



操场不只是训练场

——不止于“副科”老师系列报道(二十二)

以体育人，让运动滋养少年品格



普陀区东港中学 史雨哲

我校秉持“立德润智，崇雅集美”的校风，在日常体育教学与专项训练中，我始终坚持兼顾运动技能打磨与学生品格塑造，把操场、赛场、训练场都变成滋养成长的育人阵地，让每一次奔跑、每一回起跳、每一场竞赛，都成为学生锤炼心性、学会担当的生动课堂。

接纳失误，在集体竞赛中涵养包容担当

班级球类联赛是校园最具烟火气的体育活动，也是打磨集体品格最好的载体。去年一场平行班篮球对抗赛，全场比分咬得很紧，终场前几秒，一名基础薄弱的同学拿到关键传球，慌乱间出现失误，球队最终遗憾落败。下场后，他低着头独自坐在角落，满心愧疚，班里不少同学也满脸失落，氛围压抑。

见此情景，我第一时间召集他们围坐一起，没有苛责失误，而是抓住这一育人契机，轻声开导：“输赢只是一时，敢于站上赛场为班级拼搏，这份勇气远比分数珍贵。失误是因为训练不足，不该由一个人承担所有遗憾。今天每一位主动上场的同学，都拼尽了全力，都是咱们班的英雄。一时失手并不可怕，丢掉重新出发的底气，才是最可惜的事。”

一番话解开了大家心里的疙瘩，大家纷纷主动上前安慰那位失误的同学。自那以后，班级体育课堂氛围焕然一新，所有学生训练更加主动自律。后续赛事，那个失误的学生多次拿下关键分。一场球赛，夯实了大家的篮球技能，更让他们读懂了包容、责任与永不言弃。

直面挫败，在反复挑战中突破心理桎梏

我同时兼任学校跳高专项教练，日常训练里我常和队员强调一句话：跳高这项运动，失败是常态。无论水

平高低，每一名运动员都要一次次冲击更高横杆，反复碰杆、反复调整、反复起跳，哪怕是站上领奖台的选手，也永远在和失败博弈。一次次落地重来的过程，恰恰是磨砺意志、强大内心的绝佳契机。

曾经有位初三跳高队员，因体育专项测试与升学的双重压力，逐渐滋生心理障碍。不敢加速、不敢腾空，一靠近横杆就心生胆怯，训练状态一落千丈，常红着眼问我：“老师，我是不是达不到标准，没办法考上心仪的高中了？”

看着她低落无助的模样，我没有单纯纠正起跳动作，而是先安抚她的情绪：“真正的跳高运动员，从来不会畏惧失败，更不会缺少从头再来的勇气。你的身体素质、技术动作早已具备达标的实力，眼前这道跨不过去的心坎和训练场上的横杆没有区别，只要你敢迈出第一步，就能顺利跨越。我们都信任你，现在问问自己，是否还有全力助跑勇敢起跳的底气？”

平复情绪后，她擦干泪水站回起点，最终流畅完成整套助跑、起跳、过杆动作。之后的训练中，我一边细化她步点、腾空等专业技术，一边持续疏导心理压力。最终，她稳定发挥，如愿考入目标高中。这件事也让我愈发明白，体育育人绝非机械打磨动作，更需要走心的情感沟通。

以技立身，以德润心，践行育人使命

体育教学的内核，从来不是追求跑得快、跳得高、比赛拿名次，而是借助运动载体，培育坚韧、勇敢、懂得协作的完整人格。“立德润智，崇雅集美”不只是挂在校园里的校风标语，更是每一节体育课、每一次专项训练中需要落地的行动准则。技能是载体，品德是内核，二者相辅相成，缺一不可。

新课标指引体育教学完成从“活动”到“育人”的转型，普陀区东港中学史雨哲老师秉持“立德润智，崇雅集美”的理念，将赛场转化为包容担当、磨砺意志的育人阵地；定海六中陆佳维老师扎根长跑课堂，以音乐赋能、互助伴跑的方式，让奔跑成为突破自我、涵养善意的成长修行。两位体育老师跳出“重技能轻育人”的误区，在打磨运动能力的同时滋养学生心性，让每一次起跳、每一步奔跑，都成为少年品格成长的生动注脚。

“

【新区教育】新课标要求体育课从“活动”转向“育人”，请问您在课堂上如何平衡技能训练与品格培养？请结合具体案例进行阐述。

”

让每一次奔跑都为成长赋能



定海六中 陆佳维

我曾是一名专业中长跑运动员，数十载驰骋跑道的经历，让我深深懂得，奔跑从来不只是双腿的迈步、体能的消耗，更是一场战胜惰性、突破自我的修行。

如今，我扎根基层体育教学一线，初心不改、热爱依旧。在我心中，每一条跑道、每一次奔跑，都是育人最好的课堂。新课标指引体育教学完成深刻转型，要求体育课跳出单纯的身体训练，真正落地立德树人的根本任务，彻底告别“重技能、轻育人”的陈旧误区。

作为体育教师，我始终坚守教育本心，立足自身专项优势，深耕长跑课堂教学，把枯燥的技能训练与温暖的品格培育紧密融合。通过音乐激趣、分层互助、双线评价等贴合学生的教学方法，在提升学生运动能力的同时滋养心灵，让冰冷的跑道充满育人温度，让每一次奔跑，都成为孩子成长路上的蜕变与成长。

回望过往教学，我的长跑课堂也曾陷入两难困境。有时过于功利，一味紧盯800米、1000米测试成绩，让学生机械重复绕圈奔跑，只专注纠正跑姿、呼吸、配速等技术细节，忽视了学生训练中的疲惫、畏难与焦虑；有时又过于宽松，为营造轻松氛围放任学生自由慢跑，导致技能教学流于形式，坚韧自律、团结协作、敬畏规则的体育品格无从培育。

为此，我巧用音乐赋能长跑课堂，用节奏带动训练、消解枯燥。热身环节搭配舒缓纯音乐，帮助学生放松肌肉、平稳调息，快速进入训练状态。节奏跑、间歇训练中，借助节拍稳定的运动配乐，引导学生跟随鼓点把控步频、调整节奏，有效改善起跑猛冲、前快后慢、体能分配不均等问题，帮助学生熟练掌握长跑“三步一吸、三步一呼”的核心技巧。体能测试时，播放励志音乐，转移学生注意力，缓解

运动极限带来的不适，鼓励学生突破自我、坚持到底。

班里有个男生极度畏惧长跑，每逢体能极点便轻言放弃，无法掌握匀速奔跑技巧。我结合自身突破极限的经历，全程陪伴他分段训练，逐一纠正动作细节，并搭建互助小组，让同学陪跑鼓励。在耐心指导与同伴陪伴下，孩子逐渐战胜怯懦，熟练掌握长跑技能，性格也变得自信开朗。当他说“老师，今天越跑到后面越不累”的时候，教育的意义在此刻具象化。

日常教学中，我采用强弱混合编组模式，引导优生帮扶基础薄弱的同学共同训练，并坚持正向育人评价，表扬坚持拼搏、互帮互助、严守规则的学生，耐心引导自私浮躁、漠视同伴的学生。一次800米测试，三名男生主动降速，全程陪伴体能薄弱的女生并肩冲刺、同步完赛。我借此告诉学生：“长跑没有单一速度赢家，规范的技术是基础，永不言弃的毅力、互帮互助的善意，才是体育精神的内核。”

针对课堂违规、赛后抱怨、小组失利推诿等问题，我结合自身经验为学生讲解规则意义，引导学生敬畏规则、正视失误。同时带领学生复盘训练短板，引导大家看淡输赢、彼此包容，明白并肩成长远比一时胜负更重要。

每节长跑课尾声，我都会开展双向复盘。一方面梳理共性技术问题，夯实学生运动技能，另一方面聚焦学生品格表现，表彰优秀学生，疏导学生畏难、浮躁、懈怠的负面心态。

体育课的成长，是体魄与品格的双重成长。向外强健体魄、精进技能，向内磨砺意志、涵养品格。作为一线体育老师，我不仅教会学生迎风奔跑、突破极限，更引导他们直面挫折、坚守自律、懂得担当。