理解。而几何画板的制作，一下就让这个知识点变得直观了。

“前两天在课上试了一下，学生们都能接受，也都很有兴趣。”课堂上的反馈让曹一文看到了自己打卡学习的意义。

30天或许不长，但很多老师坚持打卡，点亮了一个个新技能。

自认是乐盲的周思妙有一年选择挑战学一样小乐器，30天打卡结束，她已经能够弹奏一首完整的曲子。

戴利敏想要补上专业写作上的不足，去年选择专业写作打卡，每天看各类期刊文献，最后写了一两篇论文，一篇关于学生的成长案例还获得了舟山市成长导师案例一等奖。

姚颖迪明显感觉到当自己将每天的班级小故事发到群里后，和家长的沟通更加顺畅了，自己在教育上也因此有了更多总结反思的时刻。

家校携手，学生、家长共参与

“今年我把家长和学生也一起拉入打卡队伍了。”周思妙笑着说。

周思妙带的三年级学生，在期末有书法检测。因此在选择打卡项目时，她选择了书法，以便更好地指导学生。

“如果学生有机会一起练习打卡，那就好

了。”抱着试试看的心态，打卡开始前一天周思妙在班级群里邀请小朋友一起打卡，并欢迎有兴趣的大朋友也可以一起参加。

没想到一句随口邀请，第一天就有七八名家长参与打卡，第二天，人数增加至20多人。

她在班里推出了奖励机制，如果学生能坚持30天打卡，便会获得成长币奖励，还能获得表扬信或者奖状，如果爸爸妈妈也参与，同样会有奖励。有学生一听，立马兴奋地表示让爷爷奶奶都参加全家总动员。

“现在我们班有一家三口都在打卡，爸爸跟着孩子一起练字，妈妈看书，我觉得这样的状态很好。”周思妙鼓动家庭一起打卡，不仅仅是希望让学生学会坚持做一件事情，更希望帮助创建融合的亲子关系，学生、家长、老师一起努力，为了更好的教育。

姚颖迪参与打卡的同时，也在班里发起了学生版挑战30天。开学初，每个学生写了一张新学期心愿卡。每天阅读小古文，每天朗读英语……大家冲着各自的目标打卡努力，打卡结束后，姚颖迪计划在班里举行一次总结会，表彰坚持的学生。

打卡并非终点，学习一直在路上

每天晚上，“毅30”打卡群十分热闹。老师们陆陆续续将自己完成的内容上传到群里。

学校教师发展中心主任周丽娜都会认真翻看，郑重地献上自己的10朵小红花。“看老师们的打卡内容，比如教育心得，也能从中学到不少。”

校长周燕娜不光主动加入打卡，每天阅读一段教育类的文章，还会仔细研读其他教师的内容。“这是我们学校一个老师的打卡内容，从电影中获得的教育理念，昨天发的是《三傻大闹宝莱坞》，写的内容很有想法，也让我们有所启发。”

姚颖迪则是教师周宇情的“忠实读者”。“周老师是数学老师，她的打卡内容也是每天记录学生的日常。”相比自己班主任的视角，周宇情从学科教师角度记录的内容让姚颖迪有了观察班级的新维度。

30天打卡结束，并不意味着教师的自我修炼画上了句点。“打卡结束后有些老师还会继续坚持学习。”学校青研团团长徐俊说。

前几年，有老师将做微课列为自己的挑战项目。后来，他一直坚持做微课，还带动了学校其他青年教师一起参与。今年，大家更是一起成立了“自组织”学习团，一起打造高质量的微课资源，把微课制作流程化，推动线上线下教学的深度融合。

“30天持续性的挑战，对于青年教师来说是一次意志力的挑战，同时也能让他们在打卡中相互学习，在校内形成积极向上的教研氛围。”徐飞说。

照片由受访对象提供

