



没有速成的神话，唯有静待花开的守望

——不止于“副科”老师系列报道(十四)

本期访谈，乐园老师以啦啦操队四年逆袭之路，诠释了“超越自我的成长比输赢更珍贵”；陈雷钧老师则在日常跳绳训练中让学生学会坚韧与坚持。两位教师都以运动为媒介，将体育精神转化为学生应对挫折的底气，印证了体育教育的核心在于成就每一个普通的孩子，塑造其健康体魄、健全人格，以“慢”与“爱”陪伴他们实现终身成长。这正是“健康第一”理念下，体育教师的责任与光芒。

【新区教育】作为体育教师，您是如何理解体育精神的？在您的教学过程中，如何向学生渗透引导并让他们具备这种精神？在现今倡导“健康第一”的教育理念下，您认为体育老师应该承担哪些责任？这个学科给您带来的个人价值和其他学科有什么不一样？



南海实验学校长峙小学校区 乐园

深耕体育教学一线，从零组建校园啦啦操队，带队征战四年，从垫底到逆袭夺冠，从小组赛即遭淘汰到闯入省赛，体育的真谛从不是筛选强者，而是成就每个普通的孩子；体育精神无关输赢，在于敢上场、肯坚持、敢突破。

体育精神：接纳平凡，超越自我即是荣光

不少孩子会因文化课成绩平平陷入自卑，沉默怯懦、自我否定。但运动场有着最包容的教育底色，它不看

从垫底到夺冠：逆风翻盘赛场，体育治愈成长

分数、不挑天赋，只认可每一次勇敢的尝试。我始终坚信，真正的体育精神，不是碾压对手的胜利，而是超越自我的成长；不是与生俱来的天赋，而是屡败屡战的倔强——我的啦啦操队就是最好的佐证。

建队之初，我们无场地、无经验、无资源，我和队员们都是零基础摸索前行。第一次参赛，队伍动作生疏、队形混乱，最终排名倒数。到第三年，当时的我身怀六甲，仍带队全力集训，全队上下拼尽全力，却在淘汰制比赛中遗憾落败，无缘晋级。付出与回报的落差，让师生双双落泪，但我及时引导孩子们正视失利，不怨规则、不找借口，所有遗憾都是实力精进的铺垫。

日复一日的坚守终有回响，这支垫底的队伍不久后顺利逆袭，成功斩获各项冠军并闯入省赛。一路走来，让我更加笃定——体育精神从不偏爱天赋异禀的天才，只属于每一个不甘平庸、咬牙坚持、持续突破的普通少年。

师者担当：体育不止流汗，更能治愈孩子的一生

在“健康第一”的教育理念下，体育教师的职责早已不止强健体魄、传授技能。我们的核心使命不是培养专业运动员，而是以运动为载体，守护孩子的身心健康，塑造健全人格，完成立德树人的教育初心。

运动场是孩子成长的特殊课堂：内向怯懦的孩子，在这里打开心扉、拥抱集体；自卑敏感的孩子，在这里重拾勇气、绽放光芒；调皮散漫的孩子，在这里学会自律、懂得担当。我见过被贴上“差生”标签的孩子，在赛场拼尽全力为团队争光，也见过沉默寡言的女孩，在啦啦操展演中自信绽放笑容。

体育育人是一场慢教育，孩子的品格蜕变从非一蹴而就。作为体育教师，我们需要足够的耐心与爱意，不放弃、不偏爱，接纳每一个普通孩子，用一次次鼓励、一场场陪伴，帮他们建立自信、学会坚持、直面成败，让运动成为滋养终身成长

的力量。

职业价值：我教的是生命，不只是学科

相较于其他学科的知识传授，体育教育有着独一无二的职业价值。我面对的不是冰冷的课本与试卷，而是一个个鲜活、热烈、正在拔节生长的生命。我见证的，是分数之外最动人的成长——赢赛的欢笑、失利的隐忍、摔倒后的倔强、互助时的善良。

四年带队逆袭之路，让我深刻体会到，体育教学教的从来不是单一技能，而是直面挫折的勇气、突破自我的底气、抱团前行的暖意。这份陪伴生命成长、点亮孩子自信的价值，是其他学科、分数都无法替代的。

教育要相信慢的力量，相信爱的力量。体育教育最美的模样，从不是培养少数冠军，而是接纳每一个愿意迈步的孩子，让他们在奔跑中蜕变，在坚持中成长，带着体育赋予的坚韧与自信，奔赴更远的人生。



定海区沥港中心小学 陈雷钧

作为一线体育教师，我始终认为，体育不只是为了锻炼身体、习得技能，更是涵养品格、塑造心性、培育精神的育人载体。体育精神，则是体育教育的灵魂。在“健康第一”的教育理念指引下，体育教学早已跳出单纯的体能训练，成为落实立德树人根本任务的重要阵地，承载着培育学生健全人格、坚韧意志与协作品质的重要使命。

体育精神是学生未来应对人生挫折的底气

十一年的教学经历让我明白，

传承运动精神 践行育人初心

真正的体育精神，从不只是赛场上的奋勇拼搏，而是贯穿成长的优良品质，包含坚持不懈的毅力、直面输赢的坦然、团结协作的格局和遵守规则的底线。它是摔倒后重新站起的勇气，是落后时绝不放弃的执着，是队友互助共赢的包容，更是尊重对手、尊重规则、尊重自我的素养。相较于看得见的体能提升，这种无形的精神力量，能陪伴学生终身成长，成为他们应对人生挫折的底气。

体育精神不会自发生成，而是通过日常教学潜移默化、层层渗透产生。我教过各个年级的学生，低段学生往往意志力薄弱、怕苦怕累，遇到稍有难度的动作就容易退缩、放弃。

我曾带过一届一年级学生，多数孩子体能薄弱，跳绳达标率极低，很多孩子跳十几下就气喘吁吁，甚至直接弃练、哭闹抗拒。针对这一情况，我没有强硬要求学生达标，而是设计阶梯式训练方案。从徒手摇绳、原地踮脚练习，到单次10跳、30跳、50跳的分层任务，每天课堂预留十分钟专项练习，耐心纠正每个

孩子的动作短板。对于进步缓慢、容易自卑的学生，全程鼓励、单独指导，记录每一个微小进步。坚持一学期后，不仅全班跳绳全部达标，更让我欣喜的是，曾经娇气畏难的孩子，学会了咬牙坚持，遇到困难不再轻言放弃，在简单的体能练习中收获了“坚持”的品质。

“健康第一”赋予了体育教师全新的育人责任

“健康第一”是新时代体育教育的核心理念，也赋予了体育教师全新的育人责任。

首先，我们承担着强身健体的基础责任，结合学生年龄特点科学设计教学内容，弥补学生体能短板，矫正不良体态，帮助他们掌握运动技能、养成终身运动的习惯，筑牢身体健康根基。

其次，我们肩负心理健康培育责任，因为体育是最好的情绪疏导方式，课堂的运动释放、竞赛磨砺，能有效缓解学业压力，培养抗压能力，塑造阳光乐观的心态。曾经有个六年级男孩，学习成绩不好，很自

卑，但我发现他在体育运动方面比较突出，就把他招进了田径队。经过一学期的训练，班主任反映他的笑容多了。校运会和区运会获奖后变化更加明显，脸上总是挂着微笑，变得阳光自信，学习成绩也跟着上去了。这让我深切体会到体育学科独有的育人价值，这是其他学科无法替代的。

体育教育的价值，不在于培养专业的运动员，而在于培育一个个体魄强健、意志坚韧、品格端正的新时代少年。我曾经见过内向的学生在团队运动中变得开朗自信，见过娇气的学生在体能训练中变得坚毅果敢，见过自私的学生在集体竞赛中懂得担当奉献。这种看得见的品格成长，是体育学科独有的魅力，也是我坚守体育教育的初心与动力。

作为体育教师，我将始终坚守“健康第一”的理念，以课堂为阵地，以运动为载体，深耕教学、润物无声，让体育精神真正扎根学生心底，让每个孩子成长为身心健康、品格优良、勇于拼搏的新时代青少年。