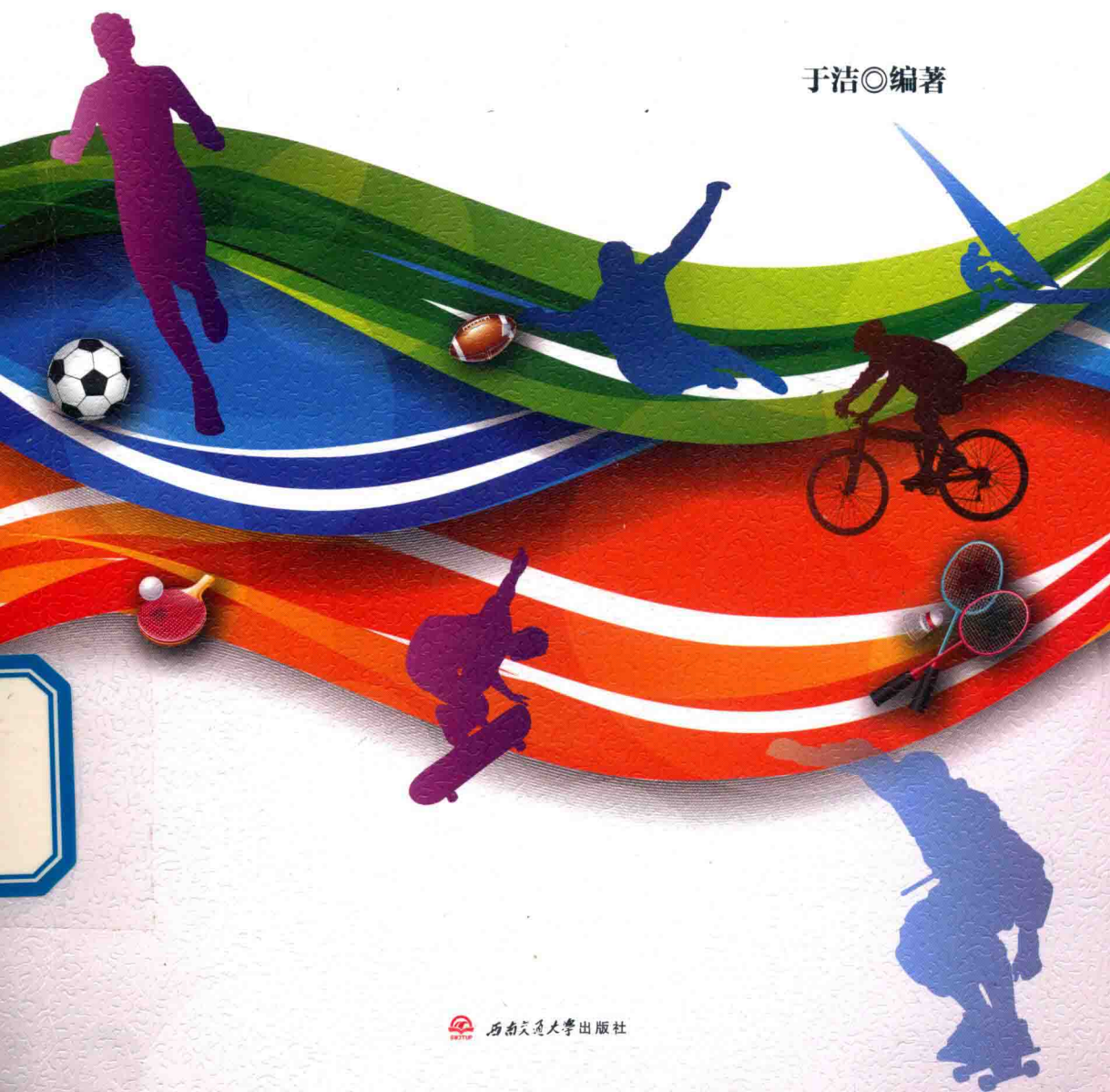


中小学体育教师 专业技能发展的途径与实践

于洁◎编著



西南交通大学出版社

中小学体育教师 专业技能发展的途径与实践

于 洁 ◎ 编 著

西南交通大学出版社

• 成都 •

内容提要

本书从贵州省省情实际出发,论述了体育教研员的职责、任务与发展,叙述了体育教师应具备的素质,阐释了体育教师专业技能的重要性、形成、内容与实践;结合工作实践和科学研究的实例,指出了专业技能发展的方法与途径;结合体育教学,对体育专业技能的应用给予了具体指导,丰富了体育教学的内容、方法和评价,突出了体育教师理论联系实际的教学风格,为体育教师如何进行科学研究提供了具体方法。本书内容丰富,结合体育教学实际,涉及体育教师专业技能发展的方方面面,对中小学体育教师有普遍的指导意义,尤其对中西部地区体育教师有借鉴和指导作用。

图书在版编目(CIP)数据

中小学体育教师专业技能发展的途径与实践 / 于洁
编著. —成都:西南交通大学出版社, 2018.6
ISBN 978-7-5643-6202-7

I. ①中… II. ①于… III. ①中小学—体育教师—师
资培养—研究 IV. ①G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 114951 号

中小学体育教师专业技能发展的
途径与实践

于洁 编著

责任编辑 罗爱林
助理编辑 郑丽娟
封面设计 严春艳

印张 11 字数 163千

成品尺寸 165 mm × 230 mm

版次 2018年6月第1版

印次 2018年6月第1次

印刷 四川煤田地质制图印刷厂

书号 ISBN 978-7-5643-6202-7

出版发行 西南交通大学出版社

网址 <http://www.xnjdcbs.com>

地址 四川省成都市二环路北一段111号
西南交通大学创新大厦21楼

邮政编码 610031

发行部电话 028-87600564 028-87600533

定价 59.00元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562



序

我认识贵阳市云岩区教师进修学校体育教研员于洁老师已经很多年了。2001年时值我国基础教育课程改革，教育改革是一切为了学生的发展，本次基础教育改革主要是更新教育观念，转变教育方式，重建教育制度。基于课改的重大意义，我被人民教育出版社聘为特邀编审，并主持教育部重点课题“义务教育小学体育中学体育与健康课程标准和教科书及教师用书可行性实验研究”，贵州省贵阳市云岩区体育学科教研员于洁老师带领贵州省贵阳市体育教师参加了开题会，并认领了子课题“云岩区小学生发展性评价研究”。于洁老师对子课题研究十分认真，并且按时完成了子课题的研究报告，同时获得子课题研究证书，总课题对她们的研究成果十分满意。后来了解到该课题获得贵州省教学成果一等奖。

后来在《体育与健康课程标准》的实施过程中，我们又有过多次接触，我对她的工作态度、学习状态有了进一步的了解。她对《体育与健康课程标准》能够认真学习、加深理解，把体育课程改革的新精神、新理念运用到体育教师继续教育的培训中，带领广大体育教师深刻领会体育课程改革的深远意义。她从学校实际出发，认真实践课程标准的试验工作，使广大体育教师从思想上有了明显的转变，教师们从轻车熟路的体育教学大纲，变为苦心钻研课程标准的目标、内容、教师的教法与学生的学法，尝试新的学业评价的方法，将本地区的体育课程改革推向纵深发展。

在偶然的的机会遇到于老师，谈起她的工作情况，她始终没有忘记自己是新时期的体育教研员，进一步明确了自己的任务与职责，虚心向老教师学习，努力提升自己的业务水平和工作能力，多次参加国家级培训向兄弟省市的先进经验学习，并获得优秀学员的荣誉称号。于洁老师在师资培训

的道路上一步一个脚印，踏踏实实地抓好体育教师的基本功训练，同时进行教师培训的改革，从传统的集中培训方式变为多形式、多渠道、多途径相结合的培训方式，创造性地使用校本培训、蹲点教研、教学观摩、课题研讨、导师带教等多种多样的培训方式，使体育教师的专业技能得到明显提高与发展，并将这些必备的技能运用到体育教学中，指导学生树立终身体育思想。

于洁老师非常重视科学研究，经常深入基层、深入教学第一线，与体育教师共同探讨教学中遇到的困难和问题，寻找体育教学规律，探索解决问题的办法和途径。她带领体育教师认领省市级科研课题，手把手教给体育教师科学研究的选题意义、原则、方法，使体育教师的科研意识有了增强，科学研究的能力有了明显提高。

于洁老师结合她二十多年的经验积累，编写了这本结合体育教研实际、体育教师实际以及体育教学实际的著作。这本著作是她多年辛勤劳动的成果和结晶，是体育教师渴望得到的不可多得的宝贵资料。她将推动体育教学改革向纵深发展，使体育教师在专业技能发展的道路上迈上更高的台阶。

王金保



目 录

第一章 体育教研员 //1

第一节 体育教研员的工作性质 //1

第二节 体育教研员的工作职责与任务 //3

第三节 体育教师培训的形式与途径 //10

第二章 体育教师的专业技能 //14

第一节 体育教师的素质 //14

第二节 体育教师专业技能发展的必要性 //22

第三节 体育教师的专业技能 //26

第四节 体育教师专业技能的形成 //41

第三章 体育教师专业技能的发展 //49

第一节 体育教师专业技能发展的方向 //49

第二节 体育教师专业技能发展的途径 //51

第三节 提高体育教师专业技能发展的实践 //55

第四节 专业技能在教学实践中的应用 //57

第四章 体育教研及学科培训 //64

第一节 体育教学研究的改革 //64

- 第二节 体育教研的管理 //79
- 第三节 校本教研活动的指导 //85
- 第四节 学科培训 //88

第五章 体育科研管理 //93

- 第一节 科研管理 //93
- 第二节 体育科研管理的内容 //95
- 第三节 体育教师如何进行科研 //96

第六章 体育教学及管理 //139

- 第一节 体育理论知识与教学实践的结合 //139
- 第二节 体育教学的管理 //145
- 第三节 观摩体育教学 //153
- 第四节 如何看课与评课 //158

参考文献 //167

后 记 //168

第一章 体育教研员

第一节 体育教研员的工作性质

贵州省是经济欠发达的省份之一，这或多或少影响了文化教育的发展，使得继续教育开展较晚。这一新生事物刚刚出现的时候，笔者感到很茫然，受到许多问题的困扰。通过学习先进省市的办学经验和多年的实践，我们认识到开展继续教育是要建设一支能够坚持社会主义方向的品德高尚、结构合理、素质优良、适应我国体育教育事业发展需要的中小学体育师资队伍。这种带有全局性质的、为当代社会培训综合型人才的教育问题，越来越突出地摆在了我们面前，要求我们尽快地适应它，解决它。这就要求体育教研员不仅是单纯组织教师进行教研活动，而应该是教师的教师，既要有先进的理论知识，又要扎根基层，深入学校，了解教师和教学情况，要知道教师想要什么，在教学中遇到了哪些困难和问题，帮助教师排忧解难，和教师一起共同研究解决问题的方法，寻找教育教学规律，从而顺利完成教学任务。

课程设置是继续教育的难题，教育界专家经过反复讨论一致认为：课程设置和教学内容必须有针对性、先进性和实效性，不能过分强调知识的系统性，要把先进的科学技术和方法引进继续教育的教学中，同时要能够达到实际效果。

在教学方法和教学手段方面，力求改变封闭式的课堂面授教学模式，提倡开放式的研讨模式的教学。教学方法多样化，采用现代化技术教学手段，将微格教学和计算机教学引入课堂。



办学方式力求多样化、多渠道、多形式，提高办学效益。同时还要加强科学研究，提高体育教师的教学水平和科研水平。

课程的设置要适合不同学历、不同层次的教师。小学、初中、高中等不同阶段的教师，他们的需求是不一样的，若使用同一种教材进行教学，肯定不能满足他们的需要。因此，在培训内容和培训方法上，应采用不同的手段，分别对幼儿园老师、小学老师、初中教师、高中教师、班主任、教导主任、校长进行不同内容和要求的培训，对新任教师、中青年教师 and 老教师又要采取不同形式、不同内容的培训，针对他们的实际，解决他们遇到的困惑和问题，这样才能取得满意的效果，也能为以后的培训积累经验。

马斯洛的需要理论认为，当一个层次的目标达到后，需要向高一个层次的目标前进。教师在继续教育初期得到满足后，又会提出更高的要求，他们对培训内容感到不满足也很正常。无论是对刚上岗的新教师，还是中青年教师而言，学生一届又一届，层出不穷，而教学方法又是千变万化的，在教学过程中又会出现新情况、遇到新问题。新任教师刚从学校毕业，理论知识学到不少，但是缺少实际教学经验，缺少有效的教学方法。我们常说：教学有法，但无定法，贵在得法。帮助这些教师解决教学中的问题，是教研员义不容辞的责任。中青年教师虽然也有一定知识和教学经历，但是尚不完全，仍需要认真学习。老年教师，教学多年，积累了不少教学经验，但他们缺少理论知识作引导，需要进行新知识、新理念的学习。同时，作为体育教研员应该走在前面，学在前、用在前，不断更新知识和理念，以满足不同教师的需要。

教研员是从一线教师中选拔出来的优秀人才。但缺乏内在的发展机制，难以与动态的生动丰富的教学改革实践相适应，难以胜任课程改革综合性、跨学科、新理念的要求。建立一支学习型与研究型的教研员群体，探索多形式、多渠道、适合继续教育的专职教研员队伍是当务之急，对提升教研员的整体素质和拓宽教研员队伍的建设领域具有重要的意义。

同时，建立一套动态的、具有激励作用和导向作用、便于操作的教研员评价体系，对教研员的成长和发展具有导向性作用。



第二节 体育教研员的工作职责与任务

在课程改革中,教研员和教师都是新课程的实验者和研究者,教研员应注意在强化自身多途径参与教学实践的同时,重视教研工作的角色转变。

中小学体育教研历来受到国家和各级领导部门的高度重视,1990年,在原国家教委《关于改进和加强教学研究室工作的若干意见》(教基〔1990〕013号)中首次明确了教研部门的作用,规范了教研工作职能,要求“各中小学教研机构要把基础教育课程改革作为中心工作,充分发挥教学研究、指导和服务等作用”。2001年,国务院颁布的《关于基础教育改革与发展的决定》强调,教研机构应积极参与基础教育课程教材改革和教学实验;注意借鉴国外教学改革的先进经验;推广基础教育教学改革优秀成果。

教研员这支队伍经过多年的实践和学习,已经成为有一定组织能力、科学研究能力和丰富的教学经验,以及较高业务水平的队伍。这支队伍是支撑我国体育教学发展的强大动力,是我国体育教育事业不可缺少的生力军。无论在任何时期、任何环境变化的情况下,都能够任劳任怨、严肃认真、一丝不苟地带领广大教师研究并解决教学中的问题。在课程改革进程和推广工作中,中小学体育教研员配合教育行政部门做出了大量卓有成效的工作,已经成为中小学体育课程改革和教学改革中的一支重要力量。他们为我国中小学体育教学质量的提高做出了巨大的贡献。

一、中小学体育教研员的职责

(一) 带领广大体育教师进行教育科学研究和科学研究

教学研究是教研员的第一职责。研究是先导,是基础。要充分发挥教研员的研究职责,面对学校实际开展教育教学研究,和教师合作共同研究,取长补短,尊重、发现、挖掘教师无限的智慧和创造力,帮助教师学会研究,养成读书、理论学习的习惯。



体育教研员应该眼睛向下，深入基层，深入到学校，了解教师和学生，熟悉教师的教学情况，了解学生的运动兴趣，和教师一起研究教学中存在的问题，有针对性地进行科学研究和教学改革研究，帮助教师选题立项，总结和推广教学改革的经验，探索体育教学规律。充分调动教师进行科学研究的积极性和创造性。

（二）对教师的教学和科研工作进行具体指导

教研员的第二职责是指导。指导是关键，也是根本。指导的一个重要的方面是专业引领。引领的内容主要是科学的理念和先进的经验。

对体育教师尤其是新上岗的老师指导得越具体，越能够见到成效。有的老师在备课的时候不够认真，或者思考不细，没有考虑课上会发生的情况，上课的时候便会显现出来。例如教师保护帮助的站位错误或者手法不对，就容易发生伤害事故，遇到这种情况，教研员就要进行具体指导。再如，教师科研立项脱离自己研究的范围和能力，比如教师选择“国家跳高运动员跳跃能力的研究”，就距教师本身所从事的工作太远，也不太可能取得研究成果，教研员就要具体指导，帮助教师另选在自己能够达到的范围或者与工作关系较近的课题，如“提高学生跳跃能力的研究”，就更有可能取得研究成果。

体育教研员进行指导的有效性最终表现在体育教师身上，体现在体育教师是否上出了高质量的课，是否改进了教学方法，是否能够脚踏实地、一丝不苟、严肃认真、切合实际地进行科学研究。

体育教研员是带领教师进行教学研究和科学研究的组织者、引导者、领路人，应该启发和鼓励教师的积极性和创造性，调动广大教师踊跃参与科学研究，不断提高体育教师的教学能力和科研水平。

（三）应该眼睛向下，服务基层

第三个职责是专业服务。研究、指导和服务这三项职责，与扎根教育实践是分不开的。

体育教研员的工作是服务性的工作。在服务体育教师的同时又向体育



教师学习，同时还要为教育行政部门的管理和决策服务。教研员要为学校体育发展服务及时提供发展建议；为体育教师的授业、解惑服务，急教师所急，想教师所需；为教育行政部门的决策及时提供专业咨询、信息服务和技术帮助。要真正成为教师的知心朋友，教育部门的得力助手和参谋。

二、中小学体育教研员的任务

（一）做合格的体育教研员就要不断学习

在课程改革实施的过程中，遇到许多新问题，这不仅是对广大中小学教师的挑战，更是对教研员的严峻挑战。教研员原有的知识结构，过于关注教师的教学行为，重视检查等思想观念和工作方法，已不能适应课程发展的需要。要适应课程改革的深入推进，全面实施素质教育的需要，充分激活教研员自我发展的内驱力，全面提高教研员自身素质，调整知识结构，转变工作方式，促进教研员专业发展，使教学研究向内涵发展，其关键就是要加强学习。

学习对体育教研员来说十分重要，做到优秀尤为重要。目前，体育教师的年龄结构跨度较大，教师的学历层次又有所不同，在信息十分发达的今天，教师的信息来源特别广泛，知识面很宽，对于教研员来说，要不断充电，更新自己的知识，转变旧有的观念。若不加强学习，就会落伍，就不能适应当前的培训工作。学习的方式多种多样，如向书本报刊学习，向专家学习，从实践中学习，向培训对象学习，参加国家级培训班向其他省市的先进经验学习，从而不断提高自己的知识水平和认识水平，用新知识、新信息武装自己的头脑，填充知识宝库，把学习视作前进的马达或加油站，激发工作潜能，促进自身发展，做一名合格的体育教研员。

（二）改变固有的教学研究方式

固有的教学研究形式是多年形成的习惯，即将教师集中到培训地点开展教研活动，这种教研形式在时间固定、工作负荷较满的情况下已经不适应当前的情况。以往的教研方式已经不能满足教师专业成长和发展多样化



的需求。其不足主要有两点：一是时间较难统一；二是人数过多，不便于进行细致的研究。因此，如何针对不同层次、不同水平教师的实际，进行有效的培养，如何充分发挥每位体育教师的积极性，是体育教研员当前面临的重要问题。

固有的教研方式应该改变。可以把集中教研改为分散教研或叫作小集团教研、分片教研，必要时再集中，灵活多样的教研形式可以收到更好的效果。

教学研究和教师培训，同样担任促进学校体育发展和教师成长的任务，把二者整合起来，有利于教研部门和培训部门的相互配合和支持，有利于区域范围内教育资源的有效调配和充分利用。

- (1) 协作探究、研训一体，实现教研与培训的有机融合。
- (2) 课题研究与专项调研相结合，使教研与科研融为一体。
- (3) 蹲点调研和个人调研相结合，探索有效教研的途径和方法。
- (4) 指导、参与校本教研和校本培训。
- (5) 蹲点教研与联片教研相结合，资源共享，协同发展。

(三) 带领广大体育教师进行课程改革

我国教育改革的步骤日益加快。2001年国务院《关于基础教育改革与发展的决定》的发布，进一步明确了加快构建符合素质教育要求的基础教育课程体系的任务，全面启动了这次规模空前、影响深远的教育改革。这次课程改革所涉及的范围十分宽泛，因此，广大教师产生困惑与迷茫，出现偏差与误解，这也是在所难免的。

纵观《体育与健康课程标准》(以下简称《标准》)和以之为依据编写的教科书，笔者体会到几乎每处都渗透着“健康第一”的指导思想。我们将以育人为宗旨，以学生为主体，培养创新精神和创造能力，努力增进学生的健康贯穿于课程改革的全过程，以确保“健康第一”的指导思想落到实处。

推进课程改革首先要转变观念，这种转变包括课程的方方面面。从宏观上看，要从学生的发展观方面进行转变；从中观上看，要从教师的教学



方法方面进行转变；从微观上看，要从学生学习方面、对学生评价方面进行转变。观念的转变促进了课程改革的实施。

改革的主要内容包括课程目标的几个方面，学生自主学习、合作学习、探究式学习的方法，激励机制评价的方式，教师的教学方法与组织教学的手段等方面，都是教师面临和需要研究的问题。积极鼓励和支持教师为学生终身发展创新教学方法，为学生的健康成长打下良好的基础，逐渐改变只教动作不育人的现象。

（四）带领体育教师申报课题立项

教师培训离不开科学研究。科学研究要克服盲目性和随意性，加强针对性和计划性。教研员根据国家的需要和本地区的需要，或学校体育存在的问题和急需解决的问题，组织体育教师选好立项课题，确定立项负责人，调查国内外是否有人研究过此课题。在没人研究过的情况下，对课题进行论证，阐述研究此课题的必要性和可行性，研究的方法，预计研究的时间及成果形式，然后报向上级研究院审批。立项后，课题组成员在事先认定的子课题分工明确后，听取总课题负责人的开题报告。

体育教研员对立项课题进行前期、中期和后期检查，随时发现问题，随时召集课题组成员进行解决，并向单位领导汇报课题进展情况。

（五）负责对定期招聘的新教师进行培训

由于师资队伍的流动性和学生人数的不断增加，学校每年或隔年都要从高校毕业生中招聘一部分新教师。这些新教师刚刚踏进中小学的校门，对于树立终身体育思想，怎样当好一名体育教师，怎样理解课程标准的理念，课程标准提出哪些目标，学生的学习方式有哪些变化，怎样对学生进行评价，怎样备课、怎样写教案，怎样上好一节体育课等问题，都要进行岗前培训，让他（她）们基本能够承担体育教学任务。

（六）选择骨干教师带教青年教师成长

为加强师资队伍建设，进一步深化教育教学改革，提高课堂教学质量，



充分发挥骨干教师（以下简称导师）的示范和引领作用，需要带教青年教师快速成长。

通过带教，教学相长，不断提高教师专业水平，强化“终身学习”的意识；提高青年教师对《标准》的学习与理解，强化科学的教学理念和能力。

1. 明确导师的职责

（1）热情关心并指导青年教师的思想情况和教学工作。教学相长，不断提高自身专业水平，强化“终身学习”的意识，以具体的学习表现为青年教师做榜样。

（2）根据青年教师专业能力考核的结果，充分了解带教对象的专业现状，分析其优势与弱项，根据带教要求对青年教师进行指导，并制订好带徒工作计划。

（3）在制定发展目标之前，导师要与青年教师充分讨论交流，根据每一个阶段制定详细的、具有可操作性的发展步骤，制订微观计划，比如周计划、月计划，确立具体的指导主题和内容，做好指导工作记录。

2. 对青年教师的要求

（1）以谦虚好学的态度积极向导师学习，不隐瞒缺点，不回避问题，展现优点和长处，主动与导师沟通交流，虚心请教、认真探讨教学，努力提高自己的专业素养和教学能力。

（2）根据教师专业能力考核的相关要求，与导师协商，从实际出发，确定学习的远期规划和近期目标，制订好具体的学习计划。

3. 指导内容与要求

（1）拟定带教计划。在带教初，导师要与青年教师共同商议，制定水平（学年、学期）的带教计划，明确水平（学年、学期）的带教目标和达成目标的主要过程。

（2）教学设计指导。导师每学年至少对青年教师进行四次教学设计指导。

（3）名师经典课例积累。每学年导师要指导青年教师至少积累两个名师经典课例。名师是全国知名的教育专家，借鉴的课例是公认的教学典范。

（4）师徒同课异构（同案异教）指导课。每位导师每学期与青年教师



至少实施一次同课异构（对同一课题各自进行教学设计）或同案异教（导师进行教学设计）的教学交流，相互听课，相互帮助。

（5）专业阅读指导。导师要指导青年教师每学年至少读三本专业书籍。

（6）相互听课。青年教师每学年听课不少于 20 节，其中导师的课不少于 10 节，每节课要有点评和交流。导师每学年至少要听带教对象的课 10 节，每节课要有评价分析和指导。

（7）积累自己的课例。每学年青年教师至少摄制两节自己的课堂教学，对教学视频进行自我观摩、反思、评价。每学年导师要指导青年教师至少积累 4 个有价值的课例，内容包括：青年教师最有成就感的课和最需要帮助的课。

（8）自主设计内容。每学年根据带教目标和青年教师的需求进行至少两个内容的设计，如某个问题的质疑分析解决，某个单元、某种课型的教学探讨，某种专项能力的提升，等等。

（9）阶段总结及评价。每学年（学期），青年教师与导师分别撰写带教总结，梳理计划完成情况与带教目标达成情况，为下一阶段的带教提供基础信息。青年教师与导师以自评、互评的形式评价带教过程，教研组、学校和教研部门也参与评价。

4. 带教组织形式与成果汇报

每位导师指导 1~3 位青年教师，多位导师形成一个导师团队，导师之间相互交流指导经验，青年教师之间交流学习体会。导师团任命一位导师为组长，对本团队的带教工作进行统筹安排。这样能有效避免“一对一”带教模式容易出现的弊端，例如新教师重于模仿而忽视自身教学风格的形成；导师孤芳自赏，对青年教师照搬自己的做法持欣赏态度，对各类教学风格缺乏广泛的认识，视野狭窄，缺乏创新；导师对自身的不足缺乏客观认识，以至于青年教师连导师的缺点也继承下来。这种做法能够促进导师和青年教师进一步深入思考，生成有一定深度的教研教学成果，促进双方共同进步。成果汇编后装订成《青年教师成长手册》。



第三节 体育教师培训的形式与途径

中小学体育教师接受培训的形式和途径，与培训过程的诸多因素有着广泛联系。

一、构建培训形式与途径的依据

（一）培训与教师需要存在一致性

（1）培训与教师素质和能力的提高相一致。培训的根本目的在于提高教师的教育教学能力，而教育教学能力和水平的提高，又离不开学习和教育活动，因此，教师需要接受培训。

（2）教师培训与基础教育改革和发展相适应。中小学教师是基础教育改革与发展的主力军，基础教育改革与发展要求中小学教师提高自身素质和能力，所以，教师渴望接受培训以提高自己。

（3）教师培训与教育发展的要求相适应。教育的发展要求教师不断将新知识、新信息传递给学生，而培训的任务就是要不断用新知识和新信息武装教师头脑，以适应教育发展的需要。

（二）培训对象的复杂性影响培训的形式和途径

（1）中小学教师是多元素的群体。他们年龄不同、学历不同、任教学生不同、任教学校条件不同等诸多因素，给培训形式和途径带来许多困难。

（2）任教环节和基础条件的差异。有的教师在城市任教，有的在农村任教，有的在重点校任教，有的在薄弱校任教，教师参加培训的要求和态度均存在差异，这些因素影响着培训形式和途径的实施。

（3）教师呈现多元化的需求。由于教师学历不同、经历不同、教育教学水平不同、专业能力不同，所以呈现出多种多样的需要，这些需要不仅影响培训内容，同时影响培训形式和途径。

（4）教师参加培训的目的差异。有的为提高自己的专业技能，有的为