

云大附中星耀学校为高三学生开设美术课 让疲惫的心灵得到喘息 为下一程冲刺积蓄力量



学生与老师
交流拼豆心得

聚精会神地
制作“拼豆画”

高三学生
的美术课

“艺术的最高境界是童趣。”3月17日下午，云大附中星耀学校高中部艺术教室内，美术教师张梦洁用这句话点燃了一群高三学生的好奇心。这是高三文(1)班的一堂美术课，讲台上没有素描静物，也没有水粉颜料，取而代之的是五彩缤纷的塑料豆粒。学生们需要做的，是将脑海中的图案拆解成像素般的色块，再用镊子将豆粒一颗颗拼合、熨烫，最终制成一幅“拼豆画”。

在备战高考的紧张节奏中，这场“化繁为简”的创作，为学子们留出了一方可以自由呼吸的空间。据了解，从2025年秋季学期开始，该校就率先在高三开设了每周一次的美术课。让高三学子在紧张的学习生活中，能够放缓脚步，在艺术创作中“偷得半日闲”，让疲惫的心灵得到喘息，也为下一程冲刺积蓄力量。

一门课程的背后 从情绪陪伴到文化创造

“化繁为简，不仅是审美智慧，也是一种生活态度。”张梦洁一边指导，一边点出这堂手工课背后的深意。同学们把专注聚集于指尖，有人拼出一只吐着舌头、写着“累成狗”的卡通萌宠，引得邻座会心一笑；有人则用抽象的色彩块面，无声地表达着此刻的纷繁心绪。张智航同学埋头于手中的作品，感慨道：“美术课打破了传统定式，我们在创作中，其实也在书写自己的故事。”

这堂充满“诗意”的拼豆课，并非学校美育的“孤品”。它是学校为高三学子量身打造的“特色美术课”系列中的最新一环。

美术教师夏辰旭介绍，在此之前，高三文科班的同学们已经历了一场场奇妙的美育之旅：他们曾“领养”过自己用黏土捏塑的“情绪萌宠”，将焦虑与压力物化成一个个憨态可掬的小动物；也曾亲手触摸云南非遗的温度，在瓦猫与石狗的粗粝陶土中，解码乡土文化；还在阳光下用蓝晒法制作手工艺品，用古法编织菱角，甚至在幻想生物设计中放飞想象。

从“情感陪伴”到“乡土解码”，再到“科学认知”与“融合创新”，这套自成体系的美术课程，如同一股温柔的潜流，在紧张备考的岩石缝隙中，为学生提供着心灵的慰藉与文化的滋养。

“在全国的高三毕业班中，坚持开设美术、体育课的学校确实极少。”云大附中星耀学校执行校长毕劲梅坦言，“学校的初衷很简单，也很坚定，就是为了完善课程结构，丰富学生学习生活，帮助他们舒缓紧张情绪。”

她表示，学校坚持“五育并举”，率先在文科班试点，也是想证明艺术课不是备考的负担，而应是冲刺路上的“加油站”。为此，学校在建设新校园时设计了专门的艺术楼，在公共

空间增设钢琴，让艺术的气息成为校园生活的日常。

学生们的创作，也给了老师们惊喜。从最初表达个人情绪的“我的情绪小狗”，到融合传统与现代的“赛博瓦猫”，不拘一格。张梦洁表示，看到学生们在捏塑与雕刻间，完成了从单纯的情感宣泄到主动的文化创新的跨越。

多方声音 美术课让高三更有温度

每周一节的美术课，究竟给高三学生带来了什么？身边的老师和家长感受最为真切。

高三文(2)班的班主任高晶洁敏锐地观察到了孩子们的细微变化：“最明显的感觉是，孩子们更开心了，眼神里更有光了。下了课会主动捧着作品跑来跟我分享，讲他们的创意。这堂课对高压的备考状态，起到了特别好的缓冲作用。”高三文(1)班班主任朱曦喆也笑着补充：“每周三的美术课，现在成了全班最期待的时刻。几个人一起合作完成一个大作品时，同学之间的关系都变得更融洽了。”

高三文(1)班张智航的妈妈最初也有过顾虑，她说：“高三的每分每秒都弥足珍贵，最初得知孩子上艺术课时，我确实担心会挤占复习时间。”但观察一段时间后，她的想法发生了转变。“孩子高三备考压力大，高强度的学习让他常常疲惫又焦虑，而艺术课刚好成了他情绪的‘缓冲带’。”张智航妈妈表示，孩子会把艺术课当成放松的方式，在创作中收获独特的灵感。“这样的身心调节方式，反而让他能以更饱满的状态回归学习，提升了复习效率。现在我觉得，艺术课不是负担，而是孩子冲刺路上的‘加油站’。”她说。

家长群里，反馈同样积极。高三文(1)班李享的爸爸说：“孩子学习劲头很足，能劳逸结合，这和学校关注孩子的全面发展分不开。”李睿洁

的妈妈也深有感触：“孩子的应考状态一直比较松弛，考试成绩也不错。我觉得艺术课让她在紧绷的备考中，找到了一个释放天性的出口。”

同学们的收获，则更为深刻。有人将拼豆中“化繁为简”的智慧，联系到了哲学课上所学的“整体与部分”，这份融会贯通让张梦洁倍感欣慰。学生付明昊则提出了新的期待：“一个人创作有时会耗费很多精力，如果能增加一些小组合作的项目，既能分担压力，也能增进友谊。”

美育的答案 让高三学生成为“完整的人”

今年春季，教育部以“新春第一会”部署深入贯彻落实“健康第一”教育理念，明确提出要通过美育、体育、心理健康等多领域协同，破解“分数第一”的积弊。此外，教育部高中课程方案2025年修订版里，也提出了新的要求：艺术(或音乐、美术)应在高中三年持续开设。

云大附中星耀学校的这场实践，恰是对此的回应：在高三年级，依然坚持开足、开好美术课、体育课，让学生在拼豆、捏塑、蓝晒与奔跑中，学会放慢脚步，重获内心的宁静与秩序。

正如高晶洁所说：“学校坚持开展这堂课，最朴素的愿望，就是让孩子们变得更‘完整’一些。不仅是教会他们如何考试，更要教会他们如何去面对生活，成长为会哭、会笑、会感受、会生活的‘完整的人’。”

毕劲梅表示，当同学们小心翼翼地捧着自己亲手制作的萌宠瓦猫，或是那一盏用草编织的灯罩时，他们收获的，早已不只是一件手工作品。那是以美为名的温柔陪伴，是一段关于创造，关于释放，关于成长的独特高三记忆，更是他们在人生大考前夕，寻得的一处可以自由呼吸、安放身心的诗意栖居地。

本报记者 张清 蓝灏 实习生 王依美
摄影报道