

身心共育，培养新时代阳光少年

——南湖新区湖滨学校体育与心理健康教育融合的实践探索

□ 南湖新区湖滨学校 曾笛君 姜辉 胡艳 杨咏 沈丹

为贯彻落实立德树人根本任务，培养身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力的新时代青少年，南湖新区湖滨学校坚持把关注学生身心健康作为实现学生整体素养全面提升的重要工作，确立了“硬件保障，制度完善，学生身心健康”的整体工作思路，提出“身心共育，培养新时代阳光少年”的德育目标，开展体育与心理健康教育相结合的实践与探索。

一、存在的问题

一是学生面对的信息环境复杂。小学生对信息没有分辨能力，对手机、游戏几乎没有“免疫力”，一旦接触就会沉迷其中。二是师生交流氛围严肃拘谨。受传统的师生观念的影响，课堂教学氛围往往是严肃的，学生跟老师的交流受限。三是学生运动缺乏积极的引导。学生锻炼效果不明显，课间安全事故却层出不穷。四是学校心理健康教育专业性不足。学校没有配备专业的心理健康咨询师，心理健康教师都为兼职教师，且整体趋于老龄化，教学方式单一。

二、树立“身心健康”的思想

随着时代的发展，学校不再是单纯的教师教知识、学生学知识的场所，而是全体教师共同成长，学生身心全面和谐发展的精神家园。

1. 确定主导思想

《中小学心理健康教育指导纲要》指出要“培养中小學生良好的心理素质，促进其身心全面和谐发展”。学校加强班主任和体育教师的培训，使学生在体育课堂教学中，掌握基本的运动技能，养成锻炼身体的良好习惯。要求班主任注重学生心理辅导，重视学生异常心理情况，适度关怀，使学生具有健康的心理。

2. 明确责任意识

校长带领校务会团队积极提升硬件条件，筹建心理咨询室，添置足球特色校园的各类体育器材，及时修缮运动场所；德育副校长带领政教处积极联络相关专业心理健康咨询机构，弥补人员师资方面的不足；老师们加强自身专业学习，在日常工作中重视并积极推动各项活动。

3. 梳理工作重点

学校体育和心理健康教育要在整体协同发展的基础上持续开展。体育以大课间活动、艺术体育节、足球节，心理健康以教师团队辅导、学生心理讲座活动为载体，以体育竞技、心理画报创作、个体心理辅导等为亮点，创学校“身心共育”特色，为师生打造充满活力、关怀的校园环境。

三、创设“身心共育”的资源

1. 积极营造良好的氛围空间

学校各项教育教学工作的落实是在富有创造力的教师群体身上，打造乐于从教、积极思考的教师。为了让教师的阳光形象深入学生的心田，调动师生的积极性、主动性、创造性，每年的“六一”节、体育节开幕式等大型活动中，教师们与学生一起同台演出；“三八”节教师们组织团建活动，增进同事之间的感情；日常阳光大课间活动，教师们与各班同学们一起跑步、做武术操、跳韵律操；教师节组织学生贴心地对老师表达感恩，让师生们的心贴得更近……

2. 努力创建更优的物质空间

2019年，学校新建的300米跑道运动场正式投入使用，修建两个标准篮球场、一个羽毛球场，建成室内外乒乓球场所，并添置相应的运动

器材。2021, 学校入选全国青少年校园足球特色学校, 配备了七人赛制、五人赛制和无守门员制等各类球门和足球训练配套器材。到目前, 学校全面配备足球、篮球、排球、羽毛球、乒乓球、体操垫、跳高垫(架)、跳远垫、长短跳绳等学生运动器材, 比赛专用的各类用具也配套准备, 并安排教师有效管理。新建的心理咨询室环境温馨优雅, 配套设施齐全; 各班教室配备“悄悄话信箱”。

四、落实“身心共育”的工作

1. 团结一致, 目标明确

学校领导团队重视体育和心理健康工作, 纳入学校的工作计划任务, 给予人力、物力、时间上的支持和保障, 重视体育和心理健康教育融合发展, 倡导“身心共育”。

2. 苦练业务, 积极钻研

班主任和体育教师是“身心共育”的直接实施者, 随着教育改革的深入, 学校班主任和体育教师, 在学习优秀经验的基础上, 注意钻研教材, 珍惜学习的机会, 不断充实自己。班主任加强心理健康方面书籍的阅读, 针对不同学生的特点, 参考不同的案例, 提升家庭教育方面知识水平, 学习与家长沟通技巧。体育教师不断加强体育和德育的理论学习, 揣摩、改进课程教学模式, 在活动中大胆探索和实践, 在校内获得一致好评, 成为青年教师乐业敬业的榜样。

3. 探索实践, 促进提升

学校始终把“锻炼身体、阳光心理”作为提高学生身体素质的重要内容, 并积极开展一系列的活动。

以阳光大课间活动为载体加强学生日常有效锻炼, 学校目前的大课间活动由队列集合、跑步入场、武术操、韵律操、跑步退场五个环节组成, 既使学生们得到充分的锻炼, 又加强师生集体凝聚力。以参加校外比赛为契机促进学生体育竞技水平的提升, 2021年, 学校组织的田径校队代表南湖新区参加岳阳市中小學生体育运动会, 十名成员中获得两个全市第五名、一个第六名的

好成绩, 获岳阳市教育体育局“体育道德风尚奖”。

学校秉持可持续性发展为理念, 举办了校园体育节、六一艺术节、足球节、校园足球比赛等系列重要体育活动。教师注重鼓励学生对照自身发展, 独立思考和反省, 调动学生主动参与到活动中的意识; 做到了人人有项目、班班有比赛, 学生在这些体育活动中学会欣赏他人, 学会为他人喝彩, 养成在快乐中成长的阳光心理; 学校组织开展活动总结班会课, 让学生在轻松、愉悦中进行自我关怀, 形成一种相互尊重、相互包容、共同成长的新型师生关系。这种新型师生关系不但让校园生活充满阳光与活力, 更促进教师进一步关注学生的“身心健康”。

针对教师对学生深入关注而引发更多问题和思考, 学校积极拓展渠道, 开展联动的心理健康服务模式。从寻求专业的心理健康指导着手, 学校于2022年3月与岳阳楼区木林心理工作室签订合作协议, 聘请国家二级心理咨询师李钟鹏为专业顾问。对不同年龄学生进行全面的心理测评, 根据测评结果, 对有异常心理情况的学生进行监测预警。与此同时, 学校组织教师开展团队心理辅导, 面向全体学生开展“悦纳自我, 健康成长”为主题的心理健康月活动。

学校对学生身心发展的高度重视, 也获得社会各界无私帮助: 岳阳市蓝天救援队、岳阳市中级人民法院、岳阳楼区公安局、岳阳市爱康医院、岳阳市幸福社工、南湖新区组织部、政法委、教体局和湖滨社区等纷纷来学校开展各种形式的指导活动, 学生反响良好。我们正朝着“基本建成有利于儿童青少年心理健康的社会环境, 形成学校、社区、家庭、媒体、医疗卫生机构等联动的心理健康服务模式”这一目标逐步推进。学生体育与心理健康教育已融为一体, 浸润学校幸福教育的内涵。红网时刻、岳阳日报、南湖新区官方微信多次关注报道学校各类活动, 家长的好评多多。

(本栏责编: 陶沫芷 李安迪 周欢)