

记者观察

课堂搬到鱼塘 “摸鱼”中求真知

■本报记者 夏应霞 文/图

鱼塘中快乐的师生

教研课是第三课时内容,这节课上,师生真正进入鱼塘。

5月9日9点半,在跑步、拉伸一系列热身运动之后,40名学生在体育教师带领下,身穿短裤、腰系鱼篓,手拿渔网,走入鱼塘。虽然已经做了充分的前期准备,但是一下水,学生们畏首畏尾,被水温的刺激和对水的畏惧“硬控”了几分钟,并不敢深入走向鱼塘。“应该在热身阶段适应水温。”成都市教科院体育教研员罗亚和马上发现了问题。

但是,学生们很快适应了鱼塘的环境,他们四处游走寻找“猎物”。刚开始时,学生们的进展不怎么顺利,刚才成群的鱼儿竟然“消失”得无影无踪。看到有些惶然的学生,塘内的老师指导他们排成一排,慢慢将鱼赶到一边,逐步缩小“围猎”圈子。一个学生说:“我以为抓鱼很轻松,今天看来抓鱼其实十分困难,鱼很容易就跑了。”

学生们很快发现“摸鱼”要出成绩,必须依赖团队的力量。面对“狡猾”的大鱼,他们已经顾不得竞争的分组关系,常常合作抓鱼。一位抓了十余条鱼的学生得意地说:“抓鱼之前,我在网上查了很多抓鱼的方法,今天觉得‘八字法’最好用。”在欢快地“摸鱼”中,大部分学生鼻尖和脸上都沾上了泥土,没有人觉得脏和累,他们觉得这样的课程很有趣。看到课堂如此精彩,几位来参加教研活动的教师也下水和学生们一起,过了一把“摸鱼”的瘾。

“今日摸鱼的目的是日后不再‘摸鱼’。”活动中,一位参与活动的家长一语双关地对自己孩子说。40分钟的“摸鱼”成果,学生们抓了100余条鱼,在家长的帮助下,他们学着煮鱼,体会到了劳动的艰辛和不易,也品尝到了劳动成果的美味。

五育融合的生动实践

“即使没有抓到鱼,孩子们在体验抓鱼的过程中也是非常快乐的。”在成都市教育科学研究院劳动教育教研员肖慧看来,孩子们在活动中学会了抓鱼的技能,同时达到了锻炼身心的目的,是五育融合的生动实践。

在研讨环节,成都市双流区教育科学研究院劳动教育教研员雷婕以《身心共塑:劳动与体育跨学科课程的实践融合之道》为题进行了交流。双流区教科院生涯教育教研员吴晓伟从学生生涯规划的角度谈了对劳动教育的认识:“很多生涯教育理论,比如帕森斯职业选择适配论,强调劳动教育是实现个体与职业匹配的重要途径。”她认为,劳动教育可以在学生的自我认知、职业启蒙、能力锻炼与价值塑造等方面发挥作用,这恰好与生涯教育相匹配。棠湖中学体育教师李良君以《从劳动中来,到体育中去》为题,就体劳融合交流了思考与探索,他认为“摸鱼”课体现出了“体力锻炼与劳动智慧的双重培养”的育人价值。

“有孩子告诉我,只要不在教室里待着都很快。”棠湖中学副校长任飞扬风趣地介绍了该校劳动基地“躬耕园”的建设过程,这里不仅可以“摸鱼”,还有播种、除草、施肥、收割、投喂动物等活动。“躬耕园”名称来自诸葛亮“躬耕于南阳”的典故,以学生、老师和家长“躬耕”实践为基础,以劳动教育为载体,将科学教育、德育教育、心理健康教育、跨学科综合实践、文学艺术及传统文化教育与劳动教育深度融合,为学生提供实践化、多元化、立体化的实践和学习环境,促进学生身心健康、全面而有个性地发展。



棠湖中学学生在鱼塘中快乐“摸鱼”。

劳动为基 身心共塑

——试谈劳动教育中的心理健康培育

■成都市双流区教育科学研究院 雷婕

近年来,《义务教育劳动课程标准(2022版)》《教育强国建设规划纲要(2024-2035年)》等文件相继颁布,明确了劳动教育在推动学生全面发展中的关键作用。随着劳动教育的稳步推进,其在心理健康教育领域的独特价值愈发凸显,劳动教育逐渐成为促进学生身心健康发展的关键路径。笔者从以下五方面试谈劳动在共塑身心中的独特价值。

一、劳动调节情绪的脑科学机制

1. 体力劳动对皮质醇水平有调节作用。皮质醇是肾上腺分泌的重要激素,在人体应对压力时扮演着关键角色。当个体处于压力状态下,皮质醇水平会显著升高,进而引发紧张、焦虑等负面情绪。适度的体力劳动如同天然的“压力调节剂”,促使人体分泌内啡肽等物质,并有效抑制皮质醇的分泌,从而降低人体的压力水平。学生如果参加种植、捕鱼等体力劳动45分钟以上,皮质醇水平可下降20%-30%,从而从紧绷状态中解脱,感受到身心的放松与舒适。

二、劳动过程打破负面思维循环

在抑郁症和焦虑症患者群体中,“冗思”即“反刍思维”,是一种极为常见的思维模式。患者会反复、被动地沉浸于自身负面情绪、症状及其成因与后果的思考中,陷入消极的思维漩涡而难以自拔。而劳动为打破这一恶性循环提供了有效途径。当学生全身心投入劳动任务时,注意力自然地从负面情绪和思维中抽离,转移到任务本身。例如,在园艺劳动中,学生需要时刻关注植物的生长状况,进行精心修剪枝叶、浇水施肥等具体操作。这种专注于当下任务的状态,如同为大脑按下“暂停键”,让学生暂时忘却生活与学习中的烦恼和压力,减少“思维反刍”的频率与强度。

三、劳动实践强化个体的自主感与成就感

自主感与成就感是人为生活赋予意义的要素。自主感是指个体在行为、决策和选择等方面感受到的自我掌控、自我决定的一种心理体验;成就感是指个体在完成一项任务、达成一个目标后所体验到的满足和愉悦。

在劳动实践活动中,自主决策与成果可视化发挥着不可替代的心理强化作用。当学生被赋予自主决定劳动方式、步骤和节奏的权利时,强烈的自主感油然而生。这种自主感不仅让学生清晰地意识到自身对劳动过程的掌控力,更能有效增强其自信心与责任感。成果可视化则通过将劳动成果以直观形式呈现,进一步深化学生的心理满足。以手工制作端午节香囊为例,学生们自主设

计香囊的样式,自主选择香囊的填充物,并进行装饰美化。香囊制作完成后,学生们直观地感受到“香囊”这一劳动成果,感知到香囊驱蚊、安神的实用性,这种可视化的成果会给学生带来强烈的喜悦与成就感,让他们深刻体会到劳动的价值与意义。

四、劳动过程培养学生的心理韧性

劳动过程并非一帆风顺,各种困难和挫折如影随形,如劳动工具损坏、任务进度受阻、劳动成果难以完成等困难时常出现。这些困难成为培养学生抗挫能力和心理韧性的绝佳机会。以校园种植番茄活动为例,学生们在培育番茄的过程中,遭遇了多重难题:初期育苗时,种子发芽率远低于预期;生长阶段,番茄植株出现叶片枯黄、果实发育不良等情况;甚至在临近收获时,还面临蚜虫(侵害)的威胁。面对这些挫折,学生们没有气馁,而是自发组成研究小组,查阅相关书籍,请教农技专家。针对种子发芽问题,他们调整土壤配比、控制浇水量;为解决植株生长异常,尝试调整施肥方案、改善光照条件;面对蚜虫侵害,采用自制天然驱虫剂替代化学农药。经过数月的悉心照料,番茄苗最终结出了饱满的果实。在这一过程中,学生不仅学会了如何应对挫折,更培养出坚韧不拔的精神和解决问题的能力,让他们在面对生活中其他挑战时,能够从从容应对,展现出更强的适应能力和心理调适水平。

五、团体劳动提升社交能力

团队劳动在提升学生社交能力方面具有独特优势。在团队劳动任务中,成员们需要紧密协作、高效沟通、默契配合,才能顺利达成目标。这就要求学生会倾听他人意见、尊重不同想法、理解他人需求。以捕鱼活动为例,这一劳动场景对团队协作提出了更高要求。学生们明确分工:有的负责操控渔网,利用长柄网兜在鱼塘边精准打捞;有的负责赶鱼,把鱼赶到布网之处;有的后勤保障,及时搬运捕获的鱼群并维持现场秩序;还有的充当协调员,时刻观察渔网状态,确保捕捞过程安全有序。在任务推进过程中,他们不断交流协调,及时解决问题。通过频繁的互动与合作,学生的人际交往能力得到有效锻炼,合作意识明显提升,同时建立了良好的人际关系。

总之,相较于当前心理健康教育多聚焦于情绪疏导与思维层面的心理干预,劳动教育以实践育人的独特路径,为学生搭建通往真实世界的桥梁。在家庭日常劳作、田间农事体验等实践场景中,学生暂别书本,全身心投入劳动,在劳动中放松疲惫的大脑,为抽象的精神思考赋予现实载体。劳动教育“知行合一”的特质,引导学生在躬身实践中体悟生活真谛,避免陷入精神内耗。我们只有将身体劳动与心理成长有机融合,才能实现身心共塑,为学生的心理健康构筑起坚实的实践根基。

体劳融合:从同源共生到融合育人

■成都市教育科学研究院 罗亚和 肖慧

在人类文明发展历程中,劳动与体育呈现出同源共生、功能互补的深层关联。二者既孕育于人的原始生存实践,又在现代社会发展中形成独特分支,最终统一于“促进人的全面发展”的核心目标。本文通过历史溯源、本质辨析、内涵解构与教育实践的辩证思考,试图揭示劳动与体育的辩证统一关系。

一、体育起源于劳动实践

马克思主义劳动观指出,劳动创造了人本身。体育作为人体机能发展的直接手段,其基因密码深植于人的劳动实践。原始社会中,人类求生存的技能练习和习得构成二者共同的源头,如,狩猎所需的投掷演化为标枪运动,采集活动的攀爬演化为现代攀岩,为躲避野兽的奔跑、跳跃演变成了今天的体操、田径等运动。中国古代的“射御”技能同时兼具劳动、军事与体育三重属性,“耕读传家”的传统将农耕劳作与武术训练熔铸为“形神兼备”的育人体系。随着生产力的发展,劳动的分工催生了体育专业化,如,古希腊竞技场起源于军事训练的需求,春秋

“六艺”的射箭、御车直接服务于生产生活的需要。这些历史演进过程印证了劳动作为体育“母体”的根本属性——体育起源于劳动。

二、劳动、体育的价值指向有差异

尽管同源共生,劳动与体育在发展过程中逐步形成了不同的价值指向。从核心目标维度来讲,劳动以“创造物质价值”为旨归,通过日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动等活动展示人的本质力量,改造外部世界、创造美好生活;体育则以“优化自身自然”为导向,人们通过运动锻炼、体能训练等提升个体身心素质,创设良好运动氛围,提高生活质量。从作用对象层面来看,劳动过程中,人借助工具系统地改造自然与社会环境,创造出更多、更好为生活质量服务的东西;体育则聚焦身体系统的功能,不断开发更多、更好的运动方式,提升身体机能。从活动形式来看,劳动中既有侧重标准动作的效率追求,如流水线作业,也有创新动作的需求,如创造性劳动;体育更强调身心协同的创造性表达,如体操的平衡控制等。

三、劳动、体育的价值追求有共鸣

劳动与体育最大的共同点是“动”,生命在于动起来;劳动与体育都需要个人的意志磨炼、坚韧坚持、吃苦耐劳。在棠湖中学开展的“摸鱼”活动中,体育教师带领孩子们完成热身、调节身体机能,并适应水下环境的站立与行走等,教会孩子们在水中的行动可更好地锻炼膝关节、踝关节等多关节协同的闭链运动,有利于学生运动能力发展。劳动教师教会孩子们认识使用捕鱼、摸鱼的工具,体验渔业工作者的劳作与艰辛,感知劳动成果的来之不易,懂得尊重为我们提供餐食的家人、厨师等普通劳动者。

在精神内涵层面,劳动与体育展现出惊人的价值共鸣。集体主义精神是劳动与体育中都非常重要的点,中国女排“为国争光”的集体拼搏与普通劳动者投身港珠澳大桥建设的无私奉献,同样诠释了集体利益至上的价值准则。敬业精神也在劳动与体育中体现得淋漓尽致,运动员日训万米游泳的坚持与农民抗击自然灾害的坚守,都是在挑战极限中锤炼坚韧意志。团队协作机制在建筑工地的工序衔接与篮球场上的战术配合中同样体现,通过分工协同实现系统效能的最大化。

四、劳动与体育在生产生活中协同增效

劳动与体育在日常生活实践中又形成功能互补、协同增效的共生机制。从物质层面来看,劳动创造的财富支撑了体育设施的建设,如成都大运会场馆的建设,体育则通过提升劳动者的体质反哺劳动生产效率,因为体育运动锻炼提升劳动者的身体机能,使之更好地进行劳动、生产发明更多的体育器材等。从能力优化层面看,建筑工人的体能训练可以增强其搬运耐力,久坐群体的康复训练可以有效减少职业伤病。从心理素质培育层面看,普通劳动者的工期压力应对与运动比赛中的心态调整相互强化,共同提升人的抗压韧性。这种互补性在劳动代谢理念与体育训练科学的交互中尤为显著,形成身心协同发展的良性循环。

五、体劳融合的教育实践促进育人方式变革

现代教育通过五育融合推动体劳协同育人。例如,成都市中小学生的“绿道丰收节”课程有机整合了定向越野、水稻收割与科学实验,进行融合实施,孩子们在奔跑中完成了收割水稻的任务,体验了劳

动创造的过程。“劳动技能运动会”将货物捆扎、挑水搬运等转化为竞技项目,孩子们现场完成腰旗橄榄球的制作再开展比赛,实现了手工创造与运动技能的融合。还有“探秘油菜花田”的春季活动,孩子们在油菜花海完成定向越野闯关、获取采集花瓣提取色素的工具材料,完成实验,将体能训练、劳动操作与科研探索融为一体,让环城绿道成为学生开展综合实践的教育场域。这些源于生活的教育实践验证了劳动提升动手能力、体育增强团队协作的协同效应,为培养学生责任感与创新意识开辟新路径。

从原始生存技能的混沌一体,到现代社会的专业化分工,劳动与体育始终保持着“形分神合”的辩证关系。二者在历史演进中形成的本质差异,恰为其功能互补提供结构性支撑;二者精神内涵的深层共鸣,倡导拼搏、协作与奉献的核心价值,构筑起协同育人的价值根基。当前教育领域的体劳融合创新育人实践,不仅是对五育并举理念的真实响应,更是对人类发展本源的智慧回归。面向未来,体劳融合将在心理健康与社会适应等领域持续深化,推动五育融合体系完善、升级,最终实现学生全面发展与素质教育改革实践的双重突破。