



# 为了“做最好的我”

——专访北京市海淀区中关村第一小学校长商红领

□本报记者 崔斌斌 韩世文

5月下旬,由北京市教育学会主办、中国屈原学会指导、北京市海淀区中关村第一小学教育集团承办的“新城新质背景下的课堂提质研究与实践——2026年度中关村第一小学自主教学研讨会”在京举行,中关村一小的经验引发了广泛关注。办好这样一所热门学校有哪些经验?学校如何让“健康第一”理念从“被要求”走向“我选择”?AI如何赋能智慧校园建设……本报记者特别专访了中关村一小校长商红领。

规,让学生的体质进步、心理韧性、合作能力等都能被看见和激励。三是“责任窄化”:学校仍然把健康工作当作体育教师和心理教师的专属职责,未能真正实现“全员育人、全科渗透”。其实,数学课培养学生面对困难的坚韧品质,语文课通过文学阅读滋养丰富情感,这本身就是健康教育的有机组成部分。

**让健康从“被要求”走向“我选择”**

**中国教师报:**围绕“健康第一”的育人导向,中关村一小有哪些落地举措?



校长名片

商红领

北京市海淀区中关村第一小学校长,正高级教师、特级教师,中国教育学会小学教育专业委员会副理事长,中国屈原学会自主教育文化传承与发展专委会副主任,教育部首期中小学名师领航工程数学学科导师、实践导师。

构性冲突。有限的在校时间如何更大化地为健康赋能?我们不是简单做加法,而是做结构性调整:通过整合班主任、综合实践、课后服务等弹性时间,将身心健康教育有机嵌入,合理设计课上、课间、课后一体化内容,而非简单叠加课时。

第二个难点是如何在全员推进中关注个体差异。针对学生体质基础不同、心理需求各异现实,我们建立了“基础+选择”的双层机制:基础层以环形跑、班超联赛为抓手,人人参与,重在形成运动氛围;选择层则兼顾身体与心理,身体方面开设多样运动社团,利用智能体育设备积累数据,激励学生,心理方面设立班级情绪角与心理辅导预约通道。由此,让不同需求的孩子都能找到适合自己的成长路径。

第三个难点也是最具挑战的,即如何让健康从“学校推动”变成“自我驱动”。我们的破解核心在于把主动权还给孩子,“21天健康挑战”由孩子自己定目标、选伙伴、做记录,“班级健康公约”由全班讨论产生,“健康小卫士”由学生轮值担当。当一个孩子从“被要求健康”走向“我选择健康”时,长效机制才真正有了根。

**真正的教育自我教育**

**中国教师报:**在您看来,“健康第一”离不开“自主”二字,中关村一小长期深耕“自主教育”,其核心要义是什么?

商红领:“自主”在我们学校不是一个简单的方法论,而是一种教育哲学。其核心要义可以概括为三句话。

第一,自主是人发展的本质规律。苏霍姆林斯基强调“真正的教育自我教育”,我们把“自主”作为办学底色,实际上是对人的独立人格和内在潜能的尊重。第二,自主是学习真实发生的根基。我们坚信,所有教育最终都要转化为学生的自主建构,因此我们的课改倡导“六个还给”——还时间、还主动权、还选择权、还体验权、还话语权、还评价权,就是自主教育在课堂层面的具体落地。第三,自主是“最好”教育的实现路径。我们提出“做最好的我”的理念,这个“我”既是个体的自我超越,也是“我”在“我们”中的责任与担当。只有每一个小“我”真正自主成长,学校的大“我”才能不断超越。

**中国教师报:**学校的“六个还给”等自主教学实践已形成成熟范式,近年来做了哪些迭代升级与创新探索?

商红领:“六个还给”的核心精神一直没有变,但我们根据时代发展和学生需求,在具体实施上做了三方面升级:一是从“还时间”到“时间提质”——我们的预学单、共学单、延学单“三件套”非常管用,预学单摸清每个学生的起点,共学单让小组攻克核心难题,延学单给不同学生个性化加餐。二是从“还选择权”到“选择赋能”——跨龄课程、毕业课程都是范例,不同年级的学生在同一个课题里合作,“大孩子”教“小孩子”知识技能,“小孩子”带给“大孩子”新想法;毕业课程让学生自己选课题、订计划、做展示,学校只支持不代劳。三是从“还评价权”到“评价育人”——我们一直用的自我评价表、学习日志、成长档案袋,注重过程性、发展性评价。总之,教育的高质量发展,归根结底要靠唤醒每一个学生自己的力量。

**中国教师报:**学校的“跨龄课程”打破了传统年级边界,具体是怎么实施的?

商红领:学校就像一个真实的小社会,我们希望学生通过“跨龄课程”,在真实的年龄差异中学习相处、学习合作。更深一层说,不同年龄学生在一起会产生独特的“朋辈教育效应”,这是成人无法替代的。高年级学生教低年级学生时,语言和例子更贴合儿童的沟通方式,而且实现了“教是最好的学”;低年级学生则获得了亲近的学习支持,还看到“我将来也可以”的榜样。差异不是障碍,而是最宝贵的资源。

在实施模式上,我们构建了三种路径。一是“项目化跨龄学习”,比如六年级“My City”毕业课程向低年级展示研究成果,实现知识传递与榜样引领;二是“微社团跨龄协作”,校园里有245个学生自主管理的微社团,不同年级基于共同兴趣一起活动,打破年

龄界限;三是“高低年级互助计划”,高年级帮低年级打扫卫生、教学弟学妹盛餐、做活动宣讲等,在“大手拉小手”中培养责任与耐心。

“跨龄课程”让校园不再是各行其是的“平行世界”,而是一个充满互助、分享和榜样力量的学习共同体。孩子在跨龄互动中学会了倾听、尊重和担当,实现了自然生长。

**AI是工具不是答案机**

**中国教师报:**您长期关注人工智能与教育的融合发展,结合中小育人实际,您如何看待“AI+教育”的时代机遇?

商红领:人工智能赋能教育正从“选答题”变成“必答题”,这不仅是技术应用的问题,而且是教育深层变革的时代召唤。我认为机遇主要体现在三个维度。

一是个性化教学成为可能。AI可以根据孩子的学习状态和进度提供个性化支持——课前摸清薄弱点,课中实时反馈,课后推送适合每个人的练习,这就让“每个孩子都按自己的节奏学”从理想照进了现实。二是人机协同让教师回归育人本质。AI可以把教师从大量的机械劳动中解放出来,为教师腾出精力去关注更重要的东西:学生的思维发展、情感陪伴和价值引领。三是学习资源与场景的无限延展。AI可以连接校园与博物馆、湿地公园等,在校内就能打开学生的视野。因为有了AI,学校正在从一个“老师讲、学生听”的封闭系统变成一种连接世界的开放生态。

**中国教师报:**中关村一小在推进“AI+教育”融合创新上有哪些具体实践?

商红领:我们学校是北京市首批智慧校园示范校。在课程建设上,学校在“6-2-6”自主发展课程体系框架下有机融入AI素养课程,形成“AI+跨学科”的课程生态,推动课程走向真实生活,让学生在真实探究中理解、应用人工智能。

在课堂教学上,我们聚焦两个核心场景:一是精准诊断学情,依托前测数据进行循证教学设计,精准定位学习起点,让目标设定从“凭经验”走向“有依据”;二是AI协同学习,我们反向设计助学智能体“小葵”,当学生遇到困难时,“小葵”通过启发式提问引导学生深入思考,实现面向个体的因需而导。我们坚持一个原则:AI是学情诊断的“探针”,思维发展的“支架”,不是代替学生思考的工具。

在教研转型上,我们依托“葵园e家”平台,以跨校区、跨学科“教研·联教·联训”为路径,形成了“自主反思、合作共进”的教研文化。通过AI课堂

分析系统为教师精准画像,实现循证教研,支持跨校区协同备课和资源共,让优秀经验充分流动。我们对教师的期许是,专业成长不能靠一个人孤军奋战,要让每个人的实践智慧在同伴间被看见、被复用。

我们始终坚持以数据安全和底线和“AI是工具不是答案机”的原则,不让技术越位。

**让AI赋能教育走在“向善”的路上**

**中国教师报:**当前“AI+教育”呈现机遇与挑战并存的态势,您怎么看?

商红领:技术从来都是双刃剑,AI进入教育领域同样如此。我认为最大的机遇在于释放人的潜能,把教师的部分时间释放,让学生获得更适合自己的学习路径,让学校管理更加精准高效。但同时我们必须正视深层挑战:一是学生独立思考能力的威胁,二是教师角色的重塑担忧,三是教育公平的二次落差。我们的应对之道是坚持“两个不可替代”:一方面是技术的便利不可替代思维的真实发生;另一方面是工具的效率不可替代教育的温度。让AI做AI擅长的事,让教师做教师擅长的事——激发思维、传递价值、温暖生命。

**中国教师报:**结合行业观察,您认为现阶段部分中小学在推进“AI+教育”时,可能会出现哪些误区?

商红领:当前推进“AI+教育”有三个方面值得注意。

第一个倾向是“技术先行,但技术与教育的结合滞后”。学校采购了设备、上线了平台,但AI并没有真正进入日常教学的核心环节,课堂没有发生实质性改变。

第二个倾向是“会用工具,但目标未落在素养”。我们教孩子用AI查资料、做作业、生成图片,却可能忽略了更重要的东西:人工智能伦理、人机协作意识、对AI生成内容的批判性审视,而这恰恰是未来公民最需要的素养。

第三个倾向是“追求效率,但无意间忽略了教育温度”。如果把AI当作提分“加速器”那就走偏了,教育中那些不可量化的东西,一个鼓励的眼神、一次耐心的谈心、一句“我理解你”是AI给不了的,也是教育最宝贵的地方。

**中国教师报:**如何规避这些问题?

商红领:可以通过三个“校准”来规避。一是校准价值方向,始终坚持“为思维而教、为育人而用”,学生有没有变得更爱思考、更会学习,才是衡量标准。二是校准实施路径,从真实的课堂痛点出发,哪里真需要就先用在哪儿,不用AI而用AI。三是校准伦理底线,在使用AI的过程中建立严格的数据隐私保护机制,并引导学生辨析AI的局限与价值,培养学生“AI向善”的意识,让AI赋能教育始终走在“向善”的路上。

**健康不是教育的附加任务**

**中国教师报:**多年来,您持续关注青少年身心健康培育。结合教育实践,您如何理解新时代背景下“健康第一”的内涵与育人价值?

商红领:“健康第一”不是简单的口号,而是新时代教育哲学的一次根本性回归与升级。在我看来,其核心内涵有三个层次:第一,让健康成为更立体的健康——它不仅仅是体质健康达标优良率、近视率等硬指标的升降,更是一种涵盖心理韧性、健全人格与社会情感能力的全面健康状态;第二,让健康成为更主动的健康——健康不是被管束出来的,而是学生在自主锻炼、自主管理中获得的积极生命体验;第三,让健康成为更系统的健康——教育部明确了体育、美育、劳动教育、心理健康、近视防控、体重管理等八项重点任务,这意味着我们要把健康理念融入学校的一草一木、一餐一饭、每一节课、每一次活动,让校园成为一个滋养生命的有机生态系统。

这三个层次共同指向一个核心:健康不是教育的附加任务,而是教育的根本。我们的核心价值是“做最好的我”,只有身心健康的孩子,才能拥有这样的底气和能力。

**中国教师报:**在您看来,当前部分中小学在落实“健康第一”理念时,容易陷入哪些误区?

商红领:据我观察,当前的误区主要体现在三个“窄化”上。一是“任务窄化”:学校把“健康第一”简单理解为体育课达标、课间操做齐,把“每天锻炼2小时”当成打卡任务,忽略了健康是五育并举、五育融合的综合概念。二是“评价窄化”:学校仍陷在“分数优先”的惯性里,如何将健康的真正内涵量化为可操作、可追踪的评价体系,目前还缺乏成熟经验。我们需要建立思维成长档案、多元评价量

**中国教师报:**在推进过程中是否遇到难题?是如何破解的?

商红领:第一个难点是时间的结

✦ 治校方略

“我的孩子目前就读三年级,当时报名外交博识学院,是否可以转报其他学院呢?”近日,福建省福州市晋安榕博小学校长信箱中的一封家长来信,开启了学院制课程新一轮的选课报名与纳新。

当高校博士走进小学课堂,当高校智慧链接基础教育,会擦出怎样的火花?在榕博小学,这是一场持续5年的教育探索。历经多次迭代,榕博小学“小博士梦想创造营”学院制课程体系逐渐成熟,成为师生智慧生长的全新探索。

**从德育到课程:打破课堂边界的创新实践。**2020年建校之初,作为全省首家人才主题学校,在福州市委组织部的牵头下,来自北京大学、清华大学、中国人民大学三所高校的硕士、博士被特聘为“榕博辅导员”,校方结合《中小学德育工作指南》,依据月度德育主题,邀请辅导员围绕时事热点开展互动课堂。辅导员与学生一同拍摄快闪《赞歌献给党》,在共青团中央、学习强国等平台播放量高达10

万余次。

随着“学霸天团”的鼎力加盟,榕博小学的“学术氛围”日益浓厚。2021年,杂交水稻育种专家谢安院士携手“榕博辅导员”开讲。40余位辅导员结合自身专业,围绕“健康、科学、法律、文史、金融、外交”六大主题,以“辅导员+队员”模式开展学习活动。学校按阶段分主题开设六大小博士课程,科学小博士学习制造酵素肥料,让科学知识落地为环保行动;法律小博士围绕校园案例沉浸式体验“模拟法庭”;外交小博士创设“国家主题日”,与辅导员一起感受在不同国家学习生活的真实体验。从德育活动到课程分享,高校人才的学术养分萌发滋养。

**从单一到融合:整合教育资源的迭代升级。**2023年教育部启动“国优

## 大博士入校点亮“小博士”梦想

□郭璇

计划”,支持“双一流”高校为中小学培养研究生层次优秀教师。虽然高学历教师对学科本质和学术前沿的理解更加通透,但科研方法的下沉、学术语言的转化和儿童课程的开发仍存在实践短板,这在榕博六大小博士课程的实施过程中就有充分体现。

为了弥合高校学霸与小学生的年龄、思维和知识鸿沟,让高层次人才学术优势常态化、课程化、体系化落地,让“人才+教育”模式真正赋能学校课程,榕博小学开启了新一轮学院制课程探索。

学校教研室带领各学科教研组对六大小博士课程整合升级,成立“科学慧创、外交博识、文史萃雅、数苑创生、艺韵体健、法律睿思”六大学院,按照低、中、高三学段学生的认知水平与

理解能力设置课程,学生自主报名心仪的学院。学院制课程不再局限于“榕博辅导员”的单一力量,而是以学校高素养师资为核心,以高学历家长和“榕博辅导员”以及高专业度的行业专家为导师,构成学院制课程根基的“一体两翼”。清北博士担任院长,把握前沿学术方向;本校教师协助学术理论的课标化解读与儿童式转化,将高深的学术前沿转化为学生能理解、可参与、促思考的成长养分。

**从分散到系统:重塑教育生态的素养提升。**在学院制课程中,课堂没有固定形式,知识没有固定边界。中国人民大学外交学博士韦梦晨给二、三年级学生上完课后,不禁感慨学生知识面非常广。除了邀请讲座,学院制课程还与学校一年一度的项目化学习实

践深度融合。在2024年的“一起趣创业”项目中,北大物理学博士为学生讲述马斯克创业史,三次“榕博集市”实战演练后,北大光华管理学院的金融学博士又带领学生复盘财商管理之道;2025年“一起享未来”的生态项目中,清华生物学博士校长带领学生一起观察、研究,齐上阵建设属于自己的生态博物馆……学院制课程的核心是跨学科、跨年段的素养学习,不仅传授知识,而且注重培育五类关键素养:探索未知的科学精神、健康愉悦的审美情操、尊重规则的法治意识、协商共赢的交往智慧和守护家园的传承担当。

**从校园到世界:走向真实未来的持续变革。**如何让学生在真实情境中解决真实问题,与真实世界建立联系,构建“校内基地+校外平台”的立体学

习场,是学院制课程的迭代方向。

当学院制课程讲师扩展到各行各业专家,当生成式AI全面重塑教育格局,前沿科技与学术理论便不再是星辰大海,而是触手可及的梦想起点。2025年9月,宇树机器人和机器狗就已经来到榕博小学与学生深度互动,相关科普讲座更是持续上演。未来,学校还将与机器人公司研学共建,带学生实地考察机器人的研发过程与应用场景。走出校园,深化与高校、企业和科技馆、博物馆等场馆的联结共建,充分深挖校外教育资源,让学生在真实和开放的世界课堂中成长为“有根基,能生长,创未来”的榕博好少年。

当科技迭代成为社会发展的主旋律,当探索、研究与合作代替知识灌输与考察成为中小学教育的新模式,高学历教师与家长群体的持续增加和教育赋能,必然会成为教育转型与教育强国建设的新根基,也将成为滋养未来人才生长的新土壤。

(作者系福建省福州市晋安榕博小学校长)