

TiYuMingShiDeJiaoXueZhiHui

体育名师
的教学智慧

周登嵩 李林 主编

人民体育出版社

体育名师的教学智慧

主 编 周登嵩 李 林
副主编 杜俊娟 刘 昕

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育名师的教学智慧 / 周登嵩, 李林主编. -北京: 人民体育出版社, 2009 (2010.6.重印)

ISBN 978-7-5009-3673-2

I. 体… II. ①周… ②李… III. 体育课-教学研究-中小学 IV. G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 119347 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16开本 23印张 580千字
2009年9月第1版 2010年6月第2次印刷
印数:6,001-10,000册

*

ISBN 978-7-5009-3673-2
定价:98.00元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)
电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

体育名师的教学经验是学校体育领域一笔宝贵的文化财富。

我国有近四十万中小学体育教师，他们中曾先后涌现出的一批批体育名师，多年来埋头苦干，勇于拼搏，无私奉献，无惧风雨，不怕困难，钻研教学训练，为青少年的健康成长贡献了自己的青春年华！在长期的学校体育实践中，他们积累了极为丰富的教学经验与教学智慧，是体育学科特有的体育理论与教学实践相结合的宝贵精神财富，是体育教学规律与方法艺术的创新探索的结晶，更是具有中国特色的体育教育文化的创造与积累。但遗憾的是，多年来对这样一个特殊优秀体育群体的宝贵经验，却从未进行过全国范围内的系统、全面的研究与总结。特别是，20世纪50年代以来涌现出的相当一部分体育名师，其宝贵的教学经验已濒临失传，既未留下文本材料，更没有相应的视频资料，这不能不说是我国学校体育发展历史上的一件憾事！因此，总结、开发和弘扬体育名师宝贵的体育文化财富不仅必要，也极为迫切。本书是项目组在2008年对十省市70位中小学体育名师进行实地访谈调研和体育课拍摄录像基础上，对他们多年的教学经验与智慧进行的全面总结与概括。其意义主要体现在以下四个方面：

第一，体育名师的教学经验是毕其一生的教学文化积累与结晶，记录和总结这笔文化财富，对学校体育理论的继承与创新以及学校体育学科的发展具有重要的意义。

第二，开发体育名师的教学经验，有利于体育教育专业人才的培养及体育教师的培训提高。体育名师的经验是在长期的体育教学实践中积累起来的，既来源于实践，同时又对实践发挥着重要的指导作用，具有极强的示范性。其可以为体育教育等专业的人才培养以及在职体育教师的培训提供鲜活的教材和范本，能够在本科教学及体育教师专业发展中发挥重要作用。

第三，推广体育名师的经验，有利于提高体育教学的整体质量和水平。



本书在内容结构上既有每一位体育名师的教学经验总结，又包括对其拍摄的代表性体育课的教案。总体上是对应 70 位“体育名师教学集锦光盘”的配套材料，著作与教学光盘相映成趣。

本书的内容既有较高的学术性，也有极强的实用价值。作为全国范围内一线优秀体育教师的教学经验与专业智慧的结晶，本书既可作为全国中小学体育教师专业培训的代用教材或参考书，又可作为体育教师、体育教研员自学提高和教学研究的参考资料，还可作为体育院校《学校体育学》课程教学应用的辅导教学资料及体育教育专业毕业生教育实习的重要参考资料。

本书由首都体育学院周登嵩教授、李林教授主编，杜俊娟、刘昕两位老师任副主编，对入选的 70 位体育名师的教学经验和教案进行了全面总结和系统的整理。首都体育学院 2007 级研究生王丽、冯彬参与了本书的前期编辑整理工作。

首都体育学院

《全国体育名师教学展示集锦》项目组

2009 年 5 月

首都体育学院《全国体育名师教学展示集锦》 项目研制组

(一) 总项目组成员

组 长：周登嵩教授

副组长：李林教授

主要成员：杜俊娟（首都体育学院副教授）

刘 昕（北京体育大学副教授）

冯 彬、王 丽（首都体育学院研究生）

柴 娇（东北师范大学体育学院副教授）

王晓春（沈阳体育学院教授）

仓 江（辽宁省基础教育教研中心主任）

李树怡（天津体育学院教授）

沈建华（上海师范大学体育学院教授）

金永明（河南省郑州市教育局教学研究室体艺小幼部主任）

朱万银（湖北省体育教研室主任）

顾渊彦（南京师范大学体育学院教授）

黄建强（江苏省无锡市教育研究中心教研员）

唐 炎（西南大学体育学院副教授）

辛 利（广州体育学院教授）

邵伟德（浙江师范大学体育学院教授）

周晓明（杭州市体育教研室教研员）

(二) 各子项目组成员：

1. 吉林子项目组

组 长：柴 娇

成 员：张建新 东北师范大学体育学院 研究生

李林鹏 东北师范大学体育学院 研究生

刘 刚、赵 鑫、姜 华、王春霞、孟晓光、陈永东、别 林

2. 辽宁子项目组

组 长：王晓春 仓 江

成 员：程博玉 辽宁省基础教育教研培训中心体育卫生研训部教研员

郭 巍 辽宁省沈阳市教研室教研员

曲生平 辽宁省沈阳市教育研究室中学体育教研员



- 孙 萍 辽宁省沈阳市和平区教师进修学校
李 毅 辽宁省沈阳市和平区教师进修学校
张志富 辽宁省锦州市教师进修学院艺体部副主任
吴云龙、寇 勇、王胜春、羿文博、李凤梅、
王 涿、赵颖卓、刘喜堂、张 波

3. 天津子项目组

- 组 长：李树怡
成 员：关树林 天津市塘沽区体育教研室教研员
裴晓明 天津市河西区体育教研室教研员
吴庆德 天津市塘沽区体育教研室教研员
徐艳霞、蔺雪生、苏宝明、王学武、赵大忠、赵 鑫、
邱 媛、刘新建、陈 雷、朱家丽

4. 河南子项目组

- 组 长：金永明
成 员：吕兴琦 郑州市体育中心组成员
王幸福 郑州市体育中心组成员
孟金荣 郑州市体育中心组成员
王 玮、翟 健、辜 斌、谢彩莲、赫海涛、
吴继南、程 海、张东栋、荆军体

5. 湖北子项目组

- 组 长：朱万银
成 员：严胜华 湖北省武汉市教育科学研究院
徐诗鹏 湖北省武汉市教育科学研究院
吕卫东 湖北省武汉市教育科学研究院
邢汉茹、尹慧红、张小波、高文桥、顾静、郭全新、闫美枝

6. 江苏子项目组

- 组 长：顾渊彦 黄建强
成 员：吴家福 江苏省南京宁海中学
葛家寿 江苏省教育学会体育专业委员会
李 建 江苏省南京市教研室教研员
高 朋 江苏省南京市教研室教研员
张延峰 江苏省无锡市湖滨中学教科室主任
薛雯玮 江苏省无锡市北塘区教研室体育教研员
王达梅、魏 伟、梁龙旭、金 玉、张 弘、汪坤洁、蒋晓来、
张伟民、范伟华、王秋瑾、闵 森、张小明、王 蓉

7. 浙江子项目组

- 组 长：邵伟德 周晓明
成 员：周晓明 浙江省杭州市教研员，特级教师
陈益军 浙江金华市教研员，中学高级教师

倪萌洁、田屯雅、刘琼、戴赛国、孙海兵、胡晓红、
李正兆、罗郭松、胡幸儿

8. 广东子项目组

组长：辛利

成员：肖晓恩、胡萍、槐咏梅、胡新桥、刘伟、彭佩华

9. 上海子项目组

组长：沈建华

成员：徐燕平 上海市教委教研室教研员

林琳 上海徐汇区教师进修学院教研员

李鹰 上海浦东新区教师进修学院教研员

宋向阳 上海浦东新区教师进修学院教研员

许金康 上海宝山区教师进修学院教研员

王立新 上海黄浦区教师进修学院教研员

俞峰 上海松江区教师进修学院教研员

冯敏 上海闵行区教师进修学院教研员

瞿伟华 上海市闵行区实验小学教导主任

曹惠良、杨志军、季伟、黎艳、陆薇、温志丹、陶霞

10. 北京子项目组

成员：魏铎山、马龙、蔡宝桐、薛贵、李鹏、刘红岩、吴晓峰

○承担本项目实地拍摄及编辑加工等技术工作组

北京五彩之星影视艺术公司 总经理：赵方

○感谢对本项目研制提供了指导帮助的下列单位及个人

1. 首都体育学院

院长：李颖川 教授

副院长：王蒲 教授

教务处长：颜天民

教务处副处长：陈钧 赵志英

2. 被拍摄 80 余所学校的校领导及体育组有关老师

3. 担任对每节课点评的各地专家学者

4. 被拍摄学校所在区、市的体育教研员及相关领导

首都体育学院

《全国体育名师教学展示集锦》项目研制组

2009年5月 北京

目 录

经验总结篇

求实创新 和谐发展	北京市育英学校	刘红岩 / 3
科学选材 精心育才	北京市通州区潞河中学	薛 贵 / 5
一堂失败的体育课	北京市东城区西总布小学	李 鹏 / 7
勤于思考 乐于奉献	北京市东直门中学	吴晓峰 / 9
转变自己 迎接挑战	长春市外国语学校	陈永东 / 11
在教学中体验快乐	长春市希望高中	姜 华 / 13
巧学跳双绳	东北师范大学附属小学	赵 鑫 / 15
我的短道速滑训练心得	长春市南关区平泉小学	刘 刚 / 17
寓教于乐 乐在其中	东北师范大学附属中学	孟晓光 / 19
体育与健康课体操模块的教学反思	长春市外国语学校	王春霞 / 21
爱岗敬业 巾帼不让须眉	沈阳市第三十一中学	王胜春 / 22
化作春泥更护花	辽宁省实验中学	李凤梅 / 24
扬武德教育之帆 驾武术训练之舟	锦州市太和区平和小学	刘喜堂 / 26
改变 发现 探索	沈阳市和平区南京一校	王 录 / 28
润物细无声	沈阳市回民中学	赵颖卓 / 30
功以才成 业由才广	沈阳市皇姑区岐山一校	羿文博 / 32
寓教于乐学足球	沈阳市沈河区第四十七中学	寇 勇 / 34
开启智慧 勇于创新	沈阳市铁西区重工三校	吴云龙 / 36
在工作中成长	天津市实验中学	蔺雪生 / 38
让每一个学生都成为学习的主人	天津小学	刘新建 / 40
瑜伽模块课程的实践尝试	北京师范大学天津附属中学	邱 媛 / 42
让生命在绿色体育中亮丽	天津塘沽第一中学	苏宝明 / 44
合理选材 科学育才	天津市塘沽区体校	王学武 / 46
做研究型体育教师	天津市第四十五中学	徐艳霞 / 48
与时俱进 贯彻新课改精神	天津市第四中学	赵大忠 / 50
我与体育课程共成长	天津市塘沽区第十四中学	赵 鑫 / 51
快乐教学 健康学生	郑州市郑东新区聚源路小学	程 海 / 53
甘洒汗水绘青春	郑州市第一中学	辜 斌 / 55
德字优先 育人为首	郑州市第三十四中学	赫海涛 / 57
我的“常”字经	郑州市中原区育红小学	荆军体 / 58



上好每一节体育课	开封高级中学	王 玮 / 59
塑体育人 铸开拓魂	郑州市第七中学	吴继南 / 61
突破陈规 勇于创新	郑州市一〇一中学	谢彩莲 / 62
让课堂灵动起来	郑州第十九中学	翟 健 / 64
艺体结合 快乐教学	郑州市中原区互助路小学	张东栋 / 66
情洒操场志更坚 博学多能勤奉献	上海市杨园中学	曹惠良 / 68
坚守责任 乐于奉献	上海市位育初级中学	季 伟 / 69
童心相伴爱相随	上海市闵行区实验小学	陆 薇 / 70
爱心·勤奋·机遇	上海市松江一中	黎 艳 / 71
寻求有效的教学	上海市市八初级中学	杨志军 / 72
阳光总在风雨后	南京琅琊路小学	张 弘 / 74
拾级而上 追寻本真	江苏教育学院附属小学	金 玉 / 75
边走边悟 一路前行	南京师范大学附属中学江宁分校	梁龙旭 / 76
献身教育 志在育人	南京航空航天大学附属高级中学	王达梅 / 77
天街小雨润如酥	南京市长江路小学	魏 伟 / 78
学习 实践 反思	无锡市广丰中学	范伟华 / 79
教学的艺术	无锡市北塘区积余实验学校	蒋晓来 / 80
支撑跳跃教学特色	无锡市惠山区杨市中心小学	闵 森 / 82
无悔的选择	无锡市柏庄实验小学	王秋瑾 / 83
超越自己 志在高远	无锡太湖高级中学	张伟民 / 84
我的造星之梦	江阴市第二中学	汪坤洁 / 85
追求教育理想 坚守教育信念	衢州市衢江区后溪镇中心小学	戴赛国 / 87
在教学的舞台上自由舞动	杭州市建兰中学	倪萌洁 / 88
来自人格的力量	杭州市第十四中学	胡晓红 / 89
一切从学生出发	杭州市第二中学	李正兆 / 90
更新观念 优化教学	杭州市文龙巷小学	刘 琼 / 91
蹲下来看孩子	杭州天地实验小学	罗郭松 / 92
学而思则乐	台州市黄岩卫院桥镇中心小学	孙海兵 / 93
在反思中成长	杭州市朝晖中学	田屯雅 / 94
让学生终身受益	华南师范大学附属中学	槐咏梅 / 95
在活动中育人 在健康中成长	广州市东环中学	刘 伟 / 96
着眼于教学创新	东莞市莞城中心小学	肖晓恩 / 97
让体育学习更欢悦	广州市天河区珠村小学	胡新桥 / 98
梦里寻她千百度	东莞市莞城实验小学	胡 萍 / 100
培植先进教育理念 铸造高尚职业情操	记武汉市第四中学	高文桥 / 101
心清似水 志高如山	记武汉市第三中学	顾 静 / 102
爱心铺就成功路 智慧沐浴新教坛	记武汉市武汉中学	郭全新 / 104
汗水灌溉育桃李 喜看硕果满枝头	记华中师范大学附属小学	邢汉茹 / 105

- 千种花韵集一身 记武汉市武昌区中北路小学 尹慧红 /106
 努力探索全新理念 教学训练彰显特色
 记武汉市江汉区展览馆小学 张小波 /107

教学设计篇

- 有人扶持手倒立教学课 北京市育英学校 刘红岩 /111
 田径短跨组速度、身体训练课 北京市通州区潞河中学 薛 贵 /115
 跳长绳——进出绳练习教学课 北京市东城区西总布小学 李 鹏 /116
 篮球个人防守基本功训练课 北京市东直门中学 吴晓峰 /120
 发展速度和快速跑能力教学课 长春市外国语学校 陈永东 /123
 毽球足内侧传接球技术教学课 长春市希望高中 姜 华 /126
 中学跳双长绳教学课 东北师范大学附属小学 赵 鑫 /129
 短道速滑训练课 长春市南关区平泉小学 刘 刚 /133
 “排球——正面上手传球”教学课 东北师范大学附属中学 孟晓光 /135
 波尔卡教学课 长春市外国语学校 王春霞 /138
 竞技健美操训练课 辽宁省实验中学 李凤梅 /142
 侧向轻物投远教学课 沈阳市和平区南京一校 王 淦 /144
 踢踏舞教学课 沈阳市回民中学 赵颖卓 /147
 支撑跳跃教学课 沈阳市皇姑区岐山一校 羿文博 /151
 足球教学课 沈阳市第四十七中学 寇 勇 /154
 技巧“肩肘倒立”教学课 沈阳市铁西区重工三校 吴云龙 /157
 田径三级跳远训练课 天津市实验中学 蔺雪生 /160
 跪跳起教学课 天津小学 刘新建 /163
 瑜伽基础体位教学课 北京师范大学天津附属中学 邱 媛 /169
 跨栏跑教学课 天津市塘沽第一中学 苏宝明 /173
 背越式跳高训练课 天津市塘沽区体校 王学武 /176
 形体教学模块“柔美组合”教学课 天津市第四十五中学 徐艳霞 /178
 纵箱分腿腾越教学课 天津市第四中学 赵大忠 /187
 “短绳伴我来健身——耐久跑”教学课
 天津市塘沽区第十四中学 赵 鑫 /192
 轮滑弯道滑行教学课 郑州市郑东新区聚源路小学 程 海 /197
 栏间跑技术教学课 郑州市第一中学 辜 斌 /201
 腰旗式橄榄球教学课 郑州市第三十四中学 赫海涛 /205
 简化少林拳教学课 郑州市中原区育红小学 荆军体 /208
 排球进攻战术“前交叉”教学课 开封高级中学 王 玮 /211
 接力跑——下压式交接棒教学课 郑州市第七中学 吴继南 /215
 篮球技战术“三攻二”教学课 郑州市一〇一中学 谢彩莲 /218
 篮球行进间体前变向换手运球教学课 郑州市第十九中学 翟 健 /221



体操课“圈、成功、快乐”的教学课	郑州市中原区互助路小学	张东栋 /226
远撑前滚翻教学课	上海市杨园中学	曹惠良 /229
排球扣球教学课	上海市位育初级中学	季伟 /234
各种跳跃教学课	上海市闵行区实验小学	陆薇 /240
下劈腿技术组合教学课	上海市松江一中	黎艳 /244
横箱分腿腾越教学课	上海市市八初级中学	杨志军 /249
排球训练课	南京琅琊路小学	张弘 /254
耐久跑教学课	江苏教育学院附属小学	金玉 /257
跆拳道横踢组合与实战运用教学课	南京师范大学附属中学江宁分校	梁龙旭 /260
校园青春健身操教学课	南京航空航天大学附属高级中学	王达梅 /263
技巧滚翻与游戏教学课	南京市长江路小学	魏伟 /266
耐久跑教学课	无锡市广丰中学	范伟华 /269
跨越式跳高教学课	无锡市北塘区积余实验学校	蒋晓来 /272
支撑跳跃教学课	无锡市惠山区杨市中心小学	闵森 /276
棒球训练课	无锡市柏庄实验小学	王秋瑾 /279
三门球传接球技术教学课	无锡太湖高级中学	张伟民 /283
足球运控球训练课	江阴市第二中学	汪坤洁 /287
篮球双手胸前传接球教学课	衢州市衢江区后溪镇中心小学	戴赛国 /290
跨越低栏教学课	杭州市建兰中学	倪萌洁 /293
滚翻与跑的教学课	杭州市第十四中学	胡晓红 /297
羽毛球直线对练对打教学课	杭州市第二中学	李正兆 /300
羽毛球网前正手放网、挑球教学课	杭州市文龙巷小学	刘琼 /303
体育舞蹈恰恰恰教学课	杭州天地实验小学	罗郭松 /306
立定跳远教学课	台州市黄岩卫院桥镇中心小学	孙海兵 /309
“彩带舞动”教学课	杭州市朝晖中学	田屯雅 /312
蛙泳教学课	华南师范大学附属中学	槐咏梅 /315
排球上手传球教学课	广州市东环中学	刘伟 /318
耐久跑教学课	东莞市莞城中心小学	肖晓恩 /321
篮球运球教学课	广州市天河区珠村小学	胡新桥 /324
支撑跳跃教学课	东莞市莞城区实验小学	胡萍 /327
田径训练课	武汉市第四中学	高文桥 /330
踏板操教学课	武汉市第三中学	顾静 /332
篮球人盯人防守基本技战术教学课	武汉中学	郭全新 /335
游戏教学课	华中师范大学附属小学	邢汉茹 /339
负重游戏教学课	武汉市武昌区中北路小学	尹慧红 /342
足球基本技战术教学课	武汉市江汉区展览馆小学	张小波 /346

经验总结篇



求实创新 和谐发展

北京市育英学校 刘红岩



体育课并不是简单的游戏课，是一门科学，要让学生掌握一定的基本技能，有了技能学生才能形成良好的体育习惯，才能对体育锻炼感兴趣。

——刘红岩

刘红岩，小教高级。1999年毕业于北京体育师范学院，曾获海淀区体育评优课二等奖，撰写的论文《开展阳光体育运动，促进我校学生健康成长》获海淀区一等奖，《体育课不是简单的游戏课》在《新体育》杂志上发表。一直负责中小学中长跑队的训练，所训练的学生有六人达到国家二级运动员水平，曾多次被评为海淀区优秀教练员、海淀区功勋教练员、海淀区体育先进工作者，2008年获得了海淀体育工作者的最高荣誉——“海韵之星”。

作为一名体育教育工作者，面对学生体质不断下降的现状，等待、依靠和观望解决不了问题，必须采取实质性解决问题的办法，走出一条切实可行的路才能改变现状。

我深知，对学生的教育主要来自学校、家庭和社会，而我们的工作需要得到家长的认可、支持和理解。因此，2007年寒假，我与全组教师共同讨论面向全体学生和家长发出了一封倡议书，这封倡议书使家长们了解了我校体育工作的安排。

为了保证学生在家每天一小时的体育锻炼，我给学生布置了体育家庭作业，希望家长们能协助我们督促学生按时完成。此外，我们为了对每一个学生负责，了解每个学生的健康状况，建议家长们在假期带自己的孩子去做一次全面的体检，以便新学期我们可以根据孩子的实际情况做出科学合理的安排，确保每一个学生在锻炼中都能有所收获。

信件共发出2200份，开学后收回2182份，家长们对我校的体育工作给予了充分的肯定和大力支持。家长们在回信中写明了孩子的状况，还附上了孩子在家进行体育锻炼的照片。我们把孩子的健康状况进行了分类，对不能参加正常体育运动的学生，根据他们的具体情况进行了特殊的安排。比如针对心脏不好的学生，我们建议他们走出教室，多走一走，呼吸新鲜的空气，晒晒太阳，在操场上做操、柔韧性练习等。对过于肥胖的学生，我们在课后开展了身体素质提高班，目的是使每个学生的身体都得到科学合理的锻炼，每个学生的身体素质都能有所提高。

由于家长们对意外伤害的不理解及顾虑，迫使一些有难度或强度的体育项目不得不降低要求，有的学校甚至取消。而这些内容恰恰对增强学生体质、培养学生的意志品质、提高学生身体素质有积极的价值和作用。针对这一现象我校大胆地开展了课课练内



容——手倒立。在取得选项的医学根据的基础上，我们遵循教育规律和学生身心发展特点开展了这项练习。

为了使更多的家长了解我们的想法并支持我们的工作，2007年3月又一封《致家长信》送到了家长的手中。信中除了向家长们介绍了“手倒立”的诸多益处外，还郑重表明，我们会尊重家长与孩子的选择，家长如果不同意，老师们会根据孩子的实际情况进行其他合理的安排，切实提高全体学生的体质健康水平。

回执结果表明，大力支持者占全体家长的13%，持支持观点的家长为84%，两者加起来即占全体家长的97%。这表明家长们的心情和我们是一样的，都希望自己的孩子能够身心健康、快乐地成长。同时我们也看到了家长们对提高孩子们身体素质的信心以及对学校体育工作的殷切期望。

手倒立的练习时间虽然不长，孩子们的进步却是飞快的，整个锻炼过程提高了孩子们的身体素质，也增强了孩子们的自信心和责任感。

我把促进学生身体的正常生长、发育，身体素质的全面提高和激励学生积极参加体育锻炼的工作放在首位。现在学生的身体素质和健康状况切实得到了全面的改善，升旗仪式上没有晕倒的了，体育课上的意外伤害也明显减少了。作为一名体育工作者，要不断提高认识，不断改进和创新体育活动的内容与组织形式，开发新的锻炼项目，做到人无我有、人有我精，把学校体育工作抓实、抓细、抓出特色、抓出效果。

科学选材 精心育才

北京市通州区潞河中学 薛贵



训练本身就是一种创造。在这个过程中，一个教练员的聪明才智和投入起着重要作用。作为一名教师，工作并不仅仅是神圣的，而且是充满乐趣的。

——薛贵

薛贵，北京市特级教师。工作中遵循教育教学规律，勇于创新，成绩显著。曾获得“北京市优秀体育教师”“全国百名优秀体育教师”“北京市优秀教练员”“通州区师德标兵”“通州区名教师”“北京市科技创新标兵”“北京市优秀教师”“北京市劳动模范”“全国青少年体育工作先进工作者”等荣誉称号。

在中学体育教师这个岗位上，我已经工作 30 余年了，在工作中有成功的喜悦，也有失败的磨炼，从中我对学校体育有了较深的理解与认识。学生的情况不同、潜质不同，他们的发展方向也就不同。如何使这些运动员学生在运动成绩上突出，又能上一所好大学，并在大学毕业后有一个适于发展的职业，这给我们提出了一个问题，那就是如何促进运动员学生的全面发展，并根据学生的不同情况而区别对待，这样才能更好地激励他们学习和训练，使学校运动队办得有特色，培养出一批又一批德、智、体全面发展的体育人才。

多年的实践证明，对新招收的学生运动员进行及时的观察、了解，完全可以在中学阶段就设计出该运动员的发展方向，从而有的放矢地进行教育。对运动员的发育潜力和训练潜力作出客观、科学的评价，预测经过艰苦努力基本可以实现的训练目标，将早期的基础训练与优秀运动员的专项训练有机地结合。所制定的训练内容、方法、手段、负荷量不是一成不变的，要根据具体情况的不同而灵活变化，但始终不能偏离总目标。中学办运动队如能做到科学选材、训练合理，同样会培养出优秀运动员的。

队员的情况不同，很难用同一种方法塑造不同队员。

例如：张宇，女，一级运动员，13 岁时参加第 8 届全运会（1997 年），就以 12 秒 1 的成绩打破北京 B 组最高纪录（保存至今）。当时她听到的是一片赞扬声，自己也飘飘然。毕竟是初一的孩子，她甚至觉得世界纪录都指日可待了。根据这种情况，一个星期后我与她做了一次深思熟虑的谈话。首先对她进行了肯定，但同时指出其今后的路还很长，作为一名中学生，首要任务是学习，只有成为了一个合格的中学毕业生，再加上特长，才有可为。训练是艰苦的劳动，学习同样是艰苦的劳动，应当成为一个品学兼优的