

## 四维赋能： 让小学体育课 更精彩、更有趣



### 名师名片

蔡兴符，武汉经济技术开发区湖群小学副校长，武汉市最燃青年教师、武汉市优秀青年教师，武汉经开区学科带头人，多次获得全国及省市教育教学评比一、二等奖。

随着新课标的实施，小学体育教学不再只是教孩子跑跑跳跳、练练动作，而是更注重培养孩子的综合素养。老师们越来越关注每个学生的不同特点，强调“德智体美劳”全面发展。可现实是，孩子们的身体素质、运动能力、性格特点各不相同，性别差异、体能强弱、协调性好坏，再加上学习兴趣和学习速度的快慢，传统的“一刀切”教学方式很难照顾到每一个孩子。针对这些问题，我们探索出了四条教学新路子，让体育课变得更有意思、更有趣、更丰富、更高效。

### 分层教学：让每个孩子都能体验成功的快乐

分层教学的关键是把目标、任务和评价都根据孩子的不同情况进行区分，做到循序渐进。以《肩肘倒立》这节课为例，这个动作对腰腹力量、身体协调性和平衡感要求都比较高，如果只是“老师示范、学生模仿”，很多孩子会觉得难、不敢做。针对这个情况，老师可以把动作拆成“向后倒腿、用手撑腰、挺直身体”三个简单步骤，用“小象喝水”“小象夹耳朵”“小象喷水”这样形象有趣的名称来帮助孩子理解。还可以提前录制微课视频，配上慢动作和讲解，上传到学习平台，让孩子课前就能预习。

课堂上，根据孩子的体能和掌握情况，分成基础层、提升层和突破层。基础层的孩子重点练习向后倒腿和用手撑腰；提升层的孩子要练习挺直身体、稳住平衡；突破层的孩子则追求动作更标准、更稳定。这样一来，每个孩子都能在自己的节奏里进步，体验到成功的快乐，慢慢爱上运动，真正实现“人人能参与、个个有提升”。

### 游戏化教学：在玩中学会规则和合作

小学生天性好奇、注意力时间短，把游戏技能和训练融入游戏中，正好契合他们的特点。游戏化教学不是简单地带孩子玩，而是通过有趣、有教育意义的活动，让孩子在“玩中学、学中练、练中悟”，在不知不觉中培养规则意识、合作精神和竞争意识。

老师可以根据不同年级设计合适的游戏。低年级的孩子适合简单有趣的游戏，帮他们建立基本运动能力和规则意识；中、高年级则可以多安排团队合作的游戏，锻炼沟通能力和集体荣誉感。每次游戏前，老师都会讲清楚规则和奖惩办法，引导孩子自觉遵守纪律、尊重对手、服从裁判。在团队游戏中，孩子们需要分工协作、互相帮助，一起完成任务。这样的课堂，既热闹又有序，孩子们不仅动了起来，也在互动中学会了沟通、合作和尊重他人。

### 学科微融合：让体育课变得更有“料”

学科微融合，就是把其他学科的内容自然地“串”进体育课里，既不增加负担，又让课堂更丰富。这是实现“五育并举”的好办法，让体育课不仅锻炼身体，也滋养心灵。

比如，跳跃练习时，可以加入简单的加减法或乘法口诀，让孩子根据算出的结果决定跳几次，既练了身体又动了脑筋。球类课后，引导孩子分类整理、整齐归放器材，不知不觉中培养了劳动习惯。团队比赛前后，老师会和孩子聊一聊输赢的感受，帮助他们正确看待成败，学会调节情绪、面对挫折。耐力跑时，讲讲红军长征的故事，让孩子在坚持中感受吃苦耐劳、不怕累的精神。这些小小的融合，让体育课变得更有意思，也让孩子们的综合素养在不知不觉中得到提升。

### 积分制评价：让每个孩子的努力都被看见

体育课的评价，不应该是“谁跑得快谁就优秀”。小学阶段，更重要的看孩子有没有积极参与、有没有努力进步、有没有帮助别人。我们设计了一套积分评价体系，把课堂的每一个环节都纳入其中，让每个孩子都有机会被看见、被认可。

整队集合、热身运动、技能练习、体能训练、游戏比赛、放松活动……每个环节都有相应的积分，一节课总分5分。只要集合又快又静，认真听讲，就能拿到基础分；热身做得认真、动作做得标准，可以得到态度分；技能有进步、主动帮助同学，还有额外加分。基础弱的孩子，只要态度积极、哪怕进步一点点，也能拿到积分奖励。

更有趣的是，拿到满分的孩子可以把多余的积分送给还没满分的同学。这样一来，不仅激发了大家的积极性，也培养了互帮互助、团结友爱的品质。下课前，老师会当众公布积分，评选优秀个人，让每个孩子都能在鼓励中找到自信，更加主动地参与体育锻炼。

让小学体育课提质增效，关键是尊重孩子的差异、顺应孩子的天性、落实育人的目标。分层教学让课堂更精准，游戏化教学让学习更有趣，学科微融合让课堂更丰富，积分评价让每个孩子都更有动力。这四条路径相辅相成，共同构建了一个更贴近小学生特点的体育课堂。孩子们在运动中收获快乐、提升能力、健全人格，也为终身体育打下坚实的基础。

(长江日报记者杨幸慈 整理)

# 爱劳动 爱运动 爱读书 “绿色教育”培养向上好少年

3月23日，武汉盘龙城经济开发区第五小学的校园里，一派生机盎然的景象：教学楼五楼平台“空中菜园”里，孩子们手持锄头俯身除草松土，神情专注；操场上，大课间广播体操旋律响起，全校学生列队舒展，体操结束后，跳绳翻飞、笑声阵阵；教室里，琅琅读书声清脆悦耳，劳动的汗水、运动的活力、阅读的馨香交织，绘就出“绿色教育”融五育的鲜活图景。

近年来，盘龙五小践行“尚自然、展个性”办学理念，深耕“绿色教育”办学特色，深度融入德智体美劳五育并举全过程，以劳动、运动、阅读为核心抓手，构建“课程引领、活动赋能、评价导向、健康为本”的一体化育人体系，推动五育融合走深走实。



盘龙五小师生正在劳动实践。

通讯员石仲露 张畔 摄

### 以劳动育人，让绿色实践淬炼品格

在近日举行的“体验农耕乐趣，争做劳动少年”主题实践活动中，学校各年级师生走进校园“空中菜园”和实践园地，翻土、播种、施肥，在躬身实践中感受生命的成长与劳动的价值。

“劳动是‘绿色教育’的核心实践表达，我们通过构建多元劳动体系，让学生在劳动中学会担当、收获成长。”盘龙五小政教主任石仲露介绍，学校打造了“校园劳动、家庭劳动、社会实践、生态劳动”四位一体劳动体系，建立学期劳动打卡制度，设置8项主题劳动任务，实现家校社劳动场景全覆盖。

学校打造3处“空中菜园”劳动基地，新拓展2处实践园地，让学生亲历农作物种植、养护、收获全流程；开展包饺子、包粽子、香囊制作等特色劳动活动，将绿色低碳、勤俭节约理念融入劳动细节；家庭推行家务劳动打卡，培养学生自理自立能力；组织学生走进社区开展志愿服务、参与农耕体验，让学生在躬身劳作中体会劳动光荣，在实践中感悟生命成长。

“我在菜园里种了小青菜，看着它从种子发芽到长大，特别有成就感，也知道了粮食的来之不易，现在我吃饭再也不挑食了，还会主动帮妈妈做家务。”三(3)班学生胡歆玥笑着分享自己的劳动收获。

### 以体育人，让绿色健身筑牢健康根基

单跳、双摇、集体跳……每天上午，伴随着动感音乐，一根根跳绳在孩子们手中飞舞，孩子们尽情挥洒汗水，脸上洋溢着阳光的笑容。

在盘龙五小，40分钟的大课间已成为一道风景线。学校优化了“体操+跳绳”实施流程。低年级侧重基础单跳，中高年级增加双摇、集体跳等难度，让每个孩子身上有汗、眼里有光。此外，学校定期举办春季田径运动会、冬季趣味运动会、班级球类联赛，组建了足球、篮球、羽毛球、轮滑、武术等12个体育社团，其中足球社团最受学生欢迎，报名人数常年位居前列。

“我们将视力保护、体质监测纳入重点工作，从细节入手守护学生身心健康。”盘龙五小体艺主任韩思说，学校严格管控电子设备使用时长，每节课不超过12分钟。此外，学校为每名学生建立专属体质健康档案，每学期开展两次体质监测，针对肺活量、50米跑、坐位体前屈等项目，利用体育课、课后服务时间开展针对性训练。

盘龙五小副校长甘正文介绍，学校坚守“健康第一”教育理念，构建“大课间+社团+赛事”三位一体体育育人体系，让

运动成为校园生活常态。此外，学校还设立2间心理辅导室，配备3名专职心理教师，开设心理辅导课、开展团体心理辅导活动，结合体育锻炼引导学生释放压力，培养学生的抗挫折能力和团队协作精神。

一系列举措成效显著。2025年，学校学生体质达标率同比提升6%，近视率同比下降5个百分点，校足球队在黄陂区校园足球联赛中跻身全区八强。

### 以阅读润心，让绿色书香涵养素养

3月20日，盘龙五小开展“书香润童心”班级阅读分享会，各班教室里，孩子们分享自己的阅读书目和感悟，有的讲述童话故事里的美好故事，有的解读经典名著中的人物形象，有的朗诵自己喜欢的诗词，在交流中碰撞思维，在分享中收获成长。

“阅读是智育与美育融合的核心载体，我们打造全覆盖的绿色阅读生态，让学生在阅读中增长知识、涵养情操。”甘正文介绍，学校构建了“课堂+校园+家庭+主题”的阅读体系，实施分层阅读育人策略，贴合不同年级学生的认知特点开展阅读教学。低年级开展课前三分钟展示，让学生登台分享古诗、童谣，在表达中积累知识；中、高年级推进整本书阅读，深化经典文本研读。各班打造“阅读文化角”，每月开展班级分享会，每学期召开阅读教研会，以阅读小报、思维导图等形式呈现成果，形成“师生共读、家校联动”的良好氛围。学校常态化开展“书香浸润成长”读书节，举办图书漂流、诗词大会、教师美文诵读等特色活动，实现以读促智、以读润美、以读养德，为终身学习打下坚实基础。

六(2)班学生朱佳念是学校“阅读小达人”，总是积极参与学校的读书节和班级阅读分享会。她说：“最近我正在读《朝花夕拾》，从书中我认识了不一样的鲁迅先生，也感受到文字的魅力。阅读不仅让我增长了知识、开阔了眼界，还让我更自信，学会了更好地表达自己。”

如今的盘龙五小，校园绿意盎然、文明和谐，课堂教学生动高效，社团活动丰富多彩，家校社协同育人格局日益完善。盘龙五小校长郑钧说，孩子们在劳动中学会责任担当，在运动中锤炼意志，在阅读中充盈内心，在绿色浸润与五育融合中全面发展，展现出新时代少年儿童昂扬向上、自信阳光的精神风貌。

(长江日报记者刘嘉 通讯员石仲露 张畔)

## 五育并举案例

# 安全帽下的“第一课” 初中生触摸未来职业的模样

长江日报讯(记者杨幸慈 通讯员黄颖颖)近日，武汉市建设学校的实训楼里，比往常多了一群戴着安全帽的“小客人”。来自武汉市楚才中学的40名学生，在这里开启了一场特殊的职业初体验。

“以前只在工地外见过安全帽，今天第一次亲手戴上。”活动还没开始，不少学生已经好奇地打量着手中的安全装备。签到、领取安全帽和小礼品后，他们被带入了活动大厅——这也是他们中大多数人第一次走进职业学校的实训课堂。

安全知识讲解环节，王明义老师拿出安全帽和安全带，邀请学生上台试戴、试穿。“没想到仅仅这条安全带，就有这么多知识。”一位参与体验的学生感叹道。

在建筑行业实训空间，学生们见到了钢筋模型和基坑模型。专业教师结合某高速公路塌方的相关新闻，讲解深基坑的作用与土层流失的关联。“原来事故背后的工程原理，就藏在这些模型里。”有学生听完后小声对同伴说。

木工实训车间里，气氛更为活跃。杨效彬老师现场示范传统锯、刨的使用方法，学生们分组动手，尝试切割出小动物形状的木块。有人专注解密鲁班锁，有人埋头锯木，从最初的无从下手，到渐渐找到节奏，车间里不时传来完成作品后的轻声欢呼。

在VR体验馆，张忠老师带领同学们依次体验了触电、虚拟高空坠落、脚手架倒塌和安全帽撞击等模拟场景。有人下意识后退一步，有人摘下设备后长舒一口气。“真的像是站在高处的感觉，以后进工地，安全措施一点都不敢马虎。”一名学生说。

“之前我觉得自己动手能力很差，这次体验后我有了新的认知。”楚才中学刘佳立同学说，虽然锯木块很费力，但他乐在其中。不少同学表示，第一次接触职业教育，既新奇，也让他们对未来的选择多了一些具体的想象。



同学们在木工实训车间动手实操，体验木工工艺的美妙。

武汉市建设学校教学副校长杨素梅介绍，中职学校承担着面向社会开展科普的责任，开放实训资源，既是一次让学生了解职业的机会，也是学校展示办学特色的窗口。“很多中学生对社会职业了解不多，走进来，摸一摸、试一试，比讲多少遍都有效。”

## 在职校

## 你问我答

# 以复盘为镜 向成长而行



武汉市南湖中学骨干班主任陈丽(中)和学生们在一起。

小鹭(化名)曾是班里目标清晰、踏实上进的学生，课堂上专注投入，作业认真细致，遇到难题也愿意主动请教。可经历过上学期的学习与检测后，他却陷入了迷茫：成绩起伏时容易焦虑自责，总结时只盯着结果纠结得失，却不知如何理性复盘；面对薄弱环节常常手足无措，找不到下一步努力的方向，学习状态也随之忽高忽低。这学期时间短，看着孩子在阶段性总结陷入困惑、找不到发力点，小鹭父母既着急又无奈，不知如何引导孩子正确看待阶段性总结，学会总结与前行。本期《你问我答》特邀武汉市南湖中学骨干班主任陈丽老师为家长支招，帮助孩子把阶段性总结变成成长的“检修站”，让总结真正照亮前行之路。

当前不少孩子在总结后只关注结果，却缺少深度反思。常见问题集中在：只知错题、不知错因，归因简单停留在“粗心”；对知识漏洞、思维短板、习惯不足缺乏清晰判断；复盘流于表面，没有形成可落地的改进计划；缺少持续跟进与正向激励，规划难以坚持。家长可通过以下途径解决问题，多维发力，精准破局。

### 营造平和氛围，卸下心理包袱

为孩子构建积极、安全的心理环境。将阶段性总结比喻为“学习体检”或“登山休息站”，转移对结果的过度关注，强调其诊断功能而非评判价值。消除孩子的恐惧与挫败感，理解复盘是为了更好地成长，为后续的深度反思奠定坚实的基础。

### 剖析思维过程，完善学习方法

复盘的关键在于深度挖掘思维轨迹。要摒弃“粗心大意”的简单归因，对错题进行细致入微的分析。回溯学习时的思路，对比同类题目的解答情况、检查课堂笔记的完整性等。通过这一系列回顾，能全面审视从预习、听课、练习到复习的整个学习流程，识别自身学习方法的优劣与不足。再共同探讨，强化优势方法，为弥补劣势寻找切实可行的“微策略”。例如，通过设计“学习体检报告”等，引导孩子从整体成长感受、错题深度剖析和学习习惯三个维度进行自查。知识层面，锁定未掌握的概念与易混点；方法层面，检视听课效率、作业策略与复习计划；习惯层面，自查审题细致度、答题规范性与时间管理能力。反思过程要求结合具体实例，确保反思紧扣实际情况，将“病症”找实、把“病因”析透。

### 建立支持系统，实现持续赋能

新起点需有明确方向，结合复盘结果，指导孩子制定“分层目标+具体措施”：薄弱学科聚焦基础巩固，优势学科追求能力提升。

第一步，制定精准改进计划，基于反思结果，孩子拟定具体、可衡量、可实现、有时限的改进措施。

第二步，建立过程跟踪机制，使用“学习成长记录卡”，让学生每周简要记录执行情况，每月批阅反馈。针对找到的问题，设计“分层小练习计划”：没学会的知识点，就重读课本、跟着例题再做一遍、练几道类似的基础题；做题方法不对，就用画图的方式理清思路，一步步写出解题步骤；常常粗心大意，就制定“细心小规则”，比如读题时圈关键词、写完后再检查一遍。同时采用“小目标打卡”，把大任务拆成小目标，比如“本周打破2类错题”，用小进步攒足成长动力。

第三步，设置多个阶段性评估点，防止“计划热三天”，例如，对比孩子执行计划后的第2周、第4周检测成绩，重点考查改进计划的执行效果。通过数据的对比，让孩子的进步具体可见，获得持续前行的动力。

结果不是终点，而是成长的新起点。一场真正有价值的复盘，始于平和的心态，立于深度的归因，成于可行的规划，久于持续的坚持。让我们以“中场哨”为提醒，以“检修站”为依托，以“灯塔”为方向，在回头看中明晰短处，在反思中积蓄力量，在行动中稳步成长，让每一次总结都成为通往更好自己的阶梯。

(长江日报记者杨枫 整理)