



从与排球“对话”到与泥土“协商” 在体育与美育的挑战中，看见“吃苦”的教育之光 ——不止于“副科”老师系列报道(三)

□夏伊娜

在当今教育环境中，纯粹的技能传授已非唯一追求。孙巧玲老师将体育课视作“人生演练场”，通过精心设计“三步闯关计划”，让学生在安全的挑战中体验“苦”的养分，锻造自信与坚韧；张舟燕老师则在艺术教学中引导学生超越舒适区，从“凝视一片枫叶”到“聆听材料的语法”，让“有意义的吃苦”指向深度的审美体悟与创造力的勃发。两位教师的实践共同诠释了一个核心：教育不仅是知识的传递，更是为学生设计“值得克服的障碍”，让每一次的“累”与“难”，都成为照亮他们心智与品格的光芒。

新区教育：您如何看待“安全的冒险”或“有意义的吃苦”在教育中的必要性？请分享一个您在教育过程中遇到的真实案例。

以苦润心 以劳育德



岱山敬业小学 孙巧玲

作为一名小学体育老师，和孩子们在操场上“摸爬滚打”这些年，越来越觉得体育课不光是锻炼身体，而更像一个“人生演练场”。

现在的孩子生活环境普遍较好，但抗挫能力和坚持精神却较欠缺。体育课提供了一个好机会——那些看得见的“累”、摸得着的“难”，恰恰是培养孩子韧性的好方法。

“安全的冒险”，关键在“安全”。它不是把孩子推向危险，而是在我们精心设计的保护网里，鼓励他们突破“心理舒适区”。比如第一次跳山羊、第一次爬高绳网……这些挑战会让孩子心跳加速、手心冒汗，但在老师的保护和同学的鼓励下，他们能安全地体验“突破自我”的成就感。

有意义的“吃苦”，关键在“有意义”。它不是无意义的惩罚或折磨，而是有目标、有方法、有收获的付出。比如为了学会一个动作反复练习的枯燥，团队比赛中为了集体荣誉咬牙坚持的疲惫，这些都是“有营养的苦”。

记得我带二年级排球课时，有个叫小乐的男孩让我印象深刻。他个子小小的，学双手垫球时特别吃力——球总是不听话，东飞西撞。几次失败后，他就开始“躲”了，悄悄退到队伍最后面，小脑袋耷拉着。

我知道硬逼他练只会适得其反，于是我为他量身设计了一个“三步闯关计划”：

第一步：先不急垫球，而是让他和排球“交朋友”。目标很简单：用标准姿势，稳稳地连续抛接球10次不掉。这看似容易，但对协调

性还不稳定的孩子来说，要耐着性子控制好力度和方向，其实要经历一段看似单调的重复。这是第一层“苦”，是学会静下心来与一个事物建立默契的过程。

第二步：当他能稳稳抛接后，我跟他：“现在试试看，让球轻轻‘回答’你一次。”目标降到了最低：只要完成一次有效的垫球，哪怕球只向上弹起一点点，就算成功。这里的“苦”，不再是单调，而是可能要面对数次甚至数十次的“不回应”——球可能会歪、会飞、会无力落地。他需要学会接受尝试与失败是连在一起的，并调整心态。

第三步：有了第一次成功垫球的信心，进入“连续对话”阶段：目标是能连续垫球5次，不仅要控制好每一次击球，还要迅速准备下一次，找到呼吸与动作之间的节奏。这一阶段的“苦”，是体力和专注力的双重考验。

为了让过程更有趣，我把它变成了游戏：每过一关就能得到阳光币，并安排垫球好的同学做他的“闯关伙伴”。每次他有一点进步，我都会立刻肯定——“这次姿势特别标准！”“看，球开始听你话了！”

最开始真的不容易。抛接球总歪，我就陪他一起练。当他终于完成第一次垫球——那个球其实只飞了不到半米——我们全班都为他鼓掌。他愣了下，然后眼睛一下子亮了，那种“我做到了”的笑容特别灿烂。

一学期后，变化发生了：小乐不仅能连续垫三十多个球，还主动当起“小老师”帮助其他同学。

体育课上，孩子们提前、安全地体验了什么是努力、什么是坚持、什么是克服恐惧、什么是团队合作。他们流下的汗水，甚至泪水，最终都会凝结成他们性格里的一块块基石——自信、坚韧、乐观、责任感。

我们体育老师能做的，是当好孩子们的“导师”，把“苦”字拆解成一道道有趣的关卡；把“险”字化解成一次次安全的探索，然后陪着孩子们一步一个脚印闯过去。这，就是体育课最动人的价值，也是体育老师最大的幸福。

让有意义的光芒照亮艺术之路



普陀区东港中学 张舟燕

在崇尚即时满足的时代，“吃苦”二字似乎已被尘封。然而，从教二十载，我始终坚信并践行“有意义的吃苦”。这不是被动的承受，而是学生为深入技艺内核、穿透表象理解、实现创作蜕变而主动选择的挑战与坚守。它始终指向明确的价值归宿——通往审美眼光的淬炼、创造能量的迸发与心智韧性的锻造。

陶艺修行： 在与泥土的对话中重塑认知

“陶韵坊”里，小李的泥坯第三次在拉坯机上坍塌。我没有直接示范技巧，而是与他一起观看罗丹雕塑粗砺的手痕：“听，泥土在诉说它的性格。”此后三周，午休时他仍反复练习“定中心”，指间的泥渍成为沉默的勋章。从用蛮力控制到学会感知泥土的含水率与韧性，他逐渐步入与泥土的深层对话，最终呈现的《生长》系列，形态宛若自然孕育而成。

这份“有意义的吃苦”，正是新课程倡导的“做中学”与“创中学”。在学校课改模式的创新下，科学与美术教师双师引导，学生既理解材料特性，又领悟表达本质，实现从知识获取到素养生成的深刻跨越。手上的薄茧，见证的不仅是征服到合作的认知升维，更是核心素养在真实情境中的悄然生长。

色彩革命： 以凝视唤醒视觉的温度

校园秋日的树林，是我们流动的画室。面对自然，许多学生笔下却只有概念的绿与记忆的蓝。我请他们停下笔，专注凝视一片枫叶十分钟。小林后来在笔记中写道：“原来一片叶子在凋落前，蕴藏着锈红、赭石、

土黄，甚至一抹羞涩的蓝灰。自然从未吝啬，是我一直闭着眼睛。”

细雨忽至，凉风拂过。当我提议返回教室，有学生建议：“老师，让我们看看雨中的色彩吧！”廊檐下，他们观察灰云透出的光晕，树叶上颤动的水珠，画纸上渐渐泛起的雾气。

这场写生之“苦”，最终酿成视觉的甘甜。当学生不再画出概念的色彩，而是学会看见、铭记并深爱这个真实而慷慨的世界时，一场静默的观察革命，已在心底扎根。

物语重构： 在材料语法中创造叙事

立体造型课一直是我深耕的教学项目，它是对废旧材料进行创意再造的艺术。有一次，学生小王想用机械零件表现“消逝的时间”，最初的作品却只是材料的堆砌。我引导他观看考尔德的动态雕塑，感受材料在空间中的关系与节奏。

“材料自有其语法，你要让齿轮与文字、锈迹与空白彼此对话。”她陷入沉思：如何让冰冷的机械传递温度？为此作了各种尝试——将辞典内页卷成时间的漏斗，用细铁丝悬起齿轮，寻求精妙的平衡。焊接灼伤了手指，结构屡次失衡。就在他想放弃时，一束光从斜后方打入，齿轮在纸页上投下如时钟刻度般游移的光影——这道光，成了作品的灵魂。

立体创意： 在综合材料中创造美

我的教学，是将艺术创作的真实过程完整地交还给学生——不回避其中的艰辛，不简化内在的复杂，而是引导他们在挑战中发现自我，在坚持中深化理解。课堂不仅教授艺术，更通过艺术教授生活。美需要耐心等待，深度仰赖时间沉淀，真正的创作永远伴随着对舒适区的跨越。

作为美术教师，我的使命不是为学生扫清所有障碍，而是设计那些“值得克服的障碍”，让每一次“吃苦”都指向成长。当学生多年后回望，这些在艺术课上的“吃苦”时光，或许会成为他们生命中珍贵的底色——因为那里不只有作品，更有他们为热爱而坚持的发光模样。