

以体育人润心 五育融合铸魂

——十堰市东风第五中学“健康第一”育人实践综述

记者吕超 通讯员柳璐



东风五中学子周熙哲(右四)在省运会12岁组游泳赛事中夺冠。



东风五中学生代表十堰出战省运会青少年体育类U15女子篮球项目，勇夺亚军。



东风五中开展“纸鸢载梦，轻装前行”风筝彩绘减压活动。

近日，湖北省第十七届运动会赛场捷报频传。12岁组游泳赛事中，十堰市东风第五中学（以下简称东风五中）七年级（13）班学生周熙哲斩获三金两银一铜，并两度打破赛会纪录，成为赛场焦点。同一时段，该校九年级学生庾嘉怡、汪紫予、吴亚楠、汪蕊琪代表十堰出战青少年体育类U15女子篮球项目，勇夺亚军。

泳池里劈波斩浪的金牌少年，篮球场上敢打敢拼的姑娘们，如同一扇窗口，映照出该校多年坚持“五育并举、健康第一”理念、深化体教融合的坚实步履。奖牌与荣誉背后，是该校把“育人”二字融入日常的生动答卷。

以体育人，让每个孩子都“动起来”

“周熙哲能取得这样的成绩，靠的是日复一日的坚持。”该校七年级（13）班班主任燕敏说，“他每天早上5点出门参训，7点多到校，从未间断、迟到；学校统筹协调训练与课业时间，保障孩子训练、学习两不误。”简短话语，道出该校对待体育教育的态度——将体育作为一项扎实落地、面向全体的育人工程。

在东风五中，体育是面向全体学生的必修课。该校严格落实每日一节体育课制度，保障学生校内每日两小时体育锻炼时长，坚持以运动强健体魄、舒缓身心。体育课堂推行“健康知识+基本技能+专项特长”教学模式，因材施教，引导每名學生掌握一至两项体育技能，让“会运动、爱运动、能运动”成为每个孩子的成长标配。

“阳光大课间、课间微运动、眼保健操已是校园每日常态。”该校副校长罗兵介绍，大课间铃声响起，操场便热闹起来，孩子们脸上洋溢着灿烂的笑容。此外，该校依托课后服务，开设篮球、足球、田径等体育社团与校队专项训练，兼顾普及与拔尖培养，力求让普通学生爱上运动、让有特长的学生提升体育竞技水平。

该校坚持以赛促练，常态化举办校级运动会、班级体育联赛、趣味运动会等活动，践行“班班有活动、人人有参与、年年有赛事”的理念，让每名学生都有站上赛场、感受竞技魅力的机会。在一次次比拼协作中，孩子们既练就强健体魄，也磨炼意志、学会合作。与此同时，该校常态化开展学生体质健康监测，建立学生体质档案，针对体能薄弱学生实施分层指导、定向训练，持续推动学生整体体质稳步提升。

全员育心，筑牢学生心理安全防线

赛场上阳光自信的少年，离不开系统化的“育心”支撑体系。东风五中坚持身心共育，将学生心理健康教育摆在突出位置，成立校长负责制专项工作小组，压实教育管理责任，定期召开专题会议，细化分工、完善机制，推动各项工作有序落地。

“每周一研判、每月一复盘，是我们固定的工作机制。”该校心理教师刘玉兰介绍，每周行政例会，都会把心理健康教育作为重点议题研判会商、部署推进；每月开展复盘总结，细致排查学生隐性心理风险，落实责任包保到人，做到机制有保障、措施能落地、工作形成闭环。

在东风五中，全员育心已成为教师共识。大家深知，心理健康教育并非心理教师的单独任务，而是全体教师共同肩负的育人职责，需要融入日常教学，持续关注、及时疏导，营造温暖包容的校园心理氛围。该校开展全面摸排，做到分类建档，不漏一人；推行教师与学生“一对一”结对包保制作，确保“一生一档一策”。对重点关注的学生，落实四级包联机制，校领导、中层党员干部带头包保，实行“一生一专班一策”。

“每位包保教师定期和学生谈心谈话，持续跟踪学生心理动态，更新心理档案、评估辅导成效。”该校德育处主任杨乐介绍，整套机制旨在消除关爱盲区，让

心理干预精准到位，筑牢学生心理安全防线。有家长感慨：“孩子在校能得到如此细致的关怀，我们家长十分安心。”从课堂延伸至家庭，从学业关注到情绪疏导，老师们的关怀润物无声，架起家校沟通的连心桥。

东风五中推行“周三无作业日”制度，为学生留出自主阅读、社会实践、兴趣培养的空间，促进身心协调发展。同时，该校联动社区、卫健部门，持续办好“家长学校”，引导家长履行家庭教育主体责任，构建家校社协同育人共同体，让关爱走出校园、抵达家庭。

五育并举，在融合中培育时代新人

省运会赛场的亮眼成绩，只是东风五中育人成效的一个缩影。该校始终坚守立德树人根本任务，打破学科壁垒，整合课内外资源，构建“德育铸魂、智育启慧、体育强基、美育润心、劳育砺行”全方位育人体系，推动五育融合共生、同向发力。

“体育是德育的重要载体。”该校副校长程家想介绍，学校把品德培育融入体育活动全过程，依托国旗下讲话、主题班会、运动会、志愿服务活动等载体，培育学生规则意识、拼搏意志、团队精神与抗挫能力，实现以体育德、以行养德。此外，该校常态化开展红色教育、文明礼仪教育与心理疏导，借助体育运动帮助学生调适心态、缓解学业压力，让学生在汗水与协作中涵养品格。

教学层面，该校严格执行国家课程方案，开齐开足各类课程，绝不挤占体育、美育、劳动教育课时。积极探索学科融合，打造“体育+”渗透式课堂：语文课征集运动主题征文、赛事感悟；美术课设计运动会海报、横幅；生物课与健康课普及体能训练、卫生保健知识。坚持劳逸结合，充足的体育活动激活学生思维，形成运动促专注、健体助提质的良性循环，让课堂学习与体育锻炼相得益彰。

美育与体育相融共生。该校开齐音

乐、美术课程，常态化开展校园艺术节、图书漂流、书画展览、文艺展演等活动。依托运动会开幕式展演、赛场文化布置、班级创意文化设计，以体育强体魄、以美育润心灵，让赛场与舞台交相辉映。

劳动教育深度融合成效，该校从制度、师资、评价三个层面夯实保障体系。“这套保障机制的核心，就是把‘健康第一、五育并举’从办学理念转化为日常行动，不以奖牌论成败，关注每一名学生的身心全面成长。”该校校长王友德说，学校将五育并举、体教融合纳入年度工作计划，德育重点和教学常规管理；配齐体育、美育、心理健康专任教师，常态化组织教研培训；优化学生综合素质评价体系，将品德表现、体质健康、艺术素养、劳动实践纳入评价内容，破除唯分数评价导向，让每个孩子的闪光点都被看见、被珍视。

“省运会赛场收获的奖牌，是对我校体教融合阶段性成果的肯定，这只是起点，不是终点。”该校党委书记姜梅表示，学校将持续坚守“健康第一”育人理念，深化五育并举、推进体教融合，不断完善身心协同育人机制，丰富体育社团、心理健康、劳动美育实践载体，让每个孩子既拥有强健体魄、阳光心态，又涵养品德、增长才干，引导学子在全面发展的道路上稳步前行，成长为德智体美劳全面发展的时代新人。

（本文图片由东风五中提供）



卸掉“完美”枷锁 她与自己“和解”

记者唐晓玮



【案例重现】

六年级学生小雅（化名）成绩常年名列前茅，是师生和家长眼中的“完美优等生”。可这份光鲜标签，却让她深陷心理内耗。

近期，小雅主动向老师倾诉内心苦楚。她长期失眠，每日仅睡五六个小时，身心持续疲惫。为守住“优等生”身份，小雅给自己定下严苛的学习计划，每日早起晚睡，午休时段也埋头刷题背书。即便高度自律，她依旧觉得自己付出不够。每逢考试，她便双手发抖、心神不宁；就算复习充分，仍惧怕失利。一次测验，她取得九十分的成绩，远超班级平均分，可她却认定自己是失败者，辜负了所有人的期待。

长期焦虑还诱发躯体化反应，每到考前，她频繁腹痛、恶心，多次就医均未查出器质性病变。

【原因分析】

小雅的考生焦虑、自我否定与情绪内

耗，是个人认知、家庭氛围、校园环境、社会风气多重因素叠加造成的。

自身层面，小雅存在明显的完美主义认知偏差，将自我价值完全绑定考试分数，秉持“非最优即失败”的极端思维，无法接纳自身任何不足。她习惯紧盯失误、苛责自我，陷入“努力—焦虑—自我怀疑—加倍施压”的恶性循环，长期被负面情绪裹挟。

家庭层面，父母的隐性期待是核心压力来源。家长嘴上声称不给孩子施压，言行间却时常流露高期望；父亲认为她理应考出满分，母亲习惯将她与他人对比。这种隐蔽的功利化期待，让小雅始终不敢松懈，唯恐辜负家人。

校园与社会层面，班级浓厚的学业竞争氛围，加剧了她的攀比心态与焦虑情绪。与此同时，社交媒体上大量流传的学霸经验、高强度作息范本，持续传递“不拼命就是退步”的观念，进一步固化了她的完美主义执念。

【专家支招】

胡清清：东风小学数学教师，长期深耕儿童心理健康教育

针对小雅的状况，本次心理帮扶融合认知行为疗法与家庭干预，分四个阶段开展疏导矫治。

第一阶段：建立信任，疏导情绪（第

1—2次咨询）。先接纳小雅所有情绪，让她明白压力是正常感受。借助绘画治疗引导她表达内心：她画下一片浓重的黑色，并命名为“必须完美的枷锁”。将问题视作独立于自身之外的事物，她便不再与问题画上等号。

第二阶段：重构认知，破除完美迷思（第3—5次咨询）。引导小雅记录焦虑产生时的自动想法，再逐条寻找反证。当她写下“考不到第一就是失败”，老师顺势反问：班上32名同学，有31人拿不到第一名，难道他们都是失败者吗？几番引导后，她慢慢察觉自身思维存在极端化倾向。同时引导她转换表述，把“我失败了”替换为“我这次的方法或许需要调整”——话语一变，看待问题的视角也随之转变。

第三阶段：调整家庭系统（第6—8次咨询）。小雅父母起初十分困惑：“我们从来没有要求孩子必须考第一。”但沟通中发现，平日里不经意流露的期待，早已让小雅看在眼里、压在心底。老师在辅导中引导家长调整表达方式：把“考得怎么样”换成“最近有什么开心的事”，少拿别家孩子对比，多肯定孩子实实在在的付出。同时帮助小雅跳出单一评价，不再只用“好学生”定义自己——她也是女儿、伙伴、热爱绘画的少年，这些身份同样珍贵。

第四阶段：行为激活与放松训练（第

9—10次咨询）。和小雅一同制定可落地的计划：每日保证十小时睡眠，午休坚持休息，每周留出一天时间专心做自己喜欢的事。教她腹式呼吸与正念冥想，当焦虑袭来，先觉察情绪，不被情绪带着走。

3个月后，小雅睡眠正常了，不再怕考试，紧张时能进行自我调节，并告诉自己：“紧张说明我在乎，尽力就好。”她开始接受不完美的自己——真正的优秀不是永远第一，而是跌倒后能爬起来，还懂得欣赏沿途的风景。

本期心语

很多优等生的焦虑内耗，并非不够努力，而是被极致的完美主义困住了身心。单一的分数评价、家人的隐性期待、外界的竞争裹挟，让少年把“零失误、争第一”当作唯一目标，在无休止的自我苛责中消耗成长活力。

成长本就有缺憾，完美从来不是成长的必修课。分数无法定义孩子的全部价值，一时得失更不能限定未来。作为教育者和家长，我们应摒弃功利化期待，包容孩子的不完美，引导孩子建立多元、坚韧的自我认知。卸下心灵的枷锁，少年才能挣脱内耗、从容成长，在成长路上看见更广阔的前景。

湖北汉江技师学院 深化体教融合培养竞技人才

本报讯 记者刘登 通讯员程琳报道：10月21日至23日，历经三天激烈角逐，湖北汉江技师学院第三届田径运动会顺利闭幕。全校师生相聚运动场，在呐喊与喝彩声里，共同见证一场速度、力量与意志交织的青春盛会。

红色跑道之上，赛事精彩纷呈。短跑比拼爆发力，发令枪响，参赛学子如离弦之箭奋勇冲刺，于瞬息之间竞速争先；长跑考验耐力，选手们咬紧牙关、稳步前行，在坚持之中挑战自我；接力赛场汇聚团队力量，一次次平稳交接接力棒，传递信任与默契，彰显学子同心协作的精神风貌。田赛赛场同样亮点频现，投掷项目中，运动员凝神聚力、奋力掷出；跳远、跳高选手助跑腾空，轻盈一跃，在空中划出优美弧线，不断突破自身成绩。

本次运动会设置教职工竞赛项目，平日里深耕讲台的教师走出课堂，换上运动装备同台竞技、奋勇争先，充分展现昂扬向上、活力满满的精神风采。

此次运动会，既是对湖北汉江技师学院体育教育成效的集中检阅，也是落实立德树人根本任务、丰富校园文化的生动实践。该校将把赛场上奋勇争先的拼搏精神融入体育竞技人才培养全过程，激励广大师生砥砺前行，聚力推动学校高质量发展。

郧阳中学 星辰助学基金帮扶困难学生

本报讯 记者宋雅璐 通讯员沈金 李平 陈敦君报道：10月24日，郧阳中学举办“星辰助学基金”捐赠仪式暨师生座谈会。该校1998级四位优秀校友联合发起设立专项公益助学基金，以常态化、长效化的公益机制助力学校立德树人工作，为区域基础教育高质量发展注入新生力量。

据悉，“星辰助学基金”由郧阳中学1998级校友付红豪、况超、薛伟等四位校友发起设立。基金将持续注入专项经费，精准帮扶品学兼优的困难学生，表彰激励深耕讲台的优秀教师，配套开展研学实践等特色育人活动，全方位助力学生成长、支持教师发展，构建校友助力、学校主导、多方协同的育人新格局。

郧阳中学党委书记胡开南表示，学校将严格恪守公开、公平、公正、透明的原则，健全基金管理制度，细化人选遴选流程，完善全程监督机制，做到专款专用、精准赋能，切实把校友爱心转化为实实在在的育人成效。同时，学校将把本次公益助学实践打造为鲜活的思政课堂，引导全体学子常怀感恩之心、勇立高远之志，传承向善力量、涵养优良品格。

郧西县职业技术学校 加强对口协作推进教育发展

本报讯 通讯员余绪莹报道：10月21日，北京市平谷区职业学校副校长贾迎春一行赴郧西县职业技术学校开展对口协作调研，并召开深化对口协作座谈会。

贾迎春一行先后走进该校智能加工中心、廉政教育基地，以及无人机操控与维护、作物生产技术、新能源汽车等专业实训室，详细了解实训设施配置、党风廉政建设与实训教学推进情况。

贾迎春分享了平谷区职业学校在专业建设、师资队伍建设、校企合作、学生管理等方面的成熟经验。她表示，将依托对口协作机制，在教师跟岗研修、学生实习实训等环节提供有力支持。会上，两校共同签署对口协作协议，为下一步深化合作筑牢根基。

竹山绿松石产业学院 雕刻大赛擦亮特色产业名片

本报讯 通讯员王慧报道：10月23日，第四届“女娲补天杯”竹山绿松石雕刻作品大赛初赛在竹山绿松石产业学院举行。本次赛事由中国珠宝玉石首饰行业协会、中国地质大学（武汉）珠宝学院指导，竹山县总工会、竹山县矿产资源管护发展中心主办，竹山县绿松石文化研究会、竹山绿松石产业学院承办，竹山县绿松石行业协会、中国电信竹山分公司协办。

大赛以弘扬绿松石雕刻技艺、传承工匠精神、发掘玉雕新锐人才为宗旨，面向全国绿松石雕刻师、设计师征集原创作品，搭建技艺切磋、文化交流、产业展示的优质平台，助力竹山绿松石文化传承和产业高质量发展。

据了解，初赛采取审阅参赛作品照片、对照评分标准线上看图打分的评审方式。评审专家组严格恪守公平、公正、公开原则，围绕创意构思、工艺技法、文化内涵、艺术表现力等指标逐项评分，共遴选50件优秀作品晋级决赛。

本届大赛设置作品征集、初赛、网络投票、决赛及颁奖等环节。初赛结束后，入围作品将进入网络投票环节，后续开展决赛评审，持续挖掘兼具传统底蕴与时代新意的绿松石雕刻精品，进一步擦亮竹山绿松石特色产业名片。

房县幼儿园 传承红色薪火乐享运动时光

本报讯 通讯员张荣华报道：10月24日，房县幼儿园联合房县城关镇第二幼儿园举办“红星闪闪亮 运动身体棒”秋季运动会。两园师生、幼儿与家长志趣者一同，将走、跑、跳、钻、爬、投掷、平衡等基础动作融入“送信、运粮”红军任务场景，开展团体竞赛、亲子游戏及教师趣味竞赛。

伴着着激昂乐曲，运动会正式拉开帷幕。各班小运动员组成整齐方阵有序入场，“红星闪闪放光芒 运动小将本领强”的口号响彻操场，尽显幼儿蓬勃向上的精神风貌。

本次运动会贴合中大班上学期幼儿发展特点，遵循由易到难的原则设置竞赛项目。赛场上，“红星小火车运军粮”“双人运粮急行军”“飞跃封锁线”“过草地送弹药”等趣味项目轮番上演。孩子们踊跃闯关，跨栏跳跃、垫上翻滚、平衡前行、沙包投掷、匍匐爬行，在挑战中锻炼肢体力量、提升身体协调性，真切体会团队协作带来的快乐。