

# 体育老师需要这样的培训

常州市新北区教研室 周文雅

在日常的课堂观察中,笔者发现当下很多体育教师对“体”不了解:不知道每个学生的体质状况、体力如何、体能怎样;对“育”很淡漠,不会在体育课上“育”人;对“健”不清楚:如何让学生强身健体没有好办法、好招数;对“康”也不熟悉,各年级、各年龄段学生应具备怎样的肌肉结构、脂肪含量、营养摄入才是“康”没有标准。说到底,我们很多体育教师对体育与健康的内涵不清楚,缺乏与体育相关的专业知识,急需要“体”“育”“健”“康”等多方面的培养与训练。

## 一、“固本清源”的培训:运动技术培训

笔者发现,个别体育老师上课很少做示范。究其原因,主要是教师自身的运动技能在逐渐弱化、堵塞,已经不能正确规范地做出优美的示范。伴随着教师年龄的增长,这样的现象越来越明显。而对于一名中小学体育教师来说,熟练掌握常见运动项目的技能,能在教学中做正确示范是体育教师的“本”,是教育教学的“源”。因此,笔者认为体育教师的培训增加运动技术培训关乎根本。

对体育老师进行运动技术、技能类的培训,可以采用公开课观摩学习的方式进行。每次公开课选择一个技能,由该项运动技能水平高的老师执教,其他受训教师充当学生,边听课边练习。这样,既可以研究一项技能如何教,又可以复习运动技能。专业的培训不仅让教师保持较高水平的运动技能,更能让教师充分认识技术背后的运动科学依据,“知其然更知其所以然”。如,在实心球的投掷教学中,一般教师只是让学生双手持球,放至脑后,两脚前后错开,用力蹬地等动作。而真正专业的教学应该让学生知道:身体弯曲到什么程度,双手放到什么位置,双脚是怎样的弯曲,投掷时呼吸如何调整,身体其他部位怎样配合,投掷后身体呈现怎样的姿态等。只有当教师明白了其中的力学道理,教学才能从经验走向科学。

## 二、“雪中送炭”的培训:教学设计培训

我们常常被其他学科教师的课堂设计所折服,也经常看到在体育公开课、比赛课上看到令人眼睛一亮的教学设计,但常态的体育课堂教学往往缺乏设计,课堂单调乏味、简单枯燥。原因是老师的教学没有精心设计、不知道如何设计。笔者认为,“在运动中学

习”、“在运动中发展”、“在运动中锻炼身体”，逐步培养学生终身体育的观念，教学设计起着举足轻重的作用。因此，为一线体育教师开展教学设计的培训犹如雪中送炭，意义重大。

“教无定法，贵在得法”，教学设计没有固定的模式，因而，培训更多的应该结合实例来进行，让教师在案例中成长。笔者认为最好的方式是“解剖麻雀”法，即让受训教师观看几例经典设计，每一例就设计意图、过程、理念、评价反馈展开讲解，让教师认真领悟设计者的高超之处，并逐步在自己的设计加以体现。如，一位教师是这样设计“实心球持球到位”的：男、女生按高矮各分两列，两列之间的距离为相向伸手接触到为止，前列学生持球后身体向后仰，双手往后，后列学生双手前伸，前列学生弯曲程度以球能碰到后列学生的手为止。这样的设计，不但学生亲自感受到自己动作的位置，也完全避免了以往所有学生的动作“一刀切”的弊病，学生虽然有高矮，但技术动作却可以很到位。

### 三、“锦上添花”的培训：运动心理学、运动营养学培训

中小学体育教师的教育对象是正处在生长发育阶段的青少年学生，他们的身心发展状况直接影响到对体育运动的兴趣、技能掌握和习惯的养成。因此，我们体育教师必须了解掌握各年龄段学生运动心理状况是如何变化的；不同年龄学生在适量的运动后如何加强营养使肌体摄入蛋白质、脂肪、维生素等能得以迅速补充，使之真正在运动中形成健康的体质；各年龄段学生的肌肉群发展程度如何，怎样科学锻炼其力量、速度、爆发力、耐久力、灵活性。这些运动心理学、营养学知识的培训在现代教学中很有必要，教师掌握了它们，就能更好地服务学生，抓住其兴趣点，让更多的学生热爱体育，为他们拥有终身体育锻炼意识、强健的体魄打下坚实的桩基。

运动心理学、营养学涉及的理论较多，需要全面、精深的专业知识，因而这类培训，可以邀请体育运动专家或心理专家进行“菜单式”培训。让专家根据教师需求，列出多个心理学、营养学专题，教师结合自己的情况进行选择培训，这既避免了人力物力的浪费，又能让受训者获得他最需要的知识。

### 四、“比翼双飞”的培训：生理健康培训

体育和健康是体育教师教学的双翼。但不管是在日常教学中，还是在教师培训中，常常忽略了“健康”。我们想当然地理解：学生在从事强身健体的运动，这就是健康的体现，不需要再去传授健康知识了。其实，身体健康和心理健康、营养健康一样，是体育教师必备的知识，是我们体育教师课堂重要内容，不可或缺。

很多时候，体育老师会被这样的案例困扰：课堂上学生不小心受伤了，教师必须根据伤势尽快大致判断是软组织受伤、撕裂伤，还是脱臼骨裂骨折？又如何科学地进行第

一时间救护或保护。

从上面的案例中不难发现,生理健康知识教师关注的不够深入,是体育教学的“盲区”。克服“盲区”的培训,笔者认为最合适的是请外科医生进行集中培训。因为外科医生有丰富的直面伤情的经验,又可借助人体模型展开培训,能把理论与实践、虚拟与现实的情况结合起来,培训效果更显著。如果我们通过系统的培训,掌握了正确的知识与技能,一方面可以科学地处理紧急情况,把学生受到的伤害减至最低,另一方面可以科学地安排运动负荷,确保学生进行符合生理特点的有效锻炼。

本文发表于《体育教学》2014年第12期