



“体心融合”育人的四个转向

■ 陕西省渭南市临渭区孝义镇中心小学 陈常祿

2025年10月9日,教育部印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》,明确提出“以体强心”,要求全面落实“体育每天2小时”,打造“能出汗”的体育课,2025年11月,教育部等五部门联合发布《关于实施学生体质强健计划的意见》中再次提到“大力践行健康第一教育理念”……一系列文件,均将体育与心理健康深度绑定,标志着“体心融合”教育已从教育探索上升为教育战略。

体心融合不是简单的“体育+心理”,而是基于“身心一元论”的教育哲学。“身心一元论”认为,身体与心灵是不可分割的有机统一体,身体的运动必然影响心灵的状态,心灵的成长也会反哺身体。体心融合的本质,就是让身体的运动成为心灵成长的载体,让心灵的成长反过来赋能身体的发展,在一动一静之间实现人的完整成长。作为一项系统工程,体心融合育人需要课程、教学、师资、场域四个维度协同发力,才能真正实现从“知识传授”到“全面育人”的转变。

一、课程转向 从“技能本位”到“素养导向”

《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》提出以“运动能力、健康行为、体育品德”三大核心素养为课程目标,这为体心融合课程建设提供了根本遵循。但目前“技能至上”的思维惯性依然强大。北京师范大学教授毛振明指出:“体育是最形象的德育,也是最有效的心育。”真正的“体心融合”,是体育素养与心育素养的深度联结与有机统一。我们尝试“双素养融合”,将体

育课程的“运动能力、健康行为、体育品德”三大素养,与心理健康教育中的“自我认知、情绪调适、人际交往、学会学习”四大素养有机融合,设计分学段、递进式、可测评的融合目标。低学段侧重情绪愉悦和规则意识,中学段侧重自信心和沟通能力,高学段侧重抗挫折和责任担当。每项运动内容都被赋予双重育人价值:耐力跑不仅锻炼心肺功能,更磨砺坚韧意志;球类运动不仅提升运动技能,更培养团队协作精神;体育游戏不仅增强身体素质,更发展社交能力。

比如,为一年级设计的“快乐小火车”接力游戏,不比谁跑得快,而是比哪组的“火车”开得最稳、最齐心。学生手拉手连成一列“小火车”向前跑,断开后必须在原地重新拉好才能继续。有人摔倒,全组都会停下来等他;有人没跟上,也没人抱怨,大家会喊“没关系,我们等你”。游戏结束,留10分钟,让孩子们围坐成一圈,说说自己刚才的感受。这个看似简单的小游戏,不仅锻炼了刚入学儿童的奔跑能力,更重要的是他们很快熟悉了彼此,融入了班集体。让孩子在跑跳中感受快乐,在快乐中健康成长,便是“体心融合”。

二、教学转向 从“重复训练”到“体验育人”

课程目标的转变,要落实到课堂教学的变革上。体心融合的本质是体验育人,传统的“示范—讲解—练习”教学模式,将学生视为被动接受技能训练的机器,身体动了,心却没有动。一节好的体心融合

课,应当让学生“身上有汗、眼里有光、心里有暖”,在身体运动中获得心灵成长。

我们实践了“热身导入—体验探究—反思内化—拓展延伸”四步教学,将心育元素融入教学全过程。将热身活动替换成轻松有趣的小游戏;体验环节不搞重复动作训练,而是设计有挑战性的合作任务;反思环节让学生说出真实感受,慢慢学会表达、调节情绪;拓展环节除了常规的家庭体育作业,还引导学生把课堂上学到的情绪调节方法,运用到日常的学习和生活中去。

以每周三的篮球社团为例,我们根据学生的水平设置基础、进阶、挑战三个小组,不看动作是否标准,而看是否敢于尝试、是否善于合作。基础组从拍球开始,进阶组练习传球配合,挑战组进行比赛。放学后,鼓励家长和学生一起运动。两学期下来,学生的篮球技能有了明显提高,更可喜的变化是:内向的孩子主动加入了团队,易怒的孩子学会了控制情绪,有冲突行为的孩子懂得了尊重他人,学会了用协商的方式解决矛盾。

三、师资转向 从“单一型”到“复合型”

体心融合能否真正落地,关键在于是否有一支懂体育、懂心理、懂儿童的复合型教师队伍。而问题是,体育教师不懂心理、心理教师不懂体育。体育教师见学生上课走神、发脾气,第一反应是批评其“态度不端正”,却不知道这可能是学生心理问题发出的信号;心理健康教育教师想通过运动帮助学生调

节情绪,却不知道如何组织体育活动。这种学科间的跨界壁垒,制约了体心融合教育的深入开展。

破解这一难题,需要建立常态化的跨学科教研和培训机制,将心理健康教育纳入体育教师培训,使其掌握基本情绪疏导技巧和团体心理辅导方法;安排心理健康教育教师走进体育课堂,学习体育活动的组织方法。在此基础上,整合体育心理师资力量,成立体心融合教研小组,实行“共同备课、共同上课、共同评课、共同研究”的工作模式,实现优势互补、协同育人。

例如,联合体育老师和心理健康教育教师共同设计体心融合趣味运动会。所有项目都为集体项目,不设任何个人奖,只评“最佳团队奖”“最具拼搏奖”。比赛全程有心理健康教育教师在场观察和引导,将“努力的过程比最终的输赢更重要”观念传递出去。遇到参赛团队内部因为意见不合产生矛盾时,教师及时介入,引导孩子学会倾听、沟通和互相妥协。这样的运动会,比的不再是速度和力量,师生收获的也不仅仅是奖牌和荣誉,而是宝贵成长与内心感动。

四、场域转向 从“课堂局限”到“全域渗透”

体心融合的育人效果,需要全域场域的支撑才能达到最大化。《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》要求“全面落实体育每天2小时”,推行“课间15分钟”,开展全员性体育比赛。这给我们指明了方向,体心融合不能局限在40分钟课堂内,要延伸到校园每个

角落,渗透到学生生活方方面面。

我们重新构思设计30分钟大课间:5分钟集合、10分钟特色操、10分钟集体游戏、5分钟放松训练。每天更换不同游戏,兔子舞、多人跳绳、两人三足、拔河、丢沙包等传统游戏轮番上演,孩子们在欢声笑语中释放压力。课后延时服务开设篮球、跳绳、舞蹈等社团,每个孩子都能找到喜爱的运动项目。我们还大力举办“班超”“校超”赛事,淡化竞技性,突出参与性,要求每个班级至少组建两支队伍,每个学生每学期至少参加一次比赛。为了让更多学生参与进来,我们还设置了“啦啦队奖”“最佳观众奖”“文明班级奖”等特色奖项,让所有学生都能在赛事中找到自己的位置。

刚开始推行“课间15分钟”和全员体育比赛时,很多班主任担心影响学生学习,但成效有力地消除了这种担忧。学生走出教室,动起来、笑起来、笑起来,不仅释放了学业压力,还提高了课堂注意力,课间冲突事件也明显减少,学生脸上的笑容也多了起来。事实证明,让孩子动起来,笑起来,就是最简单、有效的心理健康教育方式。

体心融合是一场静悄悄的教育革命。它不是要把体育老师变成心理健康教育教师,也不是要把体育课变成心理课。它是要让体育回归本质,在强健学生体魄的同时,滋养学生的心灵。体育不是治愈心理问题的“特效药”,但它是滋养心灵的“家常菜”。每天让孩子跑一跑、跳一跳、笑一笑,比讲多少大道理更有利于成长。

周五上午第四节铃声响起,我像往常一样推开教室门,却发现满头大汗的同学们正手忙脚乱地整理衣物、擦拭汗水,快步回到座位。楼梯间又传来“咚咚咚”的脚步声,3个孩子气喘吁吁地跑到门口,小声喊了句“报告”。巨大的汗珠顺着额头、脸颊滑落,衣衫被浸出浅浅湿痕,短暂对视里,孩子们有些不好意思地低下了头。我示意他们入座,看着一张张带着运动后红晕的脸庞,心底生出不少感触。

自从学校推行15分钟课间运动,以前课间安安静静,现在打乒乓球的、跳绳的、踢足球的,还有跳字母格子的,就连滚铁环、打沙包这些老游戏都回来了,操场上到处是孩子们奔跑跳跃的身影。看着孩子带着一身汗冲回课堂,我突然想:这15分钟的运动,到底给他们带来了什么变化?于是,我干脆临时改了教学计划,围绕“我为什么运动”“运动改变了我什么”两个话题分组讨论。

教室里一下子就炸开了锅,孩子们抢着发言。

满头大汗背后……

■ 通江县广纳镇石庙小学 张洪铭

之乡’通江留下的16字训词吗?’教室安静了几秒。学习委员小宇小声说:‘是‘智勇坚定、排难创新、团结奋斗、不胜不休’吗?’

我点了点头说:“90多年前,红四方面军在通江扎下根,四方多通江儿女跟着闹革命,十几岁就参加红军,翻大巴山、过嘉陵江,吃树皮啃草根也不退缩,红四方面军在如此艰苦、贫瘠的地方建起了全国第二大苏区。你们说,靠的是什么?”

沉默片刻后,有孩子小声说:“不怕苦。”

“对,不怕苦。但还不止。”我看着他们的眼睛,一字一顿地拆解:“‘智勇坚定’是认准不回头,‘排难创新’是想办法也要做,‘团结奋斗’是一群人一起扛,‘不胜不休’是没到终点绝不松手。这股劲儿,跟你们说的‘咬咬牙坚持完

’是不是一回事?”

孩子们愣了一下,纷纷点头。小艳突然说:“老师,那我们在操场上跑圈,不就是在练这种劲儿吗?”

我笑了:“你说得非常棒。”讨论深了一层。他们开始把自己在操场上的体验,和通江红色故事联系起来——

小博说:“红军翻雪山的时候肯定比我们跑800米累多了,他们都没放弃,我跑步有啥好抱怨的。这不就是‘不胜不休’嘛。”小怡接话:“红军那时候靠的就是团结奋斗,咱们课间一起玩、一起跑,不也是这个理儿吗?”

就连平时不太爱说话的李星漫也低声说了:“红军是为了让后代过好日子才拼的,我们现在锻炼好身体,以后做有用的人。遇到困难不退,这算不算‘排难创新’?”

这句话让我心头一震——思政课从来不是硬塞道理,而是让孩子在自己的生活里悟出道理来。

15分钟课间运动,正悄悄改变着每个孩子。天天坐着学习,孩子们难免沉闷疲惫,课间跑一跑、动一动,便能放松身心、清醒头脑。坚持下来,孩子们体魄愈发强健,褪去了娇气与懒散,多了几分担当与韧劲。奔跑流汗既能排解情绪、释放压力,也能让人快速静下心来,课堂专注力与学习效率也稳步提升。

但对我来说,意义还不止于此。通江这片土地,就是一本活的思政教材。这些看似普通的课间活动,其实就是最好的思政课堂——汗流浹背的运动,磨掉了孩子们身上的浮躁和懒散,练出了那股“不胜不休”的劲儿,这股劲儿,通江的红军前辈有过,今天的孩子身上也在慢慢生长,红四方面军那16字训词,从川陕革命根据地一路传承到了今天的校园。

下课铃又响了。孩子们“哗”地一下涌出教室,师生一起跑、一起笑,操场上又热闹起来。



试谈初中历史教学的过程性评价

■ 巴中市巴州区第六中学 陈小蓉

大家提供参考。

一、立足学生学情,实施分层评价

每个学生的历史基础、学习能力和学习态度各不相同,教师应立足学生学情特点,实施分层评价。丰富评价标准,为不同层次的学生提供针对性的指导和帮助,助力每个学生都能在原有基础上有所进步,实现个性化发展。

以人教版七年级历史下册“北宋的政治”教学为例,将学生科学分层并制定分层教学目标之后,教师应立足学生学情进行分层评价。以“课堂参与度和发言情况”为评价维度,针对基础层学生,应以“是否积极回答简单问题和参与小组讨论”为评价标准,多给予鼓励和引导;针对提升层学生,应以“是否主动思考、是否深度结合史料分析具体问题”为评价标

准,给予个性化指导;针对拓展层学生,应以“是否能够主动质疑、绘制思维导图、学会分析具体事件的意义与影响”为评价标准,充分激发学生潜力。通过实施分层评价,不仅能够保证历史教学评价的合理性和公平性,还能充分发挥评价的激励和导向作用,促进学生的共同发展。

二、创新评价方式,促进全面发展

采用多元化评价手段创新评价方式,不仅能够帮助学生更好地认清自身的优势和不足,还能提高评价的准确性和总结性。因此,教师应该树立创新意识,将学生自我评价、互相评价和教师综合性评价相结合。

以人教版七年级历史下册“明朝的统治”教学为例,在教师综合性评价之后,还应鼓励学生自评,教师可发放《学生自评表》,引导学生对照评

价标准进行自评,反思自己在课堂上的表现情况,将自己的优点和不足写下来,并制订改进计划。还可以鼓励学生小组互评,如引导学生在小组内说一说“明朝强化皇权的措施有哪些,并举例说明”,组员之间进行互评,以“知识掌握、史料分析、逻辑清晰和辩证思维能力”为评价维度,这样有利于培养学生的合作探究意识,引领学生在互评过程中学习他人身上的优点,学会取长补短。

三、强调评价过程,增强核心素养

在实施教学评价时,将对学习成效的评价转向对学习过程的深度追踪与细致评价。

以人教版七年级历史下册“秦统一中国”教学为例,在教学过程中,过程性评价应该贯穿始终。首先,评价学生课前预习情况,评价内容包括“对秦

统一中国历史知识的初步认知、是否能够准确完成学案的所有题目、学生预习积极性”等,教师要了解学生的预习效果,鼓励表现优秀的学生,对大多数学生存在的问题进行简要讲解,依据学生的整体预习效果及时调整教学计划;其次,评价学生课堂参与度和课堂表现情况,包括“学生课堂上的发言、回答问题、小组合作讨论”等,以“学生的参与积极性、发言质量、回答问题正确度和合作能力”作为评价标准,实施过程性评价,为学生提供针对性指导和帮助。

综上所述,新课标为创新初中历史课堂教学评价提供了明确的思路 and 方向,历史课程评价应该以考查学生核心素养的发展状况为目标,坚持素养立意,以评价为导向落实立德树人根本任务,以推动学生的全面发展为目标。



人工智能深度介入日常生活后,“教师讲、学生听”的传统模式逐渐丧失优势,我们不得不追问:今天的教育究竟该教什么,怎样教才契合孩子的成长节奏?近日,同事蔡老师将几十条转基因荧光斑马鱼寄送到我家,家里3个孩子被这些通体透亮、色彩奇异的小鱼吸引,各自珍藏了一条。一次没有教案、没有课堂、没有教师指令、完全自发的学习旅程就这样开启了。

孩子的好奇心是教育最珍贵的起点。面对陌生的小鱼,他们最先抛出的问题是:“这是什么鱼?”——这恰好对应了课堂中教师苦心设计的“激趣”与“问题驱动”。在生活情境中,兴趣是自然涌现的;新奇的生命形态、未知的物种特征,天然地触发了人的探究欲望,不需要成人的推动。这一过程让我确认:最好的激趣不是刻意设计的情境,而是让孩子直面真实的未知,守护其与生俱来的好奇心。

带着疑问,孩子们没有等待大人给出答案,而是各自开启了探究:翻阅家中的百科全书,依托纸质文献追溯鱼类的分类知识;仔细观察小鱼的游动方式与形态细节,积累一手素材;打开手机上的AI拍照识别软件,几秒钟就锁定了目标物种。多路径并举,验证了AI时代学习的开放性与去中心化特征——学习不再依赖单一渠道,每个孩子都能凭借自身的兴趣选择适合的探究工具。

经过查证,孩子们确认:这些不是普通斑马鱼,而是科研专用的转基因荧光斑马鱼。但学习的轨迹并未止步于“知道了名字”。他们接着查阅观赏鱼饲养的专业知识,学会了控温、换水、定时投喂等实操技巧;更进一步,还主动追问“培育转基因鱼是否合法”“转基因技术的科研价值与安全规范”等深层问题——从认知跃向思辨,从生活观察走向科学与社会议题的探讨。

没有教师指令,没有家长督促,没有作业压力,没有分数评价——完全由孩子主导、探究、思考的这次实践,让我提炼出三条对AI时代教育策略的反思。

首先,善用内驱力,让兴趣成为学习的原动力。心理学早已证实,内生动力是深度学习和持久学习的根本。传统教育中,许多孩子的学习依赖外部激励——分数、表扬、奖惩,一旦离开考场便停止思考。这次养鱼经历表明,未知事物、鲜活体验、真实情境都是唤醒孩子学习内驱力的绝佳载体。教育者不必过度设计、强行灌输,而应学会“留白”,多创造让孩子接触新鲜事物、直面真实问题的机会。课堂中的情境激趣策略,本质上就是在复刻这种自然的求知状态,让“要我学”真正转变为“我要学”。

其次,善用工具赋能,重塑学习方式。传统的学习高度依赖书本、教师和课堂,知识边界窄,探究方式单一。如今AI技术与互联网的普及,使每个孩子随时随地都能进行自主探究。在此次学习中,孩子们用AI技术识别、网络检索等工具,快速突破认知瓶颈,高效获取答案,充分展现了新时代少年的数字素养。AI时代的教育不应以传授固定知识为中心——那些碎片化、随时迭代的知识唾手可得。教师的任务,是教会孩子使用工具、筛选信息、整合知识、批判性思考,培养其数字化探究能力和独立解决问题的素养,让技术为成长服务,而非沦为娱乐的附庸。

最后,打破课堂边界,让生活成为最好的课堂。长期以来,我们习惯将教育局限在教室、课本和习题中,无形中割裂了学习与生活的联结,使孩子误以为学习只是为了应付考试。而这次偶然的养鱼经历,让我们看到了生活教育的潜力:从识别物种的基础认知,到饲养养护的实践能力,再到对转基因技术的科学思辨、法律法规的社会认知——这场生活化的体验涵盖了观察、认知、实践、思辨、探究等多维成长,实现了跨学科、综合性的深度学习。生活处处皆教育,真实的场景、鲜活的问题、切身的体验,远比刻板的课堂讲授更有力量。教育者应跳出应试思维,引导孩子在生活中观察、在体验中思考、在探究中成长,让学习扎根生活、服务成长。

3条荧光斑马鱼,是孩子们求知之路上的小小光亮。知识易得,能力难求;灌输易得,内驱力难求。作为教育者和家长,我们最该给予孩子的,从来不是一成不变的知识点,而是主动探索的习惯、善用工具的素养、深度思辨的思维、热爱生活的本心。让我们放下成人的掌控欲,守护孩子的好奇心,为他们的成长留白、赋能、护航。

自然之趣 启自发之学

广东省化州市第一初级中学 魏朝仪