



绿茵载道 体育润心

——不止于“副科”老师系列报道(二十三)

当体育课跳出传统“活动课”的刻板标签，操场与跑道便成了最生动的育人课堂。本期两位一线体育教师的教学实践分享，锚定新课标“从活动转向育人”的核心要求，通过趣味教学、常态训练、赛事历练的真实探索，拆解体育融合德、智、美、劳的落地路径，展现了基层体育人扎根绿茵，以陪伴与坚守润心育人的暖心历程。

新区教育：新课标要求体育课从“活动”转向“育人”，您如何理解“以体树人”与“五育融合”的关系？能否用具体案例说明体育如何渗透德育、智育、美育和劳育？

守一方绿茵 育少年心灵



舟山第一小学 傅凯

在很多人眼里，体育课是放松课、活动课。事实上，操场和跑道，才是孩子成长最生动的课堂。坚持、跌倒、重来、团结、拼搏……这些通过体育课培养的品质，常会悄悄改变孩子。我扎根体育教学、深耕校园足球多年，在日复一日的奔跑与陪伴中，见证过无数孩子的蜕变与成长。

以趣启学，让课堂充满温度

刚接手体育教学与足球教学时，我发现很多孩子要么怕累、怕苦，要么只会疯跑玩耍，没有规则、没有方法、没有耐心。尤其是低年级孩子，动作不协调、体能薄弱、畏难情绪重，传统枯燥的反复训练，会让他们越来越抗拒。

为此，我重新调整课堂方式，坚持“游戏先行、兴趣为先、技能渐进”的教学思路，把枯燥的运球、传球、停球、折返跑全部融入游戏闯关、小组竞赛、趣味挑战。课堂上，我不再是严厉的教练，而是带着孩子探索运动快乐的陪伴者。

面对胆小不敢动的孩子，我手把手示范，耐心鼓励；面对好动调皮、不守规则的孩子，我用比赛规则引导他们学会自律、学会配合；面对体能偏弱、容易放弃的孩子，我降低难度、分层练习，让每一个孩子都能跟上节奏、获得成就感。

体育课不仅教技能，更要守护孩子的运动自信。一节有温度的体育课，能让孩子爱上运动、敢于尝试、愿意坚持，这是一切成长的开始。

以练促长，用坚守浇灌热爱

课堂之外，我把更多时间留给了球队训练。校园足球队的成长，从来不是一蹴而就的高光，而是清晨的奔跑、傍晚的汗水和风雨无阻的坚持。

从基础体能、脚步动作、球感控制，到传接配合、攻防站位、赛场意识，我一点点抠细节、一遍遍纠动作。孩子进步慢，我不急不躁；动作反复错，我耐心示范。很多孩子从一开始不会带球、不敢对抗、跑两步就累，慢慢成长为能坚持、敢拼搏、懂配合的小球员。

训练中，我最看重两样东西：习惯和意志。我要求孩子准时到场、认真热身、听从指挥、尊重队友，训练不偷懒、遇累不退缩。哪怕天气炎热、满头大汗，哪怕一次次摔倒、一次次失误，我都会告诉他们：体育教会我们的，就是跌倒了自己站起来。

长期常态化的扎实训练，让我校学生的足球素养、体能水平、团队意识稳步提升，越来越多的孩子真正爱上了足球、爱上了运动。

以赛砺人，让拼搏照亮成长

比赛，是最好的成长课堂。每一场比赛，都是一次历练、一次蜕变。这些年，我坚持带领球队参加各级各类校园足球联赛、省市级赛事。赛场上，有领先的喜悦，也有落后的紧张；有配合默契的精彩瞬间，也有失误丢球的遗憾时刻。我从不只看名次与输赢，更关注孩子在赛场上的状态：是否敢突破、愿配合、不放弃、能抗压。

记得有很多次比赛，孩子们开局落后、压力很大，但没有人慌乱抱怨，所有人坚持奔跑、全力防守、努力追分。哪怕最后没能拿下理想成绩，孩子们依旧互相鼓励、互相打气。我告诉队员们：赛场输赢是一时的，但坚持、勇敢、团结、不服输的体育精神，会陪伴你们一辈子。

一次次赛事淬炼，让孩子们褪去稚嫩、收获坚韧。近年来，我校校园足球队稳步成长，多次在区级、校级赛事中取得优异成绩，校园足球氛围愈发浓厚。

一方绿茵场，承载的是少年热爱，也是我的育人初心。作为一名普通的体育老师，没有惊天动地的事迹，只有日复一日的坚守、陪伴与深耕。

脚下的绿茵场，是最生动的五育课堂

新课标明确指出，中小学体育教学要从传统的技能型“活动课堂”，转向素养型的“育人课堂”。从事小学体育教学十一年，陪伴一届届学生奔跑成长，我对“以体树人”和“五育融合”有着深刻的感悟。体育是五育融合的基石载体，以体树人是五育并举落地的重要路径，二者相融共生。

传统体育教学大多聚焦跑、跳、投的技能训练和体能锻炼，常常忽视品格、思维、审美与劳动品质的培育。而新课标下的以体树人，彻底打破了体育的单一功能，德、智、美、劳皆可依托体育落地践行。五育融合为体育育人指明了方向，体育则为五育融合提供了最真实、最生动的实践场景。十一年的教学、运动会统筹、女足与田径队训练经历让我深知，操场是育人沃土，运动是育人载体，每一节体育课、每一次训练赛事，都是五育渗透的绝佳课堂。

以体润德，锤炼坚毅品格

德育是体育育人的核心内核，也是我课堂和训练中坚守的首要原则。课堂中，我坚持严慈相济，用规范的教学要求培养学生的规则意识，用耐心的鼓励引导胆怯内向的孩子勇敢尝试。分组接力、集体练习环节中，引导学生互帮互助、团结协作。在女足、田径队日常训练中，始终传递永不言弃的体育精神，赛场失利时陪伴他们重整心态，取得进步时引导他们戒骄戒躁……

以体启智，激活成长思维

体育学习并非机械模仿，更需要思考与探索。课堂上针对跑跳投等基础动作，我会讲解动作原理、发力技巧，让学生理解动作逻辑。在障碍跑、趣味闯关等练习中，引导学生自主观察、自主调整节奏与动作，学会变通思考、快速应变。同时结合我带队参赛的战术经验，启发学生在集体运动中学会判断、学会配合、懂得取舍，有效锻炼学生的观察力、判断力和逻辑思维能力，真



朱家尖小学 刘斌

正实现以体育启智。

以体塑美，涵养阳光气质

运动自带独特的美感。课堂上，我通过标准、舒展的动作示范，让学生感受体育运动的力量美、姿态美，耐心纠正学生弯腰、松懈、拖沓的不良体态，引导他们保持挺拔端正的运动姿态。在集体列队训练、团体竞赛中，整齐划一的动作、昂扬向上的精神风貌，能让学生感受秩序之美、协作之美。长期的体育浸润，能让学生告别萎靡慵懒，养成阳光自信、朝气蓬勃的少年气质，塑造健康的审美观念。

以体促劳，培育实干品质

劳动教育的核心是吃苦耐劳、踏实肯干的品质，这与体育精神高度契合。课前我安排学生自主搬运、摆放体育器材，课后组织学生整理场地、收纳教具、清理杂物，让学生在劳动中树立责任意识。高强度的体能练习、日复一日的运动队训练，更是对意志的磨砺。学生在反复练习中克服惰性、战胜疲惫，明白所有成长和荣誉都源于脚踏实地的付出，在运动中养成吃苦耐劳、坚持不懈的劳动品质。

十一年深耕操场，以热爱育少年。脚下的跑道、绿茵场地，是我的三尺讲台，更是五育融合的育人阵地。