

2025年3月,苍溪县五龙中学校教师米洋响应“优师帮培”计划,奔赴丹巴高级中学支教。作为一名有着23年教学经验的体育教师,米洋本以为这趟行程是要把标准化训练方法、系统化教学体系带到高原,但在墨尔多山下的运动场上,他意识到支教不是单向输出,而是双向互动。于是,他主动打破教学定式,将民族文化融入体育教学,点燃学生的运动激情,同时点燃的,还有他对体育教学的新热情、新认知。

以下,是他的自述——



米洋在丹巴高级中学校园里。

2025年3月2日,阳光正好,微风不燥,我怀揣着满心期待,毅然踏上了前往甘孜州丹巴县的支教旅程。大巴车沿着蜿蜒的川藏公路盘旋,墨尔多山的轮廓在云雾中渐次清晰,藏在河谷间的丹巴高级中学运动场显露真容,那便是我一年支教时光里最温暖的坐标。

作为一名体育教师,我曾以为支教是单向的知识输出,是将标准化的训练方法带到高原;然而在丹巴的日子里,孩子们清澈的眼眸、嘉绒大地的厚重底蕴,却让我领悟到了教育的双向奔赴——体育不仅是强健体魄的途径,更是传承文化、锤炼意志、点亮梦想的火种。

初到丹巴高中,现代化教学楼与标准化运动场超出了我的预设。但真正走进课堂,才发现这次支教面临的挑战不是配齐硬件,而是理念与需求的衔接。

在丹巴高中的第一堂体育课,当我按照标准课程计划安排学生进行短跑训练时,不少学生显得力不从心,有些女孩甚至刻意躲在队伍后面。课后,在与本地教师的交流中得知,丹巴高中的学生多为农牧民子女,从小在山林、河谷间长大,擅长爬坡、跳跃等实践性运动,但他们缺乏系统的体育训练,所以对标准化

体育为炬 点燃彼此

■ 四川省苍溪县五龙中学校 米洋

的竞技项目感到陌生且胆怯。不过,我也意识到,这里的学生大多能歌善舞,嘉绒藏族的锅庄舞、弦子舞是他们生活的一部分,这种蕴含着协作与韵律的传统文化活动,恰恰与体育的本质不谋而合。

“学校一直想强化艺体特色教育,让体育既符合国家课程标准,又能融入本土文化。”校长金惠钟的话点醒了我。支教不是对城市教学模式的简单复制,而是要扎根当地实际,寻找体育与当地文化的契合点。我开始深入研究嘉绒文化,翻阅地方教材《丹巴嘉绒文化》,跟着学生学跳锅庄舞,向当地老人请教传统民俗中的体育元素。我发现,嘉绒藏民的生产生活中处处蕴含着体育智慧:春耕时的集体劳作是协作训练,秋收时的负重运输是力量锻炼,节日里的拔河、射箭更是传统体育项目。基于这些认知,我重新设计了体育教学方案——将锅庄舞的韵律融入热身运动,把拔河技巧拆解为力量训练课程,用本地常见的竹竿设计障碍跑,让体育课堂既凸显专业性,又接地气。

改变在潜移默化中发生。当热身音乐换成嘉绒锅庄舞的旋律,原本拘谨的学生们瞬间舒展了身姿,整齐的步伐与欢快的节奏呼应,操场成了流动的舞台;当拔河成为体育课堂重点项目,腼腆的男孩们开始主动讨论战术,女孩们也踊跃加入,呐喊声响彻河谷。那一刻,学校章程中“培养学生团结合作和社会活动协作能力”的要求在我脑海中浮现,原来最好的协作教育,就藏在这些令学生兴

致勃勃的体育活动中。

学生格桑(化名),平常总是独来独往,体育课上也很少参与集体项目。一次拔河比赛中,他所在的小组屡屡失利,看着队友们焦急的眼神,格桑突然主动提出调整站位。在他的指挥下,小组成员重心下沉、同步发力,最终获胜。赛后,格桑红着脸说:“我爷爷教过我,牦牛要跟着领头的节奏,拔河应该也一样。”这句话让我深受触动:学生们并非缺乏体育天赋,而是需要一个能让他们发挥所长的舞台,需要老师读懂他们骨子里的文化基因。

在丹巴高中,体育不仅是操场上的跑步、跳远,也是守护学生心理健康的重要载体。学校高度重视心理健康教育,建有专门的心理咨询室,而我渐渐发现,运动场就是最开放的“心理课堂”。

班里有个叫拉姆(化名)的女生,刚入学时因成绩不佳而自卑,总是躲着人群。我注意到她跑步时耐力极强,便鼓励她加入学校田径队。起初她百般推辞,说:“女孩不用跑那么快。”我没有强迫她,而是在课后陪着她慢跑,沿着校园外的河谷,听她讲家里的牦牛、山上的格桑花。我告诉她:“跑步和人生一样,重要的不是速度,是坚持。你看墨尔多山的松柏,扎根岩石也能长成大树。”

慢慢地,拉姆开始主动参加训练,从800米到3000米,她的步伐越来越坚定。在2025年的丹巴县中小学生运动会上,拉姆夺得3000米长跑冠军,冲过终点线时,她望着看台上为她欢呼的同学,眼睛



绿茵场上的成长

■ 泸州师范附属小学城西学校 李茂春

六年级班级足球联赛决赛结束的哨声响起时,我站在足球场边,看着球员们扑在小羽身上叠成一团。拉拉队员一边高喊“我们赢了”,一边向球员跑过去……作为陪伴他们走过4年联赛的班主任,我比谁都清楚,这个冠军奖杯里装着的不只是进球的欢呼,还有五年级失败时的泪水、训练场上的汗水,以及从“一个人的奔跑”到“一群人的协作”的成长。

三年级班级联赛启动那天,我提议选队长时,全班异口同声地喊“小泽”。这个还没上小学就跟着爸爸练足球的男孩,球鞋里总塞着护踝,书包侧袋永远装着备用鞋带。那时的足球比赛像场热闹的追逐游戏。当其他孩子还在追着球瞎跑时,小泽已经能一个人带着球从后场冲到前场,并能顺利地把球送进对方球门。首场对阵2班,他一个人踢进3个球,中场休息时被拉拉队员围着拍照,小脸红得像熟透的苹果。

五年级班级联赛赛前的一天,我在办公室批改作业时,手机突然弹出十几条班级群消息。热心家长发的训练照片里,小泽带球突破的画面被反复转发,评论却渐渐变了味儿:“每次都是那几个孩子在踢,别的孩子是来凑数的吗?”“班级比赛就该人人上场,凭什么总让他们几个当主角?”

“家长都希望自己的孩子被看见,”我自言自语,“但让孩子在不适合的位置上受挫,和让他在合适的位置上发光,哪种才是真的为他好呢?”纠结了好久,我不知道该怎么处理,只好让孩子们自己选择。

第二天班会课上,我在黑板上画了两个足球场。左边是以小泽为主的主力队员在各自的点位图上;右边则画着十几个小人围着球跑,箭头从后场指向前场。最后,经过民主投票,大家一致决定让所有替补队员轮流上场。

可真正的考验在赛场上。对阵5班时,小泽刚带着球突破到禁区,就被对方3个队员围住。他习惯性地想传球,却发现接应的队友还在中场——那是刚换上场的替补队员,还没适应比赛节奏。球被截下的瞬间,我听见了场边的叹息声。

终场哨响时,记分牌上的“2:3”像根刺。小泽蹲在草地上,手指抠着草皮不说话。替补队员红着眼圈说:“都怪我们跑得太慢。”我走过去坐在他们中间,把外套披在小泽肩上:“输球不是谁的错,但你们发现没有?3班的队员跑位时,知道该往哪跑;而我们传球时,常常要到处找队友。”我对孩子们说:“足球不是一个人的游戏,班级就像拼图,小泽是最亮的那块,但少了其他片,也拼不出完整的图案。”小泽突然抬头:“老师,我不该总想着自己带球。”其他孩子跟着说:“我要练接应!”“我要练守门!”……

那天的教室很热闹。孩子们在笔记本上写着训练计划:小泽的本子上画着传球路线,小谢写着“每天练折返跑”,小羽的字迹最用力:“我要挡住所有射门!”我看着这些字迹,意识到教育有时需要等待,等一场失利成为契机,等孩子们自己悟出“团队”二字的分量。

六年级班级足球联赛开始前,小泽敲开我办公室的门,身后跟着小谢、小王和小羽。“老师,我们想重新分位置。”他递过来一张纸,上面用不同颜色的笔画着阵型,“我打前锋,小谢踢中锋,小王踢后卫,小舍守中后场,小羽当守门员……”

更让我动容的是钰滢爸爸发来的消息:“我去看了其他班的比赛,把他们的优势弱点都记下来了。”这个工作忙得连家长会都很少参加的家长,居然成了球队的临时教练。每个周末,他都带着孩子们在体育场上训练,战术板上的箭头越画越密。

半决赛对阵去年赢了我们的5班,对方依旧派了3个人围堵小泽。但这次,小泽刚被围住,就把球回传给来接应的小舍,小舍一脚将球传给了右路的小钊。射门的瞬间,拉拉队队员们都站起来了。终场前5分钟,对方球员的射门直奔球门,小羽飞身扑救,稳稳地把球按在身下。拉拉队队员们制作的“最棒守门员”加油牌在场上闪闪发光。

决赛那天的阳光格外明亮。球员入场时,小泽把队长袖标戴在胳膊上,转身和每个队友击掌:“记住我们的配合!”当裁判吹响终场哨音时,我们班是冠军!

毕业典礼那天,孩子们把4年联赛的照片贴成了巨大的海报。最显眼的不是六年级夺冠的笑脸,而是五年级输球后小泽教小谢射门的背影;是钰滢爸爸在训练场边画战术的侧影;是拉拉队队员给球员递水时,被汗水打湿的刘海。我想起小泽刚入学时,总一个人在操场练习;想起五年级比赛失败那天,孩子们在教室写下的训练计划;想起六年级夺冠后,所有人把奖牌挂在钰滢爸爸脖子上。这些碎片串起来,就是最生动的成长课。



图片由米洋提供

从安宁河“流”到涪江,做一颗会思考的“种子”

■ 四川省冕宁中学校 金恩虎

“种子教师”培训心得



图片由金恩虎提供

的教学始终扎根生活:指导老师讲授《函数的单调性》,不是从公式定义切入,而是以涪江的水位涨落为喻,让学生观察曲线变化自主归纳规律;绵阳中学的公开课上,教师用绵阳科技馆里的卫星轨道模型解读圆锥曲线,用长虹工厂的零件加工案例引入三角函数,让抽象知识变得可触可感。这些鲜活的设计,让我第一次意识到:数学不是冰冷的公式,而是能解释生活、连接世界的钥匙。

教研场上的务实作风更让我深受震撼。这里没有走过场的集体备课,周练、月考的命题由全组教师分工协作、反复打磨,无人藏私;全员听课、全员发言成为常态,从课标解读到习题设计,各抒己见。在这样的氛围中,每个人都不是旁观者,而是深度参与的主人翁,我跟着教研组组长研磨试卷,逐步精准把握高考考点梯度;

学校鼓励大家参与跨学科听课,从语文老师的情境导入里汲取灵感,从物理老师的实验演示中领悟直观教学的魅力。

整整一年,我如饥似渴地听课,范围覆盖了不同学科、不同年龄段教师的课堂,课时累计达700多节,心得写满了30本听课本,每一页都记满了对授课老师教学细节的思考与感悟。2025年4月开

始,绵阳高新区实验中学给予我充分信任,让我从跟岗教师转为正式授课老师,在课堂上真实地成长。指导老师坚持帮我打磨教案,课前检查备课细节、课后复盘课堂得失;学校领导不仅在教学上悉心指导,更在生活中嘘寒问暖,一年如一日,热情不减。学校还多次安排我参加绵阳中学的专项培训和绵阳市级教研活动,让我得以博采众长。当我所带班级的考试成绩在学校名列前茅时,学校领导和指导老师的肯定,让我更加坚定了扎根教育的初心——这份认可,是对我将思念家人、牵挂孩子的情愫全部化为学习动力的最好回馈。

如果说在绵阳的跟岗是“实践筑基”,那么回到西华师范大学的回炉培训,便是“理论拔节”。再次踏上母校的林荫道,培训的班主任让我担任学员代表和组长,从第一次面对同行和领导发言时的声音发颤,到后来的从容不迫、条理清晰,一次次发言让我逐渐突破自我。专家教授的讲座更如明灯照亮认知盲区:杨挺教授“教师的合格性首先是政治合格”的叮嘱,让我意识到数学课堂亦是立德树人的阵地;韦油亮教授“没有归属感就没有责任感”的剖析,让我明白唯有以

校为家、以生为子,方能不负使命;赵正教授“不要误人子弟就是好老师”的朴素箴言,以及“咸鱼翻身要给自己加油”的幽默寄语,让我暗下决心做到终身学习;王卫红教授对待特殊学生的专业示范、专家辛石强将“教育”拆解为“品德、文化、思辨、价值”的独到见解、教研员陆小林对教研课题的细致解读,更让我跳出“只教书”的局限,看到了教育作为系统工程的广阔与深邃。

一年来,30本厚厚的听课笔记、700余节课的聆听、全部高三诊断试题的精研细做,以及对高中数学各专题的重新梳理提炼,专家、教授的理念引领、理论熏陶,让我完成了从“教书匠”到“思考者”的蝶变。如今,跟岗学习即将结束,我将带着从涪江边汲取的养分回到安宁河畔。

教育是一场温暖的传递,更是一种责任的延续。从安宁河到涪江,再从涪江回到安宁河,这段“种子教师”的成长之旅,让我懂得:好的教育既要扎根本土,又要拥抱广阔;既要有坚守的初心,更要具有革新的勇气。未来,我愿做一颗永远生长的“数学种子”,在安宁河边的课堂上深耕不辍,让知识的藤蔓缠绕着家国情怀,结出属于民族地区教育的丰硕果实。

当“种子教师”的召唤带我踏上涪江之滨的绵阳,我明白,这不仅是一次跨江越河的旅行,更是一场数学思维与教育情怀的进阶。我带着安宁河的涛声而来,要在涪江边做一颗会思考的“数学种子”,在新的土壤里扎下深根,然后把汲取到的养分,回馈给高原的教育田野。

初抵绵阳名校,这里的教育生态让我耳目一新。与我熟悉的课堂不同,这里



“种子教师”培训心得