

名师名校名校长

· 书系 ·

阳光下的 体育

YANGGUANG XIA DE TIYU
吴俊伟◎著

天津出版传媒集团



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

名师名校名校长
书系

G633
516

阳光下的 体育

吴俊伟
YANG GUANG XIA DE TIYU

天津出版传媒集团

天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

阳光下的体育：一位体育教师的十年教学手记 / 吴俊伟著. — 天津：天津教育出版社，2014.3
ISBN 978-7-5309-7562-6

I. ①阳… II. ①吴… III. ①体育课—教学研究—高中 IV. ①G633.962

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第046718号

阳光下的体育：一位体育教师的十年教学手记
吴俊伟 著

出版人 胡振泰

责任编辑 吕焱

装帧设计 北京言之凿文化

天津出版集团

出版发行 天津教育出版社 (<http://www.tjeph.com.cn>)

天津市和平区西康路35号

邮政编码 300051

经 销 全国新华书店系统

印 刷 廊坊市佳艺印务有限公司

版 次 2014年3月第1版

印 次 2014年3月第1次印刷

规 格 787*1092毫米 1/16

字 数 300千字

印 张 18.25

书 号 ISBN 978-7-5309-7562-6

定 价 32.00元

80112000

奔跑起于希望的校园

任何地点都可以成为起点，只要你的心不拒绝奔跑。

高一的第一节体育课，是在教室里上的。走进教室的是一位雄姿英发，气宇轩昂的老师，虽已中年，但他浑身昂扬着斗志，仿佛青春的气息从未离开过他的血液。就像他的名字一样——吴俊伟。

跑圈是每节体育课的必备项目。在第一次集体跑圈之前，老师给我们读了一篇文章，是他的学生张耕毓写的《我跑进了上海交大医学院》。讲述了他如何在吴老师的带领下，从一名对体育毫无信心，身体素质很差的同学变成了一名可以坚持跑圈，积极锻炼的尖子生，并且“跑”进了上海交大医学院。这个故事给我们的感触很深，所以，从这天起，我们全班同学开始了影响一生的跑步运动。这节体育课，老师还给我们每位同学一份精美的师生联系卡，联系卡上有老师全部的联系方式及邮箱、博客地址。

之后的每一节体育课，我们在整理完队伍后，都要绕着操场跑两圈。不光我们跑，还有吴老师。每一堂课他都会陪着我们。他常说：“我要对你们20年后负责！”有人掉队时，吴老师在后面为我们鼓劲加油。一开始同学们都很不适应，跑得气喘吁吁，大汗淋漓，甚至有的时候嗓子疼，反胃。可是渐渐地，随着锻炼次数的增加，我们的耐力一点一点提升，跑完以后不再气喘了。

坚持了两三个月后，冬天来了，正值一年中人们最慵懒疲乏的时候。一场大雪过后，操场上仿佛盖着一层厚厚的棉被。这样冷风刺骨的天气，寒风刮的同学们脸通红通红的。体育课上，大家都裹着棉袄，谁也不愿意再去跑圈了。吴老师看着我们一个个慵懒的样子，首先走上了跑道，带着我们跑，渐渐的，跟在他身后的同学越来越多，最后所有同学都加入了这冬日里的跑操行列。浩浩荡荡的队伍在操场上奔跑，白雪上，留下了我们一个个努力拼搏的脚印。用热情战胜寒冷，用力量击败挫折。尽管我们嘴里不断呼着白气，鼻子被冻得已经冰冷麻木，脚下踏雪声咯吱咯吱的，我们坚持跑完了全程。跑步不但让我们身体暖和起来，也让我们学会了坚持。他坚持每天用笔记录身边的事，坚持十年如一日地为学校做事，坚持把全部精力投身到体育教学事业中。他用实际行动为我们的体育事业树立了榜样，用他的真诚和毅力成为了我们的良师益友。

寒假来临，老师制作一份别开生面的“体育锻炼联系卡”。卡的正面书写着：“为了父母的微笑，为了家人的幸福，为了自己的健康，请你主动融入假期每天锻炼一小时中来，积极完成假期体育锻炼。老师为你们设计了一道体育锻炼计划，希望你们与老师一起完成。每天坚持跑 1000——2000 米；每天坚持累计跳绳 100 个；每天坚持累计立位体前屈 100 个；每周坚持组织一场羽毛球或毽球、篮球比赛；写一篇 100 字体育锻炼心得体会，包括：完成情况、心理感受、锻炼益处等。”在卡的背面呈现着：“一个人如果不狠狠逼自己一下，根本不知道自己有多优秀。”、“一个人的成功，往往取决于对自己的彻底自觉。”“每天锻炼一小时，健康工作 50 年，幸福生活一辈子。”这温暖有爱的话语，这掷地有声的言词，表明一个老师对事业的崇高追求，表明一个老师对我们的无限热爱。一张小小体育锻炼提示卡，映衬着老师对我们的无限希望和大爱！

高一下学期，前几次跑步测试，有些同学成绩不是很好，但提高空间很大。老师想出一个主意——领跑，伴跑。第一次试验是男生陪女生一起跑 800 米，让男生为女同学伴跑，领跑。他们都很配合，上次测试过的女生也重新融入这次的队伍，打算刷新自己的长跑记录。女生在男生的鼓励下，使尽力气追赶着前面领跑的男生。冲过终点后，一组组好拍档一起记录成绩。有 6 名女同学打破了四分钟，而且大部分女同学的成绩都要超过之前的长跑成绩。第二次的男生 1000 米测试，就连班主任和数学老师都一起加入了这次“战斗”，骄阳似火，热浪滚滚，一切都在仿佛凝固的空气中无精打采。但是我们不一样，即便头上烈日骄阳，我们依旧热情高涨，期待这次的跑步测验。平时从不跑步的同学，在这次老师和同学们的陪伴下，通力合作，互相鼓励，掀起了 1000 米测试的热潮。测试结束，吴老师拿出早就准备好的礼物——他的著作，由南京大学出版社出版的《给教师的建议》和《全国著名教育专家任小艾教育思想报告》，请学生为我们两个老师颁奖。我们不但能记忆那波澜壮阔的场景，而且还能牢记与我们伴跑老师的谆谆教诲：“你们正处在长身体、长知识的时期。对于你们，无论在学习上还是在体育锻炼中，都要向体育健儿学习，发扬顽强拼搏的精神，勤奋学习，刻苦锻炼。在完成体育课程的同时，还要开展多种形式的体育活动，做到每天有一小时的体育锻炼时间，来保证自己身体的健康成长，同时养成一直参加体育锻炼的好习惯。”跑完步，出完汗，我们都发现下一堂课的听课效率更高了，而且头脑更加的灵活。吴老师说，体育活动能促进学习，尤其是像跑步这样积极的运动，更能促进大脑的血液循环，对改善记忆力，促进思维灵活有很大帮助。我们班多次在年级考试中取得优异成绩，一部分也要归功于全班同学坚持跑步锻炼。

挥洒青春，挥洒汗水，用坚实的脚步踩在奋斗的跑道上。高一的时间如白驹过隙，在积极备战期末文化课考试的过程中，我们依旧坚持跑步，坚持在这个我们一直寄托希望的校园中留下自己的足迹。这奋斗的一年，注定是不平凡的一年。在学习压力下，我们用跑圈这个“调节器”，舒缓身心，将烦恼踩在脚下，怀揣梦想一路奔跑。

8月8日，是全民健身日。我们身体力行，争做每天锻炼一小时的使者。我们自觉融入全民健身的洪流中，把热爱体育锻炼变成一种生活，一种信仰，一种习惯。让崇尚全民健身的思想深深植根我们的心中。一位体育前辈曾说：“健康是你一生中不应该失去的财富。参与体育锻炼是每个人的权力，希望你能在体育活动中体验参与的乐趣，在乐趣中培养运动的兴趣，在兴趣中形成体育锻炼的习惯，使科学的锻炼伴你终身，高质量的生活伴你永远。”运动吧，让我们更强壮！运动吧，让我们更快乐！运动吧，让我们更健康！

前方还会有很多艰难险阻，我们却不言放弃拼搏的梦想。奔跑在充满希望的校园，给我们的高一时光画上了完美的句号。

吴俊伟老师继《给教师的建议》一书后，又要出版高中十年体育教学现场笔录——《阳光下的体育》，盛情邀请我来写篇序言，这既是我的荣幸，又是老师给我的一次表达敬意的机会。在暑假中，我静心坐在雅舍书房中，潜心梳理出我们与老师一起在阳光下、操场上跑步的美好时光，是为序！

辽宁辽阳市第一高级中学高一（3）班学生 叶晨

2013年8月8日 暑假



读吴俊伟老师教育专著《阳光下的体育》有感

读完吴俊伟《阳光下的体育》，使我的心灵发生了无数次震撼，更使我在退出教坛之后，又一次悟出了为师的真谛。我一生当教师，更多时间是当高中的校长，刚好与吴老师任职的学校相对应。我不仅面对着自己，也面对过数百名教师、逾万名学生。当校长时，我曾经亲自挑选过一百多位教师，我自己出版过包括百万字在内的近二十部教育专著，也曾成功地担任过甘肃临夏回民中学的教育顾问。可是，当读完吴老师的著述后，我感觉到自己突然渺小了许多，像在菩提树下获得顿悟一样！现在我才明白了，教师原是这样当的！

吴老师几乎是一节课一篇日记，每一篇日记都写得那么精彩，那么丰富，那么动人。因为他的工作肯定是单调的重复，学生无非就那一些熟悉的面孔，教学内容也是在不断地循环着，文章怎能那么风格迥异、内涵丰富呢？我百思不得其解。品读一篇篇文章，每一篇假如你都能够停下来认真思考的话，就像他们是一座座宏大无比的心灵和思想的山峰。课堂丰富多彩不足为奇，而体育课都上成了这样，假如是其他的课，那实在难得了！

吴老师从有限的十年课堂教学中，留下了30多万字的教育教学思想，而且每一个都是直接从课堂上得来的，每一篇文章一定是在课下不过夜写出来的，是真正来自一线的“报告”，算起来根本没有时间进行刻意雕琢，所以，它的原始、直接、率真、质朴达到了极致。

假如实践是思想的源泉的话，这本书不仅自身精华，而且还是产生教育思想的丰富源泉，它不仅可以产生体育的思想，还可以触类旁通，产生其他学科的教育教学思想，产生当教师的思想、做人的思想、办学校的思想、办教育的思想，等等。尽管字数不是太多，但是，我认为这本书不失是一本十分珍贵和难得的具有史料价值的杰作。

因感慨而有了上述赘言，又因感慨而填词一首，以为自慰。

诉衷情·枉为师

走出庠序话春秋，回眸自含羞。
不知何处梦断，难再鼓咽喉。
逢幸甚，看一流，赞方遒。
此生谁伍？读遍西席，洗尽忧愁。

甘肃会宁 负守勤

2013年8月23日



前言

当生命的年轮即将驶进知天命年的时候，我在辽宁辽阳市第一高级中学这所省首批示范性高中从事体育教学已 10 个春秋。蓦然回首，凝视着自己曾经走过的路，风雨阳光，感慨万千。萌生起再写本《阳光下的体育》的念头，也是对高中 10 年体育教学的总结与回望。在这本书中，我记述了自己在阳光下，播洒的一片真情；操场上，守住的一份大爱。记载了一名体育教师，用道德与良知固守着体育教学这片散发着芳香的沃土。

10 年间，我倾心上课，用心思考，精心写作。我写下教学反思 28 万字，写下教育教学日记达 600 多万字。在中国学校体育博客上，写下博文 1097 篇。在中国教育新闻网上，写下博文 165 篇。用行动守望着做教师的两条标准：上好课，写好文章。我践行着教师专业化成长的“三好”，即：做得好，讲得好，写得好。我在感受中体验着教师实现专业化成长的三好，我在理解中诠释着做得好、讲得好、写得好。

做得好——教师时时刻刻是学生求学路上的榜样、镜子，教师的为人处世要秉承学高为师，行为世范，以身作则，以身立教，给学生留下铭记一生的深刻记忆，做一个让学生记得住的老师。当学生走出校园的时候，可以忘记的是当年学过的书本知识，而一辈子不能忘记当年老师留下的生动有趣的故事。

讲得好——教师倾其一生备好一节课，给学生讲明白课，时刻向学生提问我讲清楚了吗？而不是问你听清楚了吗？把有效的信息植入学生头脑中，产生信息链接。解决一个“会”字，教师教会，学生学会。其实，制约教学的瓶颈，就是教师的教会和学生的学会，教师采用怎样的教学方法突破瓶颈。找到学生最近发展区，也就是找到了学生学习兴趣的切入点。这是体现在课堂上传道、授业、解惑方面的讲得好。

写得好——就是把所思所想、所作所为、所见所闻诉诸于文字，让我的学生和同事历久之后还能够找到回味的依据，以至于更好的反思。2013 年 9 月 3 日《人民日报》《副刊》《读书管见》栏目中的一篇文章《也谈阅读与写作》指出：“著书立说，体现了人类社会实践的集体智慧创造。史实说明，后人都无例外地总是在先人著述基础之上继承、发展、创造出新的科学著作和文学艺

术。布特列洛夫说：要从事创造，要有所前进，就必须详尽无遗地熟知前人走过的曲折复杂的道路。要找到新途径，就必须对过去的理论，成功和失败有所了解。”这是对写得好的理论解释。而我对写得好也有自己的理解。写作，是一种对教育的深度思考；写作，是一名教师的心绪梳理。尤其是教育写作，更是一名教师内在素养的外化过程，要使外化质量的提高，必须有一个不断内化的过程。

十年间，我铭记着威斯敏特教堂碑文上所写下的这样一段话：“当我年轻时，我梦想改变世界；当我成熟后，我发现我不能改变世界。我将目光缩短，决定只改变我的国家；当我进入暮年，我发现我不能改变国家，我的最后愿望仅仅是改变一个家庭，但这也不可能。当行将就木，我突然意识：如果一开始我仅仅去改变自己，我可能改变家庭、国家甚至世界……”。我非常欣赏这句话的深刻的寓意。每一个人，既要眼望星空，又要关注脚下；既要有鸿鹄之志，又要有燕雀之为。一名教师，特别需要做教育行动的使者。以刻苦读书、严谨治学改变自己；以人格道德、学识魅力影响学生，以教书育人，爱岗敬业实践理想。当我不能改变环境的时候，我力求改变自己。从不指责、从不抱怨、从不计较。每天都以阳光的心态，走进课堂，走进学生。对于高中生，我总是信奉着先做朋友，后做老师的信条。只有心心相印，息息相通，才能教学相长，共同提升。形成自己的教育理想——做一名民间教育家和教师作家。民间教育家，就是每天为学生做一件好事、实事。教师作家，就是把课堂中教师与学生之间闪烁的稍纵即逝的精神火花，擦肩而过的韵味故事记录下来，书写成课堂中有价值、有趣味、有意思的文章。每当万籁俱静的清晨，每当繁星满天的深夜，自家书房中，都留下了我和这些美好故事的依依交融。我在《中国学校体育》等报刊公开发表文章 216 篇。在《中国教师报》“爱读人物·学校”评选中，被评为 2012 年度中国十大“爱读人物”。《给教师的建议》一书，由南京大学出版社出版。这本书被《中国教育报》评为 2012 年度教师喜爱的 100 本书。由中国教育新闻网、中国高校教材图书网、《中国教育报》、《中国教师报》、《德育报》上作宣传，产生了广泛的影响。

十年间，我恪守着“一个教师在做人方面追求完美，也就更好地发展自己，成为一个有高度的教师。教师要做一个治学勤苦的人，做一个思想深刻的人，做一个品行完善的人。”以自己特有的方式与学生沟通和交流，当学生处于迷茫、困惑的时候，我总是意味深长地给学生写信，我已给学生写下 78 封信。我经常深入学生中访谈，留下访谈录 5 万字。用著书立说浸染人。

每当有著作出版，每当文章有发表，我都会赠送给学生，把发表的文章带

进课堂，展示给学生，与学生共同分享教学成果。

用学术荣誉感召人。我每收获一份荣誉，都有同学们的功绩。我信奉这样的理念——没有学生，就没有教师；没有教师，就没有学校。我与学生一起分享教学成果。

用坦诚对话启迪人。学习上的困惑，需要教师推心置腹地以讲故事的形式交谈。打开心结，需要一个想通的过程。年轻人的优势就在于他的可塑性。

用升旗仪式上的讲话打动人。从 2005 年至今，以体育教师的身份主持升旗仪式，在每次升旗仪式中，都送给学生一句寄语。如：一个人如果不狠狠逼自己一下，根本不知道自己有多优秀。如今，所有的一高中毕业生，都认得我这个主持升旗仪式的老师。教育的最高境界是爱和责任，爱，能够完善一个人，责任，能够成就一个人。让学生因为喜欢我而喜爱我的体育课，进而提高体育意识养成体育锻炼习惯。

十年间，无论是春夏秋冬、风霜雪雨，每一次体育课，我坚持提前三分钟到操场候课，等待着学生。我相信“教师的良好发展永远是学生的福音，教师走向成功的基本前提是占有时间，勤奋积累，注重方法”。

我坚持上好常态课，上好开学第一课，邀请其他教师走进课堂合作上课；运用差别化评价，让学生爱上跑步；运用“借分制”，让学生爱上每天一小时体育锻炼；运用自主评价，让学生真正爱上体育；

我坚持每节课与学生跑 2000 米，共同享受跑步的乐趣；我与学生们一起坚持跑步，永远是操场上的一道亮丽的风景。了解学生、尊重学生、相信学生和理解学生一直是我做教师的信念，教师对学生的影响力、领导力和执行力是我上好每节课永远思考的话题。因此，在体育课堂中创造智慧，给学生一种思想、一种境界，是我从师一辈子的期望。

在教学中，我正视学生间的差异，用多元智能理论来看待学生的发展。在我的眼中，每个学生都是独具禀赋、有潜质、可塑性强的鲜活个体，当学生对某些问题出现认知偏差时，我会努力去因材施教。在与学生的沟通与交流中，我充满真诚、心存期待，我相信通过自己卓有成效的工作，一定会在学生身上发生奇迹。记得有一名情绪变化无常的高三毕业生，当时，我与一名同事齐心协力地对他进行心理疏导但效果不佳。后来，我主动找其一起跑步，在运动中交流、沟通，并给这名学生写了两封信，我在信中动之以情，晓之以理，终于打开这名学生的心结，使他从困惑与迷茫中走了出来，最终，这位学生以理想的成绩考入中山大学。在与学生的交往过程中，我获得了教育智慧，丰富了教育内涵，感受着学生在我的引导下走向成人、成才和成功。那一刻，我的内心

充满了职业满足感与幸福感。拍摄课堂上每一个学生,每一个动作的精彩瞬间,并把课堂上,师生活动的真实场景,发送到自己的博客——辽阳一高体育,并通过学生转达给他们的亲人,让他们全家一起欣赏体育课堂中的精彩时刻。

富兰克林说:“有没有梦想不一定是重要的,最重要的是人生的意义就在于不断地超越自我。我相信这将引导我向更高的层次去努力”。为了学生,我在不断地探索;为了学生,我在不停地读书;为了学生,我在不时地反思;为了学生,我在艰苦地修炼!作家教师陈开垠在自问也在追问:“做教师的人,就是老师?谁在你走后多年,深情怀念你作为教师的付出的爱,谁一生内心唤你做老师。相遇是偶然,如同一本书和一个人,一个人和另一群人,凭借专业角度、表达力和言行一致的行动力,走进内心的你我精神的交互。”老师,是为学生一生着想守好课堂的人;老师,是为学生付出责任与爱的人;老师,是为学生养成终生学习习惯一辈子甘心情愿备好课的人。

十年磨一剑,在学校 2012——2013 学年度教职工考核中,我以 102.3 分的成绩获得第一名。续写着努力奋斗的光荣与梦想。面对荣誉,教师,仍然是我的第一身份;上课,依然是我的第一责任。

思想与理念是教育的灵魂;爱心与责任是教育的底色;执著与奉献是教育的特质。学校是我的家园,学生是我的阳光,呈现在我们面前的是一幅绚烂多姿的画卷,我时常驻足于这个美丽的家园,欣赏着它动人的风景。人生因教育而精彩,学生之所以精彩得益于接受了精彩的教育,教师之所以精彩是因为实施了让学生精彩的教育。操场上,那份神圣的育人事业使我有胆识、有勇气与学生们相拥相伴在阳光下。亲爱的老师们,爱学生就是爱自己,爱学生就会享受工作的乐趣和生活的幸福。教师有学生陪伴,也可以当得很精彩,当得很快乐!

2013 年 9 月 19 日于书房中

吴俊伟

目 录

2003年

走进辽阳一高——我的第一堂课	2
骨折”事件	3
幸福教师节	6
教育是细节	7
雨中足球赛	7
体育课“不简单”	8
快乐测试	9
克服困难其实很简单	10
雪地课堂	11
一起玩游戏	12
圣诞快乐	14

2004年

“不满意”的一课	16
沙尘天里的体育课	17
一个体育老师的困惑	18
什么是最重要的	19
懂得宽容的老师才是好老师	20
心灵对话	21
我考了58分	23
孩子，老师能亲你一下吗	24
给学生讲规矩	24



我和学生的访谈	26
困难不等于困境	27
教师的魅力	28
最幸福的事	28
学生的桃子	29
好成绩	30
“尊重”教学法	31
让学生来给自己出考卷	32
让每一个学生都不孤单	33
老师，我们想要听谁的	34
教育是一棵树 摇动另一棵树	36
纪律是体育课闪闪发光的保险丝	37
冬天里的温暖课堂	38
快乐课堂有妙招	39
美丽的大眼睛	40
请熄灭你的烟头，同学	41

2005年

新年初，话考试	44
“干爸”和学生的故事	45
老师戒烟的故事	47
让赏识成为一种习惯	59
阳光下的体育课堂	50
高二·22班体育课	51
每一个学生都是独特的	52
生日快乐	53
读懂学生，我就是天生的老师	54
打开师生交流的心锁	56
让学生更自信	57
暴力教育，为祸深远	59

让学生来考老师	60
学会关心, 让心灵成为一块肥沃的土壤	61
教育是一种信念	63
又是一年开学时	64
师生关系的最高境界是什么?	66
体育课堂大有文化	67
教师节的特别教育	68
做一个点燃火种的老师	70
破窗理论	71
被绑起的鞋带	72
是师长也是朋友	73

2006年

新年新规划	76
谢谢你们, 我的学生!	77
带着智慧上路	77
不简单的一堂课	78
教师应该是什么样的	79
体育教师应该是什么样的	80
有反思才有坚持	81
什么让我自豪	82

2007年

突然的掌声	84
我是一个名副其实的老师	85
来, 同学, 我们拉钩	86
一份沉甸甸的信任	87
新学期, 新风貌	88
我的追求	89
忘了上体育课	90

跳围墙的男生	91
朋友的”真心话”	92
“认真”的力量	93
激情与智慧的一天	95
我思故我在	96
冬天里的一把火	98
完成2800米	99
有规矩，更有爱	100
先感动自己，才能感动学生	101
教学真功夫	102

2008年

又是一年新学期	104
春风里的课堂	104
教育是一种契机的把握	105
教育即展开	106
我为什么生气	107
“偷艺”的孩子	108
寻找一份感动	109
教师究竟是做什么的?	110
骄阳下的体育课	111
我的体育哲学	112
我的朗读教育	114
“体”与“育”之精神	116
榜样	117
手表定律	118
通往心灵的教育	120
面对一时的不谐	121
2000米的征途(上)	122
2000米的征途(下)	123

特殊的颁奖典礼	124
严寒中的挑战	126
在质疑中前进	127
这学期的最后一堂课	128

2009年

做被学生想念的老师	130
集体献策体育课	131
体育课要上出质量	132
沟通的快乐	133
我的风景线	134
学生给我的智慧	135
激励比赛受挫的学生	136
春风吹过课堂	137
快乐的一天	138
因为读书	139
每一个学生都是可塑的	140
珍惜时间,应该不放过每一件事情	141
启示教育	142
烈日下的体育课	143
最灿烂的阳光	144
做会纠错的老师	145
和实习生“切磋”	147
激情点燃体育课	148
是教育,不是管教	149
被贴标签的教育	150
先做“明师”,再做名师	151
老师,你收到被遗忘的信号吗?	152
当制度与学生需求冲突时.....	154
迎战严寒	155