



## 淬炼于形，润心于行

# 当体育老师成为学生的“心灵陪跑者”

### ——不止于“副科”老师系列报道(十六)

体育从来不止于奔跑与跳跃，它更是一场关乎品格与心灵的塑造。

这期访谈，两位体育老师生动诠释了何为学生的“心灵陪跑者”。面对因伤陷入低谷的学生，陈子建老师用陪伴与守护，帮助他重拾对跑道的敬畏；干永生老师则通过精心设计的团队活动与共情疏导，在学生失意、挫败时充当坚定的“陪跑者”，引导他们学会敬畏规则与同伴。他们不仅是技能的传授者，更是学生成长路上的同行者。体育正是在这样润物无声的教育中，淬炼出孩子的坚韧与担当，抵达育人的深层境界。

**新区教育：**作为体育老师，您会设计哪些具体的身体实践活动来自然触发学生的合作与抗挫体验？当学生因失败、受伤或能力差异产生消极情绪，您如何帮助其重建耐心与对生命、规则、他人的敬畏？请用具体实例进行阐述。

### 让每一个孩子都成为更好的自己



定海五中 陈子建

有一天你不上场了，你会发现身上最值钱的不是那块奖牌，是那句“没事，再来”。

#### 那个让我心疼的笑

市运会的跑道潮湿又黏腻，我站在围栏边，看着他发动最后的冲刺。钉鞋扎进塑胶跑道的声音，沉稳、有力，和受伤前一模一样——4分14秒！赛后，他弯下腰撑着膝盖喘气，抬起头朝我咧嘴笑了一下。

那个笑，承载了太多。只有我知道，为了这个笑，我和这个十四岁的少年走过了怎样一段路。

陈老师，我需要多久才能恢复训练？

开春的训练场上，训练一向认真敢拼的他，突然跟我说“小腿疼跑不了”。“应力性骨折”——一张轻飘飘的诊断书重重地压在我和他的心上。这个平时在队里嘻嘻哈哈的小伙子，盯着自己肿胀的脚，第一次怅然若失。他低着头对我说：“陈老师，我需要多久才能恢复训练？”我拍了拍他的肩膀，说：“好好配合治疗，不管多久我都等你。”

无论何时我始终坚定地站在你身后

康复的每一天都很煎熬。开始的两周，每天下午他都需要去康复中心。他说，超声打在骨头上的疼痛如同钻心。每天晚上，我都会跟他交流，说一说队里的趣事，或聊一聊最近的训练和比赛计划。更多的时候，我会给他分析目前治疗的情况，鼓励他配合医生，也会监督他在家做循环训练保持肌肉量。

在他睡下后，我会继续查找资料。我想为他提供更好的治疗恢复方案，甚至连日常饮食都考虑到了。终于，他从每天只会问“怎么还不好”变成“陈老师，今天没那么疼

了”“陈老师我走路不疼了”“陈老师，医生说我可以减少治疗次数了”“陈老师，医生说我可以恢复有氧跑了”……

#### 敬畏跑道的人，跑得更远

恢复训练比康复更考验耐心。

从有氧慢跑到小剂量强度，每一步都小心翼翼。我每天变着法子设计训练方案，比当年自己备战还认真。有时候他着急，看着别的队友在跑强度，积极备战省锦标赛，眼里全是不甘和焦躁。我就把他叫到一边，指着脚下的跑道说：“你知道什么叫敬畏跑道吗？不是怕它，是尊重它。你现在重新踏上跑道，就是在重新认识这片跑道。等你跑的时候，你会比任何一个人更懂得脚下的每一步。”

他听进去了。后来的训练，他不再急躁，踏踏实实地打磨每一个动作，每一组强度。即便是之后省锦标赛的以赛代练，他都积极面对。

5月22日，恢复训练不足一月，他再次充满自信地站上他热爱的跑道。虽未恢复最佳状态，但一场酣畅淋漓的比赛，是对他和我这段时间最好的嘉奖。

“陈老师，我终于可以正常训练了，感谢您这段时间的鼓励和不放弃。”他说。

他依然是队里最开心的孩子。我拍拍他的后背，只说了句：“我一直都在。”

#### 永不言弃不只存在于竞技体育

体育课跳远，一位瘦小的男孩连女生都跳不过。一跳、两跳、三跳，同学不时哄笑。他默默低下头，安静地离开跳远场地。我走过去拍着他的肩膀说：“跳远不是只靠自身爆发力来取胜的，有时候也需要用点技巧来弥补我们自身的不足。”男孩原本低下的头微微抬起，原本失神的眼睛里重新有了光。接下来的体育课，他格外认真，我教他的技巧动作他都牢记在心，实操练习的环节也最刻苦。

“哇——好远！”当同学们为他发出惊呼，他满眼自豪地看向我，我对他肯定地点了点头。

任何一个老师都没有能力让每一个孩子都成为优秀的运动员，但任何一个老师都应努力地让每一个孩子成为更好的自己。这才是这份职业最重要的责任和使命！

### 在运动中淬炼合作韧性与敬畏之心

在国家“健康第一”的大体育育人背景下，体育教学早已从单纯的体能技能训练，转向身心全面发展的素质教育。我们学校新居民子弟众多，学生来自全国各地，运动基础、家庭教育、身心状态差异明显，部分学生内向敏感、缺乏自信、抗挫能力薄弱。作为体育教师，我通过可落地、重协作、重体验的身体实践活动，自然触发学生的合作意识与抗挫体验，并针对失败、受伤、能力差异带来的消极情绪，用细腻陪伴引导学生重建耐心，学会敬畏生命、敬畏规则、敬畏他人。

#### (一)

为了让合作与抗挫教育自然发生，我常态化设计两项班级实践活动。

一是全员捆绑式团队障碍接力。我取消个人竞速，设置绕桩运球、互助过垫、集体冲刺等关卡，规定小组必须全员完成方可计分，一人不掉队、全队才算赢。运动能力强的学生必须主动控速等待同伴，协调性弱的学生必须坚持完成任务。在一次次互相扶持、彼此补位中，学生自然而然学会沟通包容，懂得团队高于个人。

二是组织拉锯式班级拔河挑战赛。我刻意不安排强弱悬殊的对阵，多设置胶着、逆转、赛场情境。学生在拼尽全力却依旧落败的真实体验中，学习直面挫折、接纳遗憾，潜移默化提升抗压能力。两项活动无须说教，就让合作意识、抗挫韧性在汗水里自然生长。

#### (二)

面对学生运动中产生的各类消极情绪，我坚持以共情育人、温柔引导，教会他们敬畏同伴、学会包容。我校有位初二新居民男生，从小缺乏系统锻炼，在团队障碍接力中速度偏弱，多次导致小组排名靠后。同组同学一时心急出言埋怨，该男生瞬间沉默低头、满脸窘迫，之后训练刻意退缩、不愿配合，内心充满自卑与委屈。

我没有当众批评，而是赛后单独疏导这个组的学生，告诉他们比赛有输赢，过程是根本，努力最重要。随后，我重新调整小组战术，让队友主动适配他的节奏。当他们第一次平稳完成全程，曾经抱怨的同学主动拍肩鼓励。这场小小的失利与和解，让学生明白：输赢短暂，彼此成全才是长久的成长；学会尊重



沈家门一初 干永生

差异、善待同伴，就是对他人最好的敬畏。

#### (三)

长跑项目既是中考必考内容，也是增强体质、磨练意志品质、挑战自我、战胜自我行之有效的训练项目。

我在训练中常采用不同方式培养孩子们各种品质。有时采用每一圈让不同的孩子做“领头羊”；有时采用所有人拉着同一根细绳共同奔跑，一根细绳穿过每个人的手，将他们的身心紧紧串在一起，不抛弃，不放弃，共同努力，共同进步。体育使我们快乐，体育也让人经历痛苦，它是一个训练身体、磨练意志的过程，这些对孩子们的人生都十分重要。

#### (四)

面对能力差异带来的消极心态，我让学生学着敬畏规则、懂得自律。初中生好胜心强，部分学生为弥补差距、急于求成，会出现抢跑和投机取巧的行为。

一次接力训练中，有学生为了小组名次刻意违规提速。我没有严厉批评，而是停下训练，告诉他们：规则是为了保护弱者、保障公平，对于基础参差不齐的同学们来说，规则是最公正的底线，任何胜利都不能凌驾规则之上。学生听完后，主动承认错误、自愿重跑。我的做法让他们明白：心存敬畏、恪守规则，才是体育精神，更是做人底线。

操场虽小，育人无疆。立足我校多元学情，依托“健康第一”的教育导向，我以真实的身体实践淬炼学生品格，以细腻的心理陪伴治愈青春迷茫，让学生在合作中学会担当，在挫折中学会坚韧，在成长中常怀敬畏之心，让体育课真正成为滋养身心、立德树人的成长课堂。