



我的体育 故事

丁玉 著

吉林人民出版社

目 录 ▶▶▶

第一辑 爱洒学生心田

梦想——成为孩子们喜欢的老师	003
假如我是一块体操垫	006
表扬的威力	009
调皮蛋小裘	012
评价老师	015
童心的触动	018
向学生请假	020
小组合作的美味	022
我的进步 我做主	024
惩罚也需要艺术	027
教师的微笑	029
只有她不会	030
三思而后行	032
谁是“肇事者”	035
特别的教师节	038
孩子我想对你说	041

第二辑 情系阳光教学

体育课运用游戏比赛的时机	045
一张旧报纸的魅力	049
转型室内课	052
小毽子趣味玩法	054
沙包游戏集锦	059
尝试运用开放式思维教学方法	062
静待花开	065
体育课堂纪律问题应对小技巧	067
50 米快速跑教学绝招	070
低年级前滚翻教学绝招	074
呼啦圈游戏玩法集锦	076
校园啦啦操教学七法	081
米袋子的新生	084
快乐长跑	089
改革创新在哪里	091
健康快乐动起来	097

第三辑 研在专业成长

浅谈信息技术与小学体育学科的整合尝试	107
体育课如何吸引学生	112
体育在素质教育中作用	116
微课程的设计和使用	118
兴趣是最好的老师	121
彰显体育游戏的魅力	124

由体育比赛引发的思考	127
体育游戏的分享与创新	130
一线体育老师需要有效的专业培训	135
递进培训 提升素质	140
基于信息技术支持下的高效体育课堂	144
创新型体育教师应具备的素质	147
校园足球课余训练“一条龙”培养体系的设想	151
“多彩的呼啦圈”评课稿	159
“小篮迷 大闯关”评课稿	165
“双脚跳”评课稿	169
优质课常态化 常态课优质化	172
“玩跳绳”教学反思	177
人人都是指挥家	180
游戏课学生的最爱	183
信息技术与体育学科的契合点	187
小学体育课中的愉快教育	190
观课 评课 议课 创课	192
让研修学员融入“共同体”中	196
深度研修 需回到学习的原点	200

第四辑 悟出生活滋味

野百合	205
过程与结果	207
平静以待	209
心永远在路上	211
我的青春都去哪了	213
我的时间都去哪了	216
生路	218

向 2013 说声再见	219
再见 2014 你好 2015	221
再见 2015 你好 2016	223
阅读 思考 责任	226
久违的假期	228
玉不琢 不成器 人不学 不知义	231
不忘教育初心 传承师爱	236
十年后	240

第五辑 经典教学设计

“原地运球”	247
“跪跳起”	255
“玩跳绳”	264
“轻物投准”	268
“折返跑与体能练习”	272
“见义勇为是与非”	280
“耳朵的秘密”	286

○ 第一辑

爱洒学生心田

梦想——成为孩子们喜欢的老师

人人都有梦想,我的梦想就是成为学生喜欢的老师。于是,从成为一名教师开始,从步入属于我的阳光操场上开始,我就时刻精心编织着自己的梦想,历经二十四载的追梦生涯,我深深感悟到,“只有热爱学生才能实现我的梦想——才能真正成为学生喜欢的老师”。

如何让学生喜欢自己?困扰了我很久很久,后来一个故事让我豁然开朗:日本有一位诲人不倦的禅宗良师。有一次,他的一名弟子行窃,被当场抓获,其他弟子要求禅师把此人逐出,但禅师没有理会。不久之后,那名弟子恶习不改,再次偷窃,又被当场抓住,众徒再度请求禅师惩治,哪知禅师依然不予发落。众徒十分不满,联合写了一张陈情书,表示若不将窃贼开除,他们就集体离开。禅师读了陈情书,把弟子们全部召来,对他们说:“你们都是明智的人,知道什么是对,什么是不对,只要你们高兴,到什么地方去学习都可以。但是这位弟子甚至连是非都还分不清,如果不教他,谁来教他?我要把他留在这里,即使你们全部离开也一样。”

热泪从那位偷窃者的眼中涌出,涤净了他的心灵,从此偷窃的冲动如烟消散。禅师大慈悲的胸怀让我感动,也让我意识到:唯有真心热爱学生才是实现自己梦想的基石。于是,我试着让每个学生都感到老师喜欢他;试着走到孩子们的身边,蹲下身子和学生平等对话;试着多给学生改过的机会……对学生来说,老师一句不经意

的提醒,一次善意的批评,一束充盈着信任和鼓励的目光,一张写满慈爱和真诚的笑脸都是真爱。这时,我从学生的眼睛里看到了真实的自我。

让每个学生都感到老师喜欢他

学生的本真告诉我们,不论是高年级学生或低年级学生,也不论是男生还是女生,都十分在意老师对他的态度和评价,都渴望得到老师的喜欢。但要老师喜欢每位学生的细节,确实很难;可是,若像美国教育家托德·威特克尔说的,“做出喜欢他的样子”,则比较容易。做出喜欢学生的样子,很简单,可以是一个动作,一个褒奖,一个微笑,一件小事,一件小礼……

教学中,经常会有个别调皮而不认真听讲的学生,偶尔学会了一个动作,老师正讲着课时跑到前面跟老师大声说:“老师,我学会了。”实际情况是他的动作可能只会了一点或做对的次数只是偶然。看到学生为了引起老师的关注而故意“打断老师”,而且还一脸兴奋的样子望着我……在别人眼中可能是调皮捣蛋,但我觉得这正是学生的童真。我经常悄悄地告诉他,你再练习几次,我让你在同学前面展示,激发他继续认真练习。课后我稍加引导,不久他们会和我更加亲近,学习积极性更高,他的小毛病也就慢慢改正了,而且更加喜欢老师。

蹲下身子和学生平等对话

张光鉴曾说:“要蹲下来看学生,老师要和学生相似,而不能要求学生和老师相似。”拥有一颗童心,才能真正走进学生的内心世界。

不管是课上还是课间,我总是和我的学生一起游戏活动,像个

“孩子王”似的,带着他们玩小孩子的小游戏,我完全就是一个孩子,沉浸在其中,忘记了自己是一个老师。也许有人会说我“孩子气”太重,不像老师了。但事实证明,我越和学生相似,学生越亲近我。我们教书育人需要良好的情感氛围,而这份情感就是在分享运动乐趣的过程中不断升华。

假如我是一块体操垫

几节课来,因为教材内容安排需要很多体操垫,可能是因为体操垫自身的特点,很受同学们的欢迎。所以一到课前或课后准备和收回器材时,同学都争先恐后地抢着去搬运体操垫,可是有些同学感觉体操垫柔软、舒服、好玩,有的拖着垫子走,有的两人抬着拽着平行走,有的干脆将小垫子扔到天上,漫天飞舞,有的在垫子上乱蹦乱跳……致使有的垫子过早地张大嘴笑了,浑身脏兮兮的。强调了几次不见效,怎么办呢? 想来想去,终于有了妙招:

又是一节体操课,我没有安排学生去取器材,而是上课前将几块破旧的垫子放在我的身边。上课了,我非常伤心地对学生说:“我是一块体操垫,原来很漂亮。可是,有一群不爱我的小伙伴,我本来好端端的,无缘无故地被小伙伴拖来拖去,磨破了皮;被小伙伴扔得高高的,从天上掉下来,摔得我鼻青脸肿;小伙伴把我当成气垫床,在上面踩得我浑身伤痛难忍,我痛苦啊,伤心啊,呜呜呜……为什么我是一块倒霉的垫子呢?”说到这里我叹了一口气,看了看站得整整齐齐满脸疑惑的小脸蛋,接着说:“小伙伴们,假如你是一块体操垫,会怎么办呢?”

听完我的话,小伙伴们都注视着我身旁的几块伤痕累累的体操垫,一双双小手小心翼翼地举了起来。

“假如我是一块体操垫,我会乔装打扮,穿上盔甲,变成一位勇士,谁要是在我的身上乱蹦乱跳,我就让他尝尝我的厉害。”总爱调

皮表现的猛猛单手举拳说,还真有英雄气概。

“假如我是一块体操垫,谁敢把我的外套扯破了,我会让我们班的小作家写一张诉状,在班内宣传他的不良行为,让他受到道德的指责,让同学们为我讨个说法,甚至让全校同学都知道他的所作所为,让他感到内疚,让他的不良行为付出代价。”小组长青青出言严肃,不但说得好而且还与小学生日常行为规范的要求联系在一起。

“假如我是一块体操垫,如果被人肆意踩踏得失去部分作用,我决不会沉默不语,我要让他给我买份‘保险单’,假如小伙伴们课上再在我身上翻跟头时,我会让他失去安全保障,并且还要让他付出应有的代价。”乐于助人、很有责任心的丽丽说,她竟然与社会保险挂上钩了,自我保护意识还挺强。

“假如我是一块体操垫,如果无故被人打了,我要让他陪我上‘医院’,为我看病,好再和小伙伴们一起玩,好再为小伙伴们服务。”曾经抱着垫子跑的栋栋,红着脸,低着头小声地说。

……

略带羞愧但天真而渴望表现的孩子们,一只只小手还在高高地举着,都想发表自己的看法。由于时间的关系,我只好打断了同学们的发言,继而说道:“我们要想办法制止这种不良行为,同学们都很懂事,都是好孩子,我相信大家。”同学们又是一阵激烈的发言,最后经过群策群力,大家当堂商议出搬运器材的办法,由各小组长为主要负责人,每组挑选3人负责搬运体育器材,而且还成立了检查大队,负责检查各小组器材搬运工作、摆放工作,监督同学们要自觉爱护公物和体育设施。

课上做游戏“抢座位”时,同学们围成圆圈,一边听音乐一边模仿小动物的形象,不知谁不小心踩到了体操垫,被同学们看见了,都“哎哟”一声为垫子鸣冤,都单脚跳着沿着圆圈继续做游戏,再也没有违反规则,抢先抢座位的同学。学习后滚翻可难住了小胖洋洋,站在垫子旁边嘟着小嘴一声不吭也不做,我走到他的跟前单膝

跪下准备帮助他,他的好朋友熠熠说:“老师,让我来试一试。我是一块体操垫,忠心保护小伙伴;我是一块体操垫,柔软弹性属第一;要是不信试试看,保准舒服又安全。”熠熠说完后也单膝跪下准备帮助他,洋洋在我俩的帮助下和在同学们的加油声中“咕噜”一下翻过来,起身抱拳说“谢谢”,洋洋还礼道:要谢就谢“我们的小伙伴体操垫”,逗得全班哈哈大笑。

这一节课,同学们的情绪高涨,气氛活跃,练习积极,都和垫子结下了情缘,同时也更加懂得珍惜、爱护体育器材和公共财物,是每一个小学生的责任和义务。

表扬的威力

下课了，一群学生围着我叽叽喳喳问，“老师冠军赛什么时候比”“老师我想和你比一比”“我们两个并列第一，什么时候再比一次？”……我一边往办公室走，学生一边跟在我的身边问个不停，问完了再用力猛跑几步，让我看看他跑得多么快要给我展示一次，回头还不忘补上一句：“老师我比肖玉坤跑得快”，好像现在不告诉他们什么时候再比赛，就跟我不散伙的架势。这场请愿是我结束部分的总结评价惹来的。

本次体育课上，为迎接学校组织的达标运动会，特意组织了一次50米短跑比赛，好让同学们提前感受比赛的氛围，激发他们积极参加比赛的欲望，为取得优异成绩做好心理和身体的准备。

按照课时计划的进程，准备活动过后，先组织了玩沙包的游戏，抛接沙包比赛、夹沙包比赛、踢沙包比赛后，组织队伍带到跑道上准备50米快速跑比赛，四人一组（两男两女）。首先是体育小干部的分工，体育委员发令，小组长在起点组织学生上道并监管纪律，副组长在终点处协助组长管理纪律；规定准备区，划定起跑线，组长一律站在队伍的排头左侧行使自己的权利和义务；老师在终点负责判定男女生冠军。一切准备就绪，比赛开始。

在我和体育委员的精心部署下，比赛一组一组地顺利进行着，从学生的跑步姿势、表情、叫喊声中，可以看出每个同学都在努力地争取比赛的胜利。比赛结束，我故意神秘地小声问同学们，想不

想知道我们班哪些同学获得了冠军，获得冠军的同学肯定已经站好了等待老师公布成绩，刚刚结束比赛还在兴奋中讨论比赛结果的队伍，霎时间变得异常的安静和整齐，一双双明眸的小眼睛，瞪得圆溜溜地望着我，好像在说：“老师你快说吧，我就是冠军，赶紧报出我的名字吧。”

表扬一——我字正腔圆高声地说，今天特别表扬一个同学，大家都知道男生张俊伟跑得很快吧，但在四个人比赛中，我们班女生——徐明慧同学，她在比赛中超越了短跑王子张俊伟获得小组冠军，比男同学跑得还快，也是女生中唯一一个小组冠军获得者，我刚说完大家不自觉的啪啪啪、啪啪啪为她鼓掌，我留意到徐明慧同学有点脸红，不好意思地享受大家鼓励。

表扬二——我一个小组一个小组地指着学生大声报出小组男女冠军同学，刚报了几个小组，后面我再报的时候，全班同学顺着我手指的同学，非常大声地齐声喊出冠军同学的名字，并为他们鼓掌表示祝贺。获得冠军的同学一般正经地站在原地，自豪地接受同学鼓励，从他们的脸上、眼里可以看出内心获得冠军的那份喜悦，暗自决心下次更加努力表现。

表扬三——认真负责的小组长，不仅跑得快，而且在比赛中组织得井井有条，每个小组跑前和跑后队伍都很整齐，为比赛创造了良好的秩序，这都是小组长的功劳，对小组长提出表扬，大家都要向他们学习。看到同学们个个斗志激昂，跃跃欲试的样子，我趁热打铁地提出建议，在以后的体育课上我们还要组织冠军比赛，男生和女生的冠军在一起进行比赛，看谁是我们班真正的短跑冠军，此话一出，才有开头的一幕。

俗话说得好，“一句话让人跳，一句话让人笑。”这节课通过教师语言的激励，学生的情感需要得到了满足，从而大大激发了学生的自信心和对短跑的兴趣，无形中增强了他们的规则意识和良好的纪律意识，激发他们在今后的课上会以更大的激情上好每一节体育课。因此，在以后的总结评价阶段，教师对学生的出色表现要

给予褒奖和宣传,教师富有激情的、称赞的言语,具有明显的鼓动性和导向作用,这些语言不仅当事人会受到鼓舞,其他同学也会得到明显的情绪感染,帮助学生建立学习锻炼的自信和成长中纪律意识的形成。

调皮蛋小裘

像满塘荷花中最显眼的那一朵,刚接任二年级二班,小裘就给我留下了深刻的印象。

那是第一节体育课时,整队检查人数,小裘嗷嗷尖叫;自报姓名,他摇晃着脑袋大喊:“我叫‘喜悦’,又叫‘高兴’。”这节课,做游戏时,他把女生弄烦了、揪哭了;队列练习时,他高举双手做怪样;解散活动时,他和另一个孩子满地打滚,还不时过上一招……短短一节课,小裘出尽了风头。

我确定这是一个十足的“调皮蛋”,就把他叫到了办公室。

仔细观察,我发现这个方头圆脸,白净结实的小男孩其实挺可爱,一问班主任王老师才知道,这孩子既聪明又伶俐,是班上最会学习的一个学生。我的气消了一半,但我还是用我为他量身定制的小妙招对他进行了一番耐心的教育,向他讲明上体育课的规则和要求,他非常认真而诚恳地听,并一一作了保证。

我以为以后上课就会安生了,“最会学习的学生”当然也应该是“最听话的学生”啊!可事情并没那么简单,在接下来的体育课上,“调皮蛋”依然我行我素,非但没有一点收敛,而且“奇招、怪招”更多了。经常被他闹腾得影响课的进程。我越来越烦,但我依然耐着性子一次又一次地教育他,甚至严厉地批评警告他,却都无济于事,一度让我非常无奈。

这天下午,和煦的阳光暖暖地照在操场上,又是二年级二班的