



*Ba Meili Lixuai
Caochang De Ren
Tiyu Jiaoxue Jigou Jiegou Yu Fenxi*

《当代教育家丛书》

做教孩子的事是很有意义的事。因此这种出于爱的坚守，一定是自觉的，是甘愿的，是有趣、有幸福感的；而缺少爱，甚至没有爱，也可以坚守，但却是被动的，孤独的，隐忍的。

在成功中挑战自我，在挫折中战胜自我，在奉献中超越自我，在学生的笑脸中体会快乐，真正体现了快乐健康，快乐体育！

把魅力留在操场的人

——
体育教学实践解构与探析

索玉华著



中国大百科全书出版社

把魅力留在操场的人

——体育教学实践解构与探析

索玉华 著

中国大百科全书出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

把魅力留在操场的人——体育教学实践解构与探析 /
索玉华著. --北京: 中国大百科全书出版社, 2013. 4

(当代教育家丛书)

ISBN 978-7-5000-9176-9

I. ①把… II. ①索… III. ①体育课—教学研究—中学
IV. ①G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 062745 号

策 划: 盛 力

责任编辑: 王婵红

封面设计: 春天书装工作室

责任印制: 乌 灵 魏 婷

中国大百科全书出版社 出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码: 100037 电话: 010—68315606)

网址: <http://www.ecph.com.cn>

北京杰瑞腾达科技发展有限公司排版

北京君升印刷有限公司 新华书店经销

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张: 16.75 字数: 261 千字

2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5000-9176-9

定价: 39.00 元

本书如有印装质量问题, 可与出版社联系调换

总 序

2010年7月，国家公布了《国家中长期教育改革和发展规划纲要》，此后，北京市也公布了《北京市中长期教育改革和发展规划纲要》，凸显了“中国未来发展、民族伟大复兴关键靠人才，基础在教育”的战略思想。育人为本、促进公平、提高质量是当前教育工作的重点。要完成这项任务，教师队伍的建设是关键。教育大计，教师为本。无论是国家颁布的教育规划纲要，还是北京市颁布的教育规划纲要，都把教师队伍建设放在重要的位置。我国现有一支庞大的基础教育教师队伍，他们辛勤劳动在教育第一线，为我国全面普及义务教育作出了贡献。但是由于过去条件的限制，这支队伍的业务水平还不够高，还不能完全适应新形势对教师的要求。因此，需要帮助他们提升专业水平和能力。

如何提高基础教育教师的业务水平和能力？关键在于学习，向专家学习，向老教师学习，特别是在教育实践中向优秀的教师学习。一面学习，一面对照反思，摸索出教育教学规律，同时注意创新，创造自己的教育风格，就能使自己教书育人的能力提高到应有的水平。

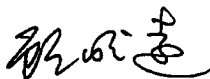
我们教师队伍中有一批经验丰富的优秀教师，认真总结他们的先进理念和教育经验，发挥他们的示范、引领和辐射作用，是教师队伍建设中非常重要的工作。

通常，优秀教师是指那些具有高尚的师德修养、精湛的专业水平、较强的研究能力、丰硕的教改成果、突出的示范作用，并在区域范围内有一定影响力的专家型教师。对于专家型教师，有必要研究他们的教育思想、教学风格和教学经验，梳理、总结具有个人特色的教育教学成果，并加以推广。

北京市海淀区是大学、科研院所和高科技企业十分密集的地区，基础教育十分发达，拥有一大批优秀教师，这是北京市发展教育事业的最好资源。总结他们的经验，使这些优秀教师的教育教学成果能够在区域乃至全国范围内产生影响，实现优质教育成果的资源共享，可以为基础教育教师的专业发展提供指导和帮助。为此，海淀区组织编写了这套《当代教育家丛书》。这套丛书的出版适应了时代的要求和教育发展的需要。之所以称之为《当代教育家丛书》，是因为这些教师的教育教学成果体现出他们对教育事业的炽烈热爱、执着追求，他们有先进的教育理念，既能立足于学科，又能超越学科，思考教育教学的本质规律。从他们身上，我们看到了基础教育的未来和希望，看到了孩子们幸福的明天。

希望老师们都能够从这套丛书中汲取养分，涵养心性，克服功利主义，领悟育人本质，为我国基础教育事业的发展作出更大的贡献。

中国教育学会原会长



2012年4月5日

前 言

1960 年大庆石油大会战期间，石油部为解决本系统职工子女上学问题，决定成立北京石油附中。因建校元老大多来自北京石油学院，所以铁人精神从那时起，就成为石油附中的精神支柱。50 多年来，石油附中人将“铁人精神”树为校魂，矢志不移地继承和发扬。随着时代的发展，学校将“铁人精神”创造性地诠释为“做人唯贤、学识唯渊、待人唯信、律己唯严、意志唯坚”，简称“五唯”。如今，“五唯文化”已沉淀为石油附中独特的学校文化。

索玉华老师在石油附中工作多年，学校的“五唯文化”对她的成长起到很大促进作用，她立志要做像“铁人”王进喜那样的人。几十年如一日，她以“铁人”为榜样，在逐步提高自身“五唯”素质的同时，由一个略带青涩的青年教师逐步成长为在全区、全市乃至全国体育教育系统都很知名的特级教师。学生上她的课是一种享受，再难的技能，经她一点拨，好像一下就变得容易许多；学生上她的课是一场战斗，必须全神贯注，稍一走神就可能引发丝毫不留情面的批评；学生上她的课，想硬撑也不行，她好像长着透视眼，一下就能看出你的体能状态。技能高超、非常严厉又关爱备至的体育老师索玉华被同学们亲切地称为石油附中的“铁人”。

“做教师就要做能影响人一生的优秀教师。”

能成为一名优秀的体育教师，归功于她遇到了一位优秀的体育

教师。这位体育教师不仅使她爱上体育，彻底改善了体质，还针对她的长处鼓励她选择了体育师范专业。她从亲身经历中体会到，对一个学生来说，遇到一位优秀教师，就意味着遇到一位人生导师。她认为，学生太需要人生导师了，“做教师就要做能影响人一生的优秀教师”。她是这样想的，也是这样做的。现在大家耳熟能详的2011年感动中国十大人物、中国首届达人秀总冠军刘伟，当时就是索老师的学生。为帮助他健康成长，索老师想了很多办法。如校运会200米比赛中，索老师专门将没有双臂的刘伟安排在田径比赛中位置最好的跑道——第三道，当他在全场同学整齐的“刘伟、刘伟”的呼喊声中完成比赛时，我们可以想象刘伟心中的激动。这次比赛对刘伟今后的人生产生了非常积极的影响，这个片段也因此成为刘伟在石油附中学习过程中最美好的回忆之一。

“一个人浑身是铁能打几根钉？”

索老师认为教师自身不优秀就会误人子弟，每个教师都应该成为优秀教师。因此，她总是竭尽所能培养身边的青年教师，希望他们尽快成为优秀教师。她担任学校体育教研组长期间，对组内每个青年教师都高标准、严要求。她创造机会让他们参加市、区举办的进修班，参加各类比赛，还要求每个人必须有自己的优势项目，能带运动队，能开特色课程。开始，青年教师们不太理解，觉得她太苛刻了，但后来当他们中有的进入海淀区名师工作站，有的在全国做课获奖，有的在全市基本功比赛中频频获奖时，他们才深刻地体会到索老师“苛刻”背后的良苦用心。强将手下无弱兵，在索老师的精心培养下，青年教师们迅速成长。索老师并没因此感到满足，她开始思索，学生太需要优秀体育教师了，石油附中的体育老师少，怎样才能培养更多的优秀体育教师？她决定把石油附中变成首都体育学院的本科生和研究生实习基地，从培养未来的优秀体育教师开

始做起。首都体育学院的学生们都非常愿意到石油附中来实习，因为师从索老师就意味着能学到货真价实的真本事。除了带实习生外，她还是海淀区名师工作站体育学科导师组组长。在她的心目中，没有校内校外之分，没有分内分外之分，她常说：“一家就一个孩子，耽误不起！”“一个人浑身是铁能打几根钉？”孩子们太需要优秀教师了，用自己的有生之年培养更多优秀体育教师是她一生的理想和追求。

这就是石油附中的“铁人”——特级体育教师索玉华，她用石油附中赋予她的“五唯”素质，使无数体育教师成为优秀教师，使无数学生健康成长。她几十年如一日默默坚守在体育教学一线，就是要用铁人般的“骨气”，把“东亚病夫”的帽子彻底扔到太平洋里。

北京石油附中校长

孙丽华

一位女特级体育教师

教师是光荣的，中国古人对教师早有精辟的论述，韩愈在《师说》中说：“师者，所以传道受业解惑也。”传道指的是做人之道。受（授）业就是把人类的知识和文化传授给学生。解惑就是将做人的道理和学生在知识中不明白的地方予以讲述、解释和点拨。

教师，首先自己要有高尚的师德，才能将做人的榜样传授给学生。教师首先要有高尚的师德才能为人师。

教师还要有渊博的知识，精通所肩负的学科教育的知识。教师不可能都是学者、专家，但是必须是所教学科知识的内行，使自己所教的学科知识能被学会且易懂，而不能使学生一知半解。

教师，要研究和掌握向学生传授知识的方法。有的人认为，教师只要有知识就行，方法并不重要。我们可以研究一下优秀教师的特点，他们都是懂得教育学、心理学，深入地研究学生并掌握了一套教学方法的能手。

教师，应当是言行一致，知行合一，理论结合实际，用自己的知识和言行教育和影响学生。

体育教师应如何？我们从索玉华的感人事迹中，特别是北京市教科院基础教育研究中心和石油学院附中的领导的文章中，都可以看出。

教师光荣，体育教师光荣，女体育教师更光荣！

体育教师，首先是教师，他必须具备作为教师的一切条件，同时体育教师又要具备与自己职业相应的特殊条件。这些条件是除了具有教育学、心理学、生理学、体育学的基础学科知识外，还要有端庄的体态，健美的体魄，全面发展的身体素质，协调灵活地掌握体育技术的能力。体育教师要对体育课程标准中规定的内容能够讲解、示范和组织学生练习。

有的人误认为体育教师就是带着学生跑步、做操和打球，就是个体育技术动作的传授人员，索玉华老师用她的事迹告诉人们，上面这一看法是不正确的。

索玉华这位优秀的特级体育教师能在社会上和学校的师生中获得很高的评价，首先是因为她坚定的事业精神。

人的生命是有限的，而人的理想是无限的。如何在有限的生命里实现自己的理想，这决定于环境和个人的勤奋。

索玉华具有坚定的事业精神，孜孜以求，不断进取，在学校体育的理论和实践上都取得了突出的成绩。

在学校体育理论方面，她不是讲成套的空理论，不是随波逐流，而是实事求是，解决教育教学中的实际问题，她的教育思想，为我国编写九年义务教育体育教材提供了重要的依据。

“文革”后，教育部组织编写全国通用九年义务教育体育教材，为此组织专业编辑人员，分赴全国十多个省市进行实地调查，征求意见。北京市是调查研究的重点，而海淀区又被定为调查、研究和实验的重点地区。

索玉华是我们征求意见人员之一。

索玉华同北京市海淀区的老师们共同参加了相关的研讨会，她认真、细致、有根据的发言，对教材的编者很有帮助。她说：“体育教材内容的多少，要看教的是否认真，学生是否真学，有的教材多了，有的教材还不够。”她提出一个见解：体育教材内容不宜太少，只教一两项内容不利于全面锻炼身体，也不利于学生开扩视野，学生应多接触一些内容。她不赞成一般的少而精。特别是不同意为了满足学生单纯从兴趣出发，就“玩”一两个项目。体育课是学校体育的基本组织形式，如果教师心中没有计划或没有认真教学，学生不努力学习，教材的多或少就没有意义。

她坚持学生必须学习并掌握基本教材，以及教学中的讲解、示范和练习的基本方法。这是因为在体育教学的改革中，部分体育教师模糊了学校体育的宗旨，有少数研究工作者把“兴趣第一”列为研究题目，以学生的兴趣、爱好、轻松愉快为目标，把相当一部分有价值的教材，作为学生“不喜欢”的内容加以批判、否定，不再出现在体育教学中，所以在一个时期内体育课堂

上没有长跑的教学内容，学校把双杠、单杠、跳箱也收起来了，甚至把推铅球“宣布为死刑”。

中国教育研究会学校体育与卫生分会，为了总结推广中小学体育教学改革经验，组织全国体育教学改革优秀体育课，于2006年在江苏无锡举行了体育教学改革成果的展示和研讨活动，索玉华被北京市推选为代表参加展示活动。她高兴地把自己的体育课拿出来展示，供全国同行观摩、研讨和评论。因为她是北京的代表，又是石油学院附中的体育老师，尤其是年近50岁的女体育老师，十分引人注目。看了教案更是让人震惊！在异地上课，是高中男生，教学内容是多年在体育教学中不见的双杠，更是让人感到意外！因为当时参加展示的任课教师，大部分是年轻人，上课的学生低年级的偏多，教材的内容大部分比较轻松、活泼、愉快，容易产生好的教学效果。展示高中男生的体育课，又是比较难教的双杠，引起与会代表纷纷议论。

但是，展示课却出人意料地成功。索玉华老师讲解简明，示范准确，教法步骤清楚，跟学生的互动很自然，取得了很好的教学效果，受到了好评。

索玉华为什么冒这样的风险上这节体育课？她认为教学改革是改那些不适合学生需要的，对完成体育教学任务不适应的内容和方法。她认为双杠这项内容不能改掉，应当更好地用这项内容完成体育教学的目标。因为这项内容能增强腹背肌肉，增强臂力和身体的柔韧性，能培养学生的勇敢和克服困难等品质。索玉华老师认为在体育教学中，不仅不应把双杠内容遗弃，而且还应加强对这项内容的教学。成功的教学使这一观点得到大部分与会同行、学者的认同，为中小学体育教学改革树立了正确的方向。

因出色的表现，索玉华被石油学院附中誉为“铁人”，这是何等的荣耀。但是，她从不夸夸其谈，自我张扬，她深知这是学校师生和领导对自己的鼓励和对她工作的肯定，她相信只有永不满足现有的成就，继续努力，不断提高才是正确的方向。

索玉华已是五十开外的女体育教师，看上去还是精神振奋，充满朝气的样子。我问了一句：索玉华，体育教师还得当多少年？她深情地说：“我离不开学校，离不开我的同事，离不开我的学生！只要学校让我干下去，体育教师的

工作我就继续干下去!”

这就是一位特级体育教师的心声!我们预祝她的理想和愿望能够实现,能够取得更进一步的成功!

人民教育出版社编审 张云

目 录

总序	/ 1
前言	/ 3
一位女特级体育教师	/ 7

第一部分 点点滴滴，践行教育理念

访谈录——苦乐伴随着我	/ 3
爱的执着	/ 3
爱的理性	/ 8
爱的回报	/ 16
石油附中这一亩三分地	/ 21
附：一路风雨 一路收获	/ 26
也谈教育	/ 30
教育是什么，不是什么	/ 32
教师需要点个人崇拜吗	/ 35
教室后门上的那只眼	/ 40
教育者应当是性情中人	/ 44
“自由的空间”不该是苦涩的奢求	/ 48
对涤盖绵校服说不	/ 53
“体罚”的多重面孔	/ 57

我们似乎从来不教学生做普通人	/ 61
课上的那些事	/ 66
舞台上的精气神儿	/ 66
口令是喊出来的权威	/ 69
示范——做给孩子们看的体育	/ 71
对坏环境的零容忍	/ 74
语言的精练、准确、丰富	/ 75
保护与帮助不仅仅是责任	/ 78
对“快乐”的拿捏	/ 80
“马后炮”是金不换	/ 83
用好学生中的骨干	/ 85
使用点惩罚如何	/ 87
运动量是硬道理	/ 89

第二部分 殷殷切切，播散体育精神

我的野心是带出一支队伍	/ 95
索老师，我能称呼您一声索妈妈吗	/ 95
走在前沿 接近地气	/ 100
跟着名师修炼	/ 103
索老师教我怎样教足球	/ 113
“你们应该向科研型发展”	/ 121
师徒联手的结晶	/ 123
体育组是我们的家	/ 126
同行不是冤家	/ 131
索玉华教学风格与特色	/ 131

上善若水 大爱无疆	/ 139
我心目中的铿锵玫瑰	/ 142
待人以诚, 谦逊美德	/ 145
学习、借鉴与提高	/ 146
艺高德厚 技绝人诚	/ 156
我的良师益友	/ 163
一堂课, 使我受益终身	/ 165
把接力棒传下去	/ 167
播撒教育阳光	/ 167
以身作则 无私奉献	/ 173
最“普通”的艺术家	/ 175
真诚的爱	/ 177
我眼中的特级教师	/ 179
严师出高徒	/ 181
跟着索老师学做人	/ 183

第三部分 字字句句, 记录研究成果

积累, 再动些脑子	/ 189
谈如何备好体育课	/ 189
初中过程性考试中女生技巧教材教法分析及教学注意事项	/ 192
合作学习法在高一女生仰卧起坐练习中的应用研究	/ 200
合作学习模式在中学女生体操技巧教学中的应用研究	/ 207
北京市海淀区中学生体育消费现状的调查与分析	/ 212
北京市海淀区中学体育教师专业技能现状分析与对策研究	/ 222
北京市海淀区高中示范校体育教师专业发展现状的调查研究	/ 230
北京石油附中体育卫生工作现状分析	/ 238

附 录

“三高教师”索玉华，我们心中的楷模	/ 244
以瘦小之躯撑起强身为国的大教育	/ 245

第一部分

点点滴滴，践行教育理念