



“国培计划（2013）”—农村骨干教师短期集中培训项目
山西师范大学初中体育培训班

简 报

（第四期）

山西师范大学 体育学科项目工作组 2013年9月22日

国培快讯

☆ 实况概述

专家讲座

☆ 新课标背景下初中田径教学分析（李晓雷）

☆ 新课标背景下初中篮球教学分析（张斌彬）

☆ 武术健身拳（侯介华）

☆ 郑旗讲座

培训学员日志



实况概述

9月22日、23日，分别由来自河北金融学院的副教授李晓雷、河北师范大学的张斌彬、我校的侯介华、我院院长郑旗四位专家为国培学员展示了四节公开课，并且每堂课都要求学员分小组互动研讨，对于课的观点看法各小组学员都各抒己见，最后由授课专家为学员总结点评。



李晓雷讲座

李晓雷简介

李晓雷，河北金融学院副教授，河北师范大学体育教育训练学硕士研究生毕业，国家一级田径裁判员，长期从事田径教学训练与科研工作，多次参与全国、省级田径比赛执裁工作，主持参与省部级课题四项，市厅级课题十余项，发表核心论文三篇，省级论文二十余篇。



新课标背景下初中田径教学分析

上午来自河北的李晓雷为我们做了《新课标背景下的中学体育田径教学》的讲座。下午来自河北的张斌彬做了《青少年体能训练》的讲座。两位专家的讲座深入浅出，理论联系实际。

李晓雷老师就中学田径进行了细致的分析就拿起跑来讲他



提出了非常好的问题，起跑分为哪几个环节？起跑过程中学生经常出现的问题？如何解决这个问题？进行了实践性的探讨。讲座后我们还在跑道上进行了体会，针对起跑的姿势，我有了较明显的提高，尤其是重心的移动，已经赢在了起跑线上。



张斌彬讲座

张斌彬简介

张斌彬，男，毕业于河北师范大学，硕士，河北大学副教授；长期从事体育训练和科研工作，国家一级田径裁判，并长期给多个省市省队输送和引进不同项目的青少年队员。



青少年体能训练方法与实践



张老师在综合馆为大家亲自指导辅助练习



转瞬间，培训已接近尾声，今天下午，张斌彬老师给我们讲授了青少年运动员体能训练的特点，以及各个身体素质发展的敏感期，对如何安排完整的体能训练计划做了详细地讲述。张老师多年来一直从事体能方面的研究，对体能的发展有着深刻而独到的见解。在讲座中，张老师引用了许多日常体育运动中的事例，给我们讲解了体能的概念，发展方法和手段以及常见问题的解决。

张老师带领我们进行了实地体验，给我们讲述并示范了问题的解决办法以及放松的方法，通过这节课，我们能感受到张老师是一位非常出色的教师，这是一堂非常实用的课。

武术健身拳教学——侯介华

侯介华简介

侯介华，山西师范大学体育学院副教授，硕士生导师，
民族传统体育学科带头人。



侯老师在篮球场为大家讲授健身拳



武术是我国民族体育的瑰宝，是一种强身健体，防身自卫的运动项目，根据新课程标准的要求，本课坚持“健康第一，安全第一”的指导思想，以学生为中心促进学生全面全面发展为目标，在授课过程中，遵循“以学生为主体，教师为主导”的教学原则，充分调动学生的积极性培养学生的创新意识，教学中除了传授学生基本技能外，还创设开放性的课堂教学氛围，让学生在学练过程中，既掌握知识技能又得到情操的陶冶，民族自豪感的提升，同时也注意培养学生的组织能力，自学能力。

本节课的主要学习内容是《健身拳 1—12 动》，它属于长拳类型，是一种朴实，简练，舒展大方，节奏鲜明的武术套路，由 12 个动作组成，其中包括拳、掌、肘、爪、勾的打法和脚踢，膝顶，头撞，按摔等技法，内容丰富，攻防明显。通过教学使学生掌握健身拳的全套动作及动作的攻防含义，动作的特点，规律和锻炼方法，发展身体的柔韧性、灵活性、协调性和节奏感，培养学生的武术兴趣，激发学生民族自豪感，养成经常运动用套路锻炼身体习惯，使学生提高所学动作质量的基础上，学习和体验不同风格的武术套路动作，培养崇高的武德。

郑旗讲座



郑旗简介

郑旗教授，山西师大体育学院院长，硕士生导师；山西省教学名师；山西省高等学校“精品课程”主持人；中国高等教育学会体育专业委员会社会体育研究会常务理事；全国普通高等学校体育教育专业教材编委会委员；山西省社会体育指导员

协会副主席；山西师大主办的学术刊物《体育教育与研究》编委会委员；代表性学术成果与获奖：荣获 2012 年度国家社科基金项目，主持省级课题 5 项。著作《现代体育科学研究的理论与方法》，获第四届山西省高等学校人文社会科学研究优秀成果二等奖。



今天下午，郑旗教师带领大家从日本的科技教研出发，激发大家去做一个科研型，专家型的体育教师，并教育学员们怎样去进行研究，研究的基本范畴，郑教授的一席话对大家是

激励也是警钟；在社会教师很多，但时代需要的研究型科研型教师是现在缺少的，不能适应社会时代需要的终将被淘汰。教育是个大课堂，只要肯钻研你的课堂会节节精彩。



(1)

运城市平陆县鸣店初中学校 姓名:王海军

学员编号: GP130203035 9月22日

下午张斌彬老师就体能训练做出了讲座。针对目前中学生的体能训练进行了研究，尤其在实践中他叫我们腹桥练习，被桥练习，侧桥练习效果非常明显，尤其针对学生是有事半功倍的效果。



通过今天的学习，我们更加领悟到作为老师的一种责任，“教”不是一个简单的字，不仅教知识技能，而且应该教礼仪教做人。

师者父母心，让自己的学生，不仅知识丰富，技能超群，也要让学生知书达理，这就是我们的责任。我们做老师的应义不容辞的将此事做好。



(2)

太原市娄烦县尖山学校 姓名:张丹

学员编号: GP130203039 9月22日

今天上午，侯介华教授讲授了武术健身拳。武术是我国传统的民族体育形式和健身方法，具有独特的技击性，形神兼备，磨练意志等特点，强身健体，防身祛病，发展速度、力量、灵敏、协调、耐力等素质，对培养学生勇猛顽强，坚忍不拔的意志品质具有促进作用。



首先，侯老师对学生进行学情分析，初中生正处于青春期，他们在学习生活中能发挥自己的聪明才智，来处理解决遇到的问题，他们朝气蓬勃，奋发向上，富于幻想等，通过电视所认识的大侠、英雄成为他们心中的偶像，利用这种心理去调动学生学习武术的积极性，达到强身健体，培养意志品质的目的。然后，侯老师向我们介绍了武术健身操的动作名称：起势，戳掌冲拳，抽拳弹踢，进步蝶掌，转身按摔，提膝架推，分拳前撞，托撞双肘，跳步顶膝，转身横打，转身插掌，并步抱拳。并逐一地给我们分解示范，分解练习，直到我们初步掌握。接着，我们又分组练习，先集体练习，再分解练习，最后细化动作，直到大部分同学都能够掌握。

(3)

太原市娄烦县尖山学校 姓名：张丹

学员编号：GP130203039 9月22日

下午由山西师大体育学院的郑旗院长给我们讲授《多维视角中的日本大学教育及其人才培养》——赴日本思考与启示，从三个方面来讲（一）宏观方面；（二）中观方

面，科学、产业、教育“三位一体”的顶层制度设计；（三）微观方面，独创性，硕士，博士论文是个身体符号，是学生的护照；自主性，学生自主学习，论文选题要求学生自主确定，重视研究过程与论文发表；规范性，研究生学术规范培养和学术道德技术；实践性，理学研究科的实验室设备应用率高。

其次，郑院长为我们讲授了《中小学体育教师的研究路径》——体育教师如何进程与教学研究。（一）体育教师为什么要进行课程与教学研究；（二）类型，范畴与问题；

（三）中小学课程与教学

研究中存在的主要问题：

形式化，观点旧，功利化，

泛研究；（四）课程与教学

研究能给中小学体育

的教学带来什么？有效的促进教师专业发展的必经之路，有效的提高教学实践能力，有效推动教育理论创新与繁荣，国外基础教育阶段出现国际理解教育论的影响



主 编：王 彤

责任编辑：许登云

编 委：冯 瑞 闫小平 胡 奇 邓碾管 于 凤 韩 黎

信 箱：tysjjx@163.com

电 话：0357—3017076