责任编辑：杨 倩　版面设计：余江燕
电话：0571-87778099
E-mail：jcjyb4@163.com

2024年12月17日　星期二
浙江教育报

用好体育这剂“快乐能量”

宁波江北区探索以体育促心育

□本报记者　廖钗勤

“不论是大课间还是体育拓展课，我都会找几个同学踢一场球，特别畅快！”对于宁波市洪塘中学八年级学生叶晨曦来说，在绿茵场上肆意奔跑是她一天中最快乐的时刻。

和叶晨曦一样，宁波市江北区的中小学生发现，最近两三年校园里悄悄起了新变化：每天1小时的运动时间雷打不动，各类体育拓展课程越来越多，并且体育课到了期末也不停课。这些积极的变革，源自江北区教育局的一项新尝试：以体育活动促进学生心理健康发展。

找到快乐的“密码”

近年来，中小学生的身心健康问题持续受到社会各界的广泛关注。“我们尝试过多种方法来促进学生的心理健康，但效果不如预期。”江北区心理健康教育中心主任陈勇坦言。当“多巴胺”“内啡肽”等“快乐密码”成为网络热词，人们频频讨论起“运动释放多巴胺”，江北区教育局也注意到了体育这剂“快乐能量”。

“研究表明，运动能够促进大脑分泌血清素和多巴胺等神经递质，从而激发愉悦的情绪；运动还有助于增强肌肉力量、耐力、注意力和观察能力，同时为愤怒和郁闷等负面情绪提供释放渠道。”陈勇介绍道，基于此，2021年江北区教育局通过调研后推出《关于体育活动促进学生心理健康发展的实施方案》。该方案立足“全域体育”发展格局，通过一系列措施，加快校内外体育资源提质和互通，力求让每个学生都能培养一项伴随终身的体育爱好、掌握一门受益终身的体育技能。

结合课程改革，在保障体育基础性课程的前提下，江北区各中小学校都开设了2~6门不等的体育拓展课程。具体到运动项目上，田径、游泳、足球、篮球等传统项目已是“标配”，近两年，轮滑、击剑、高尔夫、皮划艇等特色运动项目也先后出现在江北校园。

每周，在宁波市水上（游泳）运动学校，都能看到宁波市江北区外国语艺术学校的学生们奋力挥动船桨，在劈波斩浪中释放青春活力。“皮划艇运动既新颖有趣，对团队合作意识与奋勇拼搏精神的培养大有裨益。”学校体育教研组组长邬丽玮表示，这两年，学校依托“家门口”的水上运动学校，开设了皮划艇课程，吸引了众多学生报名参加。

在宁波市江北外国语学校的体育课程表上，桥牌和击剑让人眼前一亮。“击剑尤其受欢迎，学生不仅在校内认真学习，有的还会在课外自发前往击剑馆训练。”学校体育教研组组长郑佳未告诉记者，该校开设了佩剑、重剑和花剑3个剑种的教学课程，已经形成一支50余人的击剑队伍。

除了开设丰富多彩的体育课程，充分挖掘学生的运动爱好、满足学生的运动需求，在实施方案的指导下，不少学校还对运动成绩评价体系进行了改革——不再单纯依赖“跑得快、跳得远”的单一绝对值，而是将学生的运动过程表现、日常锻炼习惯及身心健康进步的相对值融入评价体系之中，以激发和维护学生参与运动的积极性。

前不久，在宁波市中城小学运动会，全体学生齐上阵，环绕历史悠久的慈城古镇，进行火炬接力传递。小小火炬手们昂首挺胸，通过击掌、点赞等趣味动作来交接火炬，过程中欢声笑语不断。五年级学生余科宜曾经觉得跑步单调且枯燥，在参与了火炬接力后，他发现跑步可以很有趣，“大家一起运动的氛围让我觉得特别快乐”。校长徐扬威认为，学生在校内学到的体育技能将成为他们一生的精神财富，因此“比赛第二，乐趣第一。举办运动会更重要的是让学生从中发现乐趣”。

个性化定制“体育处方”

2021年，江北区教育局对区内40所中小学校的学生进行心理筛查。针对需要精确辅导的学生，该校的心理教师、体育教师、班主任组成了“3合1”指导跟踪团队。他们共同关注学生情况，研究矫正措施，尝试开具个性化的“体育处方”。

中城小学四年级学生小段存在人际交往上的困扰：他比较以自我为中心，不懂得尊重和合作，还经常和同学爆发肢体冲突，因此逐渐被同学疏远。经过团队教师的共同分析，体育教师吕珊珊决定在体育课上增加羽毛球项目的学习，并特意安排了一名性格开朗的学生与小段做搭档。在共同学习羽毛球技术的过程中，小段逐渐受到同伴热情性格的影响，开始友好地表达自己的想法。这之后，吕珊珊又在课上加入了排球、篮球等团体运动，意在引导小段学习与多人和谐相处。与此同时，小段对篮球的兴趣也被吕珊珊捕捉到。在吕珊珊的鼓励下，小段加入了篮球社团，身边逐渐聚集起了一些志同道合的朋友……

“针对有轻微人际交往问题的学生，我们会推荐篮球、排球、足球等团体运动项目，以增强他们的团队意识；而针对有情绪焦虑问题的学生，我们则推荐跑步、跳绳等项目，通过运动能力的逐步提升，帮助他们树立自信心。”陈勇表示。此外，指导跟踪团队还会为每个接受体育干预的学生建立个人档案，详细记录体育干预的成效，定期更新，以便及时反思和调整策略。

开具“体育处方”是以体育促心育中最核心的一步，但不是最难的一步。江北区教育局教研室体育教研员裘飞龙认为，最大的难点是不让有心理危机的学生感觉到自己被特殊对待了，而是润物无声地帮助他们重拾阳光心态。为了给学生以自然无形的引导和抚慰，教师们各出奇招：设计既生动有趣又具有针对性的体育游戏，以游戏育人；体育教师与学生“隐形”结对，进行一对一的精准帮扶……

健全机制，保障体育促心育

根据实施方案，江北区明确了以校为单位，将心理健康工作纳入学校体育教学组工作职责，要求由各中小学校长担任“体育处方”工作第一责任人，牵头抓好学校方案、组织、保障和落实工作。在此基础上，教育局积极完善专业力量的支撑，鼓励和指导体育教师提升心育理论和实践水平。目前，江北区已经将心理健康相关知识和技能纳入体育教师继续教育内容，引导全区体育教师积极参加心理健康专业技能培训，以提高体育教师开展心理健康干预工作的能力。据统计，区域内体育教师心理健康教育C证持证率已达100%。

洪塘中学地处城郊，生源构成较为多元，加上学生们正处在青春期，容易产生心理情绪上的波动。对于以体育促心育，校长胡龙华充分肯定道：“我校的工作围绕四个‘健’字展开：健身、健心、健脑，最终达成健康成长。这是我校领导班子的育人共识。”刘敏是最早加入该校“3合1”指导跟踪团队的体育教师，一直持续参与多名学生的心理健康跟踪指导工作。这些年，他参加了不少心理健康相关知识和技能的培训，也考出了心理健康教育C证。他表示，以往自己在教学中总是不苟言笑，在参与以体育促心育项目的过程中，他逐渐调整了教学风格，“学生们的性格差异很大，‘严厉’‘粗放’并不适用于所有学生，面对一些性格敏感的学生，应该给予他们鼓励，关注他们的进步，引导他们逐步提高体育水平”。

除此之外，江北区还不断强化体育教师与心理指导中心的合作。在部分体育课堂教学中，实施了双师制教学模式，即由体育教师负责授课，心理教师旁听并负责观察、记录和分析“体育处方”的实施情况。课后，体育教师与心理教师共同讨论课堂效果、目标实现情况，以及特殊学生的课堂表现和反馈。这些讨论成果将作为下次课程设计的参考。江北区每年开展4次以上聚焦以体育促心育的区级课堂教学研讨会，旨在通过教学研究来提升体育干预水平。

经过种种努力，目前，江北区以体育促心育项目已见成效：2021年至今，江北区专项建档的心理危机学生中，未发生一起极端事件；与2021年相比，目前心理危机二类学生人数下降了54.8%，三类学生人数下降了45.2%。

江北区教育局副局长陈冬冬表示，未来，江北区还将继续探索“音乐处方”“劳动处方”等多元化方式，为学生提供更多情绪纾解的途径，“让阳光照进学生心灵的裂缝，驱散他们的黑暗和孤独，赋予他们力量和勇气，去探索无限可能的未来”。

杭州市清河实验学校：师生羽毛球联谊赛打得火热

本报讯（通讯员　清　风）12月11日至12日，杭州市清河实验学校举办了一场别开生面的羽毛球联谊赛。从班级羽毛球联赛中脱颖而出的选手组成了学生代表队，与教职工羽毛球队展开激烈的竞争。

场上打得酣畅淋漓，场下一片欢声笑语。学生在与教师的比赛中，不仅学到了动作技巧，更感受到了教师们的关怀与鼓励。教师们也通过这次活动，更了解学生的个性和特长。小小羽毛球架起了师生之间沟通的桥梁，增进了师生之间的感情。

本次联谊赛上，学校还特别邀请了羽毛球世界冠军、中国羽毛球队前队员龚伟杰作为嘉宾。龚伟杰亲自下场与师生切磋球技，冠军风度和精湛技术让师生们都感到受益匪浅。

据了解，杭州市清河实验学校是羽毛球传统项目学校，一直将羽毛球融入学校的日常教育教学中，通过开设羽毛球社团课程、举办羽毛球班级联赛和师生联谊赛等方式，丰富校园文化生活，促进师生之间的相互理解和尊重，构建美好和谐的校园环境。

北师大南湖附属学校庆丰路校区：家校社携手共创“无忧上学路”

本报讯（通讯员　李　玲）近日，北京师范大学南湖附属学校庆丰路校区的校园外多了一条亮眼的步道：该步道约1米宽，被涂上了醒目的天蓝色，主通行线靠人行道里侧，从校门外边的“幸福驿站”开始紧贴着校园围墙延伸，“初心”“石榴花”“粽宝”等充满“嘉兴味道”的童趣图案点缀其间，部分人多车多的路段还用1米多高的防攀爬护栏进行了硬隔离。

学校相关负责人介绍，该校共有6个年级2500多名学生，每当上下学时间，校门口容易发生拥堵。为此，学校与所属辖区相关单位对接，联合住建、发改、宣传、综合执法等部门围绕自身职能群策群力，对周边庆丰路、南江路、凌公塘路到学校的通学路径进行拓宽，增设地面彩绘、互动景墙、幸福驿站、童趣装置、标识氛围等，建成长达2公里的“无忧上学路”。这也是嘉兴市首条“无忧上学路”。

“我经常走路上下学，有了这条专属的蓝色步道，上下学更安全了，爸爸妈妈也更放心了。”五年级学生朱静萱说。“为了缓解拥堵，我们鼓励住在附近的学生走路上下学，前期也通过家长会宣传了‘无忧上学路’工作。学生可以通过参与‘无忧上学路’环境美化活动获取‘社区文明卡’，并换取学校奖励，在参与活动的过程中加深步行上下学的意识。”该校负责人介绍。

东阳市第二实验小学：学生参与定制食谱

本报讯（通讯员　吕璟璟）12月13日中午，东阳市第二实验小学的食堂门口聚集了各班派出的“美食品鉴师”，他们正在备菜征集板前认真地登记着班上同学“心目中的那道菜”。

原来，为了进一步提升饭菜质量，让学生吃饱吃好，学校从本学期推出“挑选你心目中的那道菜”备菜征集活动。食堂会提前将下一周计划烹饪的菜品公布在展板上，学生们可以把自己最喜欢的那道菜告诉班上的“美食品鉴师”，各班的“美食品鉴师”在每周五12:00来到展板前登记同学的选择情况。如此，食堂便可以根据学生们的选择来备菜了。

为了增加学生的膳食健康相关知识，引导学生从营养、健康的角度出发挑选菜品，学校还开展了膳食主题沙龙活动。“我们班很多同学都喜欢吃油炸鸡米花、鸡排，但是跟着老师学习健康饮食知识后，我们知道这类油炸食品经常吃是不健康的，我们学会了合理搭配食物。”“对于一个五格餐盘，现在我知道合理的搭配是一格主食、一格绿叶菜、一格荤菜、一格根茎果实类蔬菜，还有一格水果牛奶或粗粮坚果。”

学校保健员卜君园表示，根据《中国居民膳食指南》的建议，食堂采取“小分量、多几样，同类食物常变换、不同食物巧搭配”的方法，确保学生每天在校食用的食物在8种以上，让学生吃得更健康。而通过备菜征集活动，可以让学生参与到食谱策划中来，使学生在吃得更开心的同时减少食品浪费。

课间欢乐多

为了鼓励学生在课间走出教室，日前，遂昌县万向中心学校的师生们共同设计了15个游戏区。蹲蹲乐、跳房子、手脚并用、转身跳……各种趣味游戏出现在走廊地面上，让原本单调的走廊成为离教室最近的“10分钟乐园”，受到学生欢迎。图为学生在课间游戏。　（本报通讯员　李巧玲　摄）

嵊州市爱德小学：一块年糕飘香“学习味”

□本报通讯员　周　琼

“开槌啦！”近日，在嵊州市爱德小学的操场上，随着主持人的一声令下，几名学生高高举起大木槌，用力砸向捣臼中的糕粉。周围的学生欢呼雀跃，兴奋地排着队，准备打年糕。

这是爱德小学一年一度的年糕节。学生们经过耕田、插秧、培植、收割等一系列实践活动，终于迎来了这个与稻谷共成长、和大米同成才的特殊日子。随着一桶热气腾腾的糕粉被学生们簇拥着从蒸锅上抬起，倒入捣臼中，整个操场上洋溢起浓郁的节日氛围。

2012年，爱德小学开辟了一块约15亩的劳动基地。在教师的带领下，学生们根据基地的大小、形状，结合各种植物的生长习性，划分出农事园、百花园、菜蔬园等板块，其中就有一片水稻试验田。每年，学校都会根据不同年龄段学生的特点，在不同时节组织三至六年级学生轮番进入水稻试验田劳动实践。

芒种时节，三年级学生开始了水稻培芽。他们小心翼翼地从教师手里接过种子，放进培芽器皿。种子在水中浸泡两天后，被学生转移到农事园的玻璃房内。这里的室温控制在26℃左右，湿度约75%。盖着稻草“被子”，3~4天后，种子便发芽了。他们又将发芽的种子移至育苗床，大约40天后水稻种子就长成了15~20厘米的小苗。这时，四年级学生上场了——他们负责插秧。先把秧苗从育苗床上轻轻拔起，接着放入水中，以防秧苗干枯。在此之前他们已经研究过如何插秧秧苗才能更好地成活。有了理论基础，真正上场插秧时，学生们个个干劲十足。

对五年级学生来说，如何让水稻健康成长并增加稻谷产量是他们的研究重点。他们在劳动实践中探索出耘田除草促成长、及时除虫施肥增产量的各种办法。到了金桂飘香的季节，水稻迎来丰收。六年级学生手握镰刀，准备在田间大显身手。他们不仅承包了割稻工作，还负责打穗、晾晒、碾米。

看着一粒粒雪白晶莹的大米，学生们有了新的想法：大米可以做什么？师生们不约而同地想到了嵊州传统美食——年糕。冬天的早晨，叫醒嵊州老百姓的，一定是一碗热乎乎的年糕。学校从2016年开始设置年糕节，在农事园里，蒸锅、石臼、木槌等工具一字摆开，师生们齐上阵体验打年糕。

2018年，在当地中医院的支持下，学校建起了中草药劳动实践基地。各班认领中草药，进行种植实践，还把中草药融入年糕制作中。于是，受人追捧的药膳年糕“面世”了。

以“年糕味”成就“学习味”，学校党总支书记过小燕表示，开设以水稻生长生产为主题的“稻谷飘香”项目化课程，旨在让学生能够感受地方稻米文化、学习健康饮食知识。接下来，学校将继续探索稻谷、年糕与文化传承相融合的途径，从学生实际需求出发不断完善劳动教育课程。

12月11日，慈溪市观海卫镇爱心学校举办“爱耕耘·欣丰收”蔬菜义卖活动。各班级根据自己在学校学农基地承包田里的收成，开设摊位。品种丰富、翠绿新鲜的蔬菜不仅吸引了学生，也吸引了教师和家长加入“采购大军”。经统计，活动共卖出各类蔬菜约500千克，获得义卖款4086元，该款项将用于资助校内贫困生。图为教师在购买蔬菜。
（本报通讯员　王永生　摄）

总编辑：陈宁一　编辑出版：浙江教育报编辑部　社址：杭州市文三路求智巷3号　邮政编码：310012　订阅处：全国各地邮局（所）　零售价：每期2.00元　广告许可证：杭工商广字330100400123号　广告联系电话：87778177　印刷：杭报集团盛元印务有限公司　地址：杭州市体育场路218号