



ZUO XUESHENG JIANKANG YINLUREN
YIMING XIAOXUE TIYU JIAOSHI JIAOXUE XINGSILU

做学生健康引路人

—— 一名小学体育教师教学行思录

◎ 裘松杰 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

做学生健康引路人

——一名小学体育教师教学行思录

裘松杰 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

做学生健康引路人：一名小学体育教师教学行思录 /
裘松杰著. —杭州：浙江大学出版社，2017. 12

ISBN 978-7-308-17759-7

I. ①做… II. ①裘… III. ①体育课—教学研究—小学
IV. ①G622.82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 328724 号

做学生健康引路人

——一名小学体育教师教学行思录

裘松杰 著

责任编辑	王同裕
责任校对	夏晓冬
封面设计	刘依群
出版发行	浙江大学出版社 (杭州天目山路 148 号 邮政编码 310007) (E-mail: zupress@mail. hz. zj. cn) (网址: http://www.zjupress.com)
排版	杭州隆盛图文制作有限公司
印刷	虎彩印艺股份有限公司
开本	710mm×1000mm 1/16
印张	17.5
字数	320 千
版次	2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-308-17759-7
定价	45.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行中心联系方式: (0571)88925591; <http://zjdxcs.tmall.com>

序言



拿到裘松杰老师的书稿已经很长时间了,但因为我一直陷在新学校创办的事务中,对于他给我的这个写序任务迟迟没能完成。我记得光 12 月份这个月,他就已经发来好几次微信催要,因为出版社已经将书稿清样,准备付梓。哎,真的是抱歉啊!辜负他的高度信任啊!

裘松杰老师是我在宁波市特级教师跨区域带徒活动中的第七届徒弟(带徒时间是 2006 年 10 月—2008 年 9 月),虽然带徒活动只持续了短短的 2 年,但是之后这十来年我们常常在一起,从双方所在学校或区级的教研活动,到市特级教师带徒层面的教研活动,再到我组织的浙江省九城区中小学体育教学联盟的教研活动,最后到市外和省外乃至全国级的学校体育教研活动,只要有我们一定会同时出席。同时,在我承担的所有省市级各项研究工作中,只要我觉得有适合他的,我也一定会邀请他加入。可以说,这十来年无间断地共同参与研讨,已经使我们俩的关系由原有的师徒关系跃上了一个新的层级,这个新关系就像我平时在说的那样:既是师徒,更是兄弟(他只比我小 3 岁)。

这次裘松杰老师出版的专著是他从事学校体育工作 27 年的结晶,全书总字数超过了 30 万。在书中,我们看到了一个一线体育教师成长的真实心路历程,他从只知道带运动队参加各级比赛,到慢慢爱上学校体育科研直至成为高手,再到成为课堂教学的能手,一路走来的酸甜苦辣跃然纸上,让人备感敬重。全书分为“不忘初心、理论探索、培训心得、教学研修和教学实践”五个篇章,每一篇章由十多篇文章组成,每篇文章短则两千多字,长则三四千字。可以说书中的每一篇文字都是发自他内心的真实感受,都是他的研究心得,读来让我很是感动和震撼。通过这些短文,我和裘松杰之间的以往交集情景也一一在我脑海中呈现,这样的感觉真的是非常的棒!

作为体育教师,在很多人的眼里,我们就是“四肢发达、头脑简单”类型的,是“一个哨子两个球,带着孩子玩玩玩”的看起来最容易当的教师,可以毫不避讳地

说,小学体育老师在学校里的地位往往是不咋的,甚至是很糟糕的,甚至有学校领导 and 同仁会极端地说出“不会教是吧,那就让你去做体育教师”。但从裘松杰老师身上,我们看到了一个完全不一样的一线小学体育教师,我们看到的是一个热爱体育教师岗位,有教育情怀,充满工作激情,不断无私奉献,永远在前行路上奋力奔走的优秀体育教师形象。近十年里,在业务上他从一名普通的一线体育教师成长为区学科骨干教师、区名教师、市学科骨干教师和市名教师;管理上他从一名普通的一线体育教师成长为教研组长、教导处副主任、教导主任和分管教学的副校长,这都源于他多年来坚持不懈的用心、努力和拼搏。

虽然裘松杰老师的这本专著向我们讲述的是他成长历程中一个个生动而有意义的鲜活故事,但我特别认定的是,这本专著一定会给我们带来可供每一名一线小学体育教师参考和移植的成长模板和发展轨迹,很有正能量啊!真的很感恩命运,能让我有缘分和裘松杰老师形成了“既是师徒,更是兄弟”这样的独特关系!

沈 斌

2017年12月25日

CONTENTS

目 录

>>>>

第一篇章 甘做健康引路人:不忘初心

为学生健康呐喊 / 3

对学生体质下降的四追问 / 5

教学岂能“不求有功,但求无过” / 9

为了孩子们的健康我们该怎么办 / 11

2013—2015年宁波市奉化区学生体质健康加分项目分析与建议 / 14

对大课间活动的现状分析及对策建议 / 24

奉化市城乡接合部小学开展地方传统体育活动现状调查分析 / 31

体育课“放羊”式教学现状的成因分析及对策研究 / 36

第二篇章 课堂教学要质量:理论探索

体育教学中的三个辩证关系不容忽视 / 45

试论教师评价的权威性及其在学习评价中的作用 / 49

关于可操作、可观测的学习目标制定的理解与思考 / 53

基于目标的体育教学质量内涵及评价指标探析 / 57

有效体育课堂教学评价指标的思考与设计 / 62

体育课堂教学质量评估方案研究 / 67

提高体育课堂教学有效性的策略探索 / 73

教学常规管理需要坚持“三个结合” / 77

校园足球融入阳光体育运动的实践与思考 / 80

第三篇章 长风破浪会有时:培训心得

参加教育部“国培计划”紧缺薄弱学科骨干教师培训系列文章 / 89

参加省“领雁工程”小学体育骨干教师培训的感想与建议 / 96

参与宁波市第八届特级教师带徒活动的收获与思考 / 100

让我们成为会规划人生的人 / 105

想象比知识更重要

——听《漫谈科学与艺术的联系和交融》一课有感 / 107

素质教育永远在路上

——听曹志祥教授“课程改革的特点分析”讲座有感 / 109

生本教育专题培训带来的思考 / 111

提升教师素养,促进学生发展 / 114

对考试竞争与素质教育评价的再认识 / 117

多维度解读教材内涵,多角度思考单元设计

——对于参加2013年浙江省体育课程“疑难问题解决”专题培训的认识和思考 / 120

名师是这样炼成的 / 122

第四篇章 观千剑而后识器:教学研修

求真、务实、高效、简朴、技能

——赴大连参加第三届全国中小学体育教学观摩展示活动有感 / 127

我眼中的好课

——从第五届全国中小学体育展示课谈起 / 129

继承中发展,改革中进步,反思中成长

——省一级教研活动策划的有效性探索 / 133

回归体育本色,演绎教学激情

——对浙江省 2007 年体育课堂教学评比活动的反思 / 138

评优课与常态课刍议 / 142

常态教学下体育课的认识与基本要求刍议 / 148

盐城之行带来的感动与思考

——记长三角地区小学体育特级教师研讨会 / 153

构建“五会领域”校本课程的实践与思考 / 157

命题作文式上课的实践与思考 / 161

我们需要怎样的评优活动

——参加宁波市中小学体育学科优质课评比有感 / 165

城乡联动,区域协作

——基层体育教研活动的新模式 / 169

优化调控策略,提高教学效果

——从 2011 年奉化市小学体育优质课例谈体育教师的教学调控能力 / 174

深度解读教学内容 科学制定学习目标

——小学技巧类滚翻教材内容的解读及学习目标制定研究 / 179

评议不同类型课之我见 / 187

《单手向前推实心球》一课的自我剖析 / 189

第五篇章 亲身下河知深浅:教学实践

体育课堂中培养学生意志品质的几点策略 / 195

小学一年级体育课堂常规教学点滴谈 / 199

因地制宜,变废为宝

——记一堂有趣的体育“劳动”课 / 203

让慢跑焕发出绚丽的光彩

——谈慢跑在准备活动中的运用 / 207

激发学生中长跑兴趣的方法探析 / 209

体育教学中手势的价值与运用 / 212

体育课堂背景音乐及其应用 / 215

小学体育课中游戏应用的“五宜五忌” / 219

挖掘“兴趣点”，上好技巧课	222
——以小学三年级前滚翻教学为例 / 223	
小学一年级新生广播操教学因素分析与对策研究 / 228	
小学一年级队列组织与调动宜“四化” / 233	
小学低段体育课趣味学练情境的创设与运用 / 236	
校园足球大课程的开发与实施 / 239	
体育教学学情分析之我见 / 243	
提高“借班上课”教学效果的方法与要求 / 247	
如何上好小学一年级新生第一堂体育课 / 253	
这个冬天不太冷	
——也谈寒假体育作业的布置 / 256	
谈小学体育课外家庭作业的布置 / 260	
也谈体育教学安全事故的预防 / 264	
对秋季运动会项目设置的思考 / 268	

为学生的健康呐喊

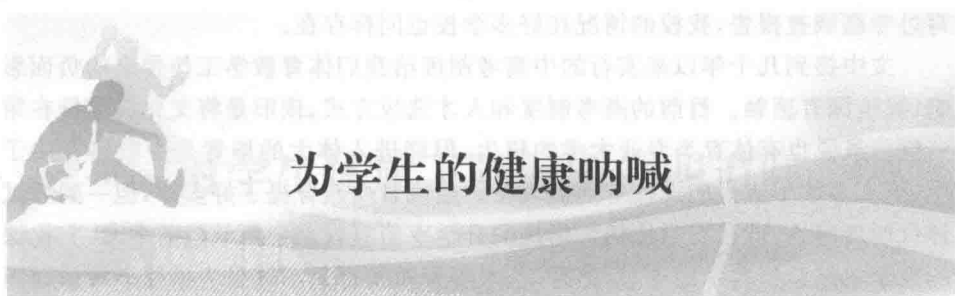
第一章

甘做健康引路人：不忘初心

【篇首语】

不忘初心，
砥砺前行。
坚守健康，
方得始终。





为学生的健康呐喊

最近阅读了2007年《体育教学》第二期“专题栏目”中关于“学生体质下降问题”的几篇探讨文章。张晓东、张春宝、郑伟峰等老师的文章从学校教育方面、社会方面、家庭教育方面出发，较为全面和辩证地分析了学生体质下降的原因所在。读后我深受启发。结合自己的所见所闻，我也想就学生的体质下降问题谈谈自己的看法。

作为一名奋斗在体育教学工作战线上已达十八年的我，深深地知道体育锻炼对于健康的重要性。“健康是革命的本钱；是0前面的1；没有了健康就没有了一切”，这道理谁都懂。可是学生的身体素质越来越堪忧，他们的肺活量呈现持续下降趋势，超重及肥胖检出率继续呈上升趋势，学生视力不良检出率居高不下。天气稍微一热，每周的升旗仪式上，国旗升上去了，而我们的学生却倒下了。真是看在眼里，痛在心里。

为什么会是这样呢？我觉得除了文章中所分析的几种因素以外，还应该重视教育投入。百年大计，教育为本，教育需要长期的大量的资金投入，随着社会的繁荣与进步，经济的发展，对于教育重视程度的提高，目前的投入还是远远不够的。就我们奉化岳林中心小学来说，虽说是市老牌城镇小学，可从20世纪80年代至今，全校32个班级，1600多个学生，挤在7亩土地上学习、锻炼。学校没有操场，没有球场，也没有几样室外体育设施，只有一块30米×50米的“方寸之地”，每天早上做操全校学生站都站不下，更不要说开展全面的体育活动了，学生活脱脱就像关在笼子里的鸟。在这样的条件下，体育老师如何开展体育教学、训练活动？如何保证学生一天1小时的体育锻炼？教育部规定小学一、二年级每周开设体育课4节，三至六年级每周3节，我校每周必须开设108节体育课，全校专职体育教师只有三个半，三个半体育教师每周能上得了108节体育课吗？我们三个半的体育教师只能担任其中的58节左右的体育课教学，其余50多节体育课只好请其他学科教师兼课了。但体育课程是一门技能课程，具有较强的专业技术性，并不是每个普通老师都能胜任的。我校体育课教学的总体质量和效率是可想而知的。关于体育师资奇缺的现状，市体育学科教研员何平尔老师

写过专题调查报告,我校的情况在好多学校也同样存在。

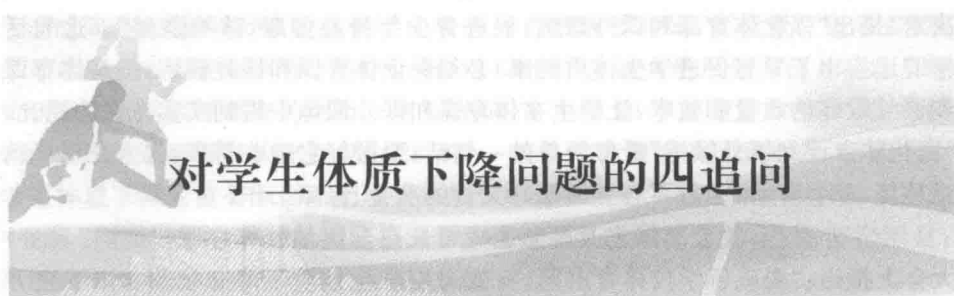
文中提到几十年以来实行的中高考制度给我们体育教学工作带来的负面影响,我也深有感触。目前的高考制度和人才选拔方式,依旧是将文化成绩排在第一位。虽说也有体育类专业大学的招生,但能进入体大的毕竟是少数体育尖子生,绝大多数学生只能选择普通类大学。虽说素质教育提了好多年,但一到考试评价制度面前,就只有靠边站。学校的升学率简直就是一所学校的生命,文化课的教学才是学校教学的核心,体育、艺术等素质教育只不过是为学校点缀门面而已。有了中高考的指挥棒,家长、学校、教师包括孩子们哪有时间 and 心思“不务正业”,只有挑灯夜战,“躲进教室成一统”。

“加强学校体育工作,保证每个学生每天锻炼一小时”,这话其实早就提出来了,并在《中华人民共和国体育法》《学校体育工作条例》中以法律、法规的形式规定下来。可是,我们真正贯彻、实行这些法律法规了吗?那又该由谁来监管、落实呢?加强素质教育,促进学生全面发展,是教育行政主管部门提出的,相关职能部门应了解各校具体体育工作的开展情况,制订切实可行的学校体育工作考核评估标准和奖罚制度。

郑伟锋老师从学生的体质持续下降问题,反思了当今体育课程与教学的不足之处。他认为体育课程与教学要关注学生的身体健康,要重视运动技能教学,要保证一定的运动负荷,要树立正确的安全观,要通过学习内驱力来激发学生的学习兴趣,要注重学习的实效性。我觉得郑老师的反思对我们今后的体育教学思路的创新起到很大的启迪作用。实施体育新课程改革以来,坚持“健康第一”的指导思想,强调激发运动兴趣,重视学生的主体地位,关注学生的个体差异等教育理念已经深入人心,教学改革取得了丰硕的成果。但是,在取得成绩的同时,也应清醒地认识到教学中出现的失误和缺陷。例如,有一些体育课一味地迎合学生学习兴趣,忽视对运动技能的教学,对体育课的运动负荷缺乏要求。这样,在很大程度上导致学生运动量、运动强度的不足,以致新课标实施以来学生体质不升反降。

值得庆幸的是,党和国家领导人已经意识到学生体质下降问题的严重性。中共中央政治局还专门召开会议,研究加强青少年体育工作。会议强调指出当今和今后一个时期,要加强青少年体育工作,要认真落实健康第一的指导思想,建立健全学校体育工作机制,充分保证学校体育课和学生体育活动,广泛开展群众性青少年体育活动和竞赛,加强体育卫生设施和师资队伍建设。但愿负责实施的相关职能部门能拿出切实可行的政策方案,把学校体育工作落到实处,但愿“阳光体育活动”能成为永久的阳光,普照我们的孩子一辈子,给孩子们一个健康的体魄。

(2006年12月)



社会在进步,国家在发展,可惜我们的学生的体质在下降,学生体质健康水平近三十年来的持续下降已成为严重的社会问题。为此,教育部大力推行阳光体育活动,各地方政府也加大了教育投入,场地设施、体育器材有了翻天覆地的变化,体育中考的力度也在持续加强,但是这些似乎都无法阻止学生体质健康水平下滑的趋势。学生体质下降问题成了社会热点话题。

一、学生体质下降的根源在哪?

学生体质下降的直接原因,在于学生自主参与体育锻炼以及体能活动的时间和机会的减少。没有运动,没有体能的付出,哪有体质的提升!那么是什么原因导致了学生自主参与体育锻炼以及体能活动的时间和机会的减少?这些时间和机会都去哪儿了?

对此,许多专家、学者进行过科学的调查分析、总结研究,一些报纸杂志、电视台也进行过专题报道,大家的意见相当统一,概括地说,主要有以下几点原因:一是应试教育的影响,学生大多数的时间和精力都去准备文化知识的学习了;二是安全责任的影响,现在的家长、老师最怕学生受伤、出事,体育伤害责任认定无法可依,学校迫于安全压力,尽量让学生远离风险较大的运动项目,传统的长跑项目如男子 5000 米、女子 3000 米不见踪迹,一些单双杠、山羊跳马等健身器材成了摆设,学生课间被“禁足”,把孩子“圈养”在教室;三是社会文明发展所带来的影响,生活越来越舒适,楼房越来越高,网络越来越发达,休闲娱乐活动项目越来越多,但是学生的体育活动空间越来越少,人越来越懒惰,体能运动越来越少。

二、在目前的社会大环境和教育体制下,有何改进良策?

党的十八届三中全会通过的《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的

决定》提出“强化体育课和课外锻炼,促进青少年身心健康、体魄强健”。这句话精辟地指出了要想促进学生体质健康,必须保证体育课和课外锻炼,提高体育课和课外锻炼的质量和效率,让学生在体育课和课外锻炼中得到实实在在的提升。“强化体育课和课外锻炼”看似简单的一句话,要做好它绝非易事,因为在现行教育环境、社会背景下,需要各方面做好大量的准备、保障工作。

今年6月份,教育部体艺卫司王登峰司长在全国学校体育联盟(体育教育)大会上指出:“要破解学校体育难题,有效遏制学生体质下降必须落实以下三方面的改革措施,一是把学生体质健康水平作为对学校教育水平、地方教育发展水平、地方经济社会发展水平的重要考核依据,提高体育在各级领导思想中的地位;二是进一步健全和完善学校体育、卫生、安全法律法规和保险保障制度,消除学校开展体育活动的后顾之忧;三是有效实施体育教学改革,集中解决学校体育教学中困难和问题。”

这三方面的改革正是针对前面所说的三个原因提出的,前两项改革只要我们改变思想观念,领导下定决心,在短期内可以到位,第三项体育教学改革才是最核心的改革,它的落脚点就在于体育课和课外锻炼。前两个方面的改革只是调动各方面的积极性,只是为学校体育教育的开展保驾护航,要真正增强学生体质、提升学生健康水平还得靠体育课和课外锻炼。

三、学生体质健康的重任全在学校体育教育吗?

既然说体育课和课外锻炼才能真正提升学生的体质健康水平,那么学生体质健康的重任全在于学校体育教育吗?也就是说,只要学校体育教育工作做好了,学生的体质肯定上升了吗?对于这个问题,我不敢苟同。

上好体育课,利用体育课增强学生体质,这是学校体育教育的任务,是体育教师的核心工作,我们完全能做好,也必须做好,对此责无旁贷。而对于强化课外锻炼,这项任务就不能完全压在学校体育教育上了。因为课外锻炼指的是体育课以外所有的体育锻炼活动,它包括了在校内参与的“早操、大课间活动、体育活动课、运动队训练、校运动会”等体育活动,也包括了“校外体育活动”。学生在校时间内进行的所有体育锻炼活动,我们体育教师完全可以进行组织、指导和干预,并且也是义不容辞的。教育部规定中、小学生在校时间不得超过7小时和6小时,在目前教育体制下,留给我们体育教师“做文章”的时间一般只有“每天一小时”,而这还包括了体育课的时间。

但是校外体育活动,并不在学校体育教育工作者的工作职责之中,至少不在体育教师的掌控之中。对于正处在成长发育期的中小學生,每天一小时的体育

活动时间是远远不够的,这就需要向校外体育锻炼要时间,要质量。近日,国家体育总局公布了在北京等十省(区、市)对6至69岁城乡居民体育健身活动及体质状况进行的抽样调查的结果。调查表明,在6至19岁儿童青少年中,参加校外体育锻炼达到标准的比例仅为28.6%。校外体育锻炼的严重不足,已经成为学生体质下降的重要原因。而学生在校外的体育锻炼又不在体育教师的掌控之中,那么学校体育教育能承担起提升学生体质水平的所有责任吗?答案显然是:不能。

四、如何保证学生校外体育锻炼?

校外体育锻炼作为课外锻炼的主要部分,对促进学生体质健康起着重要的作用。记得20世纪七八十年代,学校体育场地、器材、师资等各方面的条件根本无法与现在相比,每周的体育课也只有两节,学生的营养状况更无法与现在相比,但是那一代人的身体素质比现在的学生好多了。当时的我正处于少年成长期,那时下午两点半就放学,我们回家把书包一放,都像一头头放山羊一样,爬山、爬树、玩泥巴、玩水、玩追逃,田野里、山坡上、溪坑边、滩涂上、村落中,到处是我们疯玩的身影;夏天一到一大群小男孩就整个下午泡在水库里嬉水玩耍,一直到太阳下山,家人来喊吃饭了才恋恋不舍地回家。相比之下,如今的孩子最缺乏的就是校外参与体育活动的、时间、场所、兴趣和氛围了。如果能保证学生参与校外体育活动的、时间,为他们提供活动的场地和器材,激发他们锻炼的兴趣,那么强化校外体育锻炼的问题就迎刃而解。

为了保证学生校外体育锻炼达标,第一,要不折不扣地执行减负工作。这是保证学生锻炼的时间最为有效的举措。通过减负,把学生从作业堆里、培训班里解放出来,让学生有足够的时间参与体育活动。第二,要免费向中小学学生开放各类社会体育活动资源。这是学生参与课外锻炼的基础保障。前几年,部分地区的政府和体育管理部门贯彻落实《全民健身计划纲要》,实施了体育资源向社会开放的政策,要求学校、社区等单位的体育场地设施在假期、休息日向学生和社会人士开放。第三,要组建更多的校外学生体育社团、体育俱乐部、锻炼兴趣小组,有组织地开展课外锻炼活动。学生在同伴的影响、带动下,参加体育锻炼的兴趣会更浓,更足。我们学校体育教师要发挥应有的作用,做好组织、策划和宣传工作,协助学生创建兴趣爱好类的学生体育社团、体育俱乐部、锻炼兴趣小组,教给学生安全、科学的锻炼方法、运动技能,合理安排活动内容,培养锻炼活动骨干积极分子,把更多的学生吸引到健康向上的体育锻炼活动中来。

学生体质下降是由多方面的因素造成的,但强化体育课和课外锻炼的突破

口还在于学校体育教育,核心落脚点还在于体育教师。尽管学校体育工作任务重,困难大,但大有可为之处。作为体育教师,我们要敢于担当,不能一味等待,总是埋怨,要积极投身到体育教学改革之中,做好本职工作,争取让学校体育在教育大环境中有所改善,并且协调好各种关系,把学校体育与校外体育结合起来,建立健全学校、家庭、社区相结合的青少年体育网络,为学生体质的提升尽自己最大的努力。

(2014年8月)