

构建“星光”育人体系，奠基全面发展人生

——星光中学七年级新生“德智体美劳”

全面入学教育实践研究

李孟蔚

南宁经济技术开发区星光初级中学，广西 南宁 530031

DOI: 10.61369/RTED.2026100036

摘 要： 七年级是学生从儿童期向青春期过渡的关键阶段，是知识结构、思维能力、价值观念、行为习惯重塑的重要时期。星光中学作为一所肩负育人使命的学校，其七年级新生入学教育不应仅仅是简单的规章制度的宣讲，而应是一个以“德智体美劳全面发展”为核心理念，旨在帮助学生顺利实现小初衔接、激发内在潜能、塑造健全人格的系统工程。本文以笔者作为七年级级主任的实践视角，深入探讨了构建以“立德树人”为根本、以“启智润心”为核心、以“强健体魄”为基石、以“陶冶情操”为滋养、以“实践创造”为路径的“五位一体”入学教育体系的理论依据、具体实施方案、保障机制及预期成效，以期同类学校的教育实践提供参考。

关 键 词： 七年级新生；入学教育；德智体美劳；全面发展；星光中学；年级管理

Constructing the "Starlight" Education System to Lay a Foundation for All-round Development of Students —A Practical Study on All-round Entrance Education of Morality, Intelligence, Physical Education, Aesthetics and Labor for Seventh-grade Freshmen in Xingguang Middle School

Li Mengwei

Xingguang Junior High School, Nanning Economic and Technological Development Zone, Nanning, Guangxi 530031

Abstract： The seventh grade is a critical transitional stage from childhood to adolescence, as well as an important period for the reshaping of students' knowledge structure, thinking ability, values and behavioral habits. As a school committed to educational missions, Xingguang Middle School regards the entrance education for seventh-grade freshmen not merely as a simple publicity of rules and regulations, but as a systematic project centered on the all-round development of morality, intelligence, physical education, aesthetics and labor. It aims to help students achieve a smooth transition from primary to junior high school, stimulate their internal potential, and shape sound personalities. From the practical perspective of the grade director, this paper thoroughly discusses the theoretical basis, specific implementation plans, guarantee mechanisms and expected effects of constructing a five-in-one entrance education system. The system takes moral education as the fundamental goal, intellectual enlightenment and spiritual cultivation as the core, physical fitness as the cornerstone, aesthetic edification as the spiritual nourishment, and practical creation as the development path. This research is intended to provide practical references for peer schools carrying out freshman entrance education.

Keywords： seventh-grade freshmen; entrance education; morality-intelligence-physical-aesthetic-labor education; all-round development; xingguang middle school; grade management

一、引言：背景、意义与问题提出

随着国家教育改革的深入推进，“培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”已成为新时代教育的根本目标。^[1]七年

级新生刚刚告别小学相对简单、受保护的学习环境，踏入学科增多、知识深化、要求更高的中学殿堂。他们面临着生理、心理、学习、人际等多方面的挑战与不适应。星光中学的生源来自不同的小学，学习习惯、知识基础、行为规范存在差异，如何让他们

快速融入新集体、认同新文化、确立新目标，是摆在七年级教育工作者面前的首要课题。^[2]

传统的入学教育往往存在“三多三少”的问题：规章制度宣讲多，人文关怀浸润少；单向灌输要求多，学生主动参与少；短期集中训练多，长效机制构建少。这导致教育效果浮于表面，难以内化为学生的自觉行动，更无法有效支撑其长远全面发展。

因此，作为七年级年级主任，我深刻认识到，必须对新生入学教育进行系统性重构。我们提出的“星光”育人体系，其寓意在于：通过全面发展的教育，让每一位踏入星光中学的七年级新生，都能被发现、被点亮，最终成为拥有高尚品德、智慧头脑、健康身心、审美情趣和劳动精神的独特星辰，在人生的天空中熠熠生辉。

二、理论基石：“五育并举”的内在逻辑与整体性

“德智体美劳”五育并非相互割裂的模块，而是一个有机统一的整体，彼此渗透、相互促进。

德是方向，是灵魂。它决定着学生发展的价值取向，为智力发展提供动力，为体育锻炼注入毅力，为审美活动赋予品位，为劳动实践塑造态度。

智是基础，是核心。智慧的发展有助于学生明辨是非（德），理解健康原理（体），鉴赏艺术深意（美），创新劳动方法（劳）。

体是载体，是保障。健康的身体是承载德行、施展智慧、追求美感和从事劳动的物质基础。

美是情操，是升华。审美教育能陶冶性情、净化心灵（德），激发想象、促进创新（智），协调身心、涵养气质（体），并在劳动中创造美好。

劳是实践，是融合。劳动教育是“五育”的综合体现，是品德修养的试金石，是知识应用的检验场，是体魄锻炼的实践课，也是创造美的过程。^[3]

基于此，我们的入学教育设计必须打破学科壁垒和活动界限，追求“你中有我，我中有你”的融合效应，实现“1+1>2”的育人效果。

三、“星光”育人体系的具体构建与实践路径

我们的入学教育周期设定为开学后的第一个月，并将其细化为“启航周”、“适应周”、“融合周”和“立志周”四个阶段，层层递进，逐步深化。

（一）德·立身——以“星光德育”铸就品格之魂

目标是培养学生成为“明礼、诚信、仁爱、担当”的星光少年。

1. “我的新家叫星光”——校史校情与爱校教育：不是简单的校史馆参观，而是设计“星光寻宝”活动。将校史关键信息、校园功能区域、杰出校友事迹等设计成任务卡，学生以小组为单位进行探索，在游戏中熟悉校园，建立对学校的归属感和自豪感。

2. “星光契约”——规则意识与诚信教育：组织学生共同讨论、制定《七年级星光班级公约》。让学生从“被约束者”转变为“规则的制定者”，通过民主参与的过程，深刻理解规则的意义，并签署“星光契约”，举行庄严的承诺仪式，内化诚信守规的品质。

3. “星光导师制”——成长关怀与仁爱教育：为每5-8名学生配备一名“星光导师”（由班主任、科任教师或优秀高年级学生担任）。^[4]导师定期与学生进行“星光茶话会”，关注其思想动态、学习困难和人际交往，给予个性化的关怀与指导，营造家一般的温暖。

“星光志愿者”——责任担当与服务教育：开学初即成立“星光志愿者服务队”，设立文明礼仪岗、图书管理岗、环保卫士岗等。^[5]鼓励每位新生至少选择一个岗位，在服务集体、服务他人的过程中，培养社会责任感和奉献精神。

（二）智·启航——以“星光智育”点燃智慧之火

目标是引导学生完成“从被动接受到主动探究，从知识记忆到思维建构”的转变。1. “学科地图”探索——学习方法与兴趣引导：各科备课组长集体备课，为新生开设“学科第一课”。^[6]不是急于讲授新知，而是以生动有趣的方式展示本学科的“地图”：学什么？为什么学？怎么学？与生活有何联系？未来有何发展？激发学生的内在学习兴趣。

2. “星光学习力”工作坊——习惯养成与元认知训练：开设系列微讲座，如“如何高效预习”、“课堂笔记的艺术”、“思维导图的应用”、“时间管理四象限”等。^[7]配备《七年级新生学习导航手册》，指导学生制定个人学习计划，培养自主学习和时间管理能力。

3. “走进图书馆”——信息素养与阅读奠基：联合学校图书馆，开展“图书馆通关”活动。教会学生如何检索图书、利用数据库、甄别信息，并发布“七年级必读与选读书单”，启动“星光阅读马拉松”计划，营造书香年级氛围。

4. “学长学姐面对面”——经验传承与朋辈互助：邀请八、九年级的优秀学生代表，与七年级新生进行座谈，分享他们的学习经验、挫折故事和成功心得。朋辈的榜样力量更具亲和力和说服力，能有效缓解新生的焦虑情绪。

（三）体·强基——以“星光体育”锻造健康之盾

目标是帮助学生树立“健康第一，终身锻炼”的理念，养成锻炼习惯。

1. “阳光体育一小时”——习惯养成与兴趣培养：严格执行并创新大课间活动。除了广播操，引入韵律操、跳绳、踢毽子、班级趣味接力赛等多样化项目，让学生享受运动的乐趣，确保每日锻炼时间。

2. “星光体能护照”——个体追踪与目标管理：为每位学生建立“体能护照”，记录入学初的体质测试数据（如BMI、肺活量、坐位体前屈、50米跑等）。设定阶段性目标，定期复测，让学生直观看到自己的进步，获得成就感。

3. “体育社团预览”——个性发展与团队精神：在入学教育月，组织篮球、足球、排球、武术、健美操等体育社团进行招新

表演和体验课。鼓励学生根据兴趣选择加入，在团队运动中学会合作、尊重和拼搏。

4. “健康星光讲堂”——知识普及与生命教育：邀请体育教师或校医开展健康讲座，内容涵盖青春期生理心理变化、合理膳食、科学用眼、运动损伤防护、心理健康调适等，引导学生全面关注自身健康。

（四）美·润心——以“星光美育”陶冶高尚之情

目标是提升学生发现美、欣赏美、创造美的能力，丰富其精神世界。

1. “最美星光校园”——环境感知与审美启蒙：组织“校园最美一角”摄影或写生比赛。引导学生用镜头或画笔去发现校园的建筑之美、自然之美、人文之美，并举办小型展览，提升对校园环境的审美感知和热爱。

2. “艺术殿堂初体验”——经典鉴赏与情感共鸣：利用多媒体资源，开设“艺术鉴赏十分钟”课前环节，欣赏一首名曲、一幅名画、一段经典舞蹈。组织观看一场高水平的话剧、音乐会或艺术展览（可线下或线上），并开展观后感分享会。

3. “星光艺术工作坊”——实践创造与个性表达：开设合唱、舞蹈、绘画、书法、戏剧等短期艺术工作坊，让每个学生都有机会亲手尝试一门艺术。在国庆节或校庆等节点，举办“星光艺术节”新生专场汇演，为学生提供展示才华的舞台。

4. “言语与仪态之美”——文明修养与气质塑造：开展“我是星光演说家”演讲活动，训练学生的语言表达能力与台风。同时，进行简单的礼仪培训，如着装礼仪、尊师礼仪、交往礼仪等，由内而外塑造文明、自信的星光学子形象。

（五）劳·践行——以“星光劳育”锤炼创造之手

目标是让学生懂得劳动最光荣，掌握基本生活技能，培养创新与实践能力。

1. “我的班级我的家”——集体责任与日常劳动：实行班级岗位责任制，将保洁、绿植养护、图书角管理、电器开关等任务细化到人，定期轮换。每周评选“劳动之星”，让维护集体环境成为每个人的自觉行动。

2. “生活技能大比拼”——自立能力与家庭责任：举办“星光生活技能赛”，项目包括整理书包、叠衣服、包书皮、简单缝纫、制作一道家常菜等。鼓励学生将技能带回家，参与家庭劳动，体会父母辛劳，感恩家庭付出。

3. “走进星光农场”——生产体验与生命教育：利用学校已有的或开辟的“星光农场”实践基地，以班级为单位认领“责任田”。^[9]在生物老师和劳动课老师指导下，参与翻土、播种、施肥、除草、收获的全过程，体验春华秋实的艰辛与喜悦，理解劳动创造价值的真谛。

4. “创意改造家”——创新意识与物尽其用：开展“变废为宝”创意制作活动。鼓励学生利用废旧物品进行艺术创作或实用物品改造，并举办“星光创意市集”进行展示和义卖。将劳动教育与美育、智育、德育深度融合，培养环保意识和创新思维。

四、实施保障与评估机制

为确保“星光”育人体系有效落地，需要建立坚实的保障与评估系统。

1. 组织保障：成立由年级主任牵头，德育干部、教学干部、体育美育劳育负责人、班主任、备课组长、家长代表共同参与的“七年级入学教育工作领导小组”，统筹规划，分工协作。^[9]

2. 师资保障：对全体七年级教师进行专题培训，统一思想，理解“五育融合”的理念和具体操作流程。明确“星光导师”的职责与考核办法，激发教师参与全员育人的积极性。

3. 资源保障：整合校内外资源，如图书馆、实验室、体育场馆、艺术教室、实践基地等，为各项活动的开展提供物质支持。编制《七年级新生入学教育指导手册》和《家长指导手册》。

4. 家校社联动：开学初即召开“星光家长学校”第一课，向家长宣讲“五育并举”的理念和年级计划，争取家长的理解、支持与配合。建立班级家委会，邀请家长参与某些活动（如志愿者、技能赛评委等），形成教育合力。

多元评估机制：

1. 过程性评估：建立《“星光少年”成长档案》，记录学生在“德智体美劳”各项活动中的表现、成果与反思。

2. 表现性评估：通过演讲、竞赛、展示、实践操作等方式，评估学生的综合能力与素养。

3. 综合性评估：在入学教育月结束时，开展“星光少年”综合评定，不是简单地排名，而是从五个维度给予星级评价和个性化评语，肯定优点，指出方向。同时，通过问卷调查、学生座谈、家长反馈等方式，对入学教育方案本身进行效果评估和持续改进。^[10]

五、预期成效与结论

通过系统实施以“德智体美劳全面发展”为核心的“星光”入学教育体系，我们预期将达到以下成效：

1. 在“德”方面，学生能够快速建立对学校的认同感和归属感，形成明礼守信、团结友爱的良好班风，初步具备社会责任感 and 集体荣誉感。

2. 在“智”方面，学生能顺利实现小初衔接，掌握有效的学习方法，激发浓厚的学习兴趣，初步养成自主学习的习惯。

3. 在“体”方面，学生能树立健康意识，积极参与体育锻炼，体质健康水平得到保持或提升，展现出阳光活力的精神面貌。

4. 在“美”方面，学生的审美情趣得到熏陶，艺术参与感和表达能力增强，言行举止更为文明得体，校园文化氛围更加浓厚。

5. 在“劳”方面，学生尊重劳动、热爱劳动，生活自理能力显著提高，并在创造性劳动中体验到成就感和快乐。

总而言之，七年级新生的入学教育是一项具有战略意义的奠基工程。星光中学的“星光”育人体系，是对“五育并举”教育

方针的具体化、校本化和实践化。它着眼于学生的长远发展和完整人格的塑造，通过精心设计的、充满人文关怀和实践体验的活动，将“德智体美劳”的种子播撒在每一位新生的心田。作为年

级主任，我坚信，在这一体系的滋养下，七年级新生必将能平稳过渡、自信启航，在星光中学这片沃土上，茁壮成长为实现民族复兴大任的时代新人和闪耀的“星光少年”。

参考文献

- [1] 赵乐鑫, 郑秋雯. 大中小学德智体美劳全面培养体系的建构路径探赜 [J]. *Advances in Social Sciences*, 2025, 14. DOI: 10.12677/ass.2025.147617.
- [2] 刘长海, 周阳. 高标准构建素养导向的家校社协同育人“教联体”[J]. *人民教育*, 2025(7): 44-48.
- [3] 宁飞虎. 大成以德智, 树人以行知——记奋进中的郑东新区南塘初级中学 [J]. *河南教育 (教师教育)* (下), 2025(3): F0002.
- [4] 冯建军. 推进大中小学思政课一体化的内涵建设 [J]. *人民教育*, 2025(9): 16-19.
- [5] 孙浩良, 沈佐明. 以养成教育赋能学校高质量发展探索实践 [J]. *江西教育*, 2025(41): 84-86.
- [6] 许力颖. 初中生压力管理课程设计与实践研究 [J]. *教育创新与实践*, 2025, 09(01).
- [7] 文艳, 魏强. 建制·组队·培养: 初中年级管理三部曲 [J]. *年轻人 (C版) (学校天地)*, 2025(7): 14-15.
- [8] 林更新. “五育并举”视域下初中道德与法治大单元教学实践研究——以“文明与家园”大单元为例 [J]. *课程教育研究*, 2025(13): 70-72.
- [9] 常亚慧. 学生全面发展需要教育生态重构 [J]. *甘肃教育*, 2025(6).
- [10] 张英. 教育高质量发展背景下的“卓越课堂”构建研究——以《核舟记》为例 [J]. *艺术科技*, 2025, 38(12): 190-192.