

孩子们个头高了，课桌椅能否跟着「长」？

新华社「新华视点」记者 马晓媛 郑天虹 赵紫羽 赵旭

眼下孩子们平均身高越来越高，但一些学校的课桌椅却没有跟着「长」。

“新华视点”记者采访发现，由于课桌椅国家标准滞后等原因，不少地方存在课桌椅与学生身高不匹配的情况，课桌椅“低配”现象，成为孩子们“成长的烦恼”，无形中增加了近视、驼背等健康隐患。

大个子“窝”小桌子

山西高二学生家长张先生不久前参加家长会发现，教室的课桌椅坐得不舒服。“我身高不到一米八，就得弯腰屈腿，很难受。班上很多男生个头比我高，每天还要坐七八个小时。”张先生说。

记者采访发现，中小学课桌椅与学生身高不匹配的现象有普遍性。广东一所中学高中部梁老师告诉记者，学校高中部三个年级使用的课桌椅型号是一样的，课桌高度在80厘米左右，且都是固定的。高二的肖同学说，自己身高一米九，课桌椅高度不太合适，“坐着比较难受，腿伸不直，会驼背。”

近年来，不少地区的学校为学生更换了可调节课桌椅，但调节不及时的问题较为突出。东部某省一小老师表示，该校六个年级使用同一型号的可调节课桌椅，学校每学期统一进行调整：“一个班的课桌椅高低都是统一的，不会单独为某个学生调整。”

除了桌面和椅面高度，桌斗设计也给一些学生带来困扰。北京市东城区教育科学研究院教研员陈忠玲说，由于桌斗太小，很多学生只能将书包置于座椅靠背前，导致学生的腰部缺乏支撑，无法长时间保持健康坐姿；桌斗下方空间不够，一些学生只好侧身坐或将腿伸到桌外，引发不良坐姿。

北京市疾控中心学校卫生所所长郭欣说，判断课桌椅是否符合孩子身高，可以看看孩子坐姿是否符合“三个90度”，即大臂和小臂成90度、上身和大腿成90度、大腿和小腿成90度。

2014年发布的推荐性国家标准《学校课桌椅功能尺寸及技术要求》规定了课桌椅的11个型号和与之匹配的适宜就座者身高范围。一项2021年针对中部某省660所中小学校的抽样调查显示，课桌椅符合国标要求的不到20%。

东南大学附属中大医院脊柱外科中心副主任医师毛路等专家指出，课桌椅过高或过矮都会引发不良坐姿，可能增加近视、脊柱侧弯、驼背等方面风险。

课桌椅为何变“成长的烦恼”？

课桌椅与学生身高不匹配，有多方面原因。

据了解，课桌椅国家标准历经数次修改，最新版本是2014年发布的，距今已有10年，存在一定滞后性。

教育部2021年公布的第八次全国学生体质与健康调研结果显示，与2014年相比，2019年全国7—9岁、10—12岁、13—15岁、16—18岁、19—22岁男生身高分别增加0.52、1.26、1.69、0.95、0.81厘米，女生身高分别增加0.72、1.24、0.97、0.80、0.62厘米。

深圳市2019年组织的一项调研显示，当地部分中学生身高超过190厘米，国家标准最大号0号课桌椅已不能较好满足这部分学生的需求，因此当地在最新采购标准中新增了0+号课桌椅。

教育界人士表示，虽然国家有相关的课桌椅配备标准，但在实际执行过程中，很多学校经费有限，短期内全部置换成符合要求的课桌椅有难度。

一家大型课桌椅制造企业负责人说，学校之所以喜欢固定式课桌椅，是因为它更加便宜耐用，出厂价就几十块钱。相比之下，可调节课桌椅价格高不少。福州市鼓楼第五中心小学去年的一份采购结果公告显示，该校共采购可调节课桌椅165套，共花费82170元，每套单价498元。

多位受访者指出，课桌椅匹配不上学生身高，还有一个重要原因是学校管理跟不上。

一位教育部门人士坦言，很多学校虽然换了可调节桌椅，但后期维护管理跟不上，没有及时调整高度。

根据《学校卫生工作条例》，卫生行政部门对学校课桌椅负有监督职责。中部某地卫生行政部门负责人告诉记者，部门人少事多，每次到学校现场检查也以传染病防控为主，课桌椅不是重点。

让课桌椅更“合身”还需多方发力

课桌椅看似小事，却关系到每个孩子的健康成长。让课桌椅更“合身”，为孩子们创造更舒适的学习环境，还需要多方发力。

记者了解到，为使课桌椅更“合身”，不少地方积极开展相关工作。广州市中小局卫生健康促进中心主任戴秀文表示，广州市把课桌椅配备中的卫生要求融入校医培训课程，规范指导各班级课桌椅调整。“学生课桌椅配备符合率要达到80%以上；当一名学生有两个适用课桌椅型号时，优先选择尺寸较大的，为身高增长留有余地；对于身高、体重等体征明显超常的学生，应尽可能通过定制特殊型号课桌椅等方式解决。”

多地教育部门人士建议，应当加强宣传教育，提高全社会对健康使用课桌椅重要性的认识；有条件的地区应加大财政投入，尽快为中小学校配备可调节课桌椅。同时，课桌椅相关标准应当及时更新，跟上学生身高增长步伐。

“应当鼓励创新，不断改良课桌椅的设计和工艺，为学生设计出更科学、更好用的课桌椅。”陈忠玲说，设计无需工具和专业技术人员操作就可以及时调整高度的课桌椅，设计更加科学合理的桌斗。

多位受访人士指出，教育部门应当加强对学校课桌椅采购和配套管理的指导，将课桌椅配备情况列入考核；卫生部门要做好日常监测和随机抽检，压实责任，及时发现问题并督促整改。

汉阴县紧密型义务教育共同体建设获国家肯定

本报讯(通讯员 林爱铭)近日，中央教育工作领导小组秘书组《教育工作情况通报》刊发了汉阴县探索紧密型义务教育共同体建设。该文介绍了汉阴县坚持创新驱动，聚焦办好更加公平、更加优质、更高质量的基础教育，探索实施紧密型义务教育共同体建设，通过“强校带弱校、大校+小校、城区校+乡村校”办好老百姓家门口的每一所学校，着力解决乡村优质教育资源紧缺、基础教育“乡村弱”“城镇挤”的问题，让优质教育资源惠及每一位受教育者。

据悉，该县围绕“城乡义务教育优质均衡发展，办好老百姓家门口学校”这一目标，将紧密型义务教育共同体建设纳入全县全面深化改革任务清单，实行“书记工程”，落实党组织领导的校长负责制，以高质量党建引领教育高质量发展，构建起党委统一领导、党政齐抓共管、部门各负其责推动紧密型义务教育共同体实施方案、《建设标准》《管理细则》等系列制度文件，坚持目标导向，形成全县上下“一盘棋”谋教育、“一条心”抓教育、“一股劲”兴教育的浓厚氛围。

该县结合紧密型义务教育共同体建设实情，健全管理体系，组建“一办三中心”，发挥集团总校办学理念引领辐射作用，推动“一校一品”，促进学校特色发展。主管局将教育共同体内各成员校建设纳入年度综合考核，促使教育共同体建设由传统的“经验型管理”走向现代化学校治理，基本实现整体办学效益“1+1>2”的办学目标。

与此同时，该县统一管理模式，实行教育行政推动、部门协同、集团总校统筹、成员校自主管理内部事务四级联动，推动教育共同体内部管理高质高效。集团总校与成员校分享能复制、能融合、能落地的资源，促进共同体内教育资源共建共享。在教育共同体内实行教师统一调配、统一培养，通过“内育+外培”等途径，统一师资培训，实行集团总校管大局、成员校共商共管，探索“同向、同行、同质、个性”的常规教育管理模式。制定《紧密型教育共同体办学督导评估指标体系》，突出教育共同体统筹性、集约性、共建性、合作性等管理评价，注重过程性评价。

据了解，汉阴县已组建了12个义务教育阶段教育集团，有力有效打通了各校资源“围墙”“堵点”，全县城乡教育差距加快缩小，近1.2万乡村学生自愿选择在家门口学校就读，有效缓解了农村学校空、城区学校挤等问题，推动了义务教育优质均衡发展。

让优秀学生领跑 让所有学生优秀

通讯员 查艳

为了使每一个安分子“不掉队”，使每一个安分子“有收获”，安康中学高新分校在充分尊重学生个性差异的基础上，整合教育资源，合理制定教学辅导方案，因材施教，利用专门培优课和自习课时间开展培优辅导工作，充分尊重学生差异，因材施教，为学生量身定制方案，让优秀学生领跑，让所有学生优秀。

成立培优课程体系，分别建立清北任课教师团队、培优研修领航教师团队和培优指导专家团队。清北教师团队和培优研修领航教师团队统筹规划，制定重难点，突破疑难点，整体规划，整体布局；培优指导专家团队是请有经验的专家专家制定的培优专题进行指导，对各学科的专题设置不合理、专题的内容有无遗漏或是增删作最后的调整和引导。

在具体工作中，培优研修领航教师们分析了尖子生存在的问题，进行精准化辅导，针对性会诊。各清北班任课老师对自己课堂教学情况准确定位、深入钻研，对学生的学情进行准确把握，推动了培优工作的高质量开展，全面提升人才培养能力，推动我校拔尖人才培养工作迈上新台阶、取得新突破、实现大发展。

为更好地让培优工作落地，各年级积极制定尖子生奖励方案，加大对尖子生培养的奖励力度，每次考试后及时进行大力表彰。大力宣传优秀学生事迹，表彰优秀班主任及任课教师，树立榜样，创造平台，调动他们学习的积极性和成就感，激发内驱力。同时结合学生特性，做必要的心理辅导，加强励志教育，挖掘非智力因素，激发学生斗志。每个学生都有其所长和所不长

的科目。安康中学高新分校在制定培优方案的同时，也关注学科薄弱的学生，培优补弱是为了确保教育的公平性，体现学校的温度教育，让温暖的教育真正落地，让每一位学生都能得到发展。旨在帮助每个学生转变观念，恢复对学习的信心和兴趣，并培养他们的学科核心素质。

高一二年级针对学生的学情特点，为更快适应新高考、新教材、新课程，激发高一二年级学生学习的主动性和积极性，促进不同层次学生“跃台阶、上水平”。每周三下午进行专题培优补弱，学生根据自己的薄弱科目进行选学课上，对于学习困难的学生，培优补弱能帮助他们逐步提高学习成绩，养成良好的学习习惯。对于优秀的学生这种教育模式能让他们得到更全面的发展，具备更强的创新能力和精神，争取更大的进步。同时，全体教师利用每次考试的成绩，准确分析，精准定位，查漏补缺，将不同层次的学生分解到各学科教师人头上。相应教师做好学生的思想工作，让学生真正动起来，意识到培优补弱的必要性，积极进行预习复习。并在班主任带领下，对学生学习情况进行交流探讨，同心协力、劲往一处使，发挥每个学生的最大潜能。

帮助学习困难学生是一项长期的工作，在教学中要能照顾到这些学生，针对他们的实际情况提出不同的要求，采取不同的教育措施。对在课堂上没有解决的问题，老师帮助补缺。同时，开展同桌教学、伙伴教学、合作教学，以优带差，帮助他们一起进步，让优秀学生领跑，让所有学生优秀。



石门镇：温暖陪伴让留守儿童不孤单

通讯员 张毕顺 柯明宇

在岚皋县石门镇铁佛小学里，65名留守儿童和9名教师在欢声笑语中做着游戏。这是该校教师包芳组织的爱心妈妈团在“六一”期间为孩子们提供的一次有趣活动。

“我们学校有不少留守儿童，我们在做心理疏导的时候，好多孩子谈到爸爸妈妈离家太久都哭了。我们就想做一个活动，通过PPT演示让孩子了解现在社会的经济压力，用角色扮演的小游戏将孩子们带进去去能更好地理解父母，又能感受到家的温暖。”当问起活动开展的首衷时，包芳这样说道。

小张(化名)的父母远在外地务工，留守在家的他和爷爷奶奶一起生活，因为长期得不到父母的关爱加之老人的溺爱，从四年级开始小张性情变得孤僻，不仅沉迷于手机和暴力，学习成绩也不一落千丈。包芳敏锐地捕捉到了小张的改变，第二学期伊始就开始对小张进行心理疏导；在学习上“开小灶”为小张补习落下的功课，并制定阶段性的学习目标；在生活中鼓励小张理解父母的不易，放下手机，投入到集体活动中。如今，五年级的小张不仅主动参与了老师组织的活动，还与同学老师打成一片，学习成绩也在逐步上升。

包括小张在内的留守儿童占全校小学生总数的30%。他们因为缺少家长的陪伴和缺乏对手机内容的监管，性格转变、厌学等现象像“野草一样成长”。



6月3日，安康中学举行高三年级毕业送考活动，校园内一片红色的海洋，身着统一服装的老师和学生们个个精神抖擞，相互鼓励加油，决心在2024高考中勇夺佳绩，再创辉煌。

陈荣斌 摄

高三(8)班的同学依依惜别，拍照留念。

全体考生与老师挥手告别，奔赴考场。



誓师大会。

恒口高级中学举行高考百日冲刺誓师大会。

王凯 摄



前行迎高考，考前减压赋能活动。

该校开展“花式减压添活力，赋能前行迎高考”考前减压赋能活动。

张斌 摄

《教师笔记》中值得借鉴的教育智慧

李永思

近期，读完陕西省学科带头人、省级教学能手王娅莉老师著的《教师笔记》后，我的感受颇深。

该书共33万字，由三部分组成：写给家长、写给教师、写给学生。作为一名教育工作者，王娅莉老师对教育有情怀有追求，围绕“如何教育，怎样教学”的问题进行了长期的实践研究，在成功破解教育密码的同时，也成就了自己。透过《教师笔记》可见一斑。

在孩子成长的关键期，有的家长或者是疏于引导，或者是教育方法不当，最终影响人才的培养。那么，在教育孩子的过程中，家长们该如何做呢？《教师笔记》中的“写给家长”30篇文章，作者结合教育实践，从心理学与教育的角度做了透彻介绍。

《别让语言暴力杀死孩子》告诫家长，千万不要随便说孩子是脑残、白痴或者笨到极点的话，那样会对孩子的自信心和创造力有极大的伤害。因为孩子们跟成人一样，也希望那些柔美如玫瑰花瓣的语言，馨香的词语会打

开心灵的枷锁，柔和的语言能抚慰幼小的心灵。

懒是人性的最大弱点，绝大多数孩子喜欢睡懒觉。日常生活中，为了让孩子早点起床读书而发生家庭大战的不在少数。《怎样喊孩子早起》建议家长，首先与孩子协商，让之明白早起的意义，再慢慢诱导，商定规则，然后用音乐、美食、陪伴、示范等方法鼓励孩子起床，效果不错。

生活中，有的孩子喜欢读书，没想到到读书却会害了他们，究其原因他们读了不该读的书。一次单元综合实践活动课上，两位天真无邪中学生讲述的故事，让王娅莉老师认识到应该《警惕学生的阅读选择》。该文提出，家长平时要鼓励孩子多读书，要注重培养孩子良好的阅读习惯，同时要关注孩子读书的内容，要让孩子读那些饱含正能量的、有利于孩子成长的书……

孩子们身上的缺点好比是疾病，“写给家长”里的每篇文章都好比是处

方，若合理运用处方，则药到病除。

当一名好老师，成为名师是年轻教师们的共同渴望。那么，怎样才能做一名好教师呢？作者结合自身的经历，同时经过细心地观察思考，发现《我身边的好老师》都有这样的特质，一是敬业，二是乐业，三是授业有道。以好老师为榜样，是成为好老师的前提。

因为任务繁重，时间紧张，很多教师把写教案当成负担，不愿也不想好好写教案，《我们该怎样写教案》，首先指出日常写教案的三种动机，其次指出了教案应有的内容，最后倡导用多种方式备课。用倡导的方式备课能让教师感到其中的快乐，而备好课又是上好课的前提。

做一名好教师，必须要博览群书。《教师阅读与个人成长》认为，阅读能让教师把课堂时光当成一种享受，让心灵涌出源源不断的智慧泉水，可见阅读有多重要。该文还强调教师要会讲故事，要会写文章，因为它们更有利于教师的专业成长。

