常态：这是一节朴素的常态班队课，没有大量的前期准备，也没有花哨的课堂设计，但却准确地把握了迈入六年级之后班级学生在自我认识方面的一些问题。通过三个活动设计引导学生学习悦纳自己。我们日常的班队课就应该是这样朴素却不简单，要能真正帮助引导学生解决成长中的问题。  
故事：今天的班队课上，我们聆听到了很多来自同学个人，同学和同学之间，同学和老师之间的真实的故事，这些故事非常动人，可以折射出学生真实的生活状态。学生的小故事会影响班级的大故事，通过这样有仪式感的集体见证，能把班级中这些动人的故事传播开来，从而影响整个班集体的状态和氛围，希望我们在班级也能多给孩子讲故事的机会。  
融通：今天的课是一节多元融通的课。融合了“跟着花卉走龙城—向日葵展”活动资源，融合了六年级心理健康教材资源，其实还可以融合道德与法治的教材资源。学生悦纳品格的培养就应该充分挖掘国家课程中的教材资源，整合融通，让悦纳品格在学科教育中得到日常渗透与提升。