美育润心 体育立人

——不止于“副科”老师系列报道（二十七）

健康第一，美育润心。林敏老师用十年音乐课堂的坚守，把旋律变成守护少年心灵的温柔铠甲，让慢节奏的美育，唤醒一颗颗封闭又渴望光亮的少年心；齐超老师的课堂，则让我们读懂“导航式教育”的内核：教育的目标，是实现学习者在陌生环境下的自我导航。

音乐与体育，从来不是“副科”，而是离学生心灵最近的地方。教育不在催促，而在陪伴与唤醒，愿每个孩子都被温柔看见。

用旋律守护心灵的成长节奏

行走初中音乐课堂十年，我始终笃信：音乐教育从来不是简单的乐理传授、技巧训练，更不是统一标准的歌声评判，而是一场温柔的心灵浸润、细腻的成长陪伴。美育是慢教育，是治愈、是包容、是唤醒。所以，坚持以学生为本，关注每一个孩子的情绪体验，尊重每一份独特的心灵状态，用旋律温暖青春，用耐心静待花开，是我的这十年从教路一直坚守的初心。

初中阶段的少年，正值心理成长的敏感期。他们敏感、怯懦、渴望认可，却又不善表达。很多孩子不敢放声歌唱，不是没有天赋，而是害怕失误、畏惧评判、自卑内敛。这十年的育人之路，让我愈加明晰：音乐课堂最珍贵的不是完美的歌声，而是学生敢于表达、勇于突破的成长体验。真正的美育，从不催熟，从不苛求，而是包容笨拙、接纳不同，守护每个孩子的成长节奏。

多年前曾遇到一名男生，他是我美育路上印象最深的成长案例。他性格沉默孤僻，始终封闭自我。每节音乐课，全班齐声歌唱时，唯有他低头静坐、闭口不语。我多次鼓励引导，他却始终躲闪回避、不愿发声，将自己藏在人群之后。起初，我并未急于督促，更没有当众催促批评，因为我清楚地知道，他的沉默不是抵触课堂，而是内心的自卑与胆怯，是害怕出错被嘲笑的自我保护。

后来，我转而关注他的心理体验，给予足够的尊重与空间。课堂上，我不再强迫他当众展示，保护他的自尊心；课后，我利用碎片时间主动与他沟通，和他分享乐曲背后的温暖故事，告诉他音乐没有高低对错，敢于开口、勇于表达，就是最珍贵的成长。

为了让他慢慢卸下心理防备，我特意优化课堂小组模式，安排性格温和、友善包容的同学与他结对互助。让他在轻松无压力的氛围里轻声跟唱、慢慢融入，逐步消除紧张与自卑。红五月班级合唱排练期间，我利用课后时间单独对他进行辅导，不追求速度、不苛求完美，耐心纠正他的音准节奏，不时安抚他的情绪。在一次次陪伴和鼓励下，他终于放下内心顾虑，第一次唱出了完整的旋律。

舞台是成长最好的见证。演出当天，曾经怯懦沉默的少年从容站立、认真歌唱，清澈的歌声融入集体和声，温柔又动人。这场蜕变，不仅是歌唱能力的突破，更是心灵的治愈与成长。此后，他彻底打开自我，音乐课上主动跟唱、积极互动，也会和同学分享喜爱的乐曲，眼神也从黯淡怯懦变得明亮自信。

教育的本质是心灵唤醒，而音乐的力量则润物无声。在我看来，每个学生都是独一无二的音符，都有属于自己的节奏与光芒。有的孩子天生热烈昂扬，有的孩子天生内敛缓慢，而教师的使命，就是接纳所有不同，尊重成长差异，重视每个人的内心感受与情感体验。

岁月深耕，美育润心。未来的教学路上，我将继续坚守音乐育人初心，秉持温柔而坚定的教育姿态，不急于求成、不刻意雕琢，以旋律滋养心灵，以包容守护成长，用十年坚守的温度，静待每一位青春少年，让他们在美育阳光下慢慢成长、悄然绽放。



南海实验初中 林敏

健康为基，导航向光

“健康第一”，是学校体育不变的底色。体育课，是学校落实“健康第一”理念最好的沃土。跑道之上、赛场之间，教师不做代跑者，只做引路人；师生相伴、同伴同行，根植美好关系，让少年在汗水与拼搏里，强健体魄、习得自律、学会协作、不惧挫折。所以，体育从来不是“副科”，每一次向前奔跑，都是一场自我导航的成长修行。

引航启智，奔跑寻向

扎根海岛初中体育教学多年，一直兼任体育备课组长和综合学科教研组长，在我看来，立足“健康第一”理念，体育课不能只是教跑、跳、投的动作，更是立德树人、以体育心的阵地。清晨迎着朝阳奔跑的少年，大课间整齐的方阵，球场上奋力迸发的身影，赛场上孩子们伴着呐喊挥洒汗水的模样，都是校园里最鲜活动人的风景。

在我的理解中，导航式教育落到体育课堂，就是把尝试和判断的主动权交还给学生。很多孩子畏惧长跑、害怕失误，怕在同学面前发挥不好。但运动没法由别人代替，迈步、发力、临场怎么选择，每一步成长都要学生自己去体验、去磨砺。所以，遇到学生偷懒松懈，老师要及时提醒；当孩子比赛失利、心里失落的时候，老师要及时疏导开解。赛场本身就充满变数，这正是一处练习自我导航的小天地，成长的方向盘，终究要握在学生自己手中。

在我的课堂上，很少单向灌输动作要领，而是常常抛出问题，让学生在反复练习中观察、试错、慢慢调整。小组练习的时候，战术商量、互相纠错、加油鼓劲，都交给学生自己安排。课堂上养成的自主习惯，也会延伸到丰富多彩的校园赛事之中：班BA班级篮球赛、校BA校级篮球赛、校园吉尼斯挑战……孩子们组队并肩、同台比拼，敢尝试、不怕输，在一次次对抗中慢慢爱上运动，从“要我练”变成“我要练”。

奔跑锻炼体魄，在一次次尝试中学会自己拿主意，这就是体育带给孩子实实在在的成长。

体健修心，相伴成长

健康第一，体育育人，练的是筋骨，却暖在相处之间。跑道与赛场不只是学生练体能的地方，一次次训练、一场场比拼，慢慢学会互相合作、彼此商量，学着看淡输赢，这份收获早就超出了赛场本身。

我校秉持“根植美好关系”办学理念，推行全员导育制度，这也是我们日常育人的落脚点。

之前曾有一名学生，长跑时总是掉队，一到耐力练习就打退堂鼓。为此，我不强迫她跟上大部队，而是陪着她先定下一个小目标，再一圈一圈慢慢加量，有空时，还陪她聊喜欢的球类运动。慢慢地，这个孩子不再逃避长跑，耐力练习时也愿意主动跟上队伍，训练态度明显转变。这份平等、耐心的相处，也让不少孩子主动选择我作为自己的导育导师。

“不必只盯着卷面分数，多看见孩子身心的成长，家校同心，才能守护好孩子的身心健康。”这句话，则是我和家长交流时，经常给出的建议。



南海实验学校长峙初中校区 齐超