

# 以体润德 打造立德树人新阵地

姜年军

宁波市正始中学, 浙江 宁波 315131

DOI: 10.61369/ETR.2026060038

**摘 要 :** 为实现立德树人这一教育根本任务, 我们打破体育与德育的界限, 以体育人, 通过运动会入场式课程化, 根植民族时代精神; 利用环湖拉练常态化, 深化理想信念教育; 采用校园定向运动融合化, 培育社会主义核心价值观等举措, 为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人, 找到有效的着力点和新阵地。

**关 键 词 :** 体育; 以体育人; 立德树人

## Cultivate Virtue through Physical Education Building a New Position for Moral Education

Jiang Nianjun

Ningbo Zhengshi Middle School, Ningbo, Zhejiang 315131

**Abstract :** In order to achieve the fundamental task of cultivating virtue and educating people, we break the boundary between sports and moral education, and use sports people to root themselves in the national spirit of the times through the entrance style curriculum of sports games; Utilize the normalization of training around the lake to deepen education on ideals and beliefs; Adopting measures such as integrating campus oriented sports and cultivating socialist core values, we aim to find effective focus and new ground for cultivating socialist builders and successors with comprehensive development in morality, intelligence, physical fitness, aesthetics, and labor.

**Keywords :** sports; educating people through sports; foster virtue through education

“五位一体”的教育任务不是相互孤立, 而是相互融合、融通的。体育是“五育融合”的活性载体, 能与其他“四育”紧密融合, 赋予其生命力的关键枢纽, 在教育实践中, 能以体载德、以行化人, 也可以体促智、身心共济, 还能以体呈美、形神兼备, 还更能以体为基、知行合一, 具有基础性、渗透性、桥梁性, 更具有不可替代的功能——如身心整合的奠基价值, 社会性发展的情境价值, 意志品质的淬炼价值、生命活力的焕发价值等。<sup>[1-3]</sup>

近年来, 正始中学将“以体育人 立德树人”作为学校绿色德育理念, 提出学校是立德树人的主阵地, 学校的每一个要素都要发挥育人作用, 实现立德树人空间的全覆盖、全方位、全过程, 学校体育教育除了提升学生体育与健康学科核心素养之外, 也要承担德育的重任, 落实立德树人根本任务, 真正实现“以体育人”。<sup>[4-6]</sup>

总之, 在五育融合的理论框架下, 体育已从教育的“半边天”升级为“贯穿天地”的支柱, 它不仅是“育体”, 更重要是“育德”还是“强心”“启智”“致美”“善劳”的综合性实践平台, 构建“以体育人”体系, 就是推动学生全面发展的战略举措。<sup>[7]</sup>

### 一、运动会入场式课程化, 根植民族时代精神

以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神, 是中华民族生生不息、薪火相传、奋发进取、发展壮大的坚实精神支撑和强大道德力量; 是我们不断开辟新征程、开创新未来的不竭精神动力, 是当代中国奋发图强、不断创造崭新业绩的力量源泉。体育教育融入民族精神教育, 融入创造精神、奋斗精神、团结精神、梦想精神, 与体育运动中的意志、毅力、勇敢、进取、自强不息的思想和观念相融合。<sup>[8-9]</sup>

从黎明的曙光, 到奋斗的足迹, 再到绽放的百年, 2021年正始中学秋季校运会入场式上以“学习百年党史, 展示青春力量”为主题, 30个班级通过歌舞、朗诵、快板、表演等形式演绎了建

党百年过程中的30个重大历史事件, 重温了这一百年来党不平凡的奋斗历程, 给在场的所有师生们上了一堂生动的“活”党课。运动会入场式上, 通过抓取百年来的30个重大历史事件, 从五四运动、党的诞生, 再到长征精神、开国大典, 再到十一届三中全会、南方谈话, 最后到一带一路、航天事业、东京奥运。按照百年历史的脉络, 让30个班级通过展演的方式展现我党峥嵘岁月。同学们通过演绎红色主题, 比如南昌起义、抗日烽火等, 感受到如今安定生活来之不易; 通过演绎新中国成立以后的发展历程, 比如两弹一星、家庭联产承包责任制等, 感受新中国强国之路的艰辛; 通过演绎现代中国梦, 比如两山理论、建成小康社会, 感受身处幸福中国的骄傲和自豪。这一系列的演绎不仅让同学们有机会系统学习了党史, 而且更进一步激发了同学们“学党史、颂

党恩、听党话、跟党走”的热情和自信。

如2025年以“开天辟地·铸就革命根基”“翻天覆地·奋进复兴之路”“改天换地·开启建设征程”为主题，每个班用2分钟的精炼演绎一个个历史阶段，生动再现从“五四运动”到渡江战役、从抗美援朝战争到恢复高考、从党的十一届三中全会到神舟十三号航天壮举的百年征程，通过同学们展演，把操场化为流动的历史画卷，让体育精神与红色基因在铿锵步伐中交融共鸣。高一年段演绎新民主主义革命时期（1919年—1949年）的故事，聚焦从“五四运动”到新中国成立的关键革命事件，展现中国共产党带领人民推翻压迫、建立政权的奋斗历程，传递“革命理想高于天”的信念。高二年段演绎社会主义建设探索时期（1949年—1978年）的故事，聚焦新中国成立后恢复生产、巩固政权、探索发展的重大事件，展现从“一穷二白”到奠定工业、农业基础的奋斗历程，传递“自力更生、艰苦奋斗”的精神。高三年段演绎改革开放和社会主义现代化建设新时期（1978年—至今）的故事，聚焦改革开放以来推动国家发展、实现民族复兴的重大事件，展现中国从“富起来”到“强起来”的伟大飞跃，传递“改革创新、勇担使命”的时代精神。

自2018年起，正始中学连续把校运会入场式作为学校的一项特色课程来打造，相继推出了“56个民族大团结”“一带一路”“践行绿色生活”“学习百年党史”“体育素养文化”“九十校史文化”等为主题的运动会开幕式，不仅深受师生们欢迎，还经多家媒体报道后社会反响热烈。今后，学校将继续通过运动会开幕式这一形式深耕细作，将绿色德育渗透到校园里的每一个细节中去，让这场盛事不仅能凝聚和展现每个班集体的力量，而且更富教育意义！

## 二、环湖拉练常态化，深化理想信念教育

人民有信仰，国家有力量，民族有希望。落实立德树人根本任务的关键是以理想信念铸魂。对学生的体育教育是育身教育，对学生的理想信念教育是育心教育。育身与育心教育有机统一，通过体育教育中的知之、行之、乐之、悟之，从身体锻炼升华到理想信念，树立正确的世界观、人生观和价值观，最终形成伟大的理想观上达到有效的结合点。

自2012年起，学校连续10年组织高二学生都要参加环东钱湖27公里拉练活动。学生从学校出发，浩浩荡荡一条长龙，从横溪到东钱湖，迎着凛冽刺骨的寒风，步履不停，前进不止！鄞城大道、小普陀、韩岭老街……这些地名，因为实地走过，就会成为一辈子挥之不去的青春记忆。曾经有一个瘦小的女生感悟，远足后迸发出这样的豪言壮语：我何尝不畏惧前程坎坷 / 除非坎坷是雄关漫道的前奏 / 我何尝不困扰于脚下酸痛 / 除非酸痛预示更清晰的征途 / 你看，来时我自有雄姿英发、清歌昂扬 / 然而 / 这首歌这昂扬这矫健的步伐 / 竟蘸着长路 / 一一从我喉头咽下 / 然而 / 长路尽头 / 还是，长路 / 你看，除去累累疲惫 / 我唯余清瞳和步履 / 修远长路，亦有胜景沿途 / 我的双瞳一再贪恋回顾 / 这胜景悄然将我的疲惫 / 偷梁换柱 / 我的步履攀附着双瞳赶路 / 友人伸来援手 / 令

我越发沉醉于丈量前途 / 也许远方更是红云燃遍、雄关漫道 / 何惧 / 前路并不知道它迎接的 / 是一位夸父 / 而前路 / 夸父的清瞳和步伐 / 又昭示着 / 脚步丈量的人生将是最好的人生 / 雄关漫道的天下将是最好的战场。（此诗刊发于《作文通讯·高中版》2013年第4期）这个女生叫金文蕾。平常文化课成绩中上，她凭着坚定的信念和强大的意志，最终上了重点大学。这首诗的题目叫《踏破长路 丈量天下》。

远足，不仅仅是用脚，更关乎心灵。酸疼一阵子，受益一辈子，毕竟这是一次终生难忘的生命洗礼。用脚步丈量生命精彩，用意志谱写青春辉煌。环东钱湖拉练对于平日娇生惯养的学生来说是一个很大的挑战，但正因为青春，便无所畏惧。这项传统大型德育—体育活动，将继续常态化开展，成为学校绿色德育的一张重要名片。

## 三、定向运动融合化，培育社会主义核心价值观

社会主义核心价值观是当代中国精神的集中体现，是凝聚中国力量的思想道德基础。在体育教育中融入社会主义核心价值观的培养，让学生在体育运动中感知它、领悟它，内化为精神追求，外化为实际行动，达到知行合一的程度。体育以室外运动为主，对纪律要求更严，融入规矩意识、法纪意识、集体观念，爱班、爱校，升华为爱国，培养家国情怀；体育是每个人的平等参与，培养学生团队合作精神、公平竞争精神和体育道德。

每年春末夏初，正始校园里百草丰茂，蔬果飘香，鸟语虫鸣，溪流潜藏，正是带领学生在校内踏青、认识校园环境、开展地理实践的好时候！学校地理教研组已经连续8年举行奔跑在正始森林公园里的、以“环山认地，踏青寻理”、“知行合一，实践地理”为主题的地理实践定向运动会。比赛以正始体艺馆为起止点，将教学楼、办公楼、科技楼、校标“时代水车”、篮球场、学校北门正始桥等10个地标设为打卡点。每支队伍按照比赛引导图，通过跑步方式到达打卡点，并通过自己所能利用的工具或方法完成地理增值题目，如测量坡度、照片拍摄角度、估算池塘面积、测量太阳高度角、画出日影朝向、测量物体高度差、天文观测、校园识图定点、定向越野、农耕体验、正始楼测量高度、水车前测转速、正始π农场测量土壤厚度……同学们别着号码簿，带着卷尺、风向判断、高线地形图判读、河流流速测算等多项活动，充分利用校园地形和地理资源的实践任务，让同学们在沉浸式体验中触摸地理温度，感受学科魅力，全面考验了同学们的身体素质和地理实践能力。

校园地理实践定向运动会通过认识农作物，判别农作物的生长状况，绘制地形图，判断水库的方位，培养学生的空间觉察能力，区域综合思维能力；通过近距离接触自然事物，培养学生人地协调的思想观；让学生充分了解正始校园环境，爱上正始校园生活、培养正始学子的自豪感和归属感！地理定向运动会让学生带着问题研学，一边爬山一边学习，在实践与学习中游览校园，挑战自我，心中洋溢着成功的喜悦，真正落实了德智体美劳“五位一体”绿色教育理念。

#### 四、多元体育精神化，营造浸润积极向上心灵

学校校园文化虽无声无息但绵绵不断浸润着学生心灵，是育人的重要组成部分。体育文化可分为：硬文化和软文化，也有按活动前后划分：前文化、中文化和后文化。在学校悠久的体育文化基础上，积极探索校园群体文化、竞技文化，并高度提炼体育精神文化，适时插入国际体育报道，营造校园运动氛围，形成体育多文化的合力，焕发学生运动激情，引领体育新风尚，培育心灵致美奋发进取。

通过主题班会、黑板报评比等，引导学生懂得膳食营养、体重与运动的辩证关系；在校运会上，组织以项目主题表演，让学生了解体育项目文化；开展群众性比赛，在篮球、足球、排球、羽毛球等基础上，引入传统项目、新型运动等，推进多元体育文化建设；各项赛前组织运动元素设计赛，并积极动员宣传，引领多人参赛，多角度服务赛事，安排裁判员、队员宣誓，邀请领导开赛、助赛等；后期组织摄影、辩论赛等；对外出比赛的，还邀请领导做出发动员、现场助阵，赛后勉励等，引领全校高度重视体育工作。在日常教学或比赛时，细心观察捕捉身边感人瞬间，比赛精神萃取，观看国际国内大型赛事，以多形式记录感人瞬间，如用文字、图片、视频等载体。拓展渠道多角度宣传，如宣

传窗、展板、大小屏幕、公众号、校园官网，国旗讲话等，对比赛获奖学生，组织班级、年级、全校三级荣登，最后国旗下组织颁奖仪式，树立体育榜样，感化更多学生热爱体育运动，以竞技体育带动群众体育发展。把项目元素艺术化处理，编排成特色舞蹈，在运动会入场、单项赛中场、元旦汇演、校庆表演等机会展现，邀请各队来校交流赛，营造现场运动氛围。每年组织评选年度最具影响力体育师生，扩大体育影响力；最后邀请奥运冠军、国家女篮、知名高中教练及球队等走进校园，打造校园高端体育文化，点燃校园运动激情，让运动元素浸润每位学生的心灵，对重大有意义的体育活动，积极向社会外网及媒体发报，如浙江省教育报、中国教育网、宁波电视台等，通过校园内外，多渠道、多平台报道，形成学校体育文化合力，培养学生至善、致美心灵境地。

综之，学校体育与德育的多维整合，是对学校德育实践转向、学科融合转向的有效回应，它不仅是知识的、实践的，也是观念的、更是生活的。正始中学将继续秉持“以体育人 以德树人”的绿色德育理念，持续开展多元融合德育项目，为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人找到有效的着力点和新阵地。

#### 参考文献

- [1] 刘自成. 深入学习贯彻党的十九大精神加快建设教育强国[J]. 教育研究, 2017(12): 4-13.
- [2] 郭晨, 史岩, 水祯舟, 等. "四育"赋体: 青少年主体性体教融合的价值原理及其实现路径[J]. 北京体育大学学报, 2024, 47(4): 35-48.
- [3] 刘登琿, 李华. "五育融合"的内涵、框架与实现[J]. 中国教育科学(中英文), 2020, 3(5): 85-91.
- [4] 杜玉波, 赵长禄, 李和章, 等. 落实立德树人根本任务大力发展素质教育(笔谈)[J]. 中国高教研究, 2018(2): 7-12.
- [5] 翁铁慧. 大中小学课程德育一体化建设的整体架构与实践路径研究[J]. 上海师范大学学报: 哲学社会科学, 2018, 47(5): 5-12.
- [6] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2011版)[M]. 北京师范大学出版社, 2011: 12.
- [7] 马凌波, 杨清风, 张中印. 立德树人视域下初中体育课堂德育渗透效果的纵横比较研究[J]. 运动, 2017(11): 52-54.
- [8] 佚名. 中共中央国务院印发《中国教育现代化2035》[N]. 人民日报, 2019-02-24(001).
- [9] 高强, 韩飞, 季浏. 从"人的全面发展"到"完整的人"—重释马克思主义体育观的理论基础[J]. 体育学刊, 2013, 20(1): 14-19.