

本期关注

体育新探索

合肥市建平实验小学教育集团

课间激活学生成长密码

李梅

自2025年春季学期起,安徽省合肥市建平实验小学教育集团响应教育部门政策要求,将课间由10分钟延长至15分钟,并创新实施分段式活动设计,为中小学课间提供了“运动+心理”双维小课间育人模式。

科学分段:体质与心理的双重关怀。学校将15分钟精准划分为“生理调节—活力释放—状态转换”三阶段。前2分钟引导学生有序完成饮水、如厕等基础需求,为后续活动做好准备。核心10分钟通过分层运动全面激活身体机能,如“老鹰捉小鸡”“趣味障碍跑”等游戏,日均步数提升40%;“纸藤蹴鞠”“跳绳接力赛”等项目中,学生心率峰值达120—140次/分,有效提升心肺功能。最后3分钟通过深呼吸操、正念冥想实现身心平稳过渡,提升课堂专注度。

分龄实践:游戏化学习的多维探索。针对低年级学生,教师主导开展“老鹰捉小鸡”“丢手绢”等经典游戏,在肢体互动中培养规则意识。高年级则推行自主编创项目:非遗主题的“投壶”让传统文化焕发新活力,“地面垃圾分类跳格子”实现跨学科知识融合,“创意跳绳接力赛”则综合提升团队协作与运动技能。五年级学生自主设计的“诗词跳房子”项目,将经典诵读与体能训练有机结合。值得关注的是,学校还特别设置“静心角”,配备沙盘、曼陀罗绘画等心理疏导工具,形成动静相宜的课间生态。

生态重构:小课间里的大健康。学校同步建立“运动处方”档案,为学生定制个性化活动方案。如为“小胖墩”群体设计趣味折返跑,为内向学生创设协作类游戏“蚂蚁运粮”,为脊柱侧弯群体进行“小树苗正姿操”,为“小眼镜”组织“自然探索寻宝”。家长反馈显示,80%的孩子回家后电子产品使用时间减少。一名四年级学生家长感叹:“孩子现在每天主动分享课间游戏体验,比起过去‘宅家’迷恋电子产品,现在更喜欢主动下楼找小伙伴做游戏。”

实践证明,建平实验小学教育集团的走廊与操场已成为动态育人场域。学校正将小课间改革经验系统化,形成包含《课间活动游戏资源库》《课间文明活动护照》《课间安全活动指南(视频版)》等完整体系。15分钟的精准设计,既破解了“课间圈养”难题,更激活了学生健康成长的密码——当教育者以专业视角重构碎片化时间时,既能筑牢学生体质基石,更能在欢声笑语中培育积极心理品质。

(作者系安徽省合肥市建平实验小学教育集团校长)

美育空间

民族声乐进课堂

柏艳

中国民族声乐艺术承载着深厚的文化内涵和民族精神,具有极高的艺术价值和文化价值,是开展高中美育的重要载体。10余年来,大连市高中音乐教研团队以名师工作室为依托,以“高中歌唱模块分层教学”课题为牵引,开展中国民族声乐艺术教学和演唱研究,音乐教育呈现新生态。

精进教师队伍。大连市高中音乐教研团队一方面带领高中音乐教师召开省课题“高中民族声乐分层教学”成果推广会;另一方面,向全市高中音乐教师传播先进的民族声乐教育理念和教学方法,共同研究和开发民族声乐课程,师资队伍不断优化。团队先后开发录制了《放歌祖国》《映山红》《不忘初心》等20余门系列民族声乐课程,为民族声乐教学提供了重要保障。

提升歌唱技能。团队依据学生个性特点,着重运用启发式教学策略,采用“打哈欠”“闻花香”“啃苹果”“猫叫”等方法,引导学生更好地理解和掌握歌唱技巧。在唱法上综合了传统民族唱法、美声唱法和通俗唱法的优点,既吸收了传统民族唱法咬字吐字清晰、声音甜美的特点,又融入了美声唱法的发声统一、音域宽广、真假声结合的特色,同时借鉴通俗歌曲演唱自然、气息流畅的唱法,让民族声乐、美声、通俗多种技艺相互融合,提升了大连市高中生的歌唱技能和素养。

培养高尚情操。歌唱课程作为音乐教育的重要组成部分,不仅具有艺术教育的功能,还承载着立德树人的使命。教研团队教师通过带领学生扮演角色,深入理解角色的内心世界和情感表达,引导学生认识到这不仅仅是一个简单的歌唱和表演过程,更是一个与角色深度对话的人生光荣历程,有助于学生形成正确的世界观、人生观和价值观,培养高尚的道德情操和坚定的理想信念。

民族声乐是民族文化的重要组成部分,古诗词歌曲的传唱有助于增强高中生的民族文化认同感。在课堂上通过诵读、讨论、分析、学唱等方式,教师引领学生认真挖掘古诗词歌曲所蕴含的艺术价值和文化内涵。如在古诗词歌曲《锦瑟》的教学过程中,团队教师带领学生感悟诗歌所蕴含的文化内涵和情感色彩,感受诗歌的韵律美和意境美。

团队教师合理运用现代信息技术手段,如通过虚拟现实技术,创建沉浸式的声乐教学环境,带领学生更加直观地感受民族声乐的精髓,同时借助智能音频分析软件,对学生的歌唱进行精细评估和分析,及时发现学生在发声、共鸣等方面的不足,给予针对性指导。引导学生采用现代音乐AI(人工智能)技术手段进行音乐创作,不仅为他们提供了更具互动性和吸引力的民族声乐教学内容,还有效提升了民族声乐教学的质量,增加了歌唱教学的趣味性。

(作者系大连教育学院高中音乐教研员)

运动干预提升学生心理健康水平

袁圣敏 吴键 刘芳丽

2023年教育部等十七部门印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》,提出全面加强和改进新时代学生心理健康工作,提升学生心理健康素养。中国教育科学研究院体育美育教育研究所“中小学师生健康管理”课题组,走访我国东、中、西部三省份六市,对近年来学校出现心理危机极端事件情况、学校心理健康教育和学校体育活动工作开展调研。

1

各地积极探索心理危机防范之法

心理健康问题成为影响青少年身心发展的重要因素。调研发现,针对学生心理问题,全国各地正在逐步筑牢遏制学生心理健康问题增长的防线。参与调研的93.52%的学校开展了心理健康专题讲座,89.81%的学校开设了心理健康课程,76.85%的学校以开展课外活动和发放心理健康读本等作为心理健康活动的组织形式。

——湖北省咸宁市构建起校级、年级、班级学生心理健康危机三级识别工作机制。当学生出现心理健康问题时,其信息经班主任、年级主任研判确认后,学校即刻启动预警机制,及时转介,把防范心理危机极端事件的关口前移,把问题化解在萌芽阶段。

——重庆市南岸区为缓解学生的学习压力,面向全体学生开展丰富多彩的文体活动,不断强化体育与健康课质量,保证学生每天运动两小时,有足够的运动时间和运动负荷。寄宿学校安排学生进行适当强度的“夜跑”,改善学生睡眠,有效调整学生心理状态。

——广东省潮州市将国家级非物质文化遗产项目“英歌舞”引入全市中小学,丰富学生的运动和娱乐生活。热闹、欢腾与喜庆的“校园英歌舞”正在强壮学生体魄,点亮学生心灵。

2

运动促进学生心理健康的国际经验

世界卫生组织(WHO)的研究报告显示:新型冠状病毒大流行导致2020年全球焦虑和抑郁患病率增加25%以上。对此,WHO提出三条“变革道路”,即:深化对精神卫生工作的重视与承诺;重塑影响精神健康的环境,包括家庭、社区、学校、工作场所、卫生保健服务、自然环境;加强精神卫生保



贵州省从江县刚边壮族乡中心小学的学生在体育课上踢足球。视觉中国供图

■针对心理健康问题,全国各地正在逐步筑牢遏制学生心理健康问题增长的防线

■要重视运动在促进学生心理健康方面的独特作用,通过制度保障、实施科学运动方案促进学生心理健康

力,提升心理健康水平。新加坡开设“品德与公民教育”课程,包括学习健康心态、习惯和技能,通过运动增强学生面对挑战时的信心与韧性。

3

运动促进学生心理健康的对策与建议

研究表明,运动对促进学生心理健康和干预学生心理问题有独特作用,能有效缓解焦虑、抑郁,增强社交能力。在高强度运动过程中,越强壮的身体对皮质醇的应激反应越弱,简而言之,好体格的抗压性更强。

体育与健康课程教学中蕴含天然的心理内容,如在日常运动训练中可以通过活动增强学生的团队意识、提升环境适应能力、自我责任感和自我认识;在运动竞赛中,可增强学生面对挫折的意志品质和心理承受能力,提升处理问题的能力。学校和社区应积极开展运动竞赛,吸引更多学生参与运动,引导教师、家长和学生重视常态化运动在促进学生心理健康方面的作用,学生一旦出现心理问题的迹象,更为积极主动的运动干预应成为第一选择。

制度保障运动参与是学生通过运动主动促进心理健康的重要方面。要有

健,改变提供和获取精神卫生保健服务的地点、方式和人员。

美国学者约翰·瑞迪、埃里克·哈格曼的研究表明:体育锻炼有助于减轻慢性焦虑,它可以使焦虑症状的发生率减少50%以上。其作用机理不是通过运动简单增加血清素、多巴胺或者去甲肾上腺素,而是把所有这些物质调整到适当的水平。

各国在运动干预学生心理问题方面采取了多种措施:

英国国家卫生与临床优化研究所(NICE)在指南中明确指出,对于轻度抑郁患者,应将运动疗法作为治疗选择之一。这为学校、医疗机构开展相关工作提供了明确的依据和指导,使运动干预有了规范性的操作框架。

美国将心理健康教育融入体育课程,让学生在运动中获得乐趣、释放压

以中华体育精神赋能青少年健康成长

体育大讲堂

罗燕

以“为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏”为主要内容的中华体育精神,蕴含着深厚的文化价值和力量。将中华体育精神融入学校体育课程,不仅能激励青少年树立远大理想,更能通过体育锻炼培养其健全人格、锤炼意志品质,为培养担当民族复兴大任的时代新人提供强大精神动力。

激发青少年成长动力

中华体育精神通过优秀运动员的榜样示范作用,为青少年成长注入强大动力。巴黎奥运会后,国家体育总局组织开展了“中华体育精神大讲堂”校园宣讲与“冠军体育课”运动员进校园等系列主题活动。中华体育精神通过优秀运动员的榜样示范作用,为青少年成长注入强大动力。巴黎奥运会后,国家体育总局组织开展了“中华体育精神大讲堂”校园宣讲与“冠军体育课”运动员进校园等系列主题活动。中华体育精神通过优秀运动员的榜样示范作用,为青少年成长注入强大动力。巴黎奥运会后,国家体育总局组织开展了“中华体育精神大讲堂”校园宣讲与“冠军体育课”运动员进校园等系列主题活动。

枪。体育健儿以亲身经历诠释了战胜挫折、追逐梦想的体育精神。这种“零距离”互动让青少年真切感受到体育的力量,激发了他们对体育的热爱和对梦想的执着追求,培养了他们坚韧不拔、勇往直前的精神品质。这种将中华体育精神转化为青少年健康成长动力的创新实践,为破解青少年成长过程中的困境提供了科学有效的解决方案。

增进青少年身心健康

中华体育精神是促进青少年身心协调发展的关键力量。通过大力弘扬中华体育精神,引导青少年积极参与体育锻炼,能够全面提升其身体素质和心理韧性,为青少年的健康成长奠定坚实基础。

随着电子产品的普及和课业压力的增加,青少年的体育活动时间显著减少,“小胖墩”“小眼镜”“小豆芽”等健康问题日益突出,严重影响青少年的身心发展。中华体育精神所蕴含的顽强拼搏、永不言弃的精神内核,正是激励青少年走出室内、拥抱阳光的重要动力源泉。研究表明,经常参与体育活动的青少年在身高、体重、胸围、肺活量等身体形态指标上表现优异,在耐力、力量、速度、灵敏度等身体素质指标上也显著优于缺乏运动的同

龄人。更重要的是,体育活动为青少年提供了释放压力、调节情绪的有效途径,有助于缓解学习压力、增强心理适应能力。在体育竞技中,青少年可学会正确面对成败得失,深刻理解努力与收获的辩证关系,逐步形成积极的归因方式和应对策略。中华体育精神所倡导的健康生活方式和价值理念,为青少年的身心健康发展提供了科学指引。通过将中华体育精神融入日常生活,青少年能够在运动中强健体魄、陶冶情操、磨砺意志,实现全面发展。

融入学校体育课程

学校体育是青少年体育教育的主阵地,要发挥中华体育精神赋能青少年健康成长的育人价值,将中华体育精神融入学校体育与健康课程,需要从以下三方面着手。

对接核心素养培育,奠定融入基础。体育与健康课程不仅聚焦于运动技能的掌握和体能的提升,更重视体育精神的培育。要将“为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏”的中华体育精神内涵要素纳入课程目标,引导教师有意识地融入教学。

开发特色内容资源,丰富融入内涵。

一方面,挖掘传统体育项目中蕴含的体育精神元素,如武术的“刚柔并济”、龙舟的“齐心协力”等;另一方面,设计以中华体育精神为主题的案例教学内容,如“女排精神”“冬奥冠军的成长故事”等。此外,还可设计以中华体育精神为主题的实践活动,如“小小奥运会”“冠军成长之路”等,让学生在参与中感悟中华体育精神。

创新教学方法手段,拓展融入路径。通过情境创设、案例分析、角色扮演、体验反思等教学方法,激发学生的情感共鸣与深度思考。通过观看经典体育赛事视频,让学生分析讨论运动员在赛场上的表现,深入理解体育精神的内涵。同时,鼓励教师积极运用现代教育技术,打造沉浸式体育精神体验场景,利用微课、短视频等新媒体形式,生动呈现体育健儿顽强拼搏的精神。

中华体育精神为青少年的成长提供了强大的精神动力和优质的教育资源。通过将中华体育精神融入学校体育课程,使中华体育精神在青少年心中生根发芽、开花结果,激发青少年的成长动力,增进青少年的身心健康,培育德智体美劳全面发展的时代新人,为实现中华民族伟大复兴的中国梦提供源源不断的青春力量。

(作者单位:金华职业技术大学)