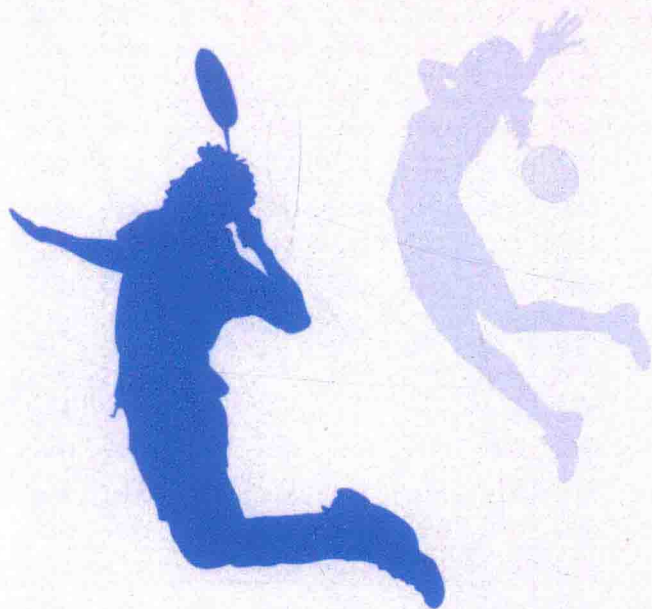


Sport 立健行 明教育

一位体育教师35年的教育情怀

LI JIANXING MING JIAOYU
YIWEI TIYU JIAOSHI 35 NIAN DE JIAOYU QINGHUAI

姚立明◎著



安徽师范大学出版社

Sport 立健行 明教育

一位体育教师35年的教育情怀

LI JIANXING MING JIAOYU
YIWEI TIYU JIAOSHI 35 NIAN DE JIAOYU QINGHUAJ

姚立明◎著



安徽师范大学出版社

· 芜湖 ·

图书在版编目(CIP)数据

立健行 明教育:一位体育教师35年的教育情怀/姚立明著. — 芜湖:安徽师范大学出版社,2017.10

ISBN 978-7-5676-3201-1

I. ①立… II. ①姚… III. ①体育课—教学研究—小学 IV. ①G623.82

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第243316号

立健行 明教育

——一位体育教师35年的教育情怀

姚立明 著

责任编辑:李 玲

装帧设计:任 彤

出版发行:安徽师范大学出版社

芜湖市九华南路189号安徽师范大学花津校区 邮政编码:241000

网 址:<http://www.ahnupress.com/>

发 行 部:0553-3883578 5910327 5910310(传真) E-mail:asdcbsfxb@126.com

印 刷:虎彩印艺股份有限公司

版 次:2017年10月第1版

印 次:2017年10月第1次印刷

规 格:700 mm × 1000 mm 1/16

印 张:17

字 数:310千字

书 号:ISBN 978-7-5676-3201-1

定 价:50.80元

凡安徽师范大学出版社版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换。

我熟悉的姚立明老师

(代序)

我与姚立明老师是好朋友,是忘年之交,背后他还称我为师傅。记得我与姚老师相识是在20世纪90年代初期的一次在湖州举行的全省中学体育与保健优质课评比活动中。当晚,我在湖州饭店作了一场《如何评价一堂好的体育课》的讲座,结束后,有几位老师留下来询问和交流,其中就有姚老师,于是我对姚老师有了印象。此后,联系和交流的机会开始多起来,每次参加活动时碰到,我们总要就体育教学长谈几个小时,屈指一算,我们已交往20多年了。期间,由于工作和距离的关系,我们之间的联系并不是太多,但不知为什么,彼此都惦念着。

姚立明老师是一位热爱事业、兢兢业业,充满爱心、踏实肯干,立足课堂、潜心研究,努力工作、充满智慧,让领导满意、同行羡慕、家长放心、学生喜欢的好老师。35年来,不论在农村学校还是调到市区学校,他都几十年如一日,一如既往地坚守在体育教育教学第一线,为学校体育事业发光发热,无私奉献。正如他在书中写的:“平整宽阔的操场是我坦荡的胸怀,古铜般的肤色是我职业的印记,日复一日,年复一年,我逐渐产生了对学校体育事业无比热爱和执着追求的教育情怀。我于1982年8月走上体育教育教学工作岗位,扎根于操场上的每一个角落,操场上那直线、弧线和圆编织着我35年体育教育教学金色的梦……”

功夫不负有心人,机会总是留给有准备的人。由于他的努力赢得了领导的关心和支持,取得了老师们的信任和爱戴,他从一个普通的体育教师到被评为中学特级教师,从一个一般的教书匠转变为研究型 and 探索型教师,从一个自我发展型教师成长为带领一个团队共同发展的名师和领路人。35年来他硕果累累,有60多篇文章在省级以上刊物发表,有40多篇论文和教学案例在各级教育主管部门组织的评比中获奖。课题研究也成绩显著,他荣获了全国教育科学“十五”规划重点课题子课题评比一等奖,并在繁忙的工作之余,整理撰写了专著《立健行 明教育——一位体育教师35年的教育情怀》。

作为一位在学校体育教育教学第一线耕耘了35年的老教师,出版一本总结自己教学思想、教学经验、教学方法、教学成果的书实属不易,更难能可贵。



本书里没有华丽的辞藻和高深的理论,也没有高调的渲染,但在朴实的字里行间充满了对体育教育事业的热爱和执着,对学生的关心和爱护,对工作的孜孜不倦和进取,对理想的不断追求和实施。它总结了一位体育教师成长的历程,展现了勤奋好学、基于实践、不断攀登和探索的足迹,留下了在教学、训练、研讨、指导和交往中许多感人的故事。这是姚老师的教学之路、探索之路、成功之路,也是他的人生之路。

著作出版是一个新的开始、新的起点,愿姚老师不忘初心,继续前进,为学校体育事业发出更大的光和热,帮助青年教师尽快成长。一个人的成功不是真正的成功,帮助别人成功才是真正的成功,希望在教学的实践和理论探索中,涌现出更多的探索者和研究者。

黄玉良
2017.8 杭州

目 录

爱洒操场 情倾体育

教书育人	003
教学创新	006
教学实绩	009
倾心带徒	012

勤于实践 潜心研究

吴兴区初中教育发展联盟体育学科联动研训的现状与发展对策研究	017
农村九年一贯制学校体育现状与对策研究	
——以浙江省湖州市 69 所农村九年一贯制学校为例	028
合作学习在初中立定跳远教学中的实践与研究	036
浙江省民工子弟学校体育教育现状与对策研究	
——以浙江省湖州市 39 所民工子弟学校为例	042
初中肥胖型女生体质状况与体育兴趣的研究	
——以浙江省湖州市中心城五所初中为例	051
农村学校体育的现状剖析与发展对策研究	
——以浙江省湖州市 57 所农村学校为例	059
在阳光体育运动中培养女生主动参与能力的实践研究	067
体育教育管理是初三班主任的重要任务	074
体育术科考试前最佳竞技状态的调整	078
体育名师“三带”活动的现状与对策研究	
——以浙江省湖州市吴兴区教育发展联盟为例	081
吴兴区中心城中小学体育场地、器材的现状 & 对策研究	091
构建吴兴区体育校本课程资源开发与利用的理性思考	097



教学探究 自主创新

有效提高小学生足球运球能力的教学技巧	103
妙用“口诀”,巧教“蹲踞式跳远”	109
有效提高学生跨越式跳高能力的教与学	111
有效发展学生头手倒立能力的教与学	114
低年级学生一分钟跳绳的教与学	118
有效发展学生坐位体前屈能力的教与学	122
有效发展学生立定跳远能力的教与学	127
有效发展学生三级跳远能力的教学技巧	131
有效发展学生跳远能力的教与学	134
小学“滚动”的教学技巧	137
初中“跳箱”的教学技巧	139
中学双人前滚翻与双人后滚翻的教学技巧	144
妙用“口诀”,巧教“后滚翻”	147
初中“攀爬”的教学技巧	148
妙用“口诀”,巧教“站姿与原地转法”	151
妙用“口诀”,巧教“蛙泳”	152
抓好“九防”,有效提高支撑跳跃的教学效果	154
基于案例教学的青年体育教师专业成长联动研训	
——扬帆联盟体育教研大组联动研训案例	156
七年级第一学期《各种形式的跳跃练习》课后作业典型案例	163
“作业单”在“三级蛙跳”教学中的魅力	168
保障体育课堂安全的主题研训	
——体育教研组校本研训案例	172
我用“单挑”征服他	179
注重纠正错误动作,有效提升教学效果	182
善待“调皮”学生,迎来掌声一片	184
临时改“教案”,迎来笑声一片	186
大胆跳起来	189
采用有效措施,确保阳光体育顺利开展	191

八年级第一学期《校园定向跑》课后作业典型案例	194
------------------------------	-----

因地制宜 开发器材

跳箱的开发与利用	201
巧用易拉罐做游戏	203
平梯的妙用	205
巧用布袋做游戏	207
易拉罐在体育教学中的运用	210
巧用排球场,学练“变速跑”	212
报纸与纸棒在教学中的运用	215
巧用布条做游戏	218
妙用“粉笔”,让课堂独具魅力	220
妙用小垫子,巧教技巧	226
妙用小垫子,巧教小足球	232
布条在体育教学中的运用	239
助动车轮胎在体育教学中的运用	242
妙用体操垫子,巧教立定跳远	249
妙用“非常规”体育器材,巧练肺活量	255
后 记	261

爱洒操场 情倾体育



在35年的体育教育教学过程中,我逐渐产生了对学校体育事业无比热爱和执着追求的教育情怀,以教为荣,以教为乐,全身心地扑在体育教育教学第一线,把对理想和事业的执着追求融入到学校体育教育教学工作中,热衷于体育教育教学研究,探索体育教育教学规律,始终将先进的体育教育教学理论与体育课堂教学实践、体育课程改革、体育教学手段、体育器材的开发等有机地结合起来。

在学校业余训练工作中,我采用科学的训练方法,最大限度地挖掘学生的运动潜能,遵循学生身心发展的规律,培养学生的特长。同时,还认真做好“传、帮、带”工作,指导青年教师,促进他们的专业成长。近年来,我所指导的青年教师中有5名教师成为市、区体育教育教学骨干,1名教师成为浙派名师培养对象。

教书育人

平整宽阔的操场是我坦荡的胸怀,古铜般的肤色是我职业的印记,日复一日,年复一年,我逐渐产生了对学校体育事业无比热爱和执着追求的教育情怀。我于1982年8月走上体育教育教学工作岗位,扎根于操场上的每一个角落,操场上那直线、弧线和圆编织着我35年体育教育教学金色的梦……

作为体育教育事业的一分子,我以“学高为师,身正为范”为理念,不断提高自身修养和教育教学水平。在体育教育教学中,我始终将育人放在首位,不断探索适合学生身心发展的教育教学方法。教育的过程就是育人的过程,从小事抓起、从日常工作入手,我从不放弃每一次对学生进行思想教育的机会,我的育人事迹曾刊登在2004年7月7日的浙江《体坛报》上。在教育过程中,我尊重学生的人格,从不以势压人,而是采用以理服人、以情感人、以心唤人的工作方法,让学生通过教育真正认识到做人的真谛及对社会所应负的责任。

一、情倾教育,精心哺育

在长期的体育教育教学过程中,我始终怀揣对学校体育事业执着追求和奉献的教育情怀,以教为荣,以教为乐,全身心地扑在教育教学第一线,把对理想和事业的执着追求融入学校体育教育教学工作中。读书、写作和教科研成为我提升教育教学智慧、实现教育理想的不竭动力之源。我采用科学的教学方法加适时适当的激励和鼓励,对学生进行意志品质的锻炼,使很多学生从害怕体育锻炼转变为积极自觉地参加锻炼。平时我注重开发学生的智力,根据学生的接受能力采用迁移、诱导的教学方法来调动学生学习的积极性。我一直在探索体育教育教学的优化模式,始终具有明确的奋斗目标,忠诚党的教育事业,热爱和关心每一位学生,争取让每一位学生都能在公平的环境中成长。对学校交给的各项工作我都能一丝不苟、任劳任怨地完成,从不计较个人得失。在课余训练中,由于我平时注重对学生进行思想品德教育,因此所带运动队参加省、市、区各级比赛时多次荣获“体育道德风尚奖”,在社会上具有一定的影响力。在教育教学中,我想方设法克服困难,以认真的工作态度、良好的课堂教学,出色地完



成了各项教学任务,并始终探索如何使每一位学生的体育成绩在原有的基础上都能得到提高,人人都能达到合格标准,人人都能成为身体健康、德才兼备的国家栋梁之才。

无论是在农村中学还是在城镇中学,我一直被学校聘任为德育导师,并主动与困难学生结对。在一次学校组织的帮扶对象结对时,我主动与困难比较突出的小李同学结对。小李父母常年在外跑运输,小李跟奶奶生活在一起,性格内向,经常逃学上网,甚至彻夜不归。我多次与小李谈心,得知他喜欢打篮球,就把他吸收到校篮球队,与他一起制订发展目标,要求他先“学做人”,再“做学问”。经过一年多的训练,小李成了篮球队的主力队员,而且在校运会上夺得了跳高、跳远两项比赛的第一名。有了自信后,他学习越来越用功,令人兴奋的是期终考试成绩排在班里第五名。从此,他脸上的笑容多了,小李的奶奶高兴地说:“孩子进步这么大,真不知道姚老师花了多少心血……”是啊,学生每一点的进步都是我不懈的追求,我没有惊天动地的壮举,也没有气冲云霄的豪言,只有朴实的语言、默默无闻的奉献,更重要的是传递了一份爱、一种执着的教育情怀。我用35年的时间在操场上执着地追求着我的那份教育情怀……

捷克著名教育家夸美纽斯说:“太阳底下再也没有比教师这个职业更高尚的了。”对我来说,从事一线体育教育教学35年,才是真正每天在太阳底下从事着最光荣的职业。作为体育教师,我顶着风吹日晒,经历着成功与失败,磨炼着意志,在挫折中战胜自我、挑战自我,在奉献中体现自我,在学生的笑脸中找到快乐,真正实现了快乐健康,快乐体育!在体育教育教学这一花圃中,我时刻以最高的标准严格要求自己,全心致力于体育教育教学事业,在教师群中留下了属于自己的脚印,为体育教育教学事业奉献了自己的每一分光、每一分热。

在长期的体育教育教学生涯中,我在农村中学工作14年,担任班主任5年,班主任工作时时刻刻牵动着我的心。在一次升旗仪式上,我发现班上有一名姓芮的女生没有穿校服,还吵吵闹闹影响其他同学。事后,我找小芮谈心,小芮开始时不理不睬,后来我了解到,小芮读五年级时,父母离异了,六年级时,读书“三天打鱼两天晒网”。我主动与她的家长联系,取得家长的支持,动员她参加校田径队,生活上关心她,学业上辅导她。校田径运动会上,小芮包揽了100米、200米两项冠军,还督促班级其他同学参加课余体育活动,成了我的好帮手。在工作中,我关心、爱护、尊重每一位学生,注重对学生进行思想品德教育,帮助学生树立科学的世界观、人生观,培养学生的自我管理能力和自我管理能力,充分发挥班干部的模范带

头作用,建立班级民主管理制度,根据学生的年龄特点和思想实际,开展内容丰富、形式多样的班集体活动,在后进生的转化工作方面取得了可喜成绩。通过长期的体育教育教学,我深深地感到“教育需要有真爱,教育要有心灵深处的相互碰撞才能结出硕果”。随着“健康第一”指导思想的深入人心,学生的身心健康发展成为社会关注的焦点。我将目光聚焦在学生的心灵上,我发现学生的心理问题并不比大人简单,有来自学习的压力,也有来自家庭的压力,还有来自社会的压力,而学生往往无法自己消释,这时候我就满怀爱心地关心学生的心灵世界,倾听他们的心声,了解他们的烦恼,帮助他们走出心灵的雨季,树立在学习和生活中克服困难的信心。

二、关爱弱势,激发信心

我在长期的体育教育教学中,已经教过无数身体健全的学生,也培养过许多有运动天赋的学生。我所教的学生和大家的一样,情况千差万别,那些没有天赋的学生同样也需要体育活动,需要老师的关注,需要老师的爱,我没有歧视他们,而是更加关爱他们。20世纪90年代,我曾经教过一名身体有残疾的学生小周。小周3岁时遭电击不幸失去双臂,从初一到初三他的体育课是我教的。由于没有双臂,小周在上体育课时,只能站在操场旁边见习体育课,虽然小周可以免修体育课,但是我从小周的眼神中发现,他对同学们参加体育活动很羡慕,非常向往和同学们一起参加体育活动。于是,我主动与小周聊天,从兴趣谈到学习,从生活谈到志向,从体育谈到人生,热情地鼓励小周参加体育活动,并把在电视里看到的残奥会上运动员顽强拼搏的感人情景讲给小周听,同时正确地引导他:“身体的残疾并不可怕,心灵的残疾才最可怕。”在我的引导下,小周与其他同学一起上体育课了。同时,我根据小周的特殊情况,在体育课上给他安排力所能及的练习内容,并要求全体同学关心、爱护和帮助他。小周通过一年的体育锻炼,身体素质有了很大的提高。于是,我鼓励小周代表班级参加校田径运动会,还主动给小周进行跳远和100米的个别指导。当小周在训练上遇到困难时,我就及时给予关心,帮助小周树立战胜困难的勇气和信心,鼓励小周面对现实,发扬自强、自立、顽强拼搏的精神。后来,小周在校田径运动会获得了100米比赛第二名、跳远比赛第三名的好成绩,为班级争夺了荣誉。从此,小周的脸上出现了灿烂的笑容。这件事虽然已经过去了二十多年,但我在体育教育教学中,经常用这一典型事例对其他学生进行教育。

教学创新

在长期的体育教育教学中,我热衷于体育教育教学研究,始终将先进的体育教育教学理论与体育课堂教学实践、体育课程改革、体育教学手段、体育器材的开发等有机地结合起来,从而使我的体育课堂教学呈现出一派勃勃生机。

一、与时俱进,自主创新

当前,在全面推进素质教育的进程中,在体育教育教学与课程改革的实施过程中,在学科教学指向核心素养的探索过程中,学校体育和广大体育教师会遇到许多新的问题、新的困境,需要我们体育教师撸起袖子加油干,在体育教育教学与课程改革中勤于实践、潜心研究。

通过在体育教育教学探索中不断总结经验,我认为提高学生学习能力的有效方法,就是让学生自己发现问题、提出问题,并尽量由他们自己来解答。我经常向同行、专家、领导请教,取众之长、补己之短,在体育教学中,始终面向全体学生,树立新的教学主体观,把学生放在体育教学的中心地位,在教学内容的安排和教学方法的选择上首先考虑的是学生,让学生成为体育课的中心,成为学习和锻炼的主人。平时我经常和学生在一起,这样就能贴近学生的生活,了解学生的兴趣和爱好,倾听学生的建议和要求。在教学中,我以“观察体验、启发思维、合作互动”为指导思想,创设宽松、民主、互动的学练氛围,营造和谐的教学环境,将“师生互动”“生生互动”融入课堂教学中,使学生既学习了运动技术、锻炼了身体、增强了体质,又享受了体育运动带来的乐趣,从而达到了育人健体的目的。在体育教学过程中,我刻苦钻研如何在教师的引导下,激活学生的思维,发挥学生的主体地位,让他们理解动作的重点和难点,通过动作练习和体验,让学生自我解读和表述,从而使学生树立独立完成基本动作的信心。

俗话说:“教而不研则浅,研而不教则空。”为了探索体育教育教学的规律,我坚持教学实践、大胆创新,在体育教育教学中注重理论与实践的有机结合,积极探索有效的教学方法,并应用到教学实践中,从而不断提高自己的个人修养。“四肢发达,头脑简单”,是大多数人对体育教师赋予的形象,我一直想用自

己的实际行动证明体育教师“不但四肢发达,而且头脑也发达”。为此,我自费订阅了《中国学校体育》《体育教学》《体育师友》等杂志,全面地获取最新教育教学信息,坚持有目的、有计划、有重点地学习。我潜心钻研的事迹曾刊登在2006年第4期的《中国学校体育》杂志上。尽管我早已被评为中学高级教师,但我还是一如既往地致力于体育教育教学的研究,并多次在市、区级教研活动中上研究课,作专题讲座。一直以来,我注重体育课程改革的研究,并积极撰写教学论文,有60多篇文章在省级以上刊物发表,有40多篇论文和教学案例在各级教育主管部门组织的评比中获奖。从2005年开始,我致力于“体育与健康合作学习模式实践的研究”,并取得了良好的成绩。2006年我申报的课题“体育校本课程资源开发与利用的研究”被立为全国教育科学“十五”规划重点课题“关于开发体育的地方课程与校本课程的研究”子课题,通过近两年的研究,获得了全国教育科学“十五”规划重点课题子课题评比一等奖。2009年8月,我代表浙江省体育教师,参加了在湖南长沙举行的第十届全国中学生运动会论文报告会,并获得二等奖。2012年12月,我撰写的论文《吴兴区初中教育发展联盟体育学科联动研训的现状与发展对策研究》,荣获浙江省教学论文评比一等奖。2014年5月,我撰写的论文《浙北地区农村九年一贯制学校体育现状与对策研究》,在第十二届全国学生运动会科学论文报告会浙江省选拔评审中荣获一等奖。2015年,我主持的湖州市教育科学规划课题“中小学体育器材开发与利用的实践与研究”,荣获湖州市2016年度优秀科研成果评比一等奖。

二、开发器材,丰富课堂

为了激发学生对体育课的兴趣,让学生在不断探索与创新中形成正确的认识,并获得积极的情感体验,我在实践中不断探索,总结出各种各样的教学方法,尝试了各种各样的新游戏,力求多样化、趣味性教学,追求趣味性动感,形成了自己的体育教学特色。近年来,我利用破的篮球、排球、足球等自制实心球,利用体操棒和跳高竿让学生做各种跳跃练习,教学生用沙包和接力棒来练习投掷,对器材室内的体操垫、跳箱、山羊进行改造。另外,还对“非常规”体育器材的开发与利用进行了实践研究,如利用旧轮胎、可乐瓶、旧报纸等自制器材,既为学校节省了经费开支,又开发了诸如滚轮胎、吹报纸(发展学生的肺活量)、投纸飞机(练习投掷的鞭打技术)、用报纸练习鲤鱼跳龙门等游戏,深受学生的欢迎。这些练习实效性强,趣味性浓,操作方便,很有新鲜感,能充分发挥学生的



练习积极性,不但能让学生在活动中得到锻炼并享受成功的乐趣,而且还能给学生在课堂上进行自我展示、自我评价的机会。

在体育教学中由于场地、器材资源缺乏,我从实际出发,因地制宜,就地取材,注重体育器材资源开发与利用的研究,并撰写十多篇相关文章分别发表在《中国学校体育》《体育教学》等刊物上,申报的课题“中小学‘非常规’体育器材开发与利用的实践研究”已经立项为2017年浙江省教研课题。由于我平时注重体育场地、器材资源开发与利用的研究,所以我的课堂教学丰富多彩,深受学生喜欢。

多年来我一直在体育教科研的道路上探索,从理论到实践,再从实践上升到理论,从而形成了自己的体育教育教学特色。

教学实绩

在长期的一线体育教育教学中,我充分发挥一线体育教育教学实践的优势,做好学校领导的参谋,得到了学校领导的大力支持。我大胆进行了学校体育教育教学与课程改革,把体育新理念运用到学生阳光体育运动中,不断探索学生阳光体育运动规律,取得了较好的成效,并将我校体育教育教学与课程改革的新举措撰写成文章,分别刊登在2007年11月19日《中国体育报》、2008年1月26日《中国体育报》、2008年第9期《中国学校体育》杂志、2008年第12期《体育教学》杂志和2009年1月9日浙江《体坛报》上,向全国推广我校体育教育教学与课程改革的新举措。

一、不断探索,效果明显

在体育教育教学中,我根据教材特点,充分挖掘教材的愉悦性,注重体育课堂教学研究,从理论到实践,再从实践上升到理论,撰写的教育教学文章发表在《中国学校体育》《体育教学》等刊物上,为学校体育课程改革做出了贡献,并形成了自己的教学风格。

2013年10月,湖州市初中体育与健康学科优质课评比在长兴县洪桥逸夫中学举行,我执教了《篮球——运球急停急起》,得到了评委和观摩教师的一致好评,有很多老师对我说:“姚老师,听了您的课,我懂得了教学创新的重要性……”2014年11月,湖州市名师展示活动在长兴实验中学举行,我执教了《篮球——体前变向换手运球》,并作了题为《基层体育教师如何进行教科研》的专题讲座,得到了同行的一致好评。

通过长期的教学实践,我将体育教学工作概括为“四勤”——勤问、勤想、勤看、勤练。在平时的工作中,正是因为我长期坚持“四勤”,我在工作中从未出现“淡化运动技术”的情况,在新一轮的体育课程改革中没有迷失方向,一直坚持技术与技能的教学。