

以身心健康为突破点强化“五育”并举

钟秉枢

今年9月新学期，北京、天津、江苏、浙江、福建、山东、内蒙古等地陆续出台政策，将课间休息10分钟延长至15分钟，引导师生走出教室、走向户外、走到阳光下。江苏、安徽等省推出全省每天一节体育与健康课的举措，旨在落实每天一小时的体育锻炼时间。

“课间从10分钟到15分钟，虽然是个‘小切口’、具体的小问题，但它延展了‘五育’的形式和内容，体现了以学生发展为中心的育人导向。”9月26日，国务院新闻办公室教育部专场解读全面推进教育强国建设新闻发布会上，教育部负责人如是说。

在这次会议上，教育部负责人表示，要让“健康第一”理念落细落地，实施学生体质强健计划、心理健康促进行动，保障中小学生每天综合体育活动时间不低于两小时。要让孩子多见阳光，在阳光下多奔跑、多运动、多呼吸新鲜空气，让他们身上有汗、眼里有光。

在从教育大国向教育强国的系统性跃升和质变中，学生的理想信念、道德品质、知识智力、身体和心理素质等各方面的培养缺一不可。党的十八大以来，习近平总书记始终关心青少年健康成长，多次就青少年体育锻炼作出指示。中共教育部党组2024年9月在《求是》上刊发文章《着力培养担当民族复兴大任的时代新人》，明确要求“以身心健康为突破点强化五育并举，健全德智体美劳全面培养体系，深入实施素质教育”。

新时代学校体育围绕“教会、勤练、常赛”的要求，通过学生动、玩、跑、拼、赛这些显性体育活动的“小切口”，使学生掌握运动技能，增长体育与健康知识，提高运动能力，在潜移默化中坚定理想信念、厚植爱国情怀、养成健康行为、塑造体育品德、培养奋斗精神、提升综合素质，持续推进“学生心理健康促进行动”“学生体质强健计划”“美育浸润行动”“劳动习惯养成计划”和“科学教育促进行动”，从实际行动上以身心健康为突破点强化“五育”并举。

动出灵性：
善于动脑，以体育智

研究表明，动起来能促使大脑“神经形成”：每次肌肉收缩或放松都会释放出IGF-1蛋白质，穿过血脑屏障进入大脑，衍生出脑源性神经生长因子，大脑神经细胞开始生长、结合并以新方式彼此联系，神经元数量增长，动起来能强化大脑的“执行功能”：运动导致额叶体积增大，使大脑结构发生变化，神经网络多样化和复杂化。运动会改善大脑的认知功能：注意力集中、分配和抗干扰能力，信息加工速度和灵活性等得到增强。运动还会让大脑得到足够的氧气供给。研究证明，学龄前运动量不足的学生上学以后可能因脑力跟不上，出现学习困难。长期坚持体育锻炼者，其创造力及各项能力的总体水平高于不爱运动的人。经常参加体育运动的人，智商明显高于未参加或极少参加运动的人。让学生动起来，动出灵性，以



日前，河南省驻马店市确山县第三小学，小学生在课间玩体育游戏。
视觉中国供图

体育智，能有效助力“科学教育促进行动”的实施，提升学生科技创新思维和实践能力。

玩出个性：
富于表达，以体载美

玩既是激情的一部分，其本身也是一种内在动机。哈佛大学教授托尼·瓦格纳曾言：“无论是童年时期探索世界，还是作为成年人，作为一个科学家或者数学家，寻找新的可能性、新的思路，这些是人类的最高形式的表达，全部都是从玩耍的初心开始的。”参与体育就是参与到玩耍之中，不论是个人单项运动还是多人集体项目，运动水平的高低、素质修养的好坏、人格魅力的大小，都需要在玩耍的竞争中通过自己的情绪体现出来，树立正确的身体意识和自我意识，表达自己的情感和肢体动作，提高自我认知、自我教育、自我发展和自我展示的能力，通过自己的喜怒哀乐，展示出人的独立、自主的本质力量，以个性优势、活力自信获得社会价值。在北大形体课上，体育教师要求学生抬头、挺胸、目视前方。十几节课下来，一名学生写道：“抬起头，目光便投向了前方，看前面就会常有希望于心中，不悲观不气馁，此为自信。挺起胸，把肩上的重负放一放，轻松上阵，游刃有余，此为自信。也许你并不是最完美的，不过拥有了自信，就会使你变得更有吸引力。”让学生玩起来，玩出个性，以体载美，能助力“美育浸润行动”的落实，提高学生审美素养。

跑出韧性：
勇于进取，以体强身

研究表明，跑起来能促进身体分泌“愉快荷尔蒙”内啡肽。经常跑步，在不断超越自我极限、咬牙再多跑100米后得到的快感就源自内啡肽的作用，这是运动给人良好感觉的物质基础。运动如果没有成为习惯，对促进内啡肽分泌的作用不大。只有不断重复运动这种

行为，让其内化成自愿、自然的习惯时，内啡肽才会分泌。我国著名长跑运动员王军霞曾言：“很多人说长跑枯燥，可我看重的是每一次超越，每次训练超越上一次。跑步的时候我心里面都是在唱歌的，享受这个过程。”可见，跑起来让人变得更坚韧。学生在跑起来的过程中，培养了勇于进取、坚忍不拔、挑战自我的精神，学会了调节和控制节奏、情感，保持良好的情绪状态，学会了体谅与宽容、理解与互让。研究表明，擅长体育运动的学生更善于为人处世，他们乐于奉献，更易融入社会，更有韧性。跑起来，跑出韧性，以体强身，能助力“学生体质强健计划”的实施，有效控制近视率和肥胖率。

拼出血性：
甘于奉献，以体助劳

研究表明，当人们有强烈的欲望去完成某件事情，做出某种行为，拼起来时，大脑就会分泌大量“欲望激素”多巴胺，作用于大脑的奖赏系统，让你选择能得到更多奖励的行为，驱使你继续追



浙江省湖州市长兴县实验小学龙山校区，学生在课间参与趣味小跳蛙户外体育游戏。
视觉中国供图

求欲望，在拼的过程中带来快乐、愉悦和满足。参与运动让人拼起来，绞尽脑汁战胜对手，追逐成功的喜悦；千方百计克服困难，避免失败的痛苦；想方设法超越自己，挑战身体的极限。这一过程不仅培养学生拼搏、奉献精神，而且对学生精准动作、强壮体格、开阔视野、快速决策的要求比其他情境下的要求更高，强烈的竞争意识、创造力才能被激发出来，血性油然而生。拼起来，拼出血性，以体助劳，能助力“劳动习惯养成计划”的实施，提升学生动手能力和解决复杂问题的能力。

赛出德性：
敢于担当，以体育心

体育比赛是规则限制下的人类竞技，可以有效加速社会意识的形成过程。研究表明，赛起来可以提高大脑中“情绪调节剂”血清素的水平，让人清醒、理智，帮人放松心情、缓解焦虑、改善情绪。优秀运动员多具有情绪稳定、低神经质、低掩饰性、高随和性、偏外向、善交际、活跃、开朗的人格特征，具有低焦虑、低紧张、低抑郁、低困惑、低气愤、低疲劳、高活力的心境状态。这些特征和状态是在无数次的比赛中锻造出来的。学生面对比赛中不可避免的成功和失败、得意和挫折、赞美与批评，逐步学会了调控情绪，以平常心对待之；学会了面对挫折屡败屡战，面对胜利从零开始，面对不公冷静理智，在一次次获胜中体验成功，在一次次失败中感悟挫折，提高了心理调控能力和道德水准。赛起来，赛出德性，以体育心，能助力“学生心理健康促进行动”的实施，增强学生心理健康素质。“学、练、赛”一体化的学校体育，践行“五育”并举教育理念，对于弘扬社会主义核心价值观，培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，实现以体育智、以体育心具有的独特功能，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志具有积极的促进作用，学校体育恰是新时代最具有高品牌价值的“大思政课”。（作者系首都体育学院原校长、义务教育体育与健康课程标准修订组组长）

李里

“《诗》可以兴，可以观，可以群，可以怨。迩之事父，远之事君。多识于鸟兽草木之名。”这是孔子对诗教浸润性特点的归结，同样可以引申到艺术教育（古人所说的乐教）之中。根据孔子的看法，艺术教育要做到帮助受教育者去想象、去激发情感、去认知社会与世界、同他人建构群体、表达与赞美或者批评，从而获取知识、提升能力、启发创新等。因此，通过浸润性方式开展艺术教育，对于推动学校美育育人具有重要的启示意义。

彰显艺术教育在推进学校美育中的主体作用

近年来，随着中共中央办公厅、国务院办公厅《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》、教育部《关于全面实施学校美育浸润行动的通知》等一系列文件的下发和实施，美育被纳入各级各类学校人才培养的全过程，美育也融入到教育教学活动的各环节，提升学生审美素养、陶冶学生情操、温润学生心灵、激发学生创新创造活力，让他们在潜移默化中获得全面发展。在此过程之中，艺术教育在推进学校美育中的主体作用得以彰显。

多年来，当我们在主张实施素质教育尤其是美育时，总是不忘召唤艺术。其实，古人早已谈到人的喜怒哀乐心理状态、社会治乱太平与艺术之间的存在性关系，提出“情动于中而形于言，言之不足故嗷嗷之，嗷之不足故永歌之，永歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也”的观点，强调通过艺术活动可以将个体与社会互动之中所产生的强烈情感很好地表达出来，通过艺术、人的心理、社会之间有效互动，达到正得失、动天地、厚人伦、美教化、移风易俗的教化功能，实现人的完整性，达至与他人、与社会甚至与自然之间和谐相处。

正是因为艺术教育可以养成人的完整性，因此其对学生的全面发展具有全面而积极的作用。《尚书》所记载的尧帝命令负责艺术的夔教授子弟，就是要通过艺术教育使子弟们达到身心和谐、天人合一。事实上，现代心理学也发现了艺术教育对人的身心健康之间的“和心”关系，弗洛伊德、皮亚杰等西方学者均提出了艺术促进人的全面发展的理念。因此，大力推进艺术教育教学改革的前提，就是要强化对艺术教育价值的认识，在新时代背景下，充分发挥艺术教育在加强和改进新时代学校美育工作中的主体作用。

发挥艺术浸润在强化学校美育中的路径作用

然而，在学校艺术教育的实施中，也出现了诸多不足。如，将艺术教育当作知识教育来展开，重视某种单一能力的培养，而忽视了艺术本身的丰富性、实践性、审美游戏性、参与性等；再如，艺术教育主要在学校、课堂等相对封闭的空间中展开，艺术本身所具有的关乎人与世界、人与人、人与自我关系的建设价值被削弱；还有人将艺术教育为主的美育转化成现代艺术学科式教育，如分解为音乐、美术、舞蹈等学科，且学科之间缺乏互动性与综合性建设。此外，教学以学生作为个体学习者来展开，考核其对于艺术知识和艺术能力的掌握程度，而不重视通过艺术学习促进个体与他人、社会甚至自然世界之间的健康关系。这样的艺术教育，自然很难实现艺术教育的浸润性特点，也很难促进学生全面发展。

那么，如何改变目前学校艺术教育的教育教学理念与方法，让艺术教育浸润性特点能够体现出来，从而通过艺术教育将学生带出封闭的教室与校园，带出小我的知识与才能空间，通过审美方式将他们带入到自我与世界想象的、表达的、互动的生存关系之中，应是学校艺术教育改革的时代课题。

人们时常可以看到学校艺术教育常见的场景：或一个班的学生趴在桌子上画着画，或学生正襟危坐地跟着音乐教师一句一句学唱歌。学生注意力集中在笔和纸上，或在教师身上，学生之间的互动、学生同外面世界的关系、学生因艺术学习而产生的情感与表达、学生的参与性与创造性等在教学过程中很少被激活。

因此，要发挥艺术教育的浸润性特点以促进学生身心健康，就需要改革学校中的艺术教育方式。

基于艺术的浸润性特点改革学校艺术教育

充分发挥艺术天然具有的浸润性特点，通过改革学校艺术教育，强化学校美育工作，需要从多方面努力。

首先，改变艺术课堂的空间，使其有助于开展更多的互动性、参与性、活动性艺术教学。目前学校的课堂多是围绕规范性知识教学而建设的桌椅、黑板、讲台等各各自立，甚至每一套桌椅都是一个学生的独立空间。这种空间建构并不适合舞蹈、戏剧等艺术学科教学，甚至也不适合音乐等艺术科目教学。因此，重构课堂空间，使艺术教学活动中师生、生生之间的互动、参与更为方便，对于实现艺术教育的浸润性特点是有帮助的，也是必要的。

其次，建构以学生为主体的教学方法，使学生在艺术学习的过程中真正实现参与性、互动性、创造性和开放性的学习。学生在艺术学习中的主体性非常重要，只有激发他们的主体性，以及同情心、参与感、互动需求等，才能引导他们进入艺术世界之中，实现梁启超所说的“熏、浸、刺、提”的身心健康与丰富的效果。

再其次，改变艺术学习考核方式，重视艺术在养成学生完整人格中的价值。目前学校艺术学习的考核方式比较偏重于知识掌握或者艺术技能掌握的程度，而对于艺术学习与学生完整人格养成之间的关系不重视。学生通过艺术活动而展开想象力、打开心扉、自我表达、积极互动、创造审美世界、同情理解世界等，就是艺术教育的效果，也是可以用来考核的。虽然对此有可能无法通过简单的正确或错误的答案来构建考核标准，但艺术学习与学生完整人格养成、身心健康之间的可评估关系，也是可以客观呈现的。（作者系北京舞蹈学院芭蕾舞系教师）

美育浸润·我们在行动④

江苏省丹阳市新区实验小学：

生活化艺术浸润行动提升艺术素养

马明辉 陆志才 王文忠

近年来，江苏省丹阳市新区实验小学积极落实教育部《关于全面实施学校美育浸润行动的通知》，以《义务教育艺术课程标准（2022年版）》为指导，融合陶行知生活化、大众化艺术教育理念，开展“生活化艺术浸润行动”，让艺术进入生活、服务生活、丰富生活，通过场域环境、课程体系、特色活动、数字平台等方面的建设，整体优化小学艺术课程，推进教育方式变革，提升学生艺术素养，培养“爱艺术、会生活”的时代新人。

空间重构打造艺术舞台

学校着力打造家校社三类舞台，为师生建设适合的艺术教育环境。一是打造浸润式学校舞台，学校将整个校园进行优化设计，打造了“两馆五艺十地”艺术生活场景。“两馆”就是师生互动体验的“艺”起来体验馆和行知生活馆，“五艺”指艺文馆、艺韵场、艺之廊、艺海报、艺秀台，“十地”就是校园十大艺术打卡地。学校开展“寻找我心中

的艺术打卡地”征集活动，借助学生视角，进行校园美育微景观改造。二是打造美育家庭舞台，在家庭开设“艺术展台”“厨艺秀台”“园艺阳台”，开展“小手拉大手、共奏一支曲，共做一个菜，共装美阳台”活动。三是打造融合式社会舞台。学校与丹阳市丹剧团、南京师范大学中北学院音乐系、丹阳市青少年实践基地以及江苏大学、江苏科技大学等共建，让学生表现艺术之美。

在校家社舞台上，学校按四季设计了一系列有主题的特色活动，如“童心抗疫、宅出精彩”活动、“丹青竞秀、笔墨飘香”师生书画展评等。

课程建设满足多元个性需求

学校整体建构了具有校本特色的基础性、拓展性、研究性艺术课程体系。学校根据艺术课程标准的指导要求，对音乐、美术学科中与生活紧密联系的内容进行提炼整合，从“艺术与社会生活”“艺术与文化生活”“艺术与精神生活”“艺术与自然生活”四方面开发基础课程的生活化艺术教育案例。学科组每两周举办一次教研活动，

每学期邀请专家、骨干教师共同研讨，汇编成“基础课程生活化实施艺术案例集”。

拓展性课程分必修、选修两类。必修课程包括人文故事、作品欣赏、初识乐器、工艺体验等四大类，按年级形成128个主题。选修课程包括设计生活、舞动童年、符合象征、生命节奏、色彩人生、琴韵飞梦等六大类21小类，共开设服装设计、巧手编发等129个生活化艺术类社团。

研究课程按制定目标、细化主题、确定课时、聚焦实施、定期表彰五个环节有序进行。学校已研究开发京剧、管弦乐、掐丝珐琅等内容。同时，学校开发了艺术护航数字平台，在校园网、公众号等开设课程基地专栏。每月一次的校家社生活化艺术活动简报，成为学校美育行动的窗口，吸引师生、家长和社会各界参与互动。

探索路径融通的实践样态

学校通过四大举措促进学生艺术素养进阶，培养“向美小先生”。一是创建知美、鉴美、探美、创美的“四美”课堂，让“人人为师、个个向学”成为课堂新常态；二是拉长

艺培时间轴，设置长短课，做到每日一训、每月一展；三是鼓励学生从兴趣小组走向校级社团，再到学校俱乐部，实现层次进阶；四是利用抖音平台、朋朋电视台定期开展“小先生讲台”“小陶子舞台”活动。

学校采取“校内挖潜+校外共享”的方式加强师资建设，坚持“统一培训+分层提升”的思路提高教师素养。目前全校拥有艺术专职教师31名，同时聘请26名校外专业教师为学校艺培辅导教师。同时，学校整合校内资源、家长资源、地方资源，引入艺术插花、手磨咖啡、非遗剪纸等项目，丰富了艺术活动实践样态。

此外，学校创新评价机制，通过“向美小先生”评价、“艺术小陶子”积分争章、校园吉尼斯竞赛、艺海足迹电子档案等多种评价激励方式，让学生客观、公正地认识自我。

自开展“生活化艺术浸润行动”以来，学校整体实施水平显著提升，学生艺术素养明显提高，学校文艺会演连续11年荣获丹阳市、镇江市第一名，百余名学生在省级比赛中获奖，师生美术作品走出国门。在元旦、国庆节等节假日前后，学校各艺术团队走向社区，或汇报演出，或与居民小区合作展演，与社区文化融为一体。在丹阳市中小小学艺术素养测评中，新区实验小学学生艺术素养指标位于全市前列。目前，学校的“生活化艺术浸润行动”已成为江苏省教育厅基础教育新课程改革建设项目建设项目。

（作者马明辉、陆志才单位系江苏省丹阳市新区实验小学，王文忠单位系江苏省丹阳市教育局）