

——
本 专 著 受

上海市教师专业发展工程领导小组办公室资助

徐阿根 施履冰 主编

根深才能叶茂 二

——上海市第三期体育学科名师基地成果集

上海教育出版社



本专著受

上海市教师专业发展工程领导小组办公室资助

根深才能叶茂

——上海市第三期体育学科名师基地成果集

徐阿根 施履冰 主编

上海教育出版社



图书在版编目(CIP)数据

根深才能叶茂. 二 / 徐阿根, 施履冰主编. —上海: 上海教育出版社, 2017.12
ISBN 978-7-5444-7726-0

I. ①根... II. ①徐...②施... III. ①体育教师—师资培养—研究 IV. ①G451

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第312069号



责任编辑 宁彦锋 季陆生

梁乐天

特邀编辑 周禄雨

封面设计 周 吉

根深才能叶茂 二

徐阿根 施履冰 主编

出版发行 上海教育出版社有限公司

官 网 www.seph.com.cn

地 址 上海市永福路 123 号

邮 编 200031

印 刷 上海展强印刷有限公司

开 本 700×1000 1/16 印张 25.25 插页 5

字 数 420 千字

版 次 2017 年 12 月第 1 版

印 次 2017 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5444-7726-0/G·6371

定 价 48.00 元

如发现质量问题, 请向本社调换 电话 021-64377165

序 言

经过五年的学习，上海市第三期体育学科名师培养基地的培训工作即将结束，基地主持人徐阿根校长和导师施履冰特级教师将学员们在这五年中努力学习先进理论，注重体育教学实践，研究体育教育问题，积极开展学术讨论的经历，编著成《根深才能叶茂（二）》这本书。

翻开这本学术专著，你会发现这是一本不多见的中小学体育教师工作实录，书中记载着他们专业成长的足迹，呈现出他们不断探索、不断前进的历程。本人曾分管过本市学校体育工作，据我所知，这些学员在未进基地学习之前，无论在教学上或训练上都已经取得了很好的成绩。但他们不满足于现状，带着问题意识与探究精神，参加了为期五年的基地培训。在教学工作和家庭生活的双重压力下，他们知难而进，补理论、读经典、善思考、勤实践，使得学校体育工作发生了一些变化：关心学生体育锻炼的人多了，体育课上学生们笑声、汗水多了，体育教科研活动更吸引教师参与了，校园体育文化活动更丰富了。更让我感慨的是：五年磨剑，在践行上海市“小学体育兴趣化、初中体育多样化、高中体育专项化”的改革中，他们已成为基础理论扎实、专业技能过硬的复合型优秀体育教师。

学员们的专业成长离不开徐阿根校长和施履冰特级教师的辛勤付出和精心呵护。在这五年中，他们悉心主持基地各项工作，细心浇灌、无私奉献。平日里，虽然徐校长承担着大量本市学校体育改革与发展的任务，工作非常繁重，施老师也奔波在各区的中小校园园里，但他们始终将基地培养人的工作作为推进学校体育的关键来抓。如果白天做不完，他们就把基地工作带回家，安排在晚上继续做。他们经常深夜还在埋头修改学员的教案和文章。无论严寒还是酷暑，我们总能看到徐校长和施老师在操场上专注点评学员教学课的身影。他们正是凭着这种忘我精神，全身心投入，鞭策、激励学员们成长，感动着广大学校体育工作者。

学校体育课程改革是上海教育落实立德树人这一根本任务的重要抓手。在学校体育课程改革实践中，提升广大体育教师的素养，促进体育教师专业化发展，造就一批高素质的体育教师队伍是关键。希望广大体育教师在今后的教学实践中继续深入挖掘学校体育的育人价值，抓住机遇、苦练内功，在为上海教育现代化建设作出贡献的同时，实现自身的价值，成就事业发展的辉煌。



王平

原上海市教委副主任

2017年8月15日



根深才能叶茂



徐阿根，1977年毕业于上海体育学院，1977年—2014年先后任教于上海市市北中学、市北初级中学、新中高级中学。其间担任过体育教师、排球队主教练、德育主任、教导主任。1994年起先后任市北中学副校长、市北初级中学校长、新中高级中学校长。现担任上海市中学生体育协会会长、上海市体育学科名师基地主持人、上海市体育学科德育实训基地主持人。

获得的奖励和荣誉称号有：全国学校体育先进工作者、全国优秀体育教师、上海市十佳“市民心目中的好校长”、上海市园丁奖、上海市耕耘奖等。1999年被评为特级教师，2004年晋升特级校长。

1978年起，先后在报纸杂志上发表文章八十余篇，2009年以来主持4项市级重大委托课题研究，1999年—2016年，由文汇出版社、上海教育出版社、陕西人民教育出版社出版了4部个人专著和4部由其主编的学术专著。

2004年起，参加课程标准的制定以及教材编写工作，并担任上海市初中《体育与健身》教材主编。其间被聘为教育部体育课程标准、教材审查委员，华东师范大学特聘教授，第一届上海市教育综合改革专家咨询委员会委员。



施履冰，上海市体育特级教师，1964年毕业于上海师范学院（现上海师范大学），从事中学体育教学45年，先后担任体育教师、体育教研组长、杨浦区中学体育中心组组长、杨浦区中学体育教研员，是杨浦区兼职督学。参加了上海市和全国体育教材编写和审查工作，主编《体操与健美》《羽毛球》《体操》等教材，应邀担任教育部西部体育教师培训和人教版教材的培训专家。

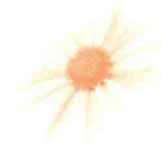
作为杨浦区名师带教专家，指导多名青年体育教师，并在上海市中青年体育教学评优活动中获一等奖，全国体育教学展示活动中获一、二等奖。曾先后获得上海市体育先进工作者、全国优秀体育教师等荣誉称号。



学员简介

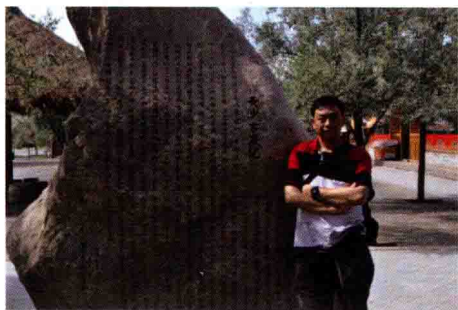


卜洪生，47岁，中共党员，中学高级教师，现任学校政教副主任、体育教研组长，第三期“上海市普教系统名校长名师培养工程”学员，上海市体育学科带头人后备人选，宝山区第四届首席教师、第六届学科带头人，宝山区体育教学研究团队领衔人。曾荣获上海市园丁奖、上海市中青年教师教学评优二等奖、宝山区文体工程先进个人等荣誉称号。在教育科学研究上，近年来先后独立完成一个市级学科重点课题和四个区级课题，此外还有20余篇论文在全国、省市级以上刊物发表或获奖。

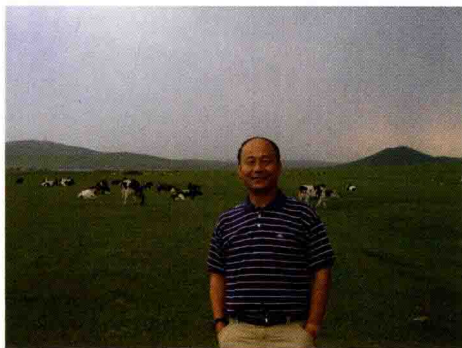


程银凤，47岁，中共党员，中学高级教师，毕业于安徽师范大学，1994年7月参加工作，现任教于上海市闵行第二中学，是闵行区骨干教师、闵行区中学体育中心组。曾荣获闵行区体育教学技能大赛一等奖、上海市网络教研优秀个人二等奖、上海市中小学体育教学展示三等奖、闵行区教育系统优秀共产党员，闵行区田径、乒乓优秀裁判员，上海市教育资源库优秀信息联络员，上海市中学生健美操优秀体育教师等称号。



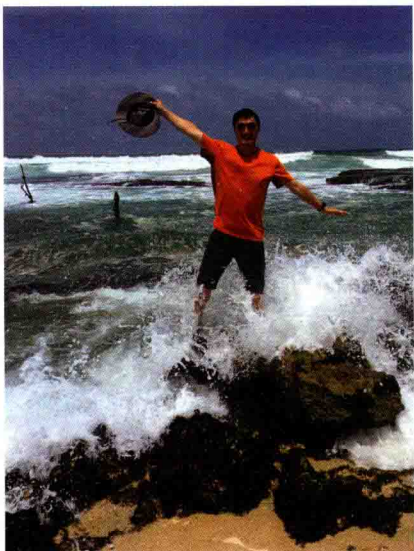


贯 军，48岁，毕业于西南师范大学体育系，1992年参加教育工作，现任新中高级中学体育教师兼学校健康促进中心主任，中学高级职称，是静安区学科带头人、上海市教育系统体育学科带头人后备人选。在教学中注重实践研究，逐步形成了善于分析教材、灵活运用教学策略、提高教学效率的特点，深受学生的喜爱。曾获上海市体育教学比赛一等奖，区“园丁奖”“百花奖”等荣誉。



刘身强，45岁，中共党员，毕业于北京体育大学，1994年7月参加工作，体育硕士，中学高级教师，现任上海市延安中学体育教师兼总务副主任。2012年入选上海市教育系统体育教育学科带头人后备人选，田径国家级裁判。完成市级及以上课题5项，个人发表论文7篇。2006年10月参加第二届“全国中小学体育教学观摩展示活动”并获二等奖，2014年7月获全国第十二届中运会科报会论文评比一等奖。





倪晓军，46岁，中国致公党党员，毕业于上海师范大学，本科学历，1995年参加工作，就职于上海市建平实验中学，是中学高级教师，浦东新区体育学科带头人，浦东新区“园丁奖”获得者，浦东新区见习教师优秀导师，是一位能教、会教、善教的优秀体育教师，一直工作在教学第一线，多次在市区级的教学比赛中获奖，研究课题论文数十篇，是一位研究型的体育教师。



瞿伟华，48岁，中共党员，毕业于北京航空航天大学，中学体育高级教师，现担任上海市闵行区实验小学课程教学部体育学科主任，是闵行区体育学科带头人，闵行区小学体育骨干教师基地主持人。曾获得上海市“园丁奖”、上海市优秀科技辅导员、闵行区“十佳”优秀辅导员、闵行区“园丁奖”等荣誉称号。主讲的《信息技术在小学体育教学中的应用》等8个网络课程已由教育部“国培计划”远程课程培训录用，撰写的三十多个课题报告、论文案例在全国、市、区评比中获奖并发表于《现代教学》等刊物。





施 琴, 44 岁, 中共党员, 毕业于上海体育学院, 中学高级教师, 1992 年参加工作, 现任杨浦区齐齐哈尔路第一小学体育教师兼教导副主任, 是区学科带头人, 区体育中心组成员。多次在市、区各类教学评比中获奖, 获得过全国优秀体育教学课时计划评比一等奖, 全国说课评比一等奖, 多篇论文在全国、市、区的平台获奖。被评为上海市“金爱心”教师, 区贯彻学校体育工作条例先进个人, 区教育系统“新长征突击手”。



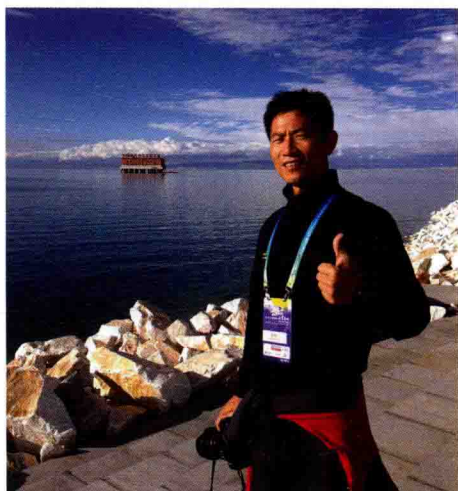
宋向阳, 44 岁, 硕士研究生, 毕业于上海体育学院民族体育学专业, 现为上海市浦东教育发展研究院体育教研员, 中学高级教师, 上海市普教系统首批体育学科带头人后备人才, 教育部德育精品课程评审专家, 浦东新区体育学科带头人。所撰写的《中小学体育文化氛围的实践研究》论文荣获全国第十二届中运会科报会二等奖。指导教师荣获全国中小学体育教师教学展示一等奖、上海市中青年体育教师教学比赛一等奖。在《中国学校体育》《体育科研》等专业类刊物上发表文章数十篇, 主持 2 项市级课题项目研究。



学员简介



王广转，43岁，中共党员，毕业于华东师范大学，体育硕士，中学高级教师，1999年参加工作，现任上海市静安区教育学院附属学校体育教研组长，静安区体育学科带头人。曾多次面向上海市、区及外省市的体育教师开课近50节，每年为来自美国、德国等国家的老师和学生上具有中国传统特色的体育课，主持或参与多项市级课题研究，撰写的多篇论文在全国及上海市各类评比中获奖，为中国教师研修网主讲的多门体育学科网络课程纳入教育部“国培计划”。



张忠维，40岁，中共党员，毕业于上海师范大学，在职体育硕士，现任上海对外经贸大学附属松江实验学校体育教研组长兼总务主任，工会主席，中学高级教师，是松江区体育学科名师。2012年作为首批区级骨干教师派往加拿大皇家大学交流学习，2009年获上海市中小学中青年教师教学评选一等奖。承担与参加过多项市、区级的重大课题研究，多篇论文获国家、市、区级等第奖，是自行车国家级裁判，担任过特奥会、奥运会、世界杯执裁工作。曾获2008年上海教育年度十大新闻人物、上海市模范教师、上海市园丁奖等荣誉称号。

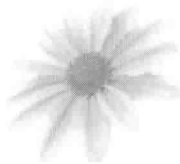


一、团队风采

上海市第三期体育学科名师基地2组学员分别来自于本市九个区县、十所基层学校和教研室,其中高中教师5名,初中教师3名,小学教师2名。他们当中有市、区体育学科骨干教师,有田径、自行车国家级裁判,有的还担任学校行政管理工作。根据基地五年的工作目标,主持人特级校长、特级教师徐阿根和导师施履冰特级教师为学员设计了独特的课程培训内容,以丰富多元的视角,瞄准具有一定国际视野和战略思维的高素质、复合型的体育教育人才方向,着力打造一支能适应上海学校体育快速发展的、在各区县学校体育工作中能发挥引领与辐射作用的体育名师队伍而扎实开展基地培训活动。

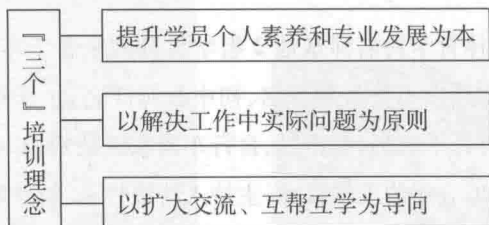
在这五年中,学员们通过专家报告、导师指点、查阅书籍、上课评课,体验实践、参与论坛、考察交流等形式,对学校体育教育的理念、体育教师的责任,尤其是如何当好一名体育名师、深受学生欢迎的好老师,有了清晰的认识和深刻的感悟。当学员们圆满完成“六个一”的学习任务后[即上好一节教学公开课、组织一次主题教研活动、开设一个专题讲座、主持一项课题研究、参与一次重大(市级以上)教学活动、承担一门市级以上培训课程的建设],不仅感受到导师的知识渊博和人格魅力,更使学员们由衷地感到在他们的引领下,我们的专业能力得到了锻炼和提升,我们的体内储存了充足的能量,我们对学校体育的发展充满了梦想,坚定了当好体育教师的信念。



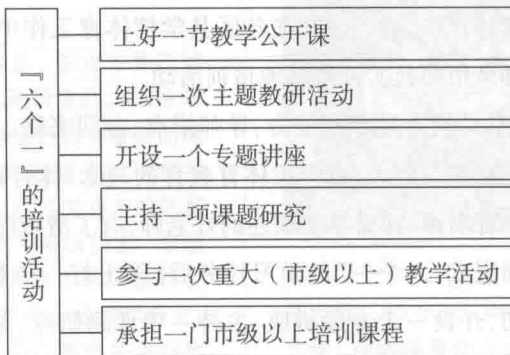


二、培训理念、特色和模式

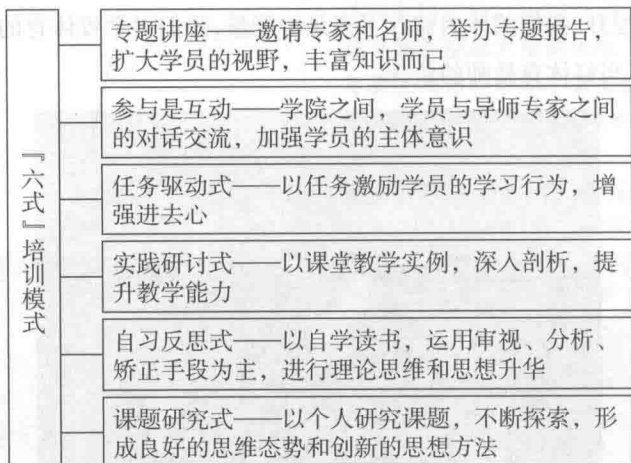
(一) 培训理念



(二) 培训特色



(三) 培训模式



三、精彩回顾

徐阿根和施履冰两位导师对每一次活动,他们都精心设计,倾心点评,使我们收获颇多。他们对学员严加有爱,学习任务必须按时完成,交流发言必须讲真话实话,工作之余从生活到家庭无话不谈,在他们带领下,我们这个团队充满活力和战斗力。

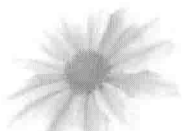
(一) 提升基地学员的人文素养与科学体育观

如何做一个道德高尚、具有一定文化素养的人,是作为一个优秀体育教师必须具备的基本条件。五年中,基地先后组织 12 位专家、教授,为基地学员作了人文、历史、体育科学、体育新闻等方面的专题讲座,为学员提供了自学书籍,如《学校体育之心语》《名师成长之路》《学校体育科研——选题、设计与实施》《中国教育不输给美国》《研修与成长——提升教师课程领导力》等,先后参与“体育专项化教学系列论坛”“海派体育文化论坛”“中日儿童野外(户外)教育交流”等研讨活动,学员们通过讨论、交流,人文素养与科学体育教育观得到提升。



(二) 专业能力得到发展

专业能力的提升,蕴含在无数次的教学观摩、研讨活动之中。每一次教材分析,都要从教材的价值、特点,动作的原理、结构,教学的重点、难点,实施的策略、方法等方面进行讨论与推敲,力求科学、准确、可行。每一次课的评议,都是各抒己见、层层深入,有时还有不同意见的交锋与不同观点的碰撞,这种实事求是、单



刀直入式的课后点评,被学员看作是最有味道、最有收获、专业素养提高最有效率的学习机会。经过五年来的学习,学员的体育专业能力快速提高。



(三) 形成了教、学、练融合一体的体育课

传统的体育课重教师的教,常常用“教”去统领学生的“学”;而片面理解“学”,放任学生的“教”,很可能变成“以练代教”和“以测代练”。在教学指导过程中,导师明确指出:教法手段的研究与创新是体育教学中永恒的主题之一,在“体育教师怎样形成自己的教学特色”“中小学体育教材教法”等讲座中,明确指出:教师一定要在体育教学中重视教法手段的研究与创新。在当前上海市开始试点“小学体育兴趣化、初中体育多样化、高中体育专项化”体育教学改革的新形势下,基地率先开展了教学策略、模式和过程的实践与讨论,让体育课呈现出教师教得生动,学生学得主动、练得身动加心动。



四、主要成果

公开出版书籍	公开发表论文	其他交流文章	市级以上公开课
7	38	22	21
讲座报告	研究课题	教师培训课程	荣誉获奖
32	24	26	46

五、本书简介

本书主要学术价值:回答了一名体育教师成长为体育名师的实践之路——从学校、学生实际出发,在教学工作中表现出“人无我有,人有我优,人优我精”的教学追求,形成与众不同的教学个性和教学方式;同时也揭示了体育名师必备的理论素养和上课能力、组织教研活动能力、开设专题讲座能力、科学研究能力,为丰富学校体育理论提供了一些依据。

本书主要应用价值:为学校体育改革发展、体育教师专业成长等方面,提供了可借鉴的经验与思路;为解决中小学体育教学中的疑难问题提供了一些方法和途径;从某种意义上讲,也为体育师范生的培养提供了课程资源。

纵观全书,我们可以发现 10 名学员所撰写的文章,字里行间正演绎着体育教师成长之路:传承老一辈体育教师的职业精神和优良作风,挑战学校体育发展所面临的种种困难和障碍,努力促进学生的健康成长,超越自我、超越前辈。

基地全体成员

2017 年 6 月 27 日

目 录

第一篇——更新教学理念

- 2/张忠维 学校体育的困惑与理想
- 5/宋向阳 体育与健身课程的教学改革
- 8/贯 军 满足学生对体育教育的需求
- 12/倪晓军 学科德育必须坚持体育的特性
- 16/瞿伟华 游戏教学是小学低年级体育课的灵魂
- 20/刘身强 运动技术教学在体育课中的地位与作用
- 24/施 琴 小学体育课中应培养学生交往、合作能力
- 27/程银凤 解读体育教育教学中的美
- 31/卜洪生 体育教学与信息技术的整合
- 37/王广转 注重学生个性化发展

第二篇——激活课堂教学

- 42/刘身强 高中女生排球——正面上手发球
- 50/贯 军 高中男生篮球——运球后转身
- 57/宋向阳 高中男生武术——自编套路
- 67/程银凤 高中女生健身操——彩旗操
- 75/卜洪生 高中民间民族体育——舞狮
- 84/倪晓军 初中篮球——行进间高手投篮
- 91/张忠维 初中快速跑——迎面接力跑